

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 3/2020
(27)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:

**DOBRE PRAKTYKI
UTW W OKRESIE
PANDEMII
KORONAWIRUSA**

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI
SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ
OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU**

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

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

Spis treści

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii	2
Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zakopanem. Tęsknimy za spotkaniami na uniwersytecie.....	2
Nadmorski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Międzyzdrojach. „Tu wszyscy ważni są”	4
Świętochłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Czas próby.....	6
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach – główny organizator XII Olimpiady sportowej seniorów na Stadionie Śląskim w Chorzowie	7
Sukcesy studentów Gliwickiego UTW w seniorskich zawodach sportowych	11
XXXV-lecie Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kielcach.....	12
Nauczanie świętego Jana Pawła II do seniorów.....	14
Rekrutacja do rocznego projektu edukacyjnego UTW dla społeczności.....	17
Platforma EPALE: Edukacja seniorów	19
Warto wiedzieć!	20
Rozmowy edukacyjne na temat depresji.....	21
Projekt „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych” – pierwsze szkolenie za nami!	23
„Zdrowy i aktywny senior” – otwarty konkurs ofert!	24



Szanowni Państwo,

Ministerstwo Zdrowia w codziennych komunikatach informuje o liczbie osób zakażonych koronawirusem w Polsce. Specjaliści – wirusolodzy i epidemiolodzy, w publicznych środkach przekazu, wskazują, że epidemia ma obecnie charakter rozproszony co powoduje, że dużo trudniej będzie ją wygasić w porównaniu z ubiegłymi miesiącami, kiedy stwierdzano mniej zachorowań, skupionych głównie w dużych ogniskach.

W tej zmieniającej się sytuacji, szczególnie trudne zadanie stoi przed uniwersytetami trzeciego wieku, przygotowującymi się do nowego roku akademickiego 2020/2021. Analiza lokalnej sytuacji epidemicznej na terenie swojego działania, będzie ważnym elementem w tworzeniu oferty edukacyjno-aktywizującej i integrującej środowisko słuchaczy UTW. Zagrożenia zakażeniem koronawirusem w tzw. strefach „żółtych” i „czerwonych”, które co tydzień wyznacza resort zdrowia, będą bezpośrednio przekładać się na ograniczenia, a nawet na zawieszenie działań, o czym szczególnie muszą pamiętać władze UTW.

Już w marcu br. większość UTW zawiesiła swoją działalność, a niektóre ograniczyły ją w znaczącym zakresie, dostosowując metody i formy działań do obowiązujących rygorów sanitarno-epidemicznych. Wiele UTW, realizujących projekty dofinansowane w ramach dotacji ze środków publicznych – ministerialnych i samorządowych – dokonało aneksowania umów i wprowadziło nowe, zastępcze formy edukacyjno-aktywizujące dla osób starszych, głównie przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii. Bezpośrednie spotkania słuchaczy, zamiast w salach wykładowych, przeniesiono do przestrzeni publicznej (np. parków, amfiteatrów). Zajęcia w salach ograniczono do niewielkich grup słuchaczy, z zachowaniem zasady DDM (dystans, dezynfekcja, maseczka).

W tym numerze Biuletynu kontynuujemy przykłady dobrych praktyk UTW w okresie pandemii, które przestali do redakcji liderzy: Podhalańskiego UTW w Zakopanem, Nadmorskiego UTW w Międzyzdrojach oraz Świętochłowskiego UTW, Świętokrzyskiego UTW w Kielcach, UTW w Łazach i Gliwickiego UTW.

Polecamy artykuł „Nauczanie świętego Jana Pawła II do seniorów” ks. prof. Jana Dziejzica, kierownika ds. Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UPJPiI w Krakowie, nawiązujący do 100-lecia urodzin św. Jana Pawła II oraz rozmowę z dr n. med. Sławomirem Murawcem, specjalistą psychiatrii, psychoterapeutą.

Zachęcamy do skorzystania z zaproszenia TIT ę do udziału w projekcie edukacyjnym „UTW dla społeczności” oraz w bezpłatnych wydarzeniach organizowanych przez Krajowe Biuro EPALE, w których można znaleźć inspiracje i propozycje nowych metod nauczania oraz sposobów motywowania dorosłych do nauki.

Biuletyn jest również dostępny w PDF na stronie internetowej www.federacjautw.pl w zakładce Publikacje.

Życzę Państwu miłej lektury i zapraszam do współpracy!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

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,
Karina Jachimowicz, Wojciech Nalepa, Zofia Mółka

Współpraca: Elżbieta Iwan, Krystyna Jurczewska-Płońska,
Krystyna Krzemińska, Małgorzata Morawetz, Jerzy Neukampf,
Agnieszka Seweryn, Teresa Sieciechowicz, dr Nina Woderska, TIT ę

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

Zdjęcia: archiwum OFSUTW, archiwum Podhalańskiego UTW,
archiwum prywatne – Krystyna Krzemińska, Facebook – @EchaLaz1,
archiwum UTW w Gliwicach, archiwum TIT ę, archiwum prywatne
– dr Nina Woderska, archiwum prywatne – dr n. med. Sławomir
Murawiec, pixabay.com, zdjęcie utworzone przez pressfoto– pl.freepik.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zakopanem. Tęsknimy za spotkaniami na uniwersytecie

Podhalański UTW może pochwalić się długoletnim stażem, gdyż zainaugurował swoją działalność w 1992 r., a więc świętujemy 28 lat istnienia. Do czasu pandemii Uniwersytet swoim słuchaczom-seniorom oferował szeroki wachlarz zajęć: wykłady z zakresu historii Polski i świata, literatury, geografii, medycyny, sztuki, kultury, muzyki, przyrody, angażując profesjonalnych wykładowców, zapewniał

naukę języków obcych, tj.: angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Zarząd dbał również o formę fizyczną seniorów, organizował na sali gimnastycznej oraz na basenie zajęcia poprawiające kondycję. Ponadto w sekcji malarstwa i w grupie chóralnej oraz w grupie teatralnej słuchacze naszego UTW spełniali swoje marzenia, doskonalili swoje talenty pod kierunkiem profesjonalnych nauczycieli.

Pandemia COVID-19 zaskoczyła nas wszystkich, spowodowała przerwanie zaplanowanych działań i od marca zawiesiliśmy pracę w Uniwersytecie. Zostaliśmy w domu, byliśmy przestraszeni, gdyż informacje z Europy i ze świata były niepokojące, dlatego zgodnie z zaleceniami zastosowaliśmy się do obostrzeń. Nasze kontakty na początku ograniczały się do rozmów telefonicznych, przekazu-

Kabaret żydowski, fot. Archiwum Podhalańskiego UTW





Podczas koncertu Krystyny Prońko, fot. Archiwum Podhalańskiego UTW

jących sobie wsparcie ciepłym słowem. W naszym Uniwersytecie jest wielu samotnych seniorów, dlatego oferowana była pomoc w robieniu zakupów czy leków. Poszerzając wiedzę jak żyć z koronawirusem, nasze emocje nieco opadły, jednak nadal jesteśmy ostrożni i rozsądni. Nosimy maseczki, zwłaszcza robiąc zakupy, unikamy tłumów. Zaczęliśmy organizować się w kilkuosobowe grupy, chodząc na spacerzy nordic walking, często bierzemy udział w organizowanych koncertach na świeżym powietrzu, a mając w zasięgu góry, wychodzimy na wycieczki w doliny górskie. Część seniorów należy do PTTK w Zakopanem, które organizuje wycieczki krajoznawcze – górskie, i zwiedzamy nie tylko polskie Tatry, ale i słowackie góry. Mieszkamy w atrak-

cyjnym turystycznie mieście, które odwiedza wielu turystów. Z tego względu Zakopane przez pewien czas znalazło się w „strefie żółtej”. Wakacje się skończyły i mamy nadzieję, że sytuacja epidemiczna w mieście ulegnie poprawie.

Nasi seniorzy już tęsknią za spotkaniami na Uniwersytecie i pytają kiedy będą wznowione zajęcia. Brakuje nam wszystkim wykładów edukacyjnych, spotkań koleżeńskich, wspólnych wyjść do kina i zwykłej codzienności. Licząc na złagodzenie rygoru sanitarnego Zarząd planuje w skromnej formie otwarcie roku akademickiego 2020/2021 w październiku. Naszym zamiarem jest kontynuacja lektoratów językowych, wznowienie cotygodniowych wykładów o różnej tematyce oraz kurs kom-

puterowy. Mając na uwadze troskę o bezpieczeństwo i wygodę seniorów, będziemy przestrzegać podczas wykładów czy lektoratów wymogów i zaleceń dotyczących reżimu sanitarnego. To będzie dla nas nowe wyzwanie ale i doświadczenie. Jeśli sytuacja epidemiczna będzie się poprawiać rozszerzymy ofertę edukacyjną. Dzięki wsparciu finansowemu Burmistrza Miasta Zakopane, za które jesteśmy wdzięczni i z którego się cieszymy, będziemy mogli zrealizować także zawieszony projekt.

Zastanawiamy się, czy wszyscy seniorzy powrócą do Uniwersytetu, jak będzie wyglądać nasza praca, czy seniorzy będą chcieli licznie uczestniczyć w zajęciach. Dużo pytań, ale nie znamy odpowiedzi. Wielu naszych seniorów nie posia-



Zajęcia Nordic Walking, Wycieczka do Słowackiego Raju, fot. Archiwum Podhalańskiego UTW



da komputera dlatego nauka języków obcych czy wykłady on-line są nierealne w naszej sytuacji. Zdajemy sobie sprawę, że pandemia nadal trwa, że w każdej chwili może być ponownie wprowadzony „lockdown”. Zachęcamy seniorów, aby się zaszczepić przeciwko grypie, wyjaśniając, jak niebezpieczne są powikłania po jej przebyciu. Uświadamiamy seniorom, że są w grupie wysokiego ryzyka zachorowań zarówno na gripę jak

i na koronawirusa, a szczepionka zmniejsza to ryzyko.

