

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2021
(29)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:

DOBRE PRAKTYKI UTW W OKRESIE PANDEMII KORONAWIRUSA

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



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**



Dołącz do nas na Facebooku
@federacjautw



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: Krok po kroku do normalności – Rozmowa z Prorektorem UJ ds. Collegium Medicum, prof. dr. hab. Tomaszem Grodzickim.....	2
Dobre praktyki UTW w okresie pandemii.....	5
Działalność UTW w Lesznie podczas pandemii.....	5
UTW w Tarnowie Podgórnym: Jubileusz 10-lecia w czasie pandemii.....	8
Aktywność seniorów UTW WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim wyzwaniem na trudne czasy.....	11
Jak przygotowaliśmy obchody jubileuszu 5-lecia Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”.....	14
Co z tą pandemią? Jak sobie radzi UTW w Siewierzu.....	15
Witamy kolejne organizacje w gronie członków Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.....	18
Profilaktyka zdrowia osób starszych Rzecznik Praw Pacjenta – zwiększenie bezpieczeństwa pacjenta w systemie ochrony zdrowia – CZĘŚĆ 1.....	19
Wykorzystaj czas kryzysu na budowanie relacji.....	20
Krynicky sanatoria znów przyjmują pacjentów.....	22
Po VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – on-line.....	24

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: federacjaoutw@interia.eu
www.federacjaoutw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,

Karina Jachimowicz, Wojciech Nalepa, Zofia Mółka, Ewa Piłat

Współpraca: Bartłomiej Łukasz Chmielowiec, Grażyna Czerwińska, Krzysztof Dyrek, prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik, Janina Łucak, Jadwiga Myśliwska, Matylda Niewójt, Marek Szarawarski, Irena Szewczyk, Krystyna Świągół, Barbara Totoń, Maria Zgoła, Maria Zielony

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

Zdjęcia: archiwum Collegium Medicum UJ, Werner Doliwa, Aleksander Świągół, archiwum prywatne M. Zielony, archiwum UTW Tarnowo Podgórne, Romuald Redlich, archiwum prywatne J. Łucak, archiwum Kieleckiego UTW „Ponad Czasem”, Barbara Totoń, archiwum UKŻ SA, okładka: pressfoto – freepik.com, str 18: kjpargeter – freepik.com, str 1: timolina – freepik.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

za nami rok pandemii, czas bardzo trudny dla wszystkich. To już drugie covidowe Święta Wielkiej Nocy, które w tym roku przypadają w czasie szczytu zakażeń, hospitalizacji i coraz większej ilości zgonów. Szansą na poprawę sytuacji epidemicznej miała być rozpoczęta pod koniec 2020 r. akcja szczepień, zwana Narodowym Programem Szczepień. Jednym z jej priorytetowych odbiorców były osoby starsze, jako najbardziej zagrożone wirusem i bardzo ciężkim przebiegiem choroby. Aktualnie część seniorów jest już zaszczepionych jedną, a nawet dwiema dawkami szczepionki, co w znaczącym stopniu wpływa na poczucie ich bezpieczeństwa.

Niestety występują pewne problemy związane z organizacją szczepień. Wśród nich brak możliwości rejestracji na szczepienie w przychodniach w miejscu zamieszkania – trzeba dojeżdżać do oddalonych miejscowości, w których zorganizowane są punkty szczepień. Systemy elektronicznej rejestracji nie spełniają oczekiwań pacjentów – wiele osób starszych nie ma możliwości skorzystania z tej formy zapisów. nierozwiązane zostały problemy szczepienia leżących pacjentów. Jednak najbardziej dotkliwym jest brak odpowiedniej ilości szczepionej, zmniejszenie i opóźnienie ich dostaw przez zagraniczne firmy farmaceutyczne.

Zgodnie z najnowszymi oświadczeniami rządu, od II kwartału zwiększy się przepustowość i wydajność systemu szczepień. M.in. powstaną nowe punkty szczepień (m.in. drive-thru), umożliwione zostaną szczepienia w zakładach pracy czy w aptekach, uprawnienia do wykonywania szczepień uzyskają też pielęgniarki, ratownicy medyczni, farmaceuci, fizjoterapeuci, po przejściu właściwego kursu. Szczepienia nabiorą wymiaru masowego. To daje zatem nadzieję na podjęcie przez uniwersytety trzeciego wieku tradycyjnej, stacjonarnej działalności oczywiście przy zachowaniu niezbędnych środków ostrożności. Liczymy także na to, że „małymi krokami” powrócimy do normalności.

Sluchaczom i Sympatykom Uniwersytetów Trzeciego Wieku w kraju i zagranicą życzymy, aby Święta Wielkanocne przyniosły radość i spokój, a przede wszystkim zdrowie, by stały się źródłem wzmocnienia ducha, dały siłę w pokonywaniu przeciwności losu oraz pozwoliły z ufnością patrzeć w przyszłość.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny



Gość Specjalny

Krok po kroku do normalności

Rozmowa z Prorektorem UJ ds. Collegium Medicum, prof. dr. hab. Tomaszem Grodzickim, lekarzem geriatrą, byłym krajowym konsultantem ds. geriatry

Jak często słyszy Pan Profesor pytanie, kiedy skończy się pandemia? Czy ta częstotliwość sprawia, że ma Pan Rektor gotową odpowiedź?

Pytanie słyszę codziennie, bywa, że kilka razy dziennie. Z żalem stwierdzam, że kiedyś wydawało mi się, że znam odpowiedź, jednak sytuacja epidemiczna okazała się tak dynamiczna, że teraz już nie odważę się prognozować zakończenia epidemii. Żeby jednak nie zaczynać naszej rozmowy od takich pesymistycznych stwierdzeń, powiem, że epidemia w tej skali, z którą mamy do czynienia obecnie, skończy się na przełomie maja i czerwca.

Część osób z grupy wiekowej 70+ jest zaszczepiona jedną lub dwiema dawkami. Czy mogą się już czuć bezpiecznie? Na ile szczepienie pozwoli osobom zaszczepionym wrócić do stylu życia sprzed pandemii?

Sytuacja osób zaszczepionych jedną lub dwiema dawkami mocno się różni. Seniorzy, którzy przyjęli dwie dawki szczepionki, mogą się czuć bezpieczniejszym niż pozostali, ale

nie powinni sobie pozwolić na rezygnację ze środków ostrożności w kontakcie z nieszczepionymi, np. w sklepie czy w komunikacji miejskiej. Mogą natomiast bezpiecznie spotykać się z innymi osobami zaszczepionymi pełną dawką.

Z maskami jeszcze nie możemy się rozstać. Szczepienia w 90 proc. chronią przed zachorowaniem, ale zostaje jeszcze całkiem spory margines 10 proc. Mimo szczepienia, można się zarazić od osób niezaszczepionych. Szczepieni jedną dawką, a tym bardziej seniorzy wciąż czekający na wyznaczony termin szczepienia, nadal powinni się izolować i chronić dystansem, maseczkami i dezynfekcją. Jeśli chodzi o ostatnie pytanie, to z przykrością stwierdzam, że na razie nie widać szansy na powrót do normalnego życia sprzed epidemii.

Dokładnie rok temu, 20 marca 2020 r. burmistrz Bergamo na łamach dziennika „La Stampa” rozpaczał, że Włosi stracili całe pokolenia. Masowo umierali głównie najstarsi mieszkańcy Lombardii. Po roku musimy przyznać, że ta

emocjonująca wypowiedź, wtedy traktowana jako publicystyka, dziś okazuje się wcale nie przesadzona. W Polsce także odnotowaliśmy ok. 70 tys. tzw. nadmiarowych zgonów, które dotknęły głównie najstarszych. Prof. Piotr Szukalski wyliczył, że w 2020 r. średnia długość życia skróciła się o 1,3 roku dla mężczyzn i o 0,8 roku dla kobiet. Prof. Wojtyniak z NIZP PZH twierdzi, że pandemia skróci długość życia Polaków średnio o 1,5 roku (raport ukaże się w 2022 r.). To nie jedyne koszty, jakie wystawia nam koronawirus. Jako lekarz codziennie pracujący w szpitalu klinicznym widzi Pan Profesor jak epidemia odbija się na zdrowiu seniorów...

Skracanie średniej długości życia obserwowaliśmy już przed pandemią, a wirus jeszcze pogłębił ten proces, którego skalę zobaczymy w całej okazałości za kilka lat. Moim zdaniem, szkody wyrządzone przez pandemię będą większe niż skrócenie długości życia o 1,5 roku. Oceniałbym je nawet na 2–3 lata. Pogorszenie jakości opieki medycznej odbija się zarówno na tych

pacjentach, którzy nie chorowali na covid, jak i na tych, którzy go przeszli i będą się zmagać z długotrwałymi skutkami. Na skrócenie długości życia będą oddziaływały przede wszystkim konsekwencje koronawirusa w układzie oddechowym i zmiany neurologiczne.

W mediach pojawił się nowy termin: „dług zdrowotny”. Co on oznacza?

Dług zdrowotny to odkładanie leczenia na później, to wszystkie opóźnienia i zaniedbania zdrowotne, które narosły w czasie epidemii. Priorytetem stało się leczenie pacjentów z koronawirusem. Zabrakło możliwości wykonania koniecznych przy innych chorobach badań, o profilaktyce nie wspominając. Ucierpiało leczenie chorób nowotworowych, kardiologicznych, cukrzycy. Wszystkie te – charakterystyczne dla okresu starości – choroby będą się rozwijały w przyśpieszonym tempie, co bardzo odbije się na jakości życia, podobnie, zresztą, jak wszystkie odłożone na później zabiegi i operacje, np. ortopedyczne. To bezpośrednio wpływa na sprawność pacjenta. Osobnym problemem jest depresja, która w okresie pandemii dotknęła wszystkie grupy społeczne, ale najbardziej te, które potrzebują codziennego wsparcia. Konieczność izolacji społecznej je wyeliminowała lub ograniczyła. Inne grupy wiekowe rekompensowały brak realnych kontaktów społecznych – wirtualnymi. Osoby starsze często nie posiadają komputerów i laptopów, nie potrafią z nich korzystać, nie mają dostępu do internetu. Spustoszenie w ich psychice wywołane pandemią będzie ogromne.

Ze zdrowiem najstarszej generacji Polaków do czasów pandemii też



*prof. dr hab. Tomasz Grodzicki,
fot. archiwum Collegium Medicum UJ*

nie było dobrze. Pod koniec lutego br. uczestniczyłam w webinarium, podczas którego prezentowano wyniki VII rundy (badanie przeprowadzone w 2017 r.) międzynarodowego badania SHARE „Pokolenia 50+ w Europie i w Polsce”. Bardzo poruszyło mnie stwierdzenie, że stan zdrowia polskich 60-latków odpowiada szwedzkim 75-latkom. Długość życia w zdrowiu po 65 r. w Szwecji jest dwukrotnie wyższa niż w Polsce. Nie na wszystko mamy wpływ, ale co sami możemy zrobić, aby zmienić tę fatalną statystykę?

