

Kurier UTW

NIEREGULARNIK UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU ISSN 1643-7748 **12-2006**

Wydanie Jubileuszowe



**Trzydzieści lat
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
1976 - 2006**



KURIER UTW - nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

REDAKCJA

dr Walentyna Wnuk – opieka merytoryczna
Stanisława Warmuz – redaktor naczelny
Stanisława Grela – sekretarz
Teresa Gasperowicz – skład i przygotowanie do druku
Teresa Trzcionka – członek redakcji
Maria Neiwer – członek redakcji

ADRES REDAKCJI

Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 367-01-16, www.utw.uni.wroc.pl

DRUK

Agencja Wydawnicza ARGi s.c.
ul. Klimasa 6, 50-515 Wrocław
tel./fax +71 78 99 218, argi@wr.home.pl

SPIS TREŚCI

POWOŁANY DO SUKCESU.....	3
SŁOWA UWAŻNE.....	4
O LUDZKIEJ DOJRZAŁOŚCI	5
JANUSZ HOMPLEWICZ	
Rozważania o ludzkiej dojrzałości na kanwie życia Jana Pawła II.....	5
FRANCISZEK GŁÓD	
Człowiek w poszukiwaniu jednoczącej filozofii życia.....	8
JERZY SEMKÓW	
Blaski i cienie ludzkiej egzystencji w okresie późnej dorosłości.....	10
 PÓŻNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY	 14
WALENTYNA WNUK	
Portret kobiety starszej na przykładzie słuchaczki UTW we Wrocławiu.....	14
 Z KART HISTORII UTW WE WROCŁAWIU	 17
WIESŁAWA KEMPISTY	
Wspomnienie.....	18
TAK BYŁO	
STANISŁAWA URBAN	
Pamiętam.....	20
STANISŁAW DZIUBA	
Wywiad z p. Stefanią Werner	20
 LUDZIE ZNACZĄCY W ŻYCIU UTW W UNIWERSYTECIE	
WROCŁAWSKIM	23
Prof. dr hab. Leszek Pacholski.....	23
Prof. dr hab. Ryszard Cach.....	25
Prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc.....	27
Prof. dr hab. Ryszard Andrzejak.....	29
Prof. dr hab. Wanda Lubczyńska – Kowalska.....	31
Dr hab. prof. UW. Maria Straś – Romanowska.....	33
Prof. dr hab. Jerzy Semków.....	34
Dr Grażyna Dąbrowska.....	36
Dr Walentyna Wnuk.....	37
Mgr Stanisława Warmuz.....	38
JERZY MARCZAK	
Nasza Pani Doktor- „Rektor” Uniwersytetu Trzeciego Wieku	40
 SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI.....	 41
ALICJA SIOTOR	
Sekcja Wzajemnej Pomocy.....	44
KATARZYNA MAŁECKA	
Aktywność fizyczna słuchaczy UTW.....	45

IRENA SEMIANOW	
Rehabilitacja osób w wieku senioralnym.....	47
MAREK STROŃSKI	
Chór UTW.....	47
STANISŁAWA URBAN	
Wspomnienia o działalności Sekcji Artystyczno – Dekoratorskiej.....	48
MARIA PARKITNA	
Muzyka, taniec, ruch – radością życia.....	49
ANNA SOKOŁOWSKA	
Listy i opowiadania pisane miłością	51
WANDA DĄBROWSKA	
Przygoda z kinezylogią słuchaczy UTW.....	54
ZDZISŁAW GRABOWSKI	
Moje fascynacje starożytną Grecją.....	57
TWÓRCZOŚĆ SŁUCHACZY.....	58
BARBARA MARIA JEDYNAK	
30 – lecie UTW.....	58
DANUTA DOBRUDZKA	
Jak jest w UTW.....	59
IRENEUSZ LEŚNIEWSKI	
Pierwszaczek.....	60
JADWIGA JENCZELEWSKA	
Etiuda dla Wrocławia.....	60
EWA TAJNER	
Dwa pojęcia.....	61
Marzenie po lwowsku.....	62
INNI O NAS.....	63
MAŁGORZATA PUĆ	
Jesienni studenci.....	63

Bez zniechęcenia kontynuujcie Waszą drogę.

I niech radość będzie w sercach Waszych.

Jan Paweł II

POWOŁANY DO SUKCESU

W roku akademickim 2005/2006 Wrocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku obchodzi podwójny Jubileusz. Mija 30 lat, kiedy Wrocław dołączył do światowej rodziny Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Mija również 10 lat funkcjonowania naszej Placówki w strukturach Uniwersytetu Wrocławskiego, co niewątpliwie przyczyniło się do Jej rozwoju. Ten rozkwit nie byłby możliwy bez zaangażowania społecznego wielu słuchaczy w tworzenie optymalnego modelu – rozwojowej, aktywnej, pozytywnej i mądrej „jesieni życia”.

Również w środowisku pracowników nauki wrocławskich wyższych uczelni znalazło się grono osób zainteresowanych poprawą jakości życia osób starszych.