Myślmy pozytywnie i wierzymy, że pandemia niedługo się skończy, że życie wróci do normalności, że jeszcze będzie wspaniale i radośnie.

Tego wszystkim życzymy i pozdrawiamy.

*Prezes Małgorzata Morawetz
Wiceprezes Teresa Sieciechowicz
Podhalański UTW w Zakopanem*



**Podhalański Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Zakopanem**

ul. Kasprusie 35a
34-500 Zakopane
tel. 18 20 72 527

putw.zakopane@vp.pl
www.putwzakopane.hekko24.pl

Nadmorski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Międzyzdrojach. „Tu wszyscy ważni są”

Tak zatytułowałem książkę, którą napisałem po czterech latach zarządzania Stowarzyszeniem Nadmorski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Międzyzdrojach. Mogliśmy ją wydać dzięki wsparciu finansowemu samorządu naszego miasteczka.

Stowarzyszenie zostało zarejestrowane w sierpniu 2016 roku, a do jego powstania przyczyniła się zdecydowanie władza samorządowa, która nie tylko rozumie proble-

my seniorów, ale w sposób widoczny im pomaga i wspiera działalność organizacji seniorskich. Przykładem tego wsparcia może być m.in. przeznaczenie pod koniec 2019 r. byłego budynku gimnazjum na cele działalności organizacji pozarządowych, działających w Międzyzdrojach.

Po uzgodnieniach z Burmistrzem, nasze Stowarzyszenie uzyskało do dyspozycji na cele statutowe

dwa pomieszczenia z przeznaczeniem na nową siedzibę – sekretariat i salę spotkań seniorów. Pomieszczenia te wymagały modernizacji i adaptacji, koniecznych do prowadzenia naszej działalności. Wraz z kolegami – słuchaczami UTW dokonaliśmy analizy niezbędnych robót i kosztów. Prace remontowo-adaptacyjne wykonaliśmy sami, w ramach wolontariatu. Trzy miesiące codziennych prac w okresie

pandemii, zdarzało się, że od rana do nocy, musiało przynieść efekt. Wszystko, co wspólnie zaplanowaliśmy, zostało w tym czasie wykonane, a uzyskany efekt daje poczucie dobrze zrobionej roboty.

Jednym z ważniejszych problemów do rozwiązania było wyposażenie sali spotkań seniorów, odwieczny dylemat – czy znosić do nowe siedziby stare graty, czy może zakupić nowe? Oczywiście, aż się chciało mieć coś nowego! Przecież seniorzy nie muszą się kojarzyć tylko z antykami, przepraszam, ze starociami i sprzętem z demobilu. Jedyny problem – skąd wziąć na to wszystko pieniądze? Uruchomiłem akcję poszukiwania darczyńców i z radością zauważyłem, że kilka wcześniejszych lat naszej działalności, dobrze postrzeganej w lokalnej społeczności, przynosi efekty. Wspólnymi siłami podolaaliśmy zadaniu, zakupiliśmy nowy sprzęt i wyposażenie, a odbyte już po remoncie spotkania w sali spotkań seniorów utwierdzają nas w przekonaniu, że jest dobrze.

Żeńska część naszego Uniwersytetu, będąca w liczebnej przewadze, pomagała szczególnie w pracach związanych z przenoszeniem i układaniem lżejszego wyposażenia, w ciągłym sprzętaniu i innych pracach pomocniczych. Razem mobilizowaliśmy się do pracy na rzecz wspólnego dobra.

Wszystkim naszym darczyńcom złożyliśmy podziękowania w formie dyplomów, a niektórym w formie ozdobnego grawertonu, podczas spotkań w naszej nowej siedzibie, na których relacjonowaliśmy przebieg prac i wydatkowanie kwot z darowizn. Ze względu na zachowanie warunków bezpieczeństwa w zw. z pandemią COVID-19 spotkania te odbywały się w niewielkich grupach.

Oczywiście nie sposób w krótkim artykule opisać wszystkiego, co przez te kilka miesięcy „wirusowego wyciszenia” wspólnie zrobiliśmy. Mogę z radością napisać, że bardzo wielu z nas doskonale rozumie i realizuje w praktyce знаменне слова незапам'янаного Прэзідэнта Станав З'ядначаных J.F. Kennedy'ego wypowiedziane 20 stycznia 1961 roku, które pozwalam sobie za nim (po drobnej przeróbce) powtórzyć:

„Ask not what your association can do for you, ask what you can do for your association” („Nie pytaj, co Twoje stowarzyszenie może zrobić dla Ciebie, zapytaj, co Ty możesz zrobić dla swojego stowarzyszenia”).

*Jerzy Neukampf
Prezes Nadmorskiego UTW
w Międzyzdrojach*



**Nadmorski
Uniwersytet
Trzeciego Wieku**
ul. Kolejowa 33
72-500 Międzyzdroje

PUNKT KONSULTACYJNO-DORADCZY DLA ORGANIZACJI SENIORSKICH W POLSCE

Potrzebujesz wsparcia w obszarze organizacyjnych i merytorycznych aspektów prowadzenia organizacji seniorskiej? Skorzystaj z porad i konsultacji telefonicznych lub e-mailowych udzielanych przez ekspertów Punktu Konsultacyjno-Doradczego.

Kto może skorzystać z pomocy? Liderzy organizacji seniorskich z terenu całego kraju.

Skontaktuj się z nami za pomocą poczty elektronicznej:

@ **federacjautw@interia.eu** lub umów się na poradę telefoniczną: ☎ **(18) 443 57 08**

Projekt współfinansowany ze środków
Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Rządowego Programu na rzecz
Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2014-2020

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Świętochłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Czas próby...

Dotknął nas wszystkich kryzys spowodowany koronawirusem, dlatego ze względu na bezpieczeństwo słuchaczy, Zarząd naszego Uniwersytetu od połowy marca zmuszony był zawiesić jego działalność.

W tym trudnym dla nas wszystkich okresie odosobnienia mogłoby się wydawać, że pozostały nam jedynie kontakty telefoniczne. Jednak docierające do Zarządu opinie słuchaczy, że bardzo brakuje im bezpośrednich spotkań, przekonały nas, że pomimo tak ogromnej zmiany naszego sposobu życia trzeba radzić sobie i w tak odmiennych sytuacjach. Tym bardziej, że sporo uniwersytetów podjęło działania umożliwiające spotkania *on line*.

Zaniepokojeni byliśmy faktem, że brak działań z naszej strony może zniechęcić słuchaczy UTW do dalszego członkostwa w naszej organizacji, mogą też pomyśleć, że się poddajemy i nie wiemy co dalej robić.

W naszej sytuacji, kiedy zdawaliśmy sobie sprawę, że nie wszyscy słuchacze dysponują urządzeniami, które zapewniłyby im komunikację za pomocą internetu, Zarząd postanowił zakończyć rok akademicki 2019/2020 z pomocą wypróbowanych przyjaciół ze Śląskiej Telewizji Miejskiej, którzy towarzyszą nam od początku powstania Uniwersytetu. Spotkaliśmy się więc po obu stronach szklanego ekranu i takim spotkaniem zakończyliśmy IX rok akademicki, w sposób zgoła odmienny od dotychczasowych uroczystości.

W programie wystąpili wykładowcy: ks. dr Stanisław Puchala oraz historyk, literat mgr Ma-

rian Piegza. Widzowie mieli także okazję wysłuchać fragmentu koncertu organowego prof. Juliana Gembalskiego, który miał miejsce w kościele Nawiedzenia NMP w Orzeszu. W programie znalazł się stosowny moment, aby podziękować wszystkim wykładowcom oraz instruktorom, za ich zaangażowanie w edukację i sprawność fizyczną słuchaczy Świętochłowskiego UTW. Ich nazwiska pokazaliśmy na planszy.

Informacja o programie przekazana została zarówno za pomocą naszej strony internetowej oraz telewizyjnych zapowiedzi. Telewizja wyemitowała program dwukrotnie na kanale miejskim, a cały program został umieszczony także na naszej stronie internetowej. Byliśmy przekonani, że w taki sposób możemy zainteresować naszą działalnością wielu seniorów – mieszkańców miasta, a nie tylko studentów UTW.

Na efekty nie czekaliśmy długo. Z informacji, które dotarły do nas różnymi kanałami, wynikało jednoznacznie, że powinniśmy kontynuować nasze spotkania – pomimo tego, że nie bezpośrednio, a wirtualny świat bynajmniej nie jest niedostępny naszym seniorom.

Wakacje studentów to długi okres, aż trzymiesięczny. Wiedzieliśmy, że wielu z nas epidemia zatrzymała w domach i niemożliwym stały się planowane wyjazdy. W tej sytuacji powstał projekt *Wakacje z UTW*, który Zarząd przyjął do realizacji.

Zaprosiliśmy naszych wykładowców aby nagrali 30 minutowe wykłady. W sierpniu i wrześniu,



Krystyna Krzemińska, fot. archiwum prywatne

w każdą środę, na naszej stronie internetowej umieszczany był wykład poprzedzony słowem wstępnym niżej podpisanej.