Po pierwsze chciałbym się odnieść do niezbyt szczęśliwych porównań kondycji zdrowotnej najstarszej generacji Polaków do ich rówieśników ze Skandynawii. Od wielu lat Szwedzi, Norwegowie, Islandczycy

dystansują nas w długości życia w zdrowiu. Jednak mamy zupełnie inną historię (na zdrowiu naszych seniorów piętno odcisnęła wojna i trudne czasy powojenne), styl życia, nawyki żywieniowe, stan środowiska, poziom ochrony zdrowia. Ja uważam, że powinniśmy się porównywać do innych krajów Europy Środkowowschodniej, ewentualnie do średniej europejskiej, która jest tylko nieznacznie wyższa od średniej długości życia w zdrowiu po 65 r.ż. dla Polaków (obecnie 8,4 roku dla kobiet, 7,3 dla mężczyzn). Jeśli zaś chodzi o to, co możemy sami zrobić... Sporo, tyle że w tej chwili wszystko, co można zrobić dla swojego zdrowia, jest trudno wykonalne, albo w ogóle niewykonalne. Powinniśmy się systematycznie badać, reagować

na sygnały, które wysyła nasz organizm, odwiedzać specjalistów, profilaktycznie szczepić. Powinniśmy się racjonalnie odżywiać i prowadzić aktywny styl życia. Bardzo ważna jest aktywność intelektualna, udział w zajęciach UTW, chodzenie do teatru, na koncerty, do kina. Zdaję sobie sprawę, że wszystkie te rekomendacje brzmią jak mrzonki w szczycie III fali epidemii. Zadbajmy chociaż, na ile jest to możliwe, o sprawność fizyczną. Jeśli już nie ma żadnych możliwości ćwiczeń, to przynajmniej (o ile nie ma przeciwwskazań) chodźmy po schodach. Uważajmy na otyłość! Siedząc przez rok w czterech ścianach łatwo stracić dyscyplinę i pozwolić sobie na podjadanie. Dodatkowe kilogramy są niebezpieczne dla zdrowia. Kiedy już się zaszczepimy, spróbujmy odwiedzić lekarza rodzinnego i ustalmy kolejność najważniejszych badań.

Pokolenie seniorów, jak żadne inne potrzebuje osobistych kontaktów z innymi ludźmi, nie zadowolili się wirtualnymi. Większość nie ma wystarczających umiejętności, aby komunikować się za pomocą komputera lub laptopa. Spośród ok. 700 Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w Polsce przed pandemią, w trybie zdalnym pracują tylko nieliczne. Uczestnicy zajęć zastanawiają się, czy będziemy mogli wrócić w październiku do zajęć stacjonarnych? Jakie warunki muszą być spełnione, aby osoby starsze mogły się bezpiecznie spotykać w grupach?

Mam nadzieję, że do października uda się zaszczepić tych, którzy będą chcieli się zaszczepić. Przebywanie w gronie osób zaszczepionych wydaje się bezpieczne. Mimo to uważam, że zajęcia dla słuchaczy trzeba

będzie organizować tak, aby zachować dystans między uczestnikami, a więc w dużych salach i ograniczonym gronie. Dodatkowo należy uczulić słuchaczy, aby profilaktycznie nosili maseczki np. w komunikacji miejskiej.

Czy po powrocie do zajęć stacjonarnych można będzie wymagać od uczestników zaświadczeń o szczepieniu?

Nie. W tej chwili przepisy, zwłaszcza RODO, na to nie pozwalają. Możemy tylko przekonywać, ostrzegać przed konsekwencjami, zachęcać do szczepień. Jednak dużo się mówi o tzw. zielonych paszportach, które być może będą obowiązywać w Unii Europejskiej. Jeśli będzie podstawa prawna, aby za pomocą takiego paszportu zwerifikować stan zdrowia przed wejściem na pokład samolotu, to może taki sam paszport będzie mógł się stać przepustką do wejścia na salę wykładową.

Powiedział Pan Profesor, że może się uda zaszczepić tych, którzy będą się chcieli zaszczepić. Niestety, nawet wśród seniorów nie brakuje przeciwników szczepień. Czy osoby niezaszczepione w jakiś sposób mogą zagrażać innym uczestnikom zbiorowych aktywności seniorów?

Szczepionki nie chronią w 100 proc. przed zachorowaniem, lecz przed ciężkim przebiegiem i przed hospitalizacją. Osoba niezaszczepiona może się stać źródłem zakażenia, choć ryzyko dla zaszczepionych jest niewielkie. Tak naprawdę najbardziej ryzykuje niezaszczepiony. Może się zarazić wszędzie: w tramwaju, w sklepie, na korytarzu uczelni.

Rozmawiamy tuż przed Świętami Wielkanocnymi, czasem ro-

dzinnych spotkań. Rok izolacji społecznej bardzo nadwyrężył naszą cierpliwość. Tęsknimy za spotkaniami rodzinnymi, tęsknią zwłaszcza dziadkowie za wnucami. Tymczasem słyszymy, że wszechobecna już brytyjska mutacja wirusa atakuje także dzieci. Czy spotkania starszego pokolenia z maluchami mogą być groźne w skutkach?

Obawiam się, że czekają nas kolejne święta w izolacji. Oczywiście osoby z tego samego gospodarstwa domowego mogą się spotykać ze sobą. Tak jak wspomniałem na początku, osoby zaszczepione pełną, podwójną dawką są w dużym stopniu chronione. Mimo to lepiej zachować dystans w kontaktach z wnucami, a starsze dzieci poprosić o noszenie masek w pomieszczeniach zamkniętych. Jeżeli, mimo szczepień, po świętach w gronie rodzinnym, zaobserwujemy u siebie jakieś objawy choroby, koniecznie trzeba poddać się badaniu na obecność wirusa. Powtórzę po raz kolejny: szczepienie nie chroni w 100 procentach przed zachorowaniem.

Dlatego poczekajmy jeszcze z przytulaniem wnuków! Latem będzie bezpieczniej. Małymi krokami wrócimy do normalności.

Dziękuję za rozmowę.



*Rozmawiała Ewa Piłat,
Dyrektor Jagiellońskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

Działalność UTW w Lesznie podczas pandemii

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie jest jednym z najstarszych UTW w Wielkopolsce. Niedawno świętowaliśmy dwudziestolecie naszej działalności. Jesteśmy samodzielnym Stowarzyszeniem, nie związanym na stałe z żadną instytucją kulturalną bądź uczelnią.

Rok 2020 w naszym UTW rozpoczął się w miarę normalnie. Kończyliśmy pierwszy semestr roku akademickiego 2019/20, wszystko toczyło się jak zwykle. Docierały do nas wiadomości o niebezpiecznym wirusie w Chinach. To daleko od nas, więc nie przejmowaliśmy się zbyt napływającymi informacjami. Ferie tradycyjnie uatrakcyjniliśmy wyjazdem do Kołobrzegu. Plan zajęć na kolejny semestr obejmował pozycje, które od zawsze były w programie naszego UTW. Wykłady, zajęcia w sekcjach, wycieczki, plenery, warsztaty. Marzec rozpoczął się więc wykładem mgr Andrzeja Kościelskiego, kierownika Delegatury NFZ w Lesznie. Wszystkie sekcje ruszyły do pracy. 5 marca odbył się przygotowany z wielką pompą wernisaż sekcji malarskiej.

Wirus przywędrował do Europy, wkradł się również do Polski. Okazało się, że to nie żarty. Nikt nie wiedział, jak z nim skutecznie walczyć. Postanowiono wprowadzić w społeczeństwie izolację, zawieszono działalność wszelkich form publicznych, w tym stowa-

rzyszeń i innych organizacji społecznych. 12 marca decyzją Zarządu zawieszono również działalność naszego UTW.

Początek pandemii wywołał spory szok w naszym środowisku. Nie mogliśmy uczestniczyć w żadnych spotkaniach. Zamknięci w naszych mieszkaniach, skazani byliśmy na medialne wiadomości, które nas nie oszczędzały. Wykluczono seniorów z reszty społeczeństwa usprawiedliwiając to troską o nasze zdrowie. Zostały nam więc tylko rozmowy telefoniczne i spacer (do czasu). Odwołano wszystkie wyjazdy, do których przygotowaliśmy się przez cały rok: plenery, warsztaty, wycieczki. Sporo tych wyjazdów już opłaciliśmy. Cóż więc robić? Skupialiśmy się na sobie, na naszych rodzinach. Najtrudniej mieli ci nasi członkowie, którzy są samotni. Z kim mają porozmawiać, opowiadać o swoich problemach? Zostały tylko telefony.

Wakacje siłą rzeczy przeszły dość spokojnie. Poluzowano pandemiczne obostrzenia, mogliśmy więc wychodzić poza nasze mieszkania. Opiekowaliśmy się wnukami, spacerowaliśmy i cieszyliśmy się daną nam swobodą. Pojawiły się jednak pytania: co będzie dalej? Czy nasz UTW przetrzyma wszystkie ograniczenia? Nikt nie wyobrażał sobie życia bez uczestniczenia w uniwersyteckiej działalności. Największy ciężar spoczywał na

naszym Zarządzie. Jaką podjąć decyzję? Czy organizowanie działalności UTW będzie właściwe? Czy można brać odpowiedzialność za pracę w grupie, za stwarzanie zagrożenia epidemiologicznego? Zarząd spotkał się kilkakrotnie na roboczych zebraniach i jednogłośnie podjął decyzję o rozpoczęciu działalności Stowarzyszenia z początkiem nowego roku akademickiego. Było oczywiste, że musimy w tej sytuacji bezwzględnie przestrzegać zasad ostrożności: dezynfekcja, dystans, maseczki.

9 września odbyło się Walne Zebranie Członków, na którym poinformowano słuchaczy o podjętych decyzjach i obowiązkowej dyscyplinie. Już na początku września zauważyć można było, jak bardzo nasi słuchacze stęsknieni byli spotkań, rozmów, wszelakiej działalności. Należymy do grupy aktywnych seniorów, którzy umieją racjonalnie ocenić sytuację, w jakiej się znaleźliśmy. Część sekcji podjęła spotkania. Robiono to w plenerze unikając zamkniętych przestrzeni. Klub rowerowy organizował wycieczki do Osiecznej i nad Zalew Rydzyski. Sekcja taneczna ćwiczyła w plenerze, między innymi w Alei Gwiazd Żużla. W dniach 14-17 września sekcja malarska była na plenerze w Pietrzykowie koło



Inauguracja Roku Akademickiego na świeżym powietrzu,
fot. Werner Doliwa



Pobyt w Karpaczu,
fot. Aleksander Świgoń

Żar. Sekcja fotograficzna również spotykała się w terenie.

27 września grupa słuchaczy UTW udała się na wyjazdowy wykład do Rezerwatu Morasko. Pojechaliśmy autokarem (maseczki, dystans). Zwiedziliśmy spory obszar rezerwatu przyrody, w tym kraterę powstałą po upadku meteorytu.

28 września odbyło się spotkanie Rady Programowej. W jej szeregach jest sporo osób, które zawsze wspierały nas i pomagały w reali-

zacji naszej działalności. Okazało się, że wiele dotychczasowych projektów nie może być realizowanych z przyczyn pandemii. Nie możemy więc korzystać z sal PWSZ, nie możemy kontaktować się z przedszkolakami i uczniami szkół podstawowych. Postanowiliśmy, że będziemy planowali spotkania UTW na miesiąc, a nie na cały semestr, jak było dotychczas.

Pod koniec września zaczęliśmy przygotowywać inaugurację

roku akademickiego 2020/21. Wielu naszych słuchaczy miało ochotę uczestniczyć w tej uroczystości, sporo osób miało jednak wątpliwości, czy mimo wszystko brać udział w takim zgromadzeniu. Tu zareagowała Rada Słuchaczy. Postanowiono, że inauguracja odbędzie się w dwóch terminach: 1 października w MOK-u z wykładem inauguracyjnym dyrektora szpitala Tomasza Karmińskiego na temat „Medycyna w czasach pandemii” i 6 października w plenerowych warunkach Karczmy Borowej. Pogodzone oficjalne uroczystości ze sportowym programem spotkania w otwartej przestrzeni. Był marsz nordic walking, był spacer po lesie z elementami wykładu, był aerobik. Był też mały poczęstunek i ognisko, przy którym można było upiec kiełbaski (przyniesione z domu). Po tych spotkaniach pojawiło się wiele głosów, że najważniejsza dla nas, seniorów jest możliwość spotkania się, porozmawiania, podzielenia się swoimi radościami i smutkami. Okazuje się, że człowiek jest „zwierzęciem stadnym”. Ruszyła więc działalność większości sekcji, głównie tych, które mogą przestrzegać zasad ostrożności. Zorganizowano integracyjny turniej gry w boule, turniej brydżowy w Rydzynie. Zespół Administratorów prezentował działalność naszego UTW w postaci banerów na naszej stronie internetowej.