Byłam przekonana, że mój kontakt ze słuchaczami zapewni ich, jak bardzo Zarząd Uniwersytetu pozostaje zaangażowany w misję edukacyjną.

Ufamy, że wiedza, którą zdobyliśmy i nadal będziemy zdobywać, sprawi, że życie w „trzecim wieku” będzie nawet bardziej atrakcyjne niż kiedyś w młodości, a zdobyte wiadomości umożliwią nam przeżywanie tego czasu izolacji w sposób racjonalny i korzystny. I dlatego nie możemy pozwolić na przerwanie naszej edukacji, naszej różnorodnej aktywności. Mamy świadomość, że spotkania *on line* nie mogą zastąpić bezpośrednich kontaktów, spotkań osobistych. Liczne przyjaźnie i sympatie, nawiązane w gronie członków naszej organizacji są dla nas niezwykle cenne i dalej będziemy je kontynuować.

Przed kilkoma miesiącami nikt z nas nie pomyślał o tym, że przyjdzie taki czas próby, który jak się okazuje wyzwala w nas nowe inicjatywy, sprzyja poznawaniu nowych środków porozumiewania się, a także przysparza satysfakcji i sprawia radość.

Nasza strona internetowa została zaopatrzona w tzw. licznik wejść i okazało się, że liczba odwiedzających jest całkiem spora.

Postanowiliśmy także, w odpowiedzi na zapytania studentów, wznowić możliwe zajęcia ruchowe, takie jak joga i zajęcia taneczne, a także postanowiliśmy nie odkładać wrześniego wyjazdu edukacyjnego do Łodzi, Łęczycy,

Walewic i Term Uniejowskich, co spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem.

Przed nami kolejna inauguracja roku akademickiego, już X-ta.

Przygotowujemy się do niej z nadzieją, że sytuacja pozwoli nam spotkać się bezpośrednio w gronie słuchaczy i przyjaciół.

Życzę Wszystkim słuchaczom UTW dobrego zdrowia i odwagi w realizacji ambitnych planów, zapraszając do odwiedzenia naszej strony www.utw-swietochlowice.pl spędzenia *Wakacji z UTW*.

Krzyszyna Krzemińska
Prezes Świętochłowskiego UTW



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Świętochłowicach**

ul. Bytomska 40
(bud. OSiR Skatka)
utw.swce@wp.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach – główny organizator XII Olimpiady sportowej seniorów na Stadionie Śląskim w Chorzowie

20 września 2020 r. odbyła się coroczna Międzynarodowa Olimpiada Sportowa Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych – „TRZECI WIEK NA START”. W tym roku ze względu na pandemię olimpiada została zorganizowana na Stadionie Śląskim w Chorzowie, a udział w niej wzięło 250 zawodników z 30 uniwersytetów z całego kraju oraz reprezentanci seniorów z Austrii. Część oficjalną, w której uczestniczyli licznie zaproszeni goście, rozpoczął tradycyjnie przemarsz korywek drużyn, a poprowadził ją Grzegorz Piłka, dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Łazach.

Olimpiada Sportowa UTW i Organizacji Senioralnych – „TRZECI WIEK NA START” organizowana jest od 2009 roku w Łazach. Każdego roku, w maju, w wiosce olim-



fot. Facebook – @EchaLaz1

pijskiej seniorów w Łazach zapalany był znicz olimpijski. Sportowe zmagania seniorów od lat przyciągają do Łaz seniorów z całego kra-

ju, a od niedawna także z zagranicy. Hymn olimpijski autorstwa Lidii Kałuzińskiej stał się symbolem wydarzenia, podobnie jak znicz olim-



fot. Facebook – @EchaLaz1

pijski, po który słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku pojechali aż do Grecji.

W tym roku tradycyjnie olimpiada również się odbyła i przyciągnęła po raz kolejny wspaniałych ludzi, którzy każdego roku łamią stereotypy na temat życia seniora. Nie zabrakło emocjonujących konkurencji, podczas których uczestnicy pokazali wolę walki i bardzo

dobre przygotowanie oraz pogodę, która pozwoliła na korzystanie z wszystkich atrakcji przygotowanych przez organizatorów. W tym roku ze względu na pandemię XII Olimpiada Sportowa Seniorów odbyła się w niedzielę 20 września na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Prawo startu w XII Olimpiadzie Sportowej UTW mieli zawodnicy Uniwersytetów Trzeciego Wiek

i Organizacji Senioralnych – rocznik 1970 i starsi.

Bardzo się cieszę, że tutaj jesteście i gratuluję Pani Prezes tej inicjatywy. Dwa tygodnie temu najlepsi lekkoatleci świata tutaj walczyli o swoje trofea. Dzisiaj Wy Państwo będziecie o nie walczyć. Jesteście na dobrej ziemi, gdyż to tutaj padają historyczne rekordy. De facto jesteście w Kotle Czarownic, więc ta moc jest dzisiaj z Wami, niech Was prowadzi, niech dobra energia Was wspiera. Stadion należy do Was – powiedział Jakub Chelstowski, Marszałek Województwa Śląskiego.

Oficjalne rozpoczęcie XII Ogólnopolskiej Olimpiady Uniwersytetów Trzeciego Wiek i Organizacji Senioralnych „TRZECI WIEK NA START” odbyło się o godz. 10:00 przemarszem radosnego korowodu drużyn, które pokazały, że „nie tylko młody kocha zawody”. Defiladę poprowadzili stypendyści Gminy Łazy: Emilia Kozioł i Bartosz Kozioł, którzy zapalili także znicz olimpijski znajdujący się na płycie Stadionu Śląskiego w Chorzowie.

W tym roku już po raz dwunasty organizujemy olimpiadę i choć w nieco innej rzeczywistości i w innym miejscu, to jednak jest to nadal nasza olimpiada. Gdy dziesięć lat temu rozpoczynaliśmy swoją działalność towarzyszyło nam mnóstwo pomysłów. Naszym celem było pokazać seniora nie tylko jako chłonnego wiedzy człowieka, który posiada pasje i marzenia, ale przede wszystkim jako aktywnego, wesołego i pełnego zaangażowania w sprawy swojej małej ojczyzny człowieka. Jednym ze sposobów zaprezentowania możliwości seniorów były zawody sportowe. Z tego miejsca bardzo dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w organizację zarówno tegorocznej olimpiady jak i wszyst-



fot. Facebook – @EchaLaz1

kich poprzednich. Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że znicz przywieziony przez słuchaczy UTW zapłonął na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Piszemy karty historii, piszemy scenariusz: Trzeci Wiek na Start. I tak trzymać Koleżanki i Koledzy – podkreśliła prezes UTW w Łazach Krystyna Męcik.

„Rekord za rekordem pada, olimpiada, olimpiada. Młodość se-

niorami włada, olimpiada, olimpiada” – słowa hymnu olimpijskiego najlepiej oddają atmosferę Międzynarodowej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „TRZECI WIEK NA START”. Aktywni seniorzy walczyli w zawodach lekkoatletycznych: biegu na 60 metrów, biegu na 150 metrów, pchnięciu kulą oraz w: przełajach

rowerowych, turnieju boule, turnieju łuczniczym oraz turnieju speed-ball.

Niektórzy mówią, że marzenia się spełniają, inni mówią, że trzeba je spełniać, aby stały się faktem. Po jedenastu latach olimpiada UTW trafiła na Stadion Śląski – miejsce tak ważne dla wszystkich Polaków. Tutaj święcili swe tryumfy lekkoatleci, żuźlowcy, piłkarze, dzisiaj



fot. Facebook – @EchaLaz1

przyszła kolei na Wasze tryumfy. Ta olimpiada ma wiele celów. Jest to międzynarodowe wydarzenie, które stanowi promocję zdrowia i aktywnego spędzania wolnego czasu przez pokolenie 50+, kształtowanie u osób dojrzałych nawyków dbania o własne ciało i sprawność fizyczną. To również rozwijanie współpracy z młodym pokoleniem, integracja w ramach aktywności fizycznej

oraz wzmacnianie więzi między słuchaczami UTW z kraju i zagranicy. Ale obok rywalizacji sportowej ważne jest wzajemne zarażanie się uśmiechem, otwartością i miłością. Życzę Wam, aby dzisiejsze zawody odbyły się w duchu sportowej rywalizacji i były okazją do nawiązania nowych przyjaźni. Wszystkiego najlepszego – powiedział burmistrz Łaz Maciej Kaczyński.

Wszyscy uczestnicy startujący w zawodach otrzymali pamiątkowe medale. Na podium stanęły osoby, które wywalczyły najlepsze wyniki w swoich konkurencjach. W klasyfikacji generalnej wyłoniono najlepsze uniwersytety, którymi były: **1 miejsce – UTW Gliwice, 2 miejsce – UTW Łazy, 3 miejsce – Aktywny Wojkowicki Senior – Wojkowice.**

Podczas tegorocznej olimpiady przeprowadzona została także konferencja pn. „Porozmawiajmy o sporcie i zdrowiu” z udziałem liderów organizacji biorących udział w Olimpiadzie i zaproszonych gości. Konferencja została sfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu.

XII Olimpiada Sportowa UTW i Organizacji Senioralnych – „TRZECI WIEK NA START” odbyła się pod Honorowym Patronatem: Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwa Sportu, Marszałka Województwa Śląskiego, Starosty Zawierciańskiego, Burmistrza Łaz, Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Agnieszka Seweryn
Redaktor Naczelna „Echa Łaz”
Główny Specjalista ds. Promocji
Gminy Łazy – Urząd Miejski



Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Jesionowa 1
42-450 Łazy
utw@utwlazy.pl
www.utwlazy.pl

Sukcesy studentów Gliwickiego UTW w seniorskich zawodach sportowych

W roku 2009, z inicjatywy Prezes UTW Łazy Krystyny Męcik, przy udziale m.in. Prezes UTW Gliwice Krystyny Jurczewskiej-Płońskiej oraz poparciu i wsparciu burmistrza Łaz p. Macieja Kaczyńskiego, zorganizowano pierwszą, a w kolejnych latach następne ogólnopolskie Olimpiady Sportowe UTW w Łazach. Z biegiem lat coroczne Olimpiady rozwijały się i ostatnio brało w nich udział ponad 1000 seniorów. Drużyna z Gliwickiego UTW stanęła na najwyższym podium 9 razy zdobywając w sumie 245 medali, w tym 110 złotych, 82 srebrnych i 53 brązowych.

W okresie pandemii koronawirusa, w tym roku, 20 września na Stadionie Śląskim w Chorzowie, przy zachowaniu wszelkich prze-

pisów i środków bezpieczeństwa, odbyła się kolejna XII Olimpiada Sportowa Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych. I znowu na najwyższym podium stanęła drużyna olimpijczyków z Gliwickiego UTW otrzymując złoty puchar i zdobywając 14 medali (na 15 startujących zawodników); w tym 9 złotych i 5 srebrnych, a w nowej dyscyplinie olimpijskiej jaką jest speed-ball, nasz student Leszek Gamracy ustanowił nowy rekord Polski.

W sali konferencyjnej Stadionu Śląskiego tego dnia miała miejsce również konferencja „Porozmawiajmy o sporcie i zdrowiu” z udziałem liderów organizacji biorących udział w Olimpiadzie, podczas której wręczono pucha-

ry Uniwersytetom Trzeciego Wieku, które po raz 12-ty, 11-ty i 10-ty brały udział w Olimpiadach Sportowych w Łazach.

W 2014 r. Rabczański UTW w Rabce-Zdroju zorganizował po raz pierwszy zimową ogólnopolską Senioriadę UTW na Podhalu. Drużyna gliwickiego UTW stanęła sześć razy na najwyższym podium zdobywając 31 złotych medali, 31 srebrnych oraz 18 brązowych. Razem w zimowych igrzyskach drużyna UTW Gliwice zdobyła 80 medali.

Łącznie w obu imprezach – Olimpiadzie i Senioriadzie drużyna UTW Gliwice zdobyła aż 325 medali.

Ponadto w lekkoatletycznych mistrzostwach Polski Masters w Lublinie w sierpniu 2020 nasi

fot. Archiwum UTW w Gliwicach





fot. Archiwum UTW w Gliwicach

studenci zdobyli 17 medali, w tym 8 złotych, 4 srebrne i 5 brązowych. W mistrzostwach Polski, w Toruniu, w kategorii wieloboju sprinterskim nasz słuchacz – 85-latek Edward Berwid został mistrzem Polski.

Wszystkie wyżej wymienione sukcesy sportowców Gliwickiego UTW zawdzięczamy duetowi naszych studentów: kapitanowi drużyny Krystynie Deji oraz trenerowi Czesławowi Okońskiemu.

Drużyna UTW Gliwice dzięki ogromnemu wysiłkowi i systema-



tycznej pracy całej ekipy, również w okresie pandemii, uznana została za najlepszą drużynę sportową wśród Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Wszystkim zawodnikom składam serdeczne gratulacje i podziękowania za ciężką pracę w przygotowaniach do udziału w sportowych imprezach seniorów oraz życzenia dalszych sukcesów w sporcie i w życiu osobistym.

*Krystyna Jurczewska-Płońska
Prezes UTW Gliwice*



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Gliwicach**

Biuro UTW: GAPR
ul. Wincentego Pola 16,
II piętro, pok. 207
44-100 Gliwice
utw.gliwice@wp.pl

www.utwgliwice.wordpress.com

XXXV-lecie Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kielcach

Zaplanowane na 2020 uroczystości jubileuszowe nie mogły się odbyć ze względu na pandemię. Poniżej, w skrócie, przybliżamy informacje o działalności Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kielcach, jednego z najstarszych UTW w kraju, przekazane przez Panią Prezes, Elżbietę Iwan.

Uniwersytet powstał w 1985 roku przy Wyższej Szkole Pedagogicznej im. Jana Kochanowskiego w Kielcach i uzyskał wsparcie kieleckiego środowiska akademickiego, władz wojewódzkich i miejskich. W pierwszym roku działalności UTW utworzono dwa kierunki:

humanistyczny i biologiczno-medyczny. Zajęcia na każdym z kierunków odbywały się co dwa tygodnie, co umożliwiło słuchaczom korzystanie z wykładów na obu kierunkach. Początkowo Uniwersytet liczył 110 słuchaczy. Powołano Samorząd Uniwersytetu, który zajął się organizacją imprez okazjonalnych oraz spotkań słuchaczy poza programem wykładów. W kolejnych latach liczba słuchaczy zwiększała się, wprowadzono też oprócz wykładów zajęcia seminaryjne, lektoraty językowe, sekcje zainteresowań oraz zajęcia z gimnastyki. Słuchacze uczestniczyli w spektaklach teatralnych, premie-



Elżbieta Iwan, fot. archiwum prywatne

rach filmowych, koncertach kieleckiej Filharmonii. Organizowano wycieczki krajoznawcze, autokarowe i piesze. Nawiązano współpracę z Politechniką Świętokrzyską oraz innymi uczelniami wyższymi.

Z biegiem lat Uniwersytet zdobywał coraz większą popularność, powiększało się grono słuchaczy i zachodziła potrzeba stworzenia organizacji, która mogłaby samodzielnie prowadzić działalność UTW. W styczniu 2006 roku grupa inicjatywna słuchaczy wystąpiła do władz wojewódzkich i miejskich oraz kieleckich uczelni z inicjatywą utworzenia Stowarzyszenia Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach. Po uzyskaniu akceptacji dla tej inicjatywy przystąpiono do prac nad przygotowaniem statutu i dokumentów organizacyjnych. W maju 2006 roku stowarzyszenie uzyskało wpis do KRS. Utworzenie Stowarzyszenia miało ważny wpływ na rozwój UTW i przyjęcie do grona słuchaczy większej liczby zainteresowanych edukacją ustawiczną osób starszych.

Patronat naukowy nad działalnością Stowarzyszenia sprawują Uniwersytet Świętokrzyski Jana Kochanowskiego, Politechnika Świętokrzyska, Wyższa Szkoła Umiejętności i Kieleckie Towarzystwo Naukowe.

Świętokrzyski UTW jest członkiem założycielem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, która została utworzona w grudniu 2007 roku w Krakowie przez 10 stowarzyszeń UTW, jako związek stowarzyszeń. Przedstawiciel Świętokrzyskiego UTW pełni funkcję członka Zarządu Federacji UTW.

W 2008 roku nasz Uniwersytet uzyskał status organizacji pożytku publicznego i może się ubiegać o 1% podatku.

Zarząd Stowarzyszenia realizuje obowiązki związane z organizacją i prowadzeniem Uniwersytetu, który liczy ok. 500 osób. Bogaty program edukacyjno-aktywizujący jest tworzony z uwzględnieniem potrzeb środowiska osób starszych, mieszkańców miasta. Słuchacze Uniwersytetu pracują jako wolon-

tariusze w Domach Dziecka i Centrum Onkologii. Wspólnie z Klubem Pokoleń, Szkołą Muzyczną, Domami Opieki Społecznej, Klubem „Amazonki” i in. organizacjami podejmują działania międzypokoleniowe, integrujące środowisko seniorów i młodzież. Uniwersytet współpracuje również z Kielecką Radą Seniorów.

Elżbieta Iwan

Prezes Zarządu

*Świętokrzyskiego Uniwersytetu
Trzeciego Wieku w Kielcach*



**Świętokrzyski Uniwersytet
Trzeciego Wieku**
ul. Seminaryjska 28A
25-372 Kielce
tel. 41 361-00-05
sekretariat@sutw-kielce.pl
www.sutw-kielce.pl

GRATULACJE

*Z okazji Jubileuszu XXXV-lecia Świętokrzyskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku Pani Prezes Elżbiecie Iwan,
Członkom Zarządu i Słuchaczom życzymy dalszych sukcesów
w działalności na rzecz upowszechniania idei uczenia się
przez całe życie oraz satysfakcji z podejmowanych inicjatyw
w celu poprawy życia osób starszych.*

*Redakcja
Ogólnopolskiego Biuletynu
UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU*

Nauczanie świętego Jana Pawła II do seniorów

W roku, w którym obchodzimy rocznicę 100-lecia urodzin Jana Pawła II warto przypomnieć sobie krótko jego nauczanie do osób starszych. Jak wiemy, papież z Polski od początku do końca swojego pontyfikatu bronił godności osoby ludzkiej. Wzywał także do szacunku wobec osób starszych i przestrzegał przed ich marginalizacją.

Osobom w podeszłym wieku pokazywał, iż starość to nie tylko problem, ale szansa do dalszego rozwoju. Mimo upływu lat ludzie starsi mogą ciągle duchowo wzrastać. To Jezus czyni ich nowymi, dlatego „odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły; biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą” (Iz 40,31).

Papież wzywa, aby dostrzec u seniorów osobową godność, szukać sposobów, aby ich wspierać w trudnościach oraz otworzyć się na ich dalszą aktywność na rzecz społeczeństwa.