W dniach 18-23 października udaliśmy się na pobyt wypoczynkowy do Karpacza, który był zaplanowany na czerwiec, pandemia pokrzyżowała jednak nasze plany. Nie wszyscy podjęli decyzję o wyjeździe w nowym terminie. Pojechaliśmy do znanego nam z wcześniejszych pobytów ośrodka. Czuliśmy się tu bezpiecznie. Przyjazna pogoda pozwoliła na realizację bogatego

programu turystycznego, okraszono go elementami edukacyjnymi. Te kilka dni pozwoliły nam zrelaksować się i cieszyć się życiem.

W październiku odbyła się również „Wycieczka w nieznane”, sztandarowy punkt programu naszego UTW. Tym razem grupa słuchaczy pod przewodnictwem jego pomysłodawczyni, Prezes Marii Zielony, udała się do Winnej Góry, Miłosławia i Zaniemyśla. To wycieczka zawsze perfekcyjnie przygotowana, ciesząca się niezwykłą popularnością. I tu ważne dla uczestników było nie tylko zwiedzanie obiektów i poznawanie historii. Ważna była możliwość rozmowy, wymiany doświadczeń, integracji.

26 października znowu byliśmy zmuszeni zawiesić naszą działalność. Stanęliśmy przed dużym problemem. Planowaliśmy sympozjum na temat: „Zdrowie Seniora”, nastąpiły pierwsze uzgodnienia z wykładowcami, zarezerwowano salę, projekt otrzymał dofinansowanie... i nie mógł się odbyć. Postanowiliśmy więc wydać Biuletyn nr 10 pod tytułem „Działalność UTW w czasie pandemii”, w którym między innymi zamieszczono treści niektórych wykładów, jakie miały być wygłoszone podczas sympozjum.

Rozwój epidemii zaskoczył nas wszystkich. Działalność stacjonarna naszego UTW została mocno ograniczona i praktycznie niemożliwa. Wciąż wierzyliśmy, że wrócimy do normalności. Wybór: „albo pracujemy zdalnie, albo wcale” był dla nas nie do przyjęcia. Rozważaliśmy możliwość pracy zdalnej. Część naszych słuchaczy radzi sobie z komunikacją cyfrową, potrafi korzystać z poczty elektronicznej, obsługiwać wyszukiwarkę. Niektórzy nauczyli się tego w pracy zawo-

dowej lub na zajęciach komputerowych w naszym UTW. Problemem jest posiadanie właściwego sprzętu i jego jakość, dostęp do szybkiego Internetu i możliwość korzystania z nowoczesnych komunikatorów. Grupa słuchaczy 80+ jest praktycznie wyłączona z możliwości korzystania z zajęć zdalnych. Nie mamy sztabu doświadczonych informatyków. Opieramy się głównie na kilku naszych liderach i własnych umiejętnościach słuchaczy. Mimo to nasza strona internetowa jest teraz bogatsza w informacje niż kiedykolwiek. Zamieszczone są na niej

m.in. wykłady i artykuły na temat zdrowia.

Mimo zawieszenia działalności naszego Stowarzyszenia regularnie spotykały się sekcje, które mogły pracować w otwartej przestrzeni, np. grupy nordic walking i sekcja fotograficzna. Zorganizowano 15 grudnia wernisaż pt. „Miniatury” to pierwsze takie „uliczne” wydarzenie. Członkowie sekcji fotograficznej wyeksponowali swoje prace w oknach Stacji Biznes, na uczęszczanym deptaku, w centrum naszego miasta. Na wernisaż przybyli słuchacze UTW, zaproszeni

Maria Zielony, Prezes UTW Leszno, fot. archiwum prywatne



goście, w tym władze miasta oraz media. Oczywiście pamiętaliśmy o maseczkach i dystansie. Byliśmy bardzo dumni i szczęśliwi, że „coś się u nas dzieje”. Ekspozycję prac naszych fotografików można było oglądać z ulicy. Budziła spore zainteresowanie. Część sekcji naszego UTW pracowała w domu: sekcja rękodzieła, sekcja malarska, członkowie lektoratów języków obcych. Sekcja jogi ćwiczyła on line, co tydzień otrzymując od instruktorki filmiki z ćwiczeniami rozciągającymi dla seniorów.

Grudzień to czas bożonarodzeniowych spotkań. Nasz UTW od lat wpisuje się w tą tradycję. Zarząd spotykał się ze słuchaczami, którzy ukończyli 80 lat. W 2020 r. nie można było takiego spotkania zorganizować. Nie zapomnieliśmy jednak o naszych najstarszych członkach. Zapukaliśmy do drzwi ich mieszkań wręczając drobne upominki i życzenia świąteczne. Radość była ogromna. Przekonaliśmy się jak niewiele trzeba, by sprawić innym przyjemność.

Spotkania opłatkowe odbywały się zwykle w sali Miejskiego Ośrodka Kultury. W ub. roku postanowiliśmy zorganizować takie spotkanie w otwartej przestrzeni. 18 grudnia w gościnnej i przychylnej nam Karczynie Borowej miało miejsce spotkanie liderów naszego Stowarzyszenia. Prezes UTW Maria Zielony w kilku słowach podsumowała miniony, nietypowy rok naszej pracy, zwracając uwagę na to, że mimo utrudnień oraz braku możliwości wykonania wielu naszych zamierzeń znaczna część słuchaczy nadal jest aktywna. Humory dopisywały wszystkim uczestnikom, a piękna pogoda i płonące ognisko dodatkowo uprzyjemniały nam to miłe spotkanie. Rozstawaliśmy się w dobrym nastroju życząc sobie, aby nadchodzący nowy rok 2021 był dla nas rokiem normalnej pracy, bez żadnych ograniczeń.

Tak domknęliśmy kartki kalendarza 2020 roku. Radzimy sobie jak możemy. Słuchacze UTW są w różnym wieku. Wspomagamy się, wspieramy rozmowami, podtrzymu-

jemy kontakty, na których wszystkim najbardziej zależy. My, seniorzy stowarzyszeni w UTW, jesteśmy pełni nadziei i liczymy na to, że nadejdą normalne czasy i będziemy się spotykać, tak jak to było przed pandemią, na zajęciach w naszym UTW.

Krystyna Świgoń
Sekretarz Rady Programowej

Maria Zielony
Prezes Zarządu



**Stowarzyszenie
Uniwersytet Trzeciego
Wieku w Lesznie**

ul. Łaziebna 14
64-100 Leszno
tel. (65) 529 63 37
kom. 665 002 360
utw.leszno@interia.pl
www.utw.leszno.pl

UTW w Tarnowie Podgórnym: Jubileusz 10-lecia w czasie pandemii

Rok 2020 był to rok jubileuszu 10-lecia UTW w Tarnowie Podgórnym. Entuzjastycznie, z głowami pełnymi pomysłów, rozpoczęliśmy przygotowania do czekających nas uroczystości. Powołana nieco wcześniej, 10-osobowa grupa organizacyjna ruszyła do pracy pełną parą, a plany były bardzo ambitne.

Już w 2019 roku obdarowaliśmy naszych słuchaczy okolicznościowymi kalendarzami. Podjęliśmy starania o ufundowanie sztandaru naszego Uniwersytetu. Ustalone

zostały daty dwudniowych, głównych obchodów 10-lecia i ich szczegółowe programy. Przewidziano konferencję „Uniwersytety Trzeciego Wieku. Dobre praktyki”. Wyznaczono zadania i osoby odpowiedzialne za ich realizację. Przy współpracy z UAM w Poznaniu i GOK „Sezam” w Tarnowie Podgórnym zaproponowaliśmy naszym słuchaczom cykl „10 filmów na 10-lecie”. Rozpoczęliśmy prace związane z przygotowaniem publikacji o działalności naszego Uni-

wersytetu. Nadchodzący czas zapowiadał się bardzo pracowicie.

Rozpoczęliśmy rok 2020 z przytupem, w dosłownym tego słowa znaczeniu. Jak już od wielu lat, w styczniu bawiliśmy się na zabawie karnawałowej. Zaraz po feriach zimowych odbyło się pierwsze spotkanie grupy śpiewającej, która przyjęła nazwę „Pięknie żyć” i pod czujnym uchem dyrygenta zaczęła wokalne nauki. Mieliśmy zaśpiewać na jubileuszowych uroczystościach. Wzięliśmy udział w pierwszych seansach

filmowych połączonych z wykładami ekspertów z UAM. Projekcje wspaniałych filmów dokumentalnych gromadziły komplety widzów.

A potem nastąpiła pandemia. Świat się zatrzymał, zamarł w niepokoju. Zawieszono zajęcia, odwołano wykłady. Zaistniała sytuacja wyznaczyła inne zadania. Pod hasłem „Uszyjmy sobie życie” jako pierwsi uszyliśmy, nadające się do prania, wielokrotnego użycia maseczki i na Wielkanoc nasi słuchacze otrzymali je, wraz z życzeniami, w prezencie od „zajęczka”.

Minęła pierwsza fala pandemii, nastały cieplejsze dni i zaczęliśmy wychodzić z domów. Uaktywniła się grupa Nordic Walking, która raz w tygodniu, co sobotę, pokonywała kilometry tras, także podczas wakacji. Dzięki dobrej współpracy z władzami Gminy w wakacje korzystaliśmy z boisk szkolnych i sal gimnastycznych w szkołach proponując naszym słuchaczom tenis ziemny, tenis stołowy i bardzo potrzebne nam zajęcia „zdrowy kręgosłup”, joga (te dwa ostatnie kwiecień, marzec on-line), zajęcia manualne „Koraliki i nie tylko”.

W późniejszym niż zwykle terminie, bo dopiero w sierpniu, w zastrzonym reżimie sanitarnym odbyło się Walne Zgromadzenie Członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowie Podgórny. Niestety, musieliśmy odwołać lipcowe, jak i sierpniowe, tak wyczekiwane półkolonie dla seniorów Gminy Tarnowo Podgórne. Zarząd, korzystając ze sprzyjającej pogody, spotkał się „pod chmurką”, jak co roku z Jubilatami, którzy w ciągu roku 2020 kończyli 70, 80 i 85 lat. Dla niektórych z nich, z powodu zaostżeń sanitarnych, była to jedyna możliwa forma obchodów urodzin w dość licznym gronie. Na przełomie sierpnia i wrześ-



Grupa Nordic Walking,
fot. archiwum UTW Tarnowo Podgórne



Zajęcia z tenisa ziemnego,
fot. archiwum UTW Tarnowo Podgórne

nia odbyła się również, od dawna planowana i oczekiwana wycieczka „Perełki Wschodniej Polski” oraz turnus wypoczynkowy w Ustroniu Morskim. Z pozostałych wyjazdów musieliśmy zrezygnować.

Od pewnego czasu wiadomo było, że niestety, uroczystości jubileuszowe muszą zostać przeniesione na inny, nieznanym termin. Z zaplanowanych działań udało się nam zaprojektować, zakupić i poświęcić NASZ SZTANDAR. Z wielką dumą

podkreślamy słowo NASZ, bowiem do środków finansowych pozyskanych z budżetu gminnego, my studenci, dołożyliśmy swoje cegiełki.