1. Osobowa godność ludzi starszych

Na ludzi starszych trzeba patrzeć przede wszystkim w świetle ich godności ludzkiej, która nie zanika w miarę upływu lat i pogarszania się stanu psychicznego i fizycznego¹. Należy także zabiegać o to, aby każda chwila ludzkiej egzystencji przeżyta została w pełni i z godnością. Miłość bliźniego, szczególnie widoczna na przykładzie dobrego Samarytaniana, pozwala uznać godność każdej osoby, również wtedy, gdy na skutek choroby jej życie stało się uciążliwe. „Cierpienie, starość, stan nieświa-

domości oraz bliskiej śmierci nie pomniejszają niezbywalnej godności osoby, stworzonej na obraz Boży”².

Obowiązek szacunku wobec osób starszych wypływa z czwartego przykazania Dekalogu: «Czcij ojca i matkę». Jego konsekwentne przestrzeganie nie tylko jest źródłem miłości dzieci do rodziców, ale podkreśla też silną więź między pokoleniami.³ Jan Paweł II powołując się na Cycerona pisze, że «brzemień lat jest lżejsze dla tego, kto czuje się szanowany i kochany przez młodych».⁴ Doświadczenie uczy, że brak tego pozytywnego nastawienia sprzyja stygmatyzacji ludzi starszych i skazuje ich na samotność porównywalną do prawdziwej śmierci społecznej.⁵

Jan Paweł II uważa *trzeci wiek* za wartość samoistną, ponieważ stanowi przedłużenie życia, a życie to dar Boży.⁶ Starszy człowiek nie może być postrzegany tylko przez pryzmat tego, co teraz daje i wnosi, ale według tego, co dał. Nie może być oceniany na podstawie tego, co robi, ale w oparciu o to, kim przede wszystkim jest.⁷

Papież zachęcał wszystkich starszych, żeby sami nie skazywali się na wykluczenie. Przekonanie, że

życie nie ma już dla nich ważnych celów jest fałszywe, dlatego seniorzy powinni „podtrzymać zainteresowanie rzeczami użytecznymi dla siebie i innych, kształcić umysł, doceniać przyjaźń z innymi i widzieć swoje miejsce w wielkiej rodzinie Bożej”⁸.

2. Wsparcie wobec seniorów

Obowiązek towarzyszenia seniorom spoczywa na wszystkich. Nasze czasy domagają się przywrócenia tym osobom miejsca przysługującego im w ludzkiej wspólnoty.⁹ „Jeśli ktoś pragnie żyć z godnością oraz w całej pełni, nie ma innej drogi, jak uznanie drugiego człowieka i szukanie jego dobra”¹⁰. Każdy człowiek potrzebuje bowiem innych i wzbogaca się dzięki darom i charyzmatom wszystkich.¹¹ Rozwijające się Uniwersytety Trzeciego Wieku są przykładem tego jak dla seniorów ważne jest to, aby być we wspólnoty, razem z innymi.

Najbardziej naturalnym środowiskiem przeżywania starości jest rodzina. To tu wśród krewnych, znajomych i przyjaciół człowiek w podeszłym wieku czuje się u siebie.¹² O właściwe relacje z najbliższymi upomina się Pismo Święte,

kiedy wzywa: „Synu, wspomagać swego ojca w starości, nie zasmucaj go w jego życiu. Miłosierdzie względem ojca nie pójdzie w zapomnienie (...). W dzień utrapienia wspomni się o tobie” (Syr 3, 12-15).¹³

Nie zawsze jednak senior może przebywać wraz z rodziną. Zdarzają sytuacje, kiedy zaleca się umieszczenie go w domu starców, aby mógł on nie tylko przebywać w towarzystwie innych osób, ale także korzystać ze specjalistycznej opieki.¹⁴ Jest to szczególnie ważne w sytuacjach choroby i cierpienia. Człowiek starszy ma prawo być leczonym za pomocą środków udostępnionych przez naukę i technikę.¹⁵ Istotnym elementem w poprawie jakości życia seniora jest humanizacja instytucji opieki socjalnej i ochrony zdrowia, współpraca wolontariuszy i zaangażowanie rodzin.¹⁶

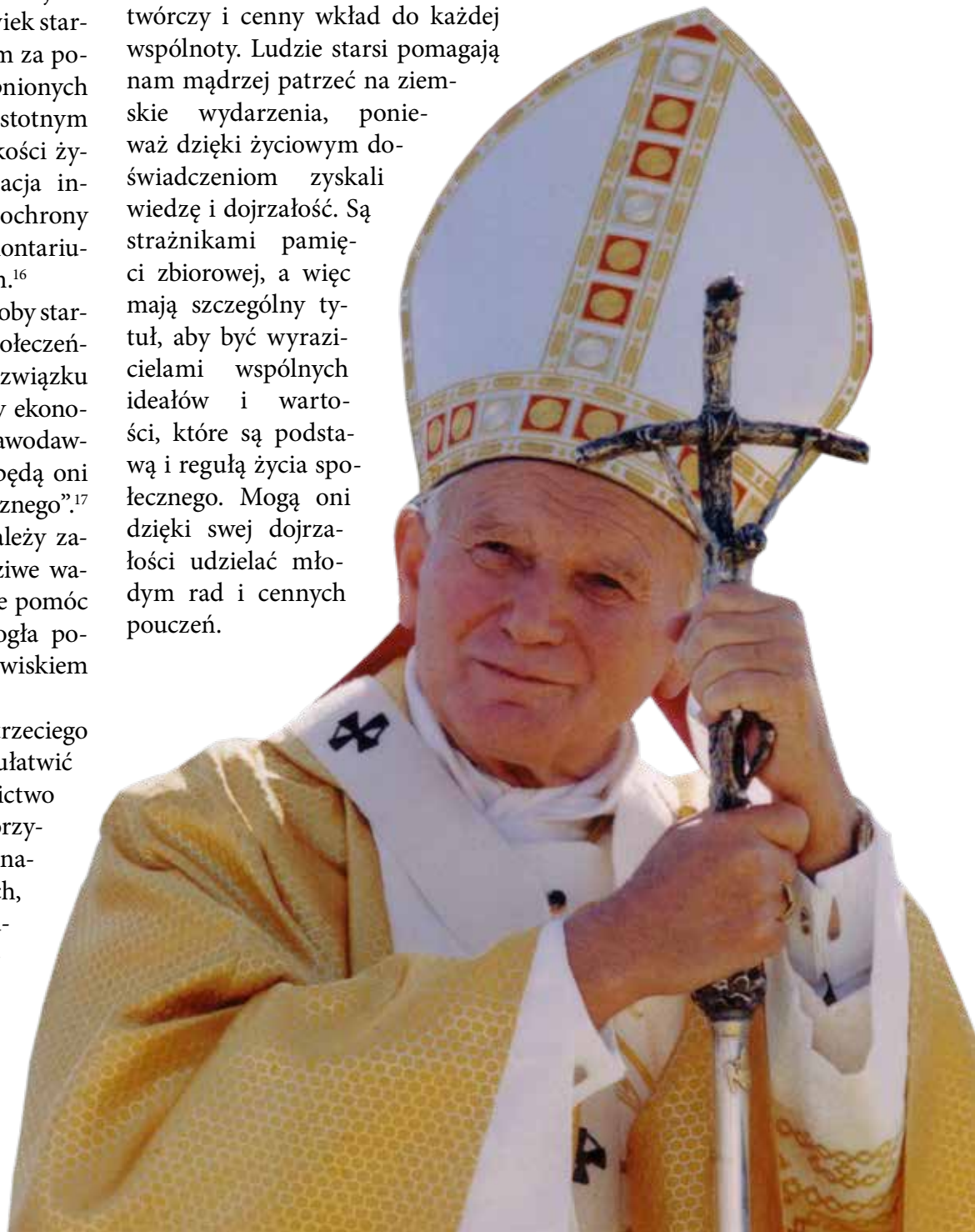
Odpowiedzialność za osoby starsze spoczywa na całym społeczeństwie. „Konieczne jest w związku z tym zwiększenie pomocy ekonomicznej oraz inicjatyw ustawodawczych, dzięki którym nie będą oni wyłączeni z życia społecznego”.¹⁷ Człowiekowi starszemu należy zapewnić „bezpieczne i godziwe warunki życia, a jego rodzinie pomóc także materialnie, aby mogła pozostać naturalnym środowiskiem więzi międzyludzkich”.¹⁸

Duszpasterstwo ludzi trzeciego i czwartego wieku winno ułatwić ludziom starszym uczestnictwo w celebracji Eucharystii, korzystanie z sakramentu pojednania, udział w pielgrzymkach, rekolekcjach i dniach skrupienia. Osobom w podeszłym wieku należy także towarzyszyć duchowo. Należy im zapewnić możliwość przyjęcia sakramentu namaszczenia chorych i Wiatyku.¹⁹

3. Aktywny udział seniorów na rzecz społeczeństwa

Człowieka starszego nie należy traktować wyłącznie jako tego, który potrzebuje pomocy.²⁰ Jedną z dróg do rozwiązania problemów dotyczących starzenia się ludzkości jest włączenie seniora w aktywne życie społeczne.²¹ Uniwersytety Trzeciego Wieku są dowodem na to jakie wielkie są możliwości tkwiące w osobach przebywających na emeryturze. Seniorzy mogą wnieść twórczy i cenny wkład do każdej wspólnoty. Ludzie starsi pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Mogą oni dzięki swej dojrzałości udzielać młodym rad i cennych pouczeń.

Z mądrości i doświadczenia życiowego dziadków mogą skorzystać najbliżsi, choćby dzieci i wnukowie.²² Poza wspieraniem rodziny osoby starsze mogą stanowić element „wprowadzający równowagę w życie społeczne tak, aby postęp dokonywał się nie poprzez burzliwe eksperymenty, lecz w sposób roztropny i stopniowy”.²³ Seniorzy mogą pomóc także w procesie humanizacji naszego społeczeństwa



i kultury. Dokonać się to może poprzez posiadane przez nich charyzmaty. Są to bezinteresowność, zmysł historyczny, doświadczenie, bardziej całościowa wizja życia.²⁴

Trzeba zaznaczyć, że ludzie starsi angażując się na rzecz innych zachowują w sobie żywotność ducha, która nie słabnie wraz z ich osłabieniem fizycznym. Psalmista zapewnia, że „wydadzą oni owoc nawet i w starości, pełni soków i zawsze żywotni, aby świadczyć, że Jahwe jest sprawiedliwy” (Ps 92, 15-16).²⁵ Wzrost liczebny ludzi starszych w dzisiejszym świecie jest swoistym znakiem czasów. Właściwe odczytanie tego znaku może pomóc współczesnemu człowiekowi w odnalezieniu sensu życia, który wykracza poza

przygodne oceny lansowane przez rynek, państwo i rozpowszechnioną mentalność.²⁶

Według Jana Pawła II, „wejście w tak zwany *trzeci wiek* należy uznać za przywilej nie tylko z tego powodu, że nie wszyscy mają szczęście przekroczyć ten próg, ale także dlatego, że jest to okres, w którym można lepiej przemyśleć i ocenić przeszłość, głębiej poznać i przeżyć tajemnicę paschalną, stać się w Kościele wzorem dla całego Ludu Bożego”.²⁷

Zakończenie

W swoim nauczaniu Jan Paweł II docenia osoby starsze. Podkreśla, że każde społeczeństwo jest zobowiązane do szacunku wobec

nich. Nieodzowna jest też solidarność między różnymi pokoleniami. Ludziom w podeszłym wieku należy zapewnić bezpieczne i godziwe warunki egzystencji. Jeżeli jest to możliwe należy ich włączyć w aktywne życie we wspólnocie, a kiedy ich zdrowie na to już nie pozwala trzeba zapewnić im odpowiednią opiekę. Trzeba również pamiętać, że starość nie jest stratą, ale szansą dalszego rozwoju. To pozytywny etap życia, który należy wykorzystać w sposób twórczy, także przez aktywną działalność na Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

Ks. dr hab. Jan Dziedzic,
prof. UPJPII w Krakowie,

Kierownik ds. Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Przypisy końcowe

- 1 Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności*, Watykan 3 kwietnia 2002, s. 1. Szerzej na ten temat w: J. Dziedzic (red.), *Starość, Problem czy szansa. Refleksja pastoralno teologiczna*, Kraków 2015.
- 2 Jan Paweł II, *Towarzyszyć choremu aż do końca*. Przemówienie do uczestników konferencji Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia 12 listopada 2004 nr 3.
- 3 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Do moich Braci i Sióstr- ludzi w podeszłym wieku*, Watykan 1 października 1999, nr 11.
- 4 Por. Tamże, nr 12.
- 5 Por. Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*, dz. cyt., s. 1.
- 6 Por. Jan Paweł II, *Ludzie starsi są potrzebni*, Castel Gandolfo 25.07.1999, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 11:1999, s.39, nr 1.
- 7 Por. Jan Paweł II, *Spotkanie z osobami starszymi w diecezji rzymskiej 20.12.1982*, [w:] Jan Paweł II. *O cierpieniu. Wypowiedzi Ojca Świętego do chorych i pracowników służby zdrowia (1982-1984)*, t.2, s. 74.
- 8 Tamże.
- 9 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, Watykan 1 października 1998, zakończenie.
- 10 Franciszek, *Adhortacja Evangelii Gaudium*, Watykan 2013, nr 9.
- 11 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Do moich Braci i Sióstr- Ludzi w podeszłym wieku*, dz. cyt., nr 10.
- 12 Por. Tamże, dz. cyt., nr 13.
- 13 Por. Jan Paweł II, *O szacunku dla ludzi w podeszłym wieku*, Do uczestników konferencji zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia 31 października 1998, nr 7.
- 14 Por. Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Do moich Braci i Sióstr- Ludzi w podeszłym wieku*, dz. cyt., nr 13.
- 15 Por. Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*, dz. cyt., s. 1.
- 16 Por. Tamże, dz. cyt., s. 1.
- 17 Jan Paweł II, *Bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi (Pwt 30, 20)*. Orędzie Ojca Świętego Jana Pawła II na Wielki Post 2005 roku, Watykan, 8.09.2004, nr 2.
- 18 Jan Paweł II, *O szacunku dla ludzi w podeszłym wieku*, dz.cyt., s.19, nr 6.
- 19 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, dz. cyt., nr 5.
- 20 Por. Jan Paweł II, *W oczekiwaniu na „wieniec sprawiedliwości”*, „Ethos” 12:1999, nr 3/47, s. 11.
- 21 Por. Jan Paweł II, *Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*, dz.cyt., s.8.
- 22 Por. Jan Paweł II, *Orędzie na XVI Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu. Środki Przekazu Społecznego a problem ludzi starszych (1982)*, Watykan 10 maja 1982, nr 3.
- 23 Tamże.
- 24 Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, dz. cyt., nr 1.
- 25 Por. Tamże, nr 2.
- 26 Por. Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i w świecie*, dz. cyt., nr 1.
- 27 Jan Paweł II, *Adhortacja apostolska Christifideles laici*, Rzym 1988, nr 48.

Rekrutacja do rocznego projektu edukacyjnego UTW dla społeczności

Siła w seniorach

Według badań GUS z 2018 roku, środowisko uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce to ponad 640 uniwersytetów i ponad 110 tys. słuchaczy. Gdyby co drugi słuchacz UTW poświęcił 2 dni w roku na wolontariat, to niewielkie zaangażowanie wielu osób przełożyłoby się na 100 lat działań społecznych.

Wolontariat słuchaczy i słuchaczek oraz ich wyjście z działaniami poza instytucje to konkretne korzyści dla UTW: zwiększenie rozpoznawalności UTW w środowisku lokalnym, budowanie pozycji uniwersytetu w dialogu z lokalnymi władzami, rozwój UTW poprzez poszerzanie oferty edukacyjnej. To też

korzyści dla samych słuchaczy: możliwość wykorzystania pasji i wiedzy w pożytecznych działaniach, wzmacnianie kompetencji oraz zmiana postrzegania osób starszych.

Jako społeczeństwo potrzebujemy zaangażowania słuchaczy i słuchaczek UTW w sytuacjach, które wymagają empatii, cierpliwości i odpowiedzialności. Wolontariusze-seniorzy wspierają dzieci mające trudny życiowy start, otaczają opieką i zainteresowaniem osoby samotne i w okresie późnej starości, podnoszą jakość życia w przestrzeni wokół siebie, zwiększają świadomość ekologiczną, wzmacniają tolerancję i oraz otwartość na dialog oraz wpływają na wiele innych ważnych spraw społecznych.

„UTW dla społeczności”

– roczna akademie wolontariatu

Do 8 listopada trwa rekrutacja do 8. edycji projektu edukacyjnego „UTW dla społeczności”. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” oraz Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności zapraszają do współpracy uniwersytety trzeciego wieku z całej Polski zainteresowane rozwijaniem wolontariatu swoich słuchaczy w ramach programu edukacyjnego.

„UTW dla społeczności” to roczny cykl szkoleń i praktyk. Program edukacyjny obejmuje takie zagadnienia jak: diagnoza i planowanie działań społecznych, pozyskiwanie partnerów działań, promocja, elementy prawa w praktyce instytucji działających z wolontariuszami i UTW jako organizatora wolontariatu, budowanie wolontariatu, współpraca w zespole – role i komunikacja w grupie, integracja grupy, rozwijanie umiejętności interpersonalnych.

Cykl obejmuje:

- 35 godzin zajęć edukacyjnych prowadzonych przez doświadczonych trenerów,
- ponad 10 godzin indywidualnych konsultacji,
- spotkania integracyjne i wymianę doświadczeń z aktywnymi słuchaczami UTW,
- mikrogrant w wysokości 1800 zł na przeprowadzenie krótkiego projektu społecznego.





fot. Archiwum TIT ę

W ramach grantu UTW będą mogły zrealizować własny projekt lub skorzystać z jednego z 3 sprawdzonych pomysłów na działania. Uczestnicy dowiedzą się m.in.: jak uruchomić telefon życz-

liwości dla osób samotnych, założyć przenośny ogród społeczny lub wykorzystać historię lokalną w działaniach społecznych. Ponadto, uczestniczące w projekcie UTW otrzymają wsparcie w zbu-

dowaniu trwałej grupy słuchaczy-wolontariuszy, którzy działają na rzecz rozwoju swojego UTW oraz na rzecz otoczenia i społeczności lokalnych.

W procesie rekrutacji organizatorzy wyłonią 10 uniwersytetów.

Termin nadsyłania zgłoszeń mija 8 listopada 2020 roku. Realizacja projektu jest zaplanowana w okresie od listopada 2020 roku do października 2021 roku.

W nadchodzącej edycji organizatorzy są przygotowani do prowadzenia warsztatów i konsultacji w systemie online. Od początku epidemii COVID-19 zespół projektu „UTW dla społeczności” wspiera uniwersytety trzeciego wieku w działaniach społecznych w dopasowaniu do zmieniającej się rzeczywistości, kładąc nacisk na planowanie działań w sposób bezpieczny dla osób starszych.