Do rozpoczęcia roku akademickiego 2020/2021 przygotowaliśmy się, jak zwykle, starannie. Przewidzieliśmy nowe, ciekawe wykłady, dodatkowe zajęcia. Zaproponowaliśmy wyjazdy, imprezy integracyjne, spartakiady, wycieczki itp. Pełni nadziei, choć w skromniejszym wymiarze, zaplanowaliśmy inaugu-

rację nowego roku akademickiego. Odbyła się z ograniczoną widownią, a bezpośrednia transmisja dawała możliwość oglądania jej on-line.

Niestety. Pandemia ciągle nie odpuszczała, wręcz przeciwnie. Niewiele wyszło z naszych planów. Coś się jednak udało. Krótco po inauguracji wybraliśmy się na grzybobranie. Grzybów jak na lekarstwo, ale pobyt w lesie bezcenny. Korzystając z dobrej współpracy z Gminą, w świetlicach wiejskich, przestrzegając zaostreń sanitarnych, w małych zespołach realizowała swe pasje grupa „Koraliki i nie tylko”. W plenerze można było spotkać chodzących z kijami.

Przez cały okres pandemii nie zrezygnowaliśmy z jogi i zajęć „zdrowy kręgosłup”, które realizowane są bez przerwy. Odbywały się i nadal się odbywają lektoraty z języka angielskiego i niemieckiego oraz (dla osób potrzebujących wsparcia) porady psychologa i fizjoterapeutki. Z okazji Święta Niepodległości nasza „kijowa” grupa wzięła udział w organizowanym w innej, indywidualnej, formule Biegu Niepodległości, co potwierdzone zostało odpowiednimi zgłoszeniami i właściwą dokumentacją fotograficzną. W grudniu, on-line, udało się wznowić seanse filmowe, połączone z wykładami i dyskusją widzów. Projekcje filmów są kontynuowane.

Przed Bożym Narodzeniem, zamiast spotkania opłatkowego nasi słuchacze obdarowani zostali życzeniami i gadżetami związanymi z 10-leciem, w tym między innymi, publikacją o 10-letniej działalności naszego stowarzyszenia. Zarząd zrobił, co mógł, żeby nikt nie czuł się samotny w ten świąteczny, jakże inny niż zwykle czas. Osobiście dostarczyliśmy upominki do mieszkań naszych, często zaskoczonych i wzruszonych słuchaczy.

Nowy Rok niósł nowe nadzieje. Czy zrealizują się plany? Wszyscy oczekują szybkiego spotkania w realu. Styczeń 2021. Mamy karnawał. Tegoroczny, przez pandemię, jest karnawałem tylko z nazwy (w styczniu miał się odbyć kolejny już bal przebierańców). Niestety, nawet na skromne domówki nie ma na razie szansy i chociaż tak bardzo potrzeba nam towarzyskich kontaktów, rozumiemy aktualną, trudną sytuację i staramy się do niej stosować.

W styczniu zagraliśmy z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Zagraliśmy inaczej niż dotychczas. Dobrowolnie wpłaciliśmy różnej wysokości (od 10 do 100 złotych) datki do gminnej E-skarbonki, zbieraliśmy również do skarbonek korzystając z pięknej pogody, wraz z grupą Nordic Walking. Wielu naszych słuchaczy zaangażowało się całym sercem w tę szlachetną akcję. Wpłaciliśmy na rzecz WOŚP 3627,41 złotych.

Nowy semestr zaczęliśmy na starych zasadach. Kontynuujemy on-line naukę języków obcych, zaś dla zdrowia polecamy jogę, oczywiście również on-line. Wszystkim pragnącym turystycznych wrażeń proponujemy przeglądanie podróźniczych zdjęć i informacji od zaprzyjaźnionego przewodnika, który w lutym gromadził nas przed ekranami komputerów przybliżając uroki Etiopii, Borneo i Maroka. Obejrzeliliśmy również ostatnie filmy dokumentalne z cyklu „10 filmów na 10-lecie”.

Nasi słuchacze z pełną powagą i świadomością podeszli do kwestii szczepień, które wzbudzają wiele różnych emocji. Wielu z nas jest już po pierwszej i drugiej dawce szczepionki. Tylko kilka osób, z różnych powodów, zrezygnowało z możliwości zaszczepienia się. Niestety, nieco młodszy muszą dać pierwszeń-

stwo wcześniej urodzonym i jeszcze trochę poczekać na swoją kolej. Bardzo dobrze układa się w tym zakresie współpraca z Gminą Tarnowo Podgórne, która organizując dodatkowy punkt szczepień przyczyniła się do wcześniejszych szczepień naszych słuchaczy w wieku 70+. Zarządowi udało się również przyspieszyć terminy szczepień dla czworga naszych starszych słuchaczy.

Zarząd, mimo trwającej nadal pandemii, intensywnie pracuje. Przygotowując się na normalne czasy podejmujemy prace zmierzające do realizacji zaplanowanych na okres wiosenno-letni zajęć, warsztatów, wyjazdów, wycieczek, spartakiady sportowej i półkolonii dla seniorów. Planujemy skromniejsze obchody uroczystości 10-lecia. Jesteśmy przekonani, że uda się zrealizować nasze zamierzenia, że w końcu będzie dobrze, pięknie, że zgodnie ze słowami piosenki „Nic nie może przecież wiecznie trwać...” jeszcze będzie normalnie. I tego się trzymajmy.

*Irena Szewczyk
Prezes Zarządu*

*Maria Zgoła
Wiceprezes Zarządu*



**Stowarzyszenie
Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Tarnowie Podgórny**
ul. Poznańska 96 pok. 25
62-080 Tarnowo Podgórne
tel. (61) 10 10 406
utw@tarnowo-podgorne.pl
**utw.tarnowo-podgorne.
edu.pl**

Aktywność seniorów UTW WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim wyzwaniem na trudne czasy

Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, będący stowarzyszeniem, został powołany do życia decyzją Senatu WSBiP 17 września 2003 r. Jest objęty patronatem naukowym tej, jedynej w mieście uczelni wyższej, która w 2021 r. będzie obchodzić Jubileusz 25-lecia. WSBiP wspiera UTW także logistycznie, zapewniając seniorom warunki lokalowe w swojej siedzibie. Pierwszym Prezesem UTW był Józef Pazderski, który współtworzył i przez 13 lat rozwijał uczelnię dla seniorów.

Pierwszy kwartał 2020 r. był dla UTW czasem tradycyjnej, stacjonarnej działalności edukacyjnej. Ograniczenia w połowie marca związane z epidemią tę aktywność boleśnie zahamowały. Było jasne, że najważniejsza jest osobista ochrona i bezpieczeństwo zdrowotne naszych studentów. Stan pandemii niemal natychmiast stał się wyzwaniem dla szczególnie aktywnych słuchaczek, które dostrzegając potrzebę chwili, podjęły akcję pn. „Uszyj maseczkę”. W porozumieniu z Panią Prezes UTW WSBiP Matyldą Niewójt słuchaczki sekcji sztuki użytecznej i sekcji plastyki, w swoich mieszkaniach i na swoich maszynach uszyły 510 maseczek z materiałów powierzonych przez Starostwo Powiatowe, które zostały rozprowadzone osobom potrzebującym.

Wdzięcznym tematem dla aktywności artystycznej plastyków i twórców rękodzieła były Święta Wielkanocne. Przygotowywane przez 11 osób w ciągu kilku ty-

godni stroiki i karty z życzeniami świątecznymi zostały przekazane służbom i instytucjom zdrowia, a zwłaszcza personelowi medycznemu, ze słowami najwyższego uznania, podziwu i wdzięczności za wysiłek i poświęcenie w walce z epidemią. Podobnie, z okazji Świąt Bożego Narodzenia Prezes UTW przekazała Dyrektorowi Szpitala 210 kart z życzeniami dla lekarzy i wszystkich służb medycznych, które przygotowała jedna z artystycznie uzdolnionych słuchaczek. Świątecznymi stroikami, przygotowanymi przez sekcje rękodzieła i plastyki obdarowano także opiekunów, przyjaciół i sponsorów UTW.

Od połowy marca 2020 roku, w związku z niemożliwością korzystania z pomieszczeń WSBiP -miejsca wykładów i zajęć licznych grup słuchaczy, UTW przyjął strategię rozproszonego funkcjonowania. Zajęcia odbywały się w małych grupach z zachowaniem dyscypliny sanitarnej, w dostępnych miejscach. Rozpoczął się etap stopniowego wprowadzania nauki zdalnej. W gościnnym, nowoczesnym zmodernizowanym Ostrowieckim Browarze Kultury odbywały się zajęcia zdalne sekcji rękodzieła i plastyki przez prowadzących je wykładowców-artystów. Podobnie pracowały zespoły artystyczne: chór, Teatr Żywego Słowa, zespół tańca, zespół muzyczny i kabaret. Ożywione współdziałanie i organizowanie się słuchaczy odbywało się drogą telefoniczną i internetową. Czynne było biuro UTW, działała poczta mailowa, przesyłano in-

formacje drogą mailową oraz za pomocą sms-ów.

Dominującym nośnikiem informacji jest w UTW prowadzona przez Andrzeja Bartczaka – Członka Zarządu, funkcjonalna strona internetowa, która ma swój niezależny adres: utw.wsbip.edu.pl, ale jest stroną WSBiP udostępnioną seniorom jako rozszerzenie edukacyjne „edu”. Dzięki temu UTW może też dokonywać preferencyjnych, dużo tańszych, niezbędnych zakupów programów i sprzętu informatycznego. Poprzez stronę internetową, będącą dotychczas rodzajem dziennika czy kroniki najważniejszych wydarzeń, treści i źródłem bieżących informacji, ożywiły się kontakty i wymiana informacji pomiędzy Zarządem UTW, Samorządem Słuchaczy, zespołami liderów i ogółem słuchaczy. W warunkach pandemicznych ograniczeń strona internetowa pełni w UTW funkcję niezbędnej bazy poszerzania sieci współpracy i zdalnej edukacji.

Studenci UTW są w znacznym stopniu przygotowani do korzystania z internetu, gdyż od pierwszych lat edukacji organizowane były warsztaty komputerowe. Zajęcia z grupami – podstawową i zaawansowaną – początkowo prowadzili informatycy i studenci WSBiP, a obecnie prowadzą je, w udostępnionej przez WSBiP pracowni, słuchacze UTW.

W tym niezwykle trudnym czasie, w zmieniających się warunkach reżimu sanitarnego, rozpoczęliśmy realizację trzech projektów, w których uczestniczyli nie tylko Studenci UTW WSBiP, ale także seniorzy – mieszkańcy Ostrowca Święto-



Zajęcia UTW przy WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim,
fot. Romuald Redlich



Grupa Nordic Walking,
fot. Romuald Redlich

krzyskiego, ogółem 180 osób. Były to zadania publiczne:

- „PEŁNI ŻYCIA, PEŁNI SIŁ – SENIOR 60+” – projekt w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, realizowany od 29 czerwca do 31 grudnia 2020 roku;
- „ŚWIĘTOKRZYSKIE CZAROWNICZKI – PRZEWODNICZKI”. Nagranie audiowizualne o te-

matyce artystycznej i wydanie publikacji, projekt dofinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego, realizowany od 1 czerwca do 31 grudnia 2020 roku;

- „OSTROWIECCY SENIORZY NA BASENIE” – edukacja prozdrowotna i aktywność fizyczna, grant z dotacji celowej Gminy Ostrowiec Świętokrzyski, reali-

zowany od 1 września do 27 listopada 2020 roku.

Aby sprostać temu niezwykle wyzwaniu, Zarząd UTW wspólnie z samorządem słuchaczy, opracował bardzo przemyślaną logistykę wykonania zadań z tak różnych przecież projektów, które musiały być zrealizowane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w czasie zmieniających się obustrzeń sanitarnych. I rozpoczął się wyścig z czasem. O rezygnacji nie mogło być mowy. Ogromny wysiłek i twórcze zaangażowanie zespołu do spraw projektów, zwłaszcza ich autorów i koordynatorów, członków Zarządu, licznej grupy liderów /ok. 50 osób/, gwarantowało uzyskanie założonych rezultatów.

Z ogromną determinacją poszukiwaliśmy kadry wykładowców. Mieliliśmy szczęście znaleźć wysokiej klasy specjalistów w swoich dziedzinach, którzy poprowadzili wykłady, warsztaty, ćwiczenia.

Uczestnicy projektów ze względu na bezpieczeństwo zostali podzieleni na grupy liczące 15/20/25 osób. Większość działań z projektu ministerialnego ASOS 2020 i projektu Urzędu Marszałkowskiego /nagranie telewizyjne spektaklu artystycznego/ odbyło się w czasie wakacji, natomiast pozostałe – już w czasie wzmożonego reżimu sanitarnego.

Jesteśmy pełni podziwu dla uczestników projektów, ich zdyscyplinowania, odpowiedzialności oraz pełnego zaangażowania. Zainteresowanie poszczególnymi działaniami było duże. Seniorzy poznawali m. in.: zasady bezpieczeństwa i ratownictwa w różnych miejscach i sytuacjach życiowych. Uczestniczyli w różnorodnych ćwiczeniach i zajęciach ruchowych np.: areobik na basenie, Nordic Walking w terenie.

Mogą nadal ćwiczyć z profesjonalistami fitness korzystając z 15 filmików specjalnie nagranych dla UTW. Poprzez atrakcyjne formy edukacji poszerzali wiedzę o celowości i sposobach zdrowego stylu życia, odbywających się pod kierunkiem psychologa treningu umysłu i pamięci. Poznawali zasady prawidłowego odżywiania się, zwłaszcza w sytuacji chorób cywilizacyjnych. Niezwykle inspirujące były warsztaty dotyczące sposobów dbałości o zdrowy i estetyczny wygląd, ubierania się, a nawet makijażu.

Artystycznym rezultatem projektu dofinansowanego przez Zarząd Województwa Świętokrzyskiego było nagranie audiowizualne w Rezerwacie Przyrodniczym Krzemionki przez Telewizję Lokalną widowiska pt.: „Świętokrzyskie czarowniczkę – przewodniczki”. Nagranie wraz z publikacją „Zaczarowane Świętokrzyskie” miało na celu promowanie regionu i prezentację dorobku artystycznego i literackiego słuchaczy UTW.

Kolejnym rezultatem działań artystycznych był też w czasie pandemii przygotowany przez UTW konkurs kolęd i pastorałek pt. „Kolęda łączy pokolenia”. Utwory wybrane głosami internautów prezentowała Telewizja Lokalna w okresie świątecznym.

Dzięki projektowi ASOS 2020 poszerzyły się możliwości informacyjne seniorów, co jest niezbędnym warunkiem edukacji zdalnej. Zakupiono 20 tabletów, które wypożyczono studentom nie posiadającym dostępu do sieci elektronicznej. Cennym dla UTW nabytkiem jest przede wszystkim zakupiona aparatura audiowizualna do nagrywania i prezentacji różnorodnej działalności UTW.

I tak, wykłady i Konferencja podsumowująca projekt „Pełni życia, pełni sił – Senior 60+” zostały już nagrane przez Członka Zarządu Andrzeja Bartczaka.

Na słowa wielkiego uznania zasługują autorki i koordynatorki tych bardzo cennych projektów: Wiesława Maj oraz Krystyna Borys, które w bardzo trudnych covidowych czasach dzielnie pokonywały wszelkie trudności i razem ze stale wspierającymi Andrzejem Bartczakiem, Barbarą Pronobis, Ireną Podsiadły, Ewą Bałazy oraz Alicją Major-Salwierz starały się bardzo, by wszystkie działania ujęte w projektach były właściwie i w terminie zrealizowane.

Przez cały czas trwania projektu ministerialnego można było liczyć na stałą współpracę Prezes UTW z Rektorem i Pracownikami WS-BiP, a także systematyczną pomoc Wolontariuszy, m.in.: Ireny Grudniewskiej, Teresy Żelaznej, Barbary Pronobis, Ireny Klepacz oraz Wiceprezes Jadwigi Myśliwskiej i innych.

Mamy pełną świadomość, że bez życzliwego wsparcia zewnętrznego, to jest naszych przyjaciół i ludzi dobrej woli i sympatyków UTW, projekty nie zostałyby zrealizowane.

Budującym jest fakt współpracy międzypokoleniowej. Młodzi wokaliści ze Studium Wokalnego „Pandora” uświetnili konferencję na podsumowanie projektu ASOS 2020.

Wszystkie informacje dotyczące realizacji i rezultatów zadań publicznych są zamieszczone na stronie internetowej w zakładkach „Projekty UTW”.

Na zakończenie, stwierdzamy, że determinacja organizatorów, zdyscyplinowanie i zainteresowanie uczestników projektów, a także zaangażowanie uniwersyteckich liderów i wolontariuszy, sprawiły, że udało nam się zrealizować zadania

publiczne, odpowiednio je zorganizować, przestrzegając zasad sanitarnych.

Pozostałe trwałe rezultaty /nagrania artystyczne, publikacja, sprzęt do nagrań/ posłużą w dalszych działaniach edukacyjnych i integracyjnych ostrowieckiego UTW.

Zainteresowani seniorzy – uczestnicy projektów – zdobyli w tych wyjątkowych czasach nowe umiejętności informatyczne /szkolenie na tabletach/ i wzbogacili wiedzę na tematy związane ze zdrowym stylem życia. Uczestniczyli w kształceniu zdalnym.

Wspólnie uczylimy się funkcjonować w okresie pandemii.

Więcej o naszej działalności, o realizowanych przedsięwzięciach – na stronie: utw.wsbip.edu.pl

Matylda Niewójt
Prezes Zarządu

Jadwiga Myśliwska
Wiceprezes Zarządu



**Stowarzyszenie
Uniwersytet
Trzeciego Wieku
przy WSBiP
w Ostrowcu
Świętokrzyskim**

ul. Akademicka 12
27-400 Ostrowiec
Świętokrzyski
tel. kom. 606 743 926
utw.ostrowiec@gazeta.pl
utw.wsbip.edu.pl

Jak przygotowaliśmy obchody jubileuszu 5-lecia Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”

Pod koniec 2020 roku minęło pięć lat jak założyliśmy Stowarzyszenie Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”. Z wyprzedzeniem rocznym, bo jeszcze w 2019 r., projektowaliśmy obchody uroczystości jubileuszowe pięciolecia naszej działalności. Planowaliśmy zaprosić wielu gości na okolicznościową konferencję. W tym celu zarezerwowana została duża sala. Mieliśmy zaplanowany scenariusz, tworzyliśmy listę gości. Prześcigaliśmy się w pomysłach uświetniających nasze święto. Po wspomnieniach z działalności naszego uniwersytetu miało być artystycznie i wesoło, łącznie z ogromnym jubileuszowym tortem. Święto miało być również wzbogacone wspaniałym balem.

Pomimo tylko pięciu lat działalności było się przecież czym pochwalić. Przez ten okres wydaliśmy 700 legitymacji studenckich. W piątym roku funkcjonowało 30 różnych grup zainteresowań od zajęć edukacyjnych (m.in. wykłady, historia sztuki, historia i zabytki Kielc, promocja zdrowia, wirtualne podróże) poprzez zajęcia fakultatywne (np. malarstwo, rękodzieło, ogrodnictwo, fotografia), warsztaty (m.in. obsługa komputera, aktywny mózg, język angielski na różnych poziomach) i zajęcia ruchowe (joga, gimnastyka, 4 rodzaje tańców) oraz turystyka. Funkcjonowała też grupa wokalna i zajęcia kreatywne na scenie. Oprócz zajęć edukacyjnych organizowane były wyjścia i wyjazdy na wydarzenia kulturalne i rozrywkowe. Dużym powodzeniem cieszyły się wyjazdy na wczasy wypoczynkowe i zdro-

wotne oraz wycieczki krajowe i zagraniczne.

Oprócz zaplanowanej uroczystości dla upamiętnienia Jubileuszu rozpoczęliśmy przygotowania do wydania okolicznościowego Biuletynu, który mieli otrzymać wszyscy studenci i zaproszeni goście. Utworzony został zespół redakcyjny. Opisywaliśmy zajęcia, wyszukiwaliśmy zdjęcia, pracowaliśmy twórczo.

Gdy nadszedł 2020 rok zaczęły docierać do naszej świadomości informacje o rozprzestrzeniającym się, groźnym wirusie. Nikt wówczas nie spodziewał się, że tak szybko do nas dotrze i narobi ogromnego spustoszenia w każdej dziedzinie życia. Nastąpił czas pandemii. Już w marcu 2020 r. wszystkie zajęcia w szkołach, na uczelniach, w tym na naszym uniwersytecie musiały zostać zawieszane. Co zostało z naszych pięknych planów? „Z duszą na ramieniu” wydaliśmy okolicznościowy Biuletyn, który stał się jedynym akcentem uczczenia pięciu lat aktywnej działalności naszego Uniwersytetu. Patrząc wstecz



Janina Łucak, Prezes Kieleckiego UTW,
fot. archiwum prywatne

można powiedzieć, że mieliśmy szczęście rozpocząć naszą działalność w okresie w miarę spokojnym. Jako Prezes doceniam społeczną pracę wszystkich członków Zarządu pierwszej oraz drugiej kadencji i dziękuję im za zaangażowanie, a także owocną współpracę. Dziękuję też naszym Studentom za ak-

Spotkanie opłatkowe (2018 r.)
fot. archiwum Kieleckiego UTW „Ponad Czasem”



tywny udział w różnych zajęciach i grupach zainteresowań.

W imieniu wszystkich Studentów dziękuję władzom miasta oraz dyrektorom kieleckich instytucji i szkół za współpracę, a także możliwość korzystania z różnych lokali do prowadzenia zajęć. Dziękuję też wielu wykładowcom za wygłaszanie interesujących wykładów.

Zdaję sobie sprawę, że obecnie w czasie pandemii, gdy wprowadzone są różne obostrzenia, bardzo brakuje naszym Studentom codziennych zajęć edukacyjnych i fakultatywnych, wyjść do kina, teatru, udziału w koncertach ale nade wszystko brakuje spotkań w gronie koleżanek i kolegów. Re-

dagowana na bieżąco strona internetowa Uniwersytetu czy kontakty telefoniczne, mailowe, a także poprzez facebooka nie są w stanie zastąpić relacji bezpośrednich.

Jednak są siły wyższe, niezależne od nas. Należy cierpliwie poczekać trudny czas dla zachowania bezpieczeństwa zdrowotnego. Mam jednak ogromną nadzieję, że niebawem wszystko powróci do tzw. normalności, kiedy będziemy mogli podjąć wszelkie działania na naszym Uniwersytecie z podwójną energią i radością.