Jak się zgłosić?

Aby zgłosić chęć udziału w projekcie edukacyjnym „UTW dla społeczności”, wystarczy do 8 listopada 2020 r. wysłać formularz online (dostępny na stronie internetowej www.utwdlaspolnocni.pl). Zaprośnienie skierowane jest do wszystkich uniwersytetów trzeciego wieku, które chcą rozwijać wolontariat w ramach swojego planu edukacyjnego i które nie brały jeszcze udziału w programie „UTW dla społeczności”. Więcej szczegółów, warunki udziału i regulamin programu można znaleźć na stronie projektu: www.utwdlaspolnocni.pl.

Projekt edukacyjny „UTW dla społeczności” jest częścią programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „UTW – Seniorzy w akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”.

Platforma EPALE: Edukacja seniorów

Jak uczyć seniorów?

Życie społeczne i kulturalne z dnia na dzień przeniosło się do wirtualnej sieci, a dla tych, którzy tej sieci nie mieli, bądź nie umieli z niej korzystać, nastał bardzo trudny czas. Z moich obserwacji, które znajdują potwierdzenie w wynikach badań, pandemia spotęgowała także poczucie osamotnienia i wyobcowania – szczególnie wśród najstarszej części naszego społeczeństwa.

Przed edukatorami, wykładowcami, a także i całą społecznością Uniwersytetów Trzeciego Wieku stoi teraz duże wyzwanie. To naturalne, że pojawia się wiele pytań i wątpliwości o to, jak umożliwić Słuchaczkom i Słuchaczom poszukiwanie swojego miejsca w tej nowej rzeczywistości i jak wspierać ich aktywność i dalszy rozwój.

Jak to zrobić? Od czego zacząć, na co zwrócić szczególną uwagę, a czego się wystrzegać? Ja również szukałam odpowiedzi na te pytania. Gdzie? Wśród innych praktyków oczywiście. Wskazówki i przykłady aktywności godne naśladowania otrzymałam od praktyków zrzeszonych na Platformie EPALE. Platforma obecnie liczy już ponad 70 000 użytkowników z 36 europejskich krajów, z czego ponad 5 000 to edukatorzy z Polski!

Czym jest Platforma EPALE?

Platforma EPALE to miejsce, w którym możemy znaleźć in-



dr Nina Woderska, Ambasadorka EPALE, fot. archiwum prywatne

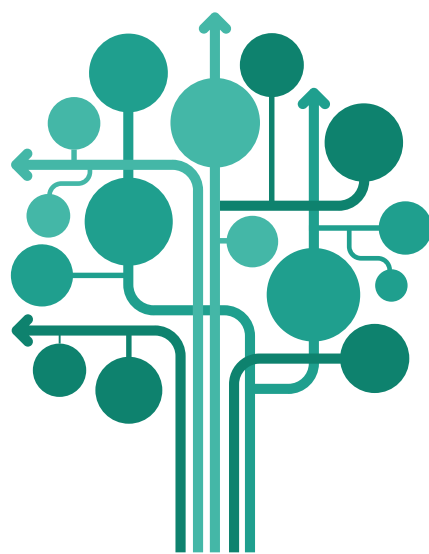
spiracje, propozycje nowych metod nauczania oraz sposobów motywowania dorosłych do nauki. Społeczność EPALE tworzą właśnie ci praktycy, którzy chcą rozwijać własne kompetencje zawodowe, chcą prowadzić dyskusje, dzielić się

doświadczeniem, rozmawiać na temat warsztatu swojej pracy.

Platforma EPALE – powstała z inicjatywy Komisji Europejskiej – już od sześciu lat umożliwia dzielenie się wiedzą osób zawodowo związanych z edukacją dorosłych.

Dlaczego warto dołączyć do EPALE?

Jeśli tak jak ja poszukują Państwo dobrych praktyk w obszarze edukacji osób w późnej dorosłości lub są Państwo osobami, które chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami – zapraszam do społeczności EPALE. Można tam znaleźć odpowiedzi między innymi na takie pytania: Jak zorganizować wolontariat senioralny lub zajęcia międzypokoleniowe? Jak wykorzystać nowe technologie w edukacji seniorów? Jak projektować angażujące zajęcia na przykład prozdrowotne lub artystyczne? Jak motywować seniorów do udziału w zajęciach edukacyjnych?



EPALE

Polska

Jak szybko trafić na te treści? Wystarczy wpisać w przeglądarce hasło „edukacja seniorów EPALE”.

Zarejestrowani użytkownicy mogą również uczestniczyć w bezpłatnych wydarzeniach organizowanych przez Krajowe Biuro EPALE. Już teraz serdecznie zapraszam na V Forum Edukacji Dorosłych (23-27 listopada). Zapisy ruszą pod koniec października. Szczegóły na EPALE: www.epale.ec.europa.eu/pl/

dr Nina Woderska

Doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki. Edukatorka i animatorka działań wolontaryjnych i prosenioralnych. Dzięki połączeniu pracy samorządowca w Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz realizatora projektów w organizacjach pozarządowych wszechstronnie działa na rzecz integracji międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej seniorów.

Warto wiedzieć!

Trwają prace nad Programem Wieloletnim na rzecz Osób Starszych AKTYWNI+ na lata 2021-2025.

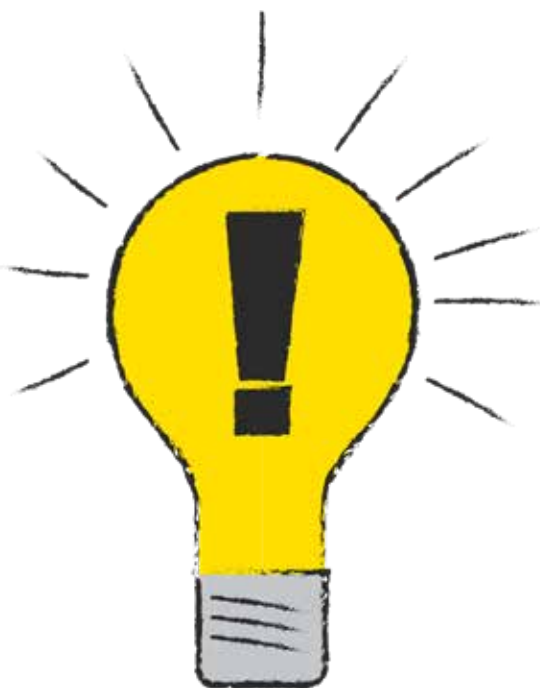
W związku z zakończeniem realizacji Programu ASOS 2014-2020 – w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej zaprojektowany został nowy Program o podobnym charakterze. Jego głównym celem jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego poprzez wspieranie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów, m.in. przez:

- wzrost zaangażowania osób starszych w kontakty społeczne – wzbogacenie oferty zagospodarowania ich czasu wolnego;
- zwiększenie zaangażowania osób starszych w procesy par-

tycypacyjne zachodzące w życiu publicznym;

- podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów oraz kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym;
- budowanie pozytywnego wizerunku starości i starzenia się oraz rozwijanie kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności, postaw) wobec starości u osób w każdym wieku.

Przewiduje się, że uchwała Rady Ministrów w sprawie ustanowienia Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 wejdzie w życie w IV kwartale 2020 r., co umożli-



wi sprawne ogłoszenie naboru ofert oraz sprawną realizację Programu w edycji na rok 2021. Budżet Programu w latach 2021-2025 ma wynieść 200 mln zł z planowaną alokacją na konkursy w kwocie 40 mln zł rocznie.

Rozmowy edukacyjne na temat depresji

dr n. med. Sławomir Murawiec – specjalista psychiatra, psychoterapeuta. Redaktor Naczelny kwartalnika „Psychiatria”. Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Pracuje w Warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Psychiatrii.

Pani Maria – pacjentka. Ma dorosłe dzieci, które już od dawna nie mieszkają razem z nią. Jest kasjerką w markecie, po powrocie do domu bywa tak zmęczona, że po zjedzonym posiłku podczas oglądania tv zwykle zasypia. Za to w nocy w ogóle nie może spać. Skarży się na ciągłe bóle pleców, co może być powodem rozdrażnienia. Od jakiegoś czasu bierze leki na nadciśnienie. Nie radzi sobie ze swoimi problemami ze zdrowiem i myślą, że powinna z kimś o tym porozmawiać.

Pani Maria: Panie doktorze, bardzo słabo śpię, często się budzę i wtedy martwię się o przyszłość. Ciągłe jakieś problemy, pieniędzy wciąż brakuje, jeszcze plecy mnie ciągle bolą. Byłam u kardiologa, dostałam leki na nadciśnienie, ale one chyba wcale nie działają. Chodzę rozdrażniona, mąż ze mną nie chce rozmawiać. Takie to wszystko smutne...

Dr Murawiec: Zacząłbym od tego, co powiedziała Pani na samym początku, czyli od zaburzeń snu. Najczęściej wynikają one z jakiejś głębszej przyczyny. Często to jest depresja, często to są zaburzenia lękowe, i zawsze jak pacjent mówi o problemach ze snem, pytamy co się za tym kryje, czy to jest coś więcej. Taki rodzaj zaburzeń snu, w którym człowiek nawet zasypia, ale następnie budzi się w środku

nocy, rozmyśla bardzo intensywnie, nie może zasnąć, często właśnie towarzyszy depresji.