Janina Łucak
Prezes Kieleckiego UTW
„Ponad Czasem”



**Stowarzyszenie
Kielecki Uniwersytet
Trzeciego Wieku
„Ponad Czasem”**
Al. Tysiąclecia
Państwa Polskiego nr 20
25-314 Kielce
kom. 570 001 202
ponadczasem.kielce
@gmail.com
www.utwponadczasem.com

Co z tą pandemią? Jak sobie radzi UTW w Siewierzu

Miasto Siewierz leży w dolinie Czarnej Przemszy. Ziemia siewierska położona jest na Wyżynie Śląskiej w północnej części województwa śląskiego. W niedalekiej odległości od Siewierza znajduje się port lotniczy Pyrzowice, obsługujący połączenia krajowe i międzynarodowe.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu utworzyła w 2012 r. grupa zapaleńców, liczy 170 studentów. Władze Stowarzyszenia to: 7-osobowy Zarząd z panią Prezes Grażyną Czerwińską, Komisja Rewizyjna i Rada Programowa. Nasze barwne i pracowite życie, w czasie którego – dzięki działalności UTW – kształcimy się i doskonalimy, ćwicząc umysł i ciało, poznajemy Polskę i świat, bierzemy udział w koncertach i spektaklach teatralnych, aktywnie uczestniczymy w wydarzeniach naszego mia-

sta, gminy i regionu, pomagamy innym, niespodziewanie przerwała pandemia koronawirusa.

Ostatni przed pandemią wykład „Wkraczamy na Planetarną Terra Incognita” wygłosił 12 lutego 2020 r. prof. dr hab. Piotr Skubała z Uniwersytetu Śląskiego, Wydział Biologii i Ochrony Środowiska Katedra Ekologii, ekolog, etyk środowiska, działacz na rzecz ochrony przyrody; „ethic expert” w Komisji Europejskiej w Brukseli. Jak wszyscy wiemy, niedługo potem zaczęła się prawdziwa „terra incognita” (tłumaczenie z łac. *biała plama, nieznane, nieodkryte tereny*).

Głęboko w pamięci utkwiał nam również wyjazd do Filharmonii Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach w dniu 9 marca 2020 r. Młodzież Akademickiej Orkiestry Dętej Akademii Muzycznej im. Karo-

la Szymanowskiego w Katowicach brawurowo zagrała swój dyplomowy koncert. Byliśmy zachwyceni! Następnego dnia ogłoszono całkowity lockdown. Musieliśmy zmienić plany naszego UTW i w tej nowej sytuacji jakoś sobie poradzić. W miesiącach: kwiecień i maj UTW zawiesił działalność. To był chyba najtrudniejszy okres. Wszyscy pamiętamy jak wtedy brakowało nam wspólnych spotkań. W czerwcu postanowiliśmy je organizować na świeżym powietrzu, co było zgodne z przepisami. 26 czerwca 2020 r. w związku z kończącym się rokiem akademickim 2019/2020, ósmym rokiem działalności UTW, studenci Sekcji Kultury i Warsztatów Kulinarnych przygotowali w siewierskich lasach, w Dworcu Myśliwskim, spotkanie – biesiadę z grillowaniem, pieczeniem kiełbasek, tańcami i śpiewem. Jeden



Zajęcia UTW Siewierz, fot. Barbara Totoń



z aktorów uniwersyteckiego teatru Apogeum prezentował scenki humorystyczne. Wprawdzie uczestniczyła w tym spotkaniu mniejsza niż zwykle liczba osób, około 40, wszyscy byli bardzo zadowoleni i podkreślali, że bardzo nam to było potrzebne.

W dniu 9 lipca odbyło się ważne dla UTW wydarzenie. Gościliśmy Marszałka Senatu prof. dr. hab. n. med. Tomasza Grodzkiego, który wygłosił wykład „Polska samorządowa. Praca Senatu Rzeczypospolitej.” Zaszczyciły nas również swoją obecnością władze Miasta i Gminy Siewierz na czele z burmistrzem p. Zdzisławem Banasiem oraz senatorowie i posłowie z naszego regionu. Wsparcie otrzymaliśmy także z Kancelarii Senatu, która przekazała materiały i informacje dla naszych studentów. Byliśmy zaszczyceni i bardzo dumni. Organizatorem spotkania była Sekcja Promocji, udział wzięło ponad 120 osób, większość stanowili studenci UTW oraz członkowie Związku Emerytów i Rencistów, organizacji

senioralnych, a także mieszkańcy miasta Siewierza i gminy.

Na czas pandemii Zarząd wraz z Radą Programową UTW utworzył nowy program. Wyznaczyliśmy sobie zadania krótkoterminowe. W dniu 10 września odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze zatwierdzające sprawozdanie merytoryczne i budżetowe za 2019 rok zgodnie ze Statutem. Zarząd przedstawił także nowy plan działania na najbliższe miesiące, czyli: wrzesień, październik i listopad 2020. Ciekawym akcentem spotkania był pokaz multimedialny „Historia Siewierza – z cyklu Orzeł w koronie”. To fragment cyklu filmów historycznych o kilku miastach naszego regionu. Song o Siewierzu zaśpiewany przez historyka, poetę i barda Zbigniewa Tepera wzbudził wzruszenie i aplauz uczestników.

Inaugurację dziewiątego roku akademickiego 2020/2021 zorganizowaliśmy w pięknych plenerach nowego Parku Miejskiego w Siewierzu. Temat wykładu Inauguracyjnego był adekwatny do miejsca „Czy

lasy i łąki mogą uzdrowić nasze ciało i duszę?”. Wykład prowadził znany dendrolog Janusz Bargieła. W ramach integracji pokoleń zaprosiliśmy na wykład także młodzież zainteresowaną tematem. Po wykładzie rozpaliliśmy ognisko. Było kameralnie, ale zarazem uroczyście. Organizatorem spotkania był Zarząd UTW, a udział wzięło 47 osób.

Tęskniliśmy bardzo za wycieczkami i wyjazdami edukacyjnymi, które stanowią ważny element programu działania naszego UTW. Postanowiliśmy zorganizować rejs statkiem tylko we własnym gronie studentów UTW, oczywiście z profesjonalną załogą statku i przewodnikiem. 17 września 2020 odbyliśmy rejs po Kanale Gliwickim do pięknego pałacu w Pławniowicach. Jest to wieś ze wspaniałym zespołem pałacowo-parkowym z XIX wieku. Poznaliśmy historię miejsca, zwiedziliśmy pałacowe wnętrza, odbyliśmy spacer po zadbanym parku. Atrakcyjny był sam rejs po kanale z fascynującym słuzowaniem. Pogoda dopisała.

Udział wzięło 35 studentów. Spragnieni wyjazdów zorganizowaliśmy następnego 3 października 2020. Pojechaliśmy do Wadowic, podążaliśmy szlakiem Karola Wojtyły – papieża św. Jana Pawła II. Droga pełna wspomnień i wzruszeń. Zwiedziliśmy także Kalwarię Zebrzydowską i dróżki kalwaryjskie od kaplicy Płaczących Niewiast do Golgoty. Organizatorem wyjazdu dla grupy 35 osób była Komisja Organizacyjna. To wspinał się, wspólne przeżycie było jak „rzut na taśmę”. Kilkanaście dni później już, znowu ze względu na pandemię, nie można było organizować wycieczek.

We wrześniu i październiku 2020 r. grupa liderów UTW – 12 osób – brała udział w projekcie, do którego zaprosiła nas Politechnika Śląska w Gliwicach. Projekt finansowany przez Unię Europejską, w ramach Programu Wiedza Edukacja Rozwój, nosi tytuł „Innowacje społeczne trzecią misją uczelni”. Był realizowany na sesjach wyjazdowych w Wiśle w dwóch turach: 28–30 września 2020 r. oraz 5–7 października 2020 r. Najciekawsze szkolenia to: „Animator inicjatyw społecznych” oraz „Rola lidera w grupie”. Następne szkolenia, ze względu na pandemię, zostały przesunięte na czerwiec 2021. Na zakończenie projektu ukazała się publikacja na temat inicjatyw społecznych i osiągnięć, jakie w tej dziedzinie mają Uniwersytety Trzeciego Wieku w naszym regionie. W tej publikacji pojawi się również artykuł o UTW Siewierz.

Od listopada 2020 r., w związku z zawieszeniem działalności UTW, utrzymywaliśmy kontakty pomiędzy studentami, wspieraliśmy się w rozmowach telefonicznych i poprzez media społecznościowe. Sekcja promocji publikowała na stronie facebookowej UTW zdjęcia

i wspomnienia z naszej działalności w lepszych, przedpandemicznych czasach. Był duży odzew, co świadczy, że nie poszła na marne działalność warsztatów komputerowych, które prowadzone były od powstania UTW. Te cyfrowe umiejętności przydają się zawsze, a szczególnie wtedy, gdy chcemy uczestniczyć w wydarzeniach on line.

W lutym tego roku po raz pierwszy braliśmy udział w VIII Forum Seniora w Internecie, zorganizowanym przez Dziennik Zachodni. Ogłosiliśmy taką możliwość na naszej stronie internetowej, w mediach społecznościowych i w sieci powiadomień sms-owych. Szczególnie ciekawe były dwa wykłady: „Szczepić się czy nie” dr. hab. n. med. Michała Zembali, kardiochirurga Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, syna wybitnego kardiochirurga profesora Mariana Zembali oraz „Jak budować nowe relacje po odejściu partnera” prof. dr hab. Katarzyny Popiołek, psycholog z Uniwersytetu SWPS. W tym wydarzeniu on line brało udział około 20 studentów naszego UTW.

Zarząd UTW Siewierz, Rada Programowa i Komisja Organizacyjna wspólnie stworzyli program działania na rok 2021. Zarząd złożył ofertę do Burmistrza Miasta i Gminy Siewierz Zdzisława Banasia o dotację na działalność w 2021 r., która została przyznana. Liczymy na możliwość jej realizacji po ustąpieniu ograniczeń związanych z pandemią.

Nasz UTW ma doskonałe warunki do prowadzenia i rozwijania swojej działalności. Biuro Stowarzyszenia „Uniwersytet Trzeciego Wieku” w Siewierzu mieści się w Domu Seniora. Władze samorządowe akceptują i wspierają nasze projekty z zakresu edukacji, kultury i sztuki, zdrowia, spor-

tu i aktywności fizycznej. UTW otrzymuje nie tylko wsparcie finansowe w postaci corocznej dotacji na realizację projektów, ale również wsparcie merytoryczne i lokalowe. UTW nieodpłatnie korzysta również z pomieszczeń placówek kulturalnych i oświatowych. UTW Siewierz wspólnie z Urzędem Miasta i Gminy Siewierz oraz Miejsko-Gminnym Centrum Kultury Sportu i Turystyki organizują wydarzenie pn. „Otwarcie Roku Akademickiego i Kulturalnego w Mieście i Gminie Siewierz”. UTW Siewierz współpracuje z Oddziałem Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Radą Seniorów jak również z innymi Uniwersytetami Trzeciego Wieku w naszym regionie i na terenie kraju. Jesteśmy członkiem zwyczajnym Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu.

Pandemia bardzo ograniczyła naszą działalność, ale nie poddajemy się i nie narzekamy. Myślimy pozytywnie. Często spotykamy się z wyrazami sympatii naszych studentów i pytaniami: kiedy się spotkamy, kiedy gdzieś pojedziemy? Brakuje nam przeżyć i dobrej energii, którą się obdarzaliśmy nawzajem. Należy podkreślić, że nasza społeczność UTW bardzo się wspiera, a szczególnie to widać w czasie pandemii. Pomogliśmy wielu naszym studentom w dostępie do szczepień przeciw COVID-19 przekazując informacje o dostępnych miejscach – laboratoriach, które posiadają wolne miejsca na wykonanie szczepień. Pandemia nas „zamknęła w mieszkaniach” ale mamy dobrze rozwinięte działania promocyjne i komunikację z otoczeniem, co pomaga nam z dotarciem do naszych studentów, jak również do innych seniorów

z informacjami i wiedzą przydatną w czasie pandemii. Na stronie internetowej Miasta i Gminy Siewierz znajduje się zakładka UTW Siewierz, publikujemy tam powiadomienia, ogłoszenia, artykuły. Licznik odwiedzin wskazuje, że spora grupa osób nas odwiedza. Utworzyliśmy system powiadomień sms-owych, z którego korzysta ponad 80 studentów UTW. Sekcja promocji redaguje Biuletyn Informacyjny, który wydawany jest w formie papierowej i PDF. Sekcja kultury publikuje artykuły o wydarzeniach w naszym UTW w miesięczniku Kurier Siewierski, ciesząc się dużym uznaniem społeczeństwa; ostatnio ukazał się artykuł o działalności UTW Siewierz od jego utworzenia w 2012 roku. Studenci z Komisji

Organizacyjnej udzielają się w mediach społecznościowych, mamy stronę na Facebooku. Współpracujemy z ITV Region, która często nam towarzyszy i nagrywa audycje związane z różnymi wydarzeniami w UTW, audycje możemy oglądać także na You Tube.

Pomimo pandemii, optymistyczne nastroje studentów naszego UTW dobrze oddają słowa znanej piosenki Wojciecha Młynarskiego „Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy, jeszcze się spełnią nasze piękne dni, marzenia, plany...”

Barbara Totoń
Członek Rady Programowej

Grażyna Czerwińska
Prezes Zarządu



**Stowarzyszenie
Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Siewierzu**
ul. Oleśnickiego 1
42-470 Siewierz
tel. kom. 728 373 848
utwsiewierz@tlen.pl

Witamy kolejne organizacje w gronie członków Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW

Do grona członków Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku przystąpiły w 2021 r. **Stowarzyszenie Koziegłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku** oraz **Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku**.

Organizacje zainteresowane przystąpieniem do Federacji zachęcamy do zapoznania się z informacją dla kandydatów na Członków Zwyczajnych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zamieszczoną na stronie: www.federacjautw.pl – zakładka FEDERACJA – JAK PRZYSTĄPIĆ.

www.federacjautw.pl

ENTER

fot. kmpangeni / freepik.com

Profilaktyka zdrowia osób starszych

Rzecznik Praw Pacjenta – zwiększenie bezpieczeństwa pacjenta w systemie ochrony zdrowia – CZĘŚĆ 1.



Rzecznik Praw Pacjenta

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że w sytuacji epidemii – **grupą najbardziej narażoną na niebezpieczeństwo ze strony COVID-19 są seniorzy**. Każdy z nas ma wśród swoich bliskich – rodziców, dziadków, ciocię, wujka, czy samotnego sąsiada. W tej sytuacji możemy kierować się tylko empatią i poczuciem potrzeby udzielenia im pomocy. Czasami zwykłe zainteresowanie, czy rozmowa telefoniczna znaczy dla nich więcej niż realna pomoc.

W tym kontekście należy wspomnieć o wprowadzanych – w wyjątkowo szybkim tempie – rozwiązaniach telemedycznych. Nie każdy senior potrafił skonsultować swoje zdrowie za pomocą komunikacji zdalnej, m.in. dlatego od 15 marca weszły w życie przepisy, które powinny zabezpieczyć udzielanie świadczeń zdrowotnych, właśnie seniorom. Regulacja stanowi, że porada musi odbyć się osobiście, jeśli pacjent nie wyrazi zgody na teleporadę. Niemniej, jeśli stan zdrowia nie budzi żadnych wątpliwości, pacjent powinien móc skorzystać z teleporady, np. w przypadku przedłużenia recepty. W szczególności należy dostrzec tutaj potrzeby osób starszych z małych miejscowości, które nierzadko, aby

skorzystać z porady lekarza podstawowej opieki zdrowotnej muszą pokonać kilka kilometrów, nie mając żadnego środka komunikacji - czy to własnego czy publicznego. Dla takich osób teleporada to często jedyna możliwość uzyskania pomocy lekarskiej, ale osoby starsze wymagają w tym zakresie pomocy. Istnieje bowiem zagrożenie, że ci pacjenci nie będą stosować się do zaleceń lekarza, bo np. nie dosłyszczą. Będą mieli problem z wykupieniem e-recepty ponieważ nie posiadają telefonu a co za tym idzie nie będą mieli możliwości, aby zapisać się do lekarza, na szczepienie, czy upomnieć się o dokumentację medyczną. Być może należy się też zastanowić nad zmianami systemowymi w tym zakresie. Chodzi o wypracowanie alternatywnego sposobu opieki nad tymi pacjentami wykluczonymi cyfrowo. Moim zdaniem dobrze byłoby wprowadzić aktywną politykę kontaktu ze strony podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych (np. dodatkowo premiowaną).

Z wykluczeniem cyfrowym wiąże się problem braku odpowiedniej edukacji tych osób np. w sytuacji potrzeby dostosowania się do obostrzeń sanitarnych, informacje związane z kwarantanną, inter-

netowa lista placówek, w których udzielane są świadczenia w czasie epidemii; tu rola rodziny – też jest niezwykle istotna.

W tym miejscu pragnę jednak wspomnieć o konsultowanej właśnie z mojej inicjatywy zmianie, która ma na celu stworzenie nowego prawa pacjenta - prawa do pomocy ze strony jednostek, zapewniających całodobową opiekę w uzyskaniu świadczeń zdrowotnych. Przeprowadzone przeze mnie analizy wskazały, że osoby znajdujące się w domach pomocy społecznej mogą mieć utrudniony dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej. Projekt ustawy o zmianie ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta oraz ustawy o pomocy społecznej znajduje się w wykazie prac legislacyjnych. W projekcie została zawarta również definicja jednostek zapewniających całodobową opiekę: dom pomocy społecznej oraz placówka zapewniająca całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.

Część 2. w kolejnym Biuletynie.

*Bartłomiej Łukasz Chmielowiec,
Rzecznik Praw Pacjenta*

Wykorzystaj czas kryzysu na budowanie relacji

Pandemia koronawirusa to ogromne wyzwanie dla naszego zdrowia psychicznego. Znaleźliśmy się w sytuacji wystąpienia realnego zagrożenia dla zdrowia. Pojawiły się zmartwienia, problemy, nad którymi często nie mamy żadnej kontroli. Do tego COVID-19 zmusił nas do wypracowania nowej formy funkcjonowania w życiu zawodowym i obszarze domowym. – *Pandemia jest sytuacją nieprzewidywalną, bez możliwości budowania dłuższej perspektywy. W tej trudnej sytuacji również i cała rodzina staje w konieczności zupełnie innej organizacji codziennej aktywności* – mówi prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik z Katedry Psychiatrii i Psychoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Kiedy zostaliśmy zamknięci w domach u wielu osób pojawiły się trudne i silne emocje. Dowiedzieliśmy się więcej rzeczy na temat naszych reakcji oraz zachowań innych domowników, którzy również jak my – zostali przytłoczeni i ściśnięci na małej przestrzeni. Wnukowie nieustannie spędzają czas na nauce zdalnej przed komputerem, dorośli tracą często pracę i źródło dochodu, a Seniorzy nie mogą skorzystać z podstawowej opieki zdrowotnej. Napięcie rośnie w całej rodzinie. Jak zatem zorganizować życie rodzinne, żeby było spokojnie?

Aktywności, które kiedyś były wykonywane poza domem, zostały przerwane do przestrzeni domowej, a ta jest zwykle ograniczona i rodzi pewne trudności i konsekwencje. Prawdziwym wyzwaniem może być zatem **przygotowanie planów dnia i obowiązków zasad**. Planów, w których



każdy ma czas dla siebie, gdzie jeden z domowników jest aktywny, a drugi w tym czasie odpoczywa. Kilkudziesięciu minut, gdzie każdy będzie mógł realizować swoją potrzebę prywatności, intymności z poszanowaniem przestrzeni innych. Każdy musi mieć możliwość relaksu. Warto podzielić przestrzeń w domu na miejsca, w których **pracujemy** i na te, które zarezerwowane są **dla rodziny**. Ważna jest **stałość rytmu dnia** – posiłki o tych samych godzinach, dbałość o **jakość i ilość snu**. Codziennie warto uprawiać bezpieczną aktywność fizyczną – na zewnątrz lub w domu. Sięgnij na przykład po filmy z domowymi treningami Adamedu wpisując w Youtube „Aktywny Senior w domu – zestaw A lub B”. Jeżeli spędzamy tak dużo czasu w domu, to może warto wrócić do dawnych zainteresowań i robić rzeczy, na które nigdy wcześniej nie było czasu?

Stłamszone emocje wrócą z podwójną mocą

W dobie COVID-19 od lęku jest bardzo blisko do złości i agresji. A sam nadmiar niepokojących informacji może znacznie pogorszyć nasz dobrostan psychiczny.

Żeby jednak radzić sobie z emocjami innych, każdy musi rozumieć własne. Może to zatem dobry czas na mentalną wycieczkę w głąb siebie? Zwracajmy uwagę też na dobór słów przy wyrażaniu emocji i koncentrujemy się na dobrych wiadomościach, myślmy pozytywnie. Inicjujemy rozmowy i okazujemy zainteresowanie. Rozmowa z bliskimi to zawsze lepszy pomysł niż kolejny serwis informacyjny!

– *A w przypadku kryzysu nie bójmy się nazywać swoich uczuć. Uczuć złości, lęku i wszelkich obaw. Nie bójmy się przyznać, że popełniliśmy błąd. To dotyczy w szczególności postaw wobec najmłodszych – tłumaczmy im, że też dla nas jest to nowa, trudna sytuacja* – mówi prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik.

Nie każde uczucie przygnębienia jest równoznaczne z chorobą – przejściowe złe samopoczucie może zdarzyć się każdemu. Ale pamiętaj – smutek może być oznaką choroby. Jeżeli od tygodni nie masz chęci do życia, unikasz kontaktu z bliskimi, nic Cię nie cieszy, a przy tym źle sypiasz – idź do lekarza! Nie zwlekaj i zadbaj o swoje zdrowie!

Osoby w kryzysie emocjonalnym, które źle znoszą odosobnienie, odczuwają stres lub lęk wywołany

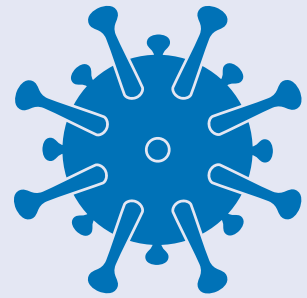
sytuacją zagrożenia epidemiologicznego mogą otrzymać pomoc psychologiczną w ramach całodobowej, **bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta dzwoniąc pod numer 800-190-590**. Nie wszystko jednak da się załatwić na odległość. Od 15 marca br. w życie weszły nowe przepisy dotyczące teleporad i zdalnej opieki medycznej. W określonych przypadkach możliwa będzie również zwykła, stacjonarna wizyta.

Według nowych przepisów, wizyta stacjonarna, a nie teleporada, może być przeprowadzona m.in. w przypadku:

- Jeśli pacjent nie wyrazi zgody na formę zdalną wizyty (wyjątek stanowi kontakt w celu wystawienia zaświadczenia oraz osoby z podejrzeniem zakażenia koronawirusem).
- Osób przewlekle chorych, u których pojawiły się nowe objawy bądź nastąpiło pogorszenie stanu zdrowia.
- Podejrzenia choroby nowotworowej.
- Gdy jest to pierwsza wizyta (w przypadku pierwszego kontaktu z wybranym specjalistą oraz wizyt wymagających fizycznego badania).