Inne objawy, o których pani wspomniała także mogą sugerować zastanowienie się nad tym, czy nie cierpi pani na depresję, bądź jakiś rodzaj zaburzeń lękowych. Fakt, że leczenie internistyczne, czy kardiologiczne nie działa, może świadczyć o innych przyczynach problemu. Leki są zapewne prawidłowo dobrane, a mimo wszystko ich efekt nie jest tak dobry, jak internista czy lekarz od nadciśnienia by się spodziewał.

Wspomniała też pani o drażliwości, smutku, tego typu objawy by od razu kierowały myśl psychiatry w kierunku zaburzeń depresyjnych.

Pani Maria: Czytałam ostatnio, że taka ładna aktorka z tego wtorkowego serialu ma depresję, ale ja...?



*dr n. med. Sławomir Murawiec,
fot. archiwum prywatne*

Dr Murawiec: Depresja jest bardzo demokratyczna jeśli chodzi o występowanie. Depresja może dotyczyć wszystkich osób. Mamy pacjentów z depresją takich, którzy sprawują czy sprawowali bardzo ważne stanowiska, mieli wysokie pozycje społeczne, ale mamy takie osoby jak my, które np. straciły pracę, albo znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. W każdej sytuacji, w każdym wieku, w przypadku obu płci ta choroba może wystąpić. To nie dotyczy tylko aktorek. Natomiast to, że aktorki o tym mówią jest ważne, z tego względu, że to przybliży temat depresji. Odkrycie się, że ja też cierpię, może sprawić, że inni ludzie zastanowią się, czy również nie mają depresji.

Pani Maria: A kto mi może powiedzieć, czy ja mam depresję? Do jakiego lekarza powinienam pójść?

Dr Murawiec: Powinna się Pani zgłosić do lekarza psychiatry, ponieważ to lekarz psychiatra stawia tego typu diagnozę i może zaproponować odpowiednie leczenie.

Pani Maria: Ale trochę mi wstyd, bo ja się nie czuję chora psychicznie...

Dr Murawiec: Proszę mi powiedzieć, czy depresja kojarzy się Pani z chorobą psychiczną?

Pani Maria: Tak.

Dr Murawiec: To nie jest tak, że osoba z zaburzeniami depresyjnymi to jest osoba chora psychicznie. To jest raczej obszar problemów, zaburzeń często wynikających z życia i większość osób, które leczą się u lekarzy psychiatrów, to nie są osoby z chorobami psychicznymi. One w związku z różnego rodzaju problemami zdrowotnymi kierują się do psychiatry.

Pani Maria: Ale gdzie ja znajdę psychiatrę?

Dr Murawiec: Musiałaby Pani zorientować się w swoim miejscu zamieszkania, gdzie jest poradnia zdrowia psychicznego bądź jakiś inny ośrodek sprawujący taką opiekę. W tej chwili w niektórych miastach w Polsce jest też wdrażany tzw. program pilotażowy Centrów Zdrowia Psychicznego. To są adresy, pod które należałoby się udać.

Pani Maria: Jak taki psychiatra mi pomoże? Do szpitala będzie mi się kazał położyć?

Dr Murawiec: Kierowanie do szpitala w przypadku depresji zdarza się wyjątkowo rzadko, w sytuacjach, w których hospitalizacja jest z jakichś powodów niezbędna. Zdecydowana większość osób, tj. ok. 2 mln Polaków leczą się ambulatoryjnie, tzn. leczą się w poradni, nie przebywając w szpitalu.

Pani Maria: Czyli jakieś leki będą musiały brać?

Dr Murawiec: Jeżeli psychiatra by zdecydował, że wymaga Pani leków, bądź leków w połączeniu z psychoterapią, to być może zaproponowałby Pani wtedy leczenie lekami. To są dwa podstawowe sposoby, którymi lekarze dysponują w przypadku depresji.

Pani Maria: One nie są drogie? Będzie mnie na nie stać?

Dr Murawiec: Mamy w tej chwili całkiem sporo leków przeciwdepresyjnych, tj. ok. 20 substancji na depresję. W związku z tym są dostępne leki, których ceny są niskie. Wiele z nich jest też refundowanych. Dla większości pacjentów w naszym kraju cena nie stanowi bariery w dostępności.

Więcej informacji na stronie www.odnalezcsiebie.pl

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja

Schizofrenia

Choroba Afektywna Dwubiegunowa

Padaczka

Choroba Alzheimera

Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezcsiebie.pl



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów



Projekt „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych” – pierwsze szkolenie za nami!

W dniach 21-25 września 2020 r. w Krakowie, w Hotelu KRAKUS***, odbyła się długo wyczekiwana, pierwsza edycja szkolenia „Akademia Lidera Organizacji Senior-skiej”. Trwający od marca br. stan epidemii wywołany koronawirusem spowodował bowiem, iż zaplanowana pierwotnie na wiosnę 2020 r. inauguracja tego cyklu zajęć musiała zostać przełożona o kilka miesięcy. W szkoleniu udział wzięło 14 liderów i liderów organizacji działających na rzecz osób starszych z Tarnowa Podgórnego, Sierakowa, Kielc, Gliwic, Radomska, Ostrowca Świętokrzyskiego oraz Jaworzna. Podczas intensywnych zajęć (5 dni szkoleniowych) uczestnicy mieli możliwość zdobycia i rozwinięcia wiedzy oraz umiejętności, które umożliwią im aktywne włączanie się w procesy konsultacji społecznych dotyczących aktów prawnych w obszarze szeroko rozumianych zagadnień senioralnych. Tematyka zajęć obejmowała m.in. zapoznanie uczestników z systemem źródeł prawa w Polsce, podstawowymi zasadami opracowywania projektów aktów prawnych, a także wybranymi zagadnieniami w zakresie ekonomizacji działalności podmiotów trzeciego sektora. Istotną część zajęć poświęcono również kwestii obecności problematy-



fol. Archiwum OFSUTW

ki senioralnej w aktach prawnych i dokumentach strategicznych na szczeblu centralnym oraz zasadom prowadzenia konsultacji społecznych, jako ważnego etapu procesu legislacyjnego w Polsce. Po zakończeniu wsparcia szkoleniowego wszyscy uczestnicy zostaną obję-

ci indywidualnym wsparciem doradczym prowadzonym przez ekspertów Federacji, co pozwoli im na stopniowe przekładanie zdobytej wiedzy i umiejętności na praktyczne działania. Kolejna edycja szkolenia odbędzie się w dniach 5-9 października 2020 r.

INFORMACJA O PROJEKCIE

W ramach projektu „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych” do czerwca 2022r. zaplanowano realizację łącznie 20 edycji szkoleń „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej” – zakłada się, iż weźmie w nich udział 240 liderów/przedstawicieli organizacji seniorskich reprezentujących co najmniej 80 podmiotów. Przedsięwzięcie jest wdrażane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 – jest ono współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Oś Priorytetowa II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, Działanie 2.16 Usprawnienie procesu stanowienia prawa.

Zapraszamy na stronę internetową projektu <http://federacjautw.pl/alsop/>



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Zdrowy i aktywny senior” – otwarty konkurs ofert!

Zarząd Województwa Małopolskiego ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze edukacji prozdrowotnej dla małopolskich seniorów pn. „Zdrowy i aktywny senior”.

W ramach Konkursu zlecane będą zadania polegające na przygotowaniu i przeprowadzeniu cyklu zajęć w różnorodnych formach mających na celu edukację osób starszych (tj. w wieku 50 lat i więcej) w zakresie zdrowego stylu życia, tj. zarówno w odniesieniu do aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego i relacji społecznych. Głównym celem podejmowanych działań jest skuteczna edukacja prozdrowotna seniorów na rzecz ich pomyślnego starzenia się, zapobieganie typowym dla wieku starszego chorobom somatycznym, jak i psychicznym, zwiększenie dostępności do usług edukacyjnych oraz zwiększenie

roznorodności oferty edukacyjnej dla tej grupy wiekowej.

Zarząd Województwa przeznacza na realizację zadań wybranych w ramach konkursu w latach 2021-2022 środki finansowe do kwoty ogółem 500 000 zł (słownie: pięćset tysięcy złotych), w tym w 2021 r. – 250 000 zł, w 2022 r. – 250 000 zł.

O przyznanie dotacji na realizację zadania mogą ubiegać się m.in. organizacje pozarządowe, których cele statutowe są zgodne z obszarem, celami i założeniami konkursu. Uprawniony podmiot może złożyć tylko 1 ofertę. **Termin składania ofert w konkursie upływa dnia 30 października 2020 r. o godz. 15.00.** O terminowym złożeniu wniosków decyduje data wpływu do Urzędu. Warunkiem ubiegania się o realizację zadania jest prawidłowe złożenie oferty w wersji papierowej oraz w wersji elektronicznej (e-mail).

Do konkursu mogą być składane oferty zadań realizowanych w okresie dwuletnim, których realizacja rozpoczynać się będzie nie wcześniej niż 01.01.2021 r., a kończyć nie później niż 31.12.2022 r.

Oferent zobowiązany jest do wykazania się wkładem własnym finansowym lub wkładem własnym finansowym i niefinansowym (osobowym i/lub rzeczowym) na poziomie co najmniej 5% wszystkich kosztów realizacji zadania.

Decyzję o wyborze oferty i udzieleniu dotacji podejmie Zarząd Województwa w formie uchwały w terminie nie dłuższym niż 50 dni od daty zakończenia naboru ofert. Regulamin konkursu wskazuje na konieczność przygotowania raportu podsumowującego zrealizowane zadanie. Więcej informacji na temat konkursu na stronie:

www.malopolska.pl/samorzad/organizacje-pozarzadowe



FORUM III WIEKU 2009-2019



Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych”



Designed by D3Images / Freepik



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