*prof. dr hab. n. med.
Małgorzata Janas-Kozik*

COVID-19: jak radzić sobie z lękiem i nie ulec panice



1. **Nie izoluj się. Pozostań w kontakcie z bliskimi – rodziną i przyjaciółmi.**
2. **Jeżeli przebywasz w domu – zaplanuj swój czas.**
3. **Ogranicz korzystanie z mediów i stawiaj na wiarygodne źródła.**
4. **Pomagaj i bądź wrażliwy na innych. Nie stygmatyzuj chorych.**
5. **Zadbaj o kondycję fizyczną i higienę.**
6. **Odżywiaj się prawidłowo – cel to zrównoważona dieta.**
7. **Dobrze się wysypiaj – potraktuj sen jak rzecz świętą.**
8. **Poświęć się kreatywności – wykorzystaj wolny czas.**
9. **Zaakceptuj swoje emocje i kontroluj je.**
10. **Bądź z siebie dumny – przestrzeganie kwarantanny to troska o innych.**



prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik

Specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, specjalista pediatrii, po ukończeniu 4-letniego szkolenia podyplomowego z psychoterapii, pracuje również jako psychoterapeuta pod stałą superwizją. Kierownik Katedry Psychiatrii i Psychoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego posadowionego w Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o.o. Zainteresowania naukowe ogniskuje na zaburzeniach odżywiania się, zarówno tych klasycznych, jak i nowych, trudno diagnozowalnych postaciach, problematyce FASD, ASD, jak również obszarze adolescencji zarówno w kontekście fizjologii, jak i charakterystycznych dla tego okresu zaburzeń.

Krynicky sanatoria znów przyjmują pacjentów

Po blisko półrocznej przerwie, 11 marca, wznowiły działalność polskie uzdrowiska. Procesowi otwierania towarzyszą jednakże informacje przekazywane przez Ministerstwo Zdrowia, że problem epidemii wirusa SARS-COV-2 jest stale obecny i będzie nam towarzyszył jeszcze przez pewien czas. Sytuacja ta rodzi zatem wiele pytań dotyczących kondycji sanatoriów w Polsce i przede wszystkim, zapewnianego przez nie poziomu bezpieczeństwa dla ich gości.

Uzdrowisko Krynica – Żegiestów SA to najbardziej znana i najczęściej wybierana przez kuracjuszy polska firma uzdrowiskowa, realizująca działalność leczniczą w Krynicy-Zdroju już od początku XIX wieku, prowadząc 4 sanatoria: **Nowe Łazienki Mineralne, Nowy Dom Zdrojowy, Patria** oraz **Stary Dom Zdrojowy**. Każdy z tych obiektów stanowi wizytówkę wspaniałego kurortu, jest miejscem szlaku turystycznego dla odwiedzających naszą miejscowość. Uzdrowisko wykorzystuje pokłady unikalnych wód mineralnych i leczniczych, wśród których wymienić można m.in. **takie wody jak „Zuber”, „Jan”, czy „Słotwinka”**. Dobroczynne działanie krynicky wód zostało sprawdzone przez wiele pokoleń, które przyjeżdżały i korzystały z dobrodziejstw uzdrowiska.

Jak zatem wyglądała sytuacja firmy w ciągu tego ostatniego roku? Co w tym czasie się zmieniło? Czy pobyt w sanatoriach UKŻ SA jest bezpieczny?

W trakcie ostatnich 12 miesięcy sanatoria w Polsce zamykane i otwierane były już kilkakrotnie, za każdym razem na nieco innych zasadach. Wspomnieć tutaj trzeba, że



Nowy Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, fot. archiwum UKŻ SA

Spółka świadczy swoje usługi zarówno dla kuracjuszy skierowanych przez NFZ, czy ZUS, jak i dla gości indywidualnych, którzy z własnych środków finansują pobyt w sanatorium. Oznacza to, że w sanatoriach Spółki każdy może wykupić pobyt – o praktycznie dowolnej długości – i skorzystać z opieki fachowej kadry: lekarzy, fizjoterapeutów oraz pielęgniarek. Wprowadzane przepisy o zamknięciu uzdrowisk czasami dotyczyły wszystkich obsługiwanych kategorii klientów, czasem, tylko wybranych. Sytuacja taka oznaczała konieczność bardzo szybkiego przestawiania się firmy z obsługi jednej grupy klientów na inną, a w ślad za tym idące dostosowywanie warunków oferowanych usług do obowiązujących w Uzdrowisku wymogów bezpieczeństwa. Uważamy, że dzięki takim doświadczeniom stajemy się bardziej wyczuleni na potrzeby naszych Gości w kwestii zapewnienia zdrowia i bezpieczeństwa.

W ciągu mijającego roku Uzdrowisko dopracowało się ścisłych procedur sanitarno-epidemiologicznych, obowiązujących we wszystkich obszarach funkcjonowania, w tym najnowsze wytyczne Ministra Zdrowia dla funkcjonowania uzdrowisk w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce. W praktyce wszystkie te reguły, zasady i wymogi dotyczą każdego aspektu pobytu gościa w Uzdrowisku: przyjęcia do sanatorium, zakwaterowania, sprzątnięcia, wyżywienia, realizacji zabiegów fizjoterapeutycznych, itd. Ścisłe przestrzeganie tych wytycznych i procedur powoduje, że sanatoria są w obecnych czasach jednymi z najbardziej bezpiecznych miejsc z punktu widzenia ryzyka epidemicznego.

Ważną informacją z punktu widzenia pacjenta, który zamierza skorzystać ze stacjonarnego pobytu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, niezależnie od formy oraz finansowania lub

współfinansowania pobytu (NFZ, ZUS, KRUS, PFRON, pobyty i noclegi pełnopłatne) są wytyczne Ministerstwa Zdrowia w tym zakresie. Wynika z nich, że osoba musi posiadać negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2, pobranego w terminie nie wcześniejszym niż 4 dni przed terminem rozpoczęcia pobytu albo zaszczepienie się osoby korzystającej ze świadczeń w ZLU przeciwko COVID-19 (wymagany pełny cykl szczepień potwierdzony certyfikatem) albo udokumentowane przebycie zakażenia wirusem SARS-CoV-2 w okresie nie przekraczającym 180 dni przed dniem rozpoczęcia pobytu w ZLU (wymagany wypis szpitalny lub zaświadczenie lekarskie). Oczywiście tego typu informacje będą przekazywane przez jednostki kierujące go na pobyt sanatoryjny.

Liczne przerwy w działalności pozwoliły też – paradoksalnie – na znaczną poprawę warunków technicznych i wizerunkowych posiadanej infrastruktury obiektów sanatoryjnych i leczniczych. Przeprowadzono prace remontowe, porządkowo-estetyczne, które w zasadzie nie są możliwe w okresie, gdy Uzdrowisko pracuje normalnie. Jesteśmy przekonani, że Goście, którzy przyjadą na leczenie uzdrowskie będą mogli czuć się bezpiecznie.

Głównym powodem przyjazdu do naszych obiektów jest możliwość skorzystania z zabiegów, które od lat cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. **To co nas wyróżnia na tle innych uzdrowisk to kąpiele mineralne kwasowęglowe mokre i suche. Są szczególnie korzystne dla osób chorych na cukrzycę. Kolejnym zabiegiem są zawiwania borowinowe całkowite**

i częściowe. Stosuje się je ze znakomitym skutkiem przy chorobach reumatycznych, w stanach pourazowych i pozapalnych, nerwobólach i zespołach bólowych w przebiegu choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa, zrostach otrzewnej, przewlekłych stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego, wątroby, jajników i tkanek w ich sąsiedztwie oraz chorobach układu rozrodczego. W przypadku pań szczególnym zainteresowaniem cieszy się tzw. tampon borowinowy. Zabieg ten stosowany jest dopochwowo i wykonywany tylko przez wykwalifikowaną położną. Stosuje się go w schorzeniach niedorozwoju narządu rodowego, nadżerki szyjki

macicy, opadanie macicy czy zaburzeniach miesiączkowania. Ponadto, stosujemy zabiegi wodolecznicze, elektroniczne, różnego rodzaju inhalacje, masaże, sauna fińska czy terapię zimnem w kriokomorze.

Szczegółowe informacje o oferowanych zabiegach: <https://uzdrowisko-krynica-zegiestow.pl/>

Wody mineralne Krynica oraz wody lecznicze Zuber, Jan, Słotwinka są dostępne także w naszym sklepie internetowym pod adresem: <https://sklep.krynica.pl/>

*Krzysztof Dyrek
Specjalista d/s marketingu
Uzdrowisko Krynica-Żegiestów SA*



↑ Nowe Łazienki Mineralne i Patria w Krynicy-Zdroju, fot. archiwum UKŻ SA

↓ Stary Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, fot. archiwum UKŻ SA



Po VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – on-line

Po wnikliwym przeanalizowaniu problemów stojących przed organizatorami i uczestnikami postanowiliśmy kontynuować „VIII Ogólnopolską Zimową Senioriadę, Rabka-Zdrój 2021” w zmodyfikowanej, zdalnej formule. Szczególnym celem „ZDALNEJ” SENIORIADY było zdobywanie nowych doświadczeń organizacyjnych w czasie pandemii. 4 lutego 2021 r. w obecności Burmistrza Rabki-Zdroju Leszka Świdra i Członka Zarządu Powiatu Nowotarskiego Karola Skrzypca organizatorzy: Elżbieta Szarawara, Małgorzata Kaznowska i Marek Szarawarski uroczyście zapalili znicz i wygłosili

tradycyjną formułę otwarcia.

W tegorocznej Zimowej Senioriadzie – on-line udział wzięli seniorzy z Andrychowa, Bytomia, Kielc, Lublina, Miechowa, Mysłkowa, Nowego Sącza, Spytkowic, Tych, Wiednia, Wojkowic i Rabki-Zdrój. Dwanaście UTW i organizacji seniorialnych zgłosiło 272 zawodników. Terenem wspólnej zabawy i rywalizacji były obiekty sportowe, rekreacyjne, kulturalne w miejscowościach uczestników.

Nadesłane sprawozdania pokazały kreatywność naszych Koleżanek i Kolegów Seniorów. Startowali m.in. w konkurencjach: zjazd na dętkach i na „jabłku”, jazda na nar-

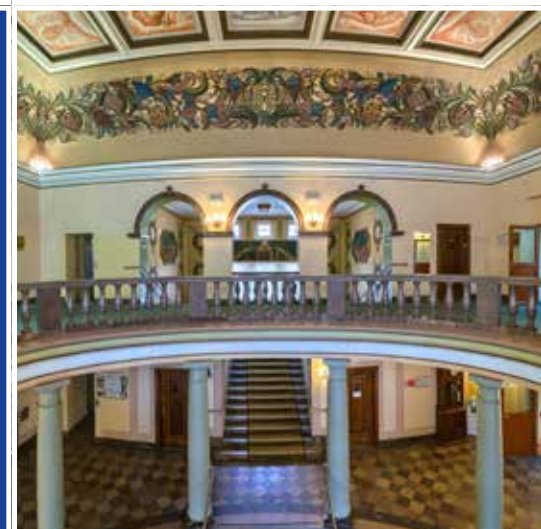
tach, rzut śnieżkami do celu, spacer i wędrowki szlakami, ścieżkami, alejami, Nordic Walking, szachy, scrabble, lepienie bałwana oraz turniej brydżowy.

Szczegółowe relacje znajdziecie na stronie: www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2021.html. Zaglątajcie też na strony: www.u3w.rabka-net.pl/ oraz www.rabka.pl/

Stowarzyszenia biorące udział w imprezie otrzymają statuetki, pamiątkowe medale oraz okolicznościowe pocztówki.

*Przewodniczący
Komitetu Organizacyjnego
Marek Szarawarski*







OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

 @glebokioddechadamed

 @glebokioddechadamed



serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHOROBY SERCA

www.sercenanowo.pl

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja

Schizofrenia

Choroba Afektywna Dwubiegunowa

Padaczka

Choroba Alzheimera

Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezc siebie.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