Nasza działalność cieszy Władze Uniwersyteckie i Władze Miasta. Marszałek Województwa powołał nawet Dolnośląską Radę Seniorów z naszym udziałem. Jesteśmy obecni w EFOS, którego przedstawiciele krajów zrzeszonych wezmą udział w przygotowywanej przez nas Międzynarodowej Konferencji Naukowej nt. Człowiek starszy w społeczeństwie i kulturze i europejskiej.

Placówka jest nie tylko miejscem zaspakajania potrzeb intelektualnych, ale przyczynia się do odkrywania przez wiele osób satysfakcji płynącej z bezinteresownej aktywności społecznej. Jest to również miejsce na kreację własną, a więc wykorzystanie twórczego potencjału, jaki noszą w sobie Seniorzy.

Uniwersytet Trzeciego Wieku rozwiązuje problemy związane z funkcjonowaniem człowieka „tu i teraz”, dostarczając nieustannie odpowiedzi na pytania: Jak dobrze się starzeć? Jak znaleźć swoje miejsce w zmieniającym się świecie? A może On – **Uniwersytet Trzeciego Wieku** jest właśnie poszukiwanym od wieków „eliksirem młodości”? Potwierdzają to powstające jak „grzyby po deszczu” nowe uniwersytety, stając się odpowiedzią na faktyczne potrzeby środowiska osób starszych. Już chyba nikt nie ma wątpliwości, że lawinowy rozwój tych placówek, inicjowany przez środowiska lokalne, jest odpowiedzią wprost na pytania o strategię opieki nad ludźmi starszymi. One stanowią faktyczne rozwiązania starań o zmianę jakości życia osób starszych, promując nowe style życia. Proponują model biopsychospołeczny edukacji, będący optymalnym podejściem do profilaktyki starzenia się. Dają możliwość wykorzystania potencjału osób starszych, który jakże często pozostaje „w depozycie”. Zmieniają obraz kulturowej wartości starości.

Wielka pasja i zaangażowanie słuchaczy Wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Naszych Przyjaciół zostały docenione przez Senat Uniwersytetu Wrocławskiego, który przyznał nam ZŁOTY MEDAL UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO.

Dziękujemy

Dr Walentyna Wnuk

Kierownik UTW

SŁOWA UWAŻNE

Jubileusz to kamień milowy, przy którym warto na chwilę się zatrzymać, by podsumować miniony czas i spojrzeć ku przyszłości, która zawsze wiąże się z nadzieją na lepsze dni.

Jest to również okazja do wypowiedzenia słów płynących z głębi serca. To czas, kiedy chcemy wypowiedzieć nasze „DZIĘKUJĘ”.

Dziękujemy:

Panu prof. Pierre Vellas za pierwszy w świecie Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Pani prof. Halinie Szwarc za pierwszy UTW w Polsce.

Podziękowaniem i wdzięcznością obejmujemy ludzi, którzy wnieśli część siebie w historię Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Dziękujemy:

Założycielom UTW we Wrocławiu – p. Czesławowi Kempisty, p. Janinie Grabowskiej, p. Marii Markowskiej, p. Karolowi Węgierowi – pierwszemu kierownikowi Studium Trzeciego Wieku.

Pani mgr Alinie Woźnickiej kierownikowi UTW w latach 1979 – 1997.

Pani prof. dr hab. Wandzie Lubczyńskiej – Kowalskiej opiekunowi naukowemu ze strony Akademii Medycznej.

Pani dr Grażynie Dąbrowskiej – opiekunowi naukowemu z ramienia Akademii Wychowania Fizycznego.

Panu prof. dr hab. Jerzemu Semkowowi – członkowi Rady Naukowej UTW (Instytut Pedagogiki UW).

Pani prof. dr hab. Marii Straś – Romanowskiej członkowi Rady Naukowej UTW (Instytut Psychologii UW).

Wszystkim byłym i obecnym Władzom m. Wrocławia, Magnificencjom Rektorom: Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Medycznej i Akademii Wychowania Fizycznego.

JM Rektorowi UW, prof. dr hab. Romualdowi Gellesowi za wprowadzenie UTW w strukturę Uniwersytetu Wrocławskiego.

Za bezpośrednią opiekę nad UTW: prof. dr hab. Andrzejowi Witkowskiemu, prof. dr hab. Krystynie Gabryjelskiej i prof. dr hab. Ryszardowi Cachowi.

Panu Sławomirowi Piechocie - posłowi na Sejm RP - sprawdzonemu Przyjacielowi za wspieranie nas we wszystkich możliwych obszarach.

Dziękujemy Dyrekcji Instytutu Pedagogiki w UW, za dobre „współistnienie” w gmachu przy ul. Dawida.

Wspaniałym wykładowcom, którzy w długoletniej historii UTW spotykali się ze słuchaczami dzieląc się swoją wiedzą i wspierając ciągły rozwój ludzi późnej dorosłości.

Pani Stefanii Werner – przewodniczącej Samorządu UTW w latach 1991 – 2004 oraz wszystkim byłym i obecnym przewodniczącym Sekcji, Klubów, Kół zainteresowań, Zespołów Artystycznych.

Księdzu prałatowi dr Franciszkowi Głodowi za wielkie serce, zyczliwość i opiekę duchową.

Pani Iwonie Stemplowskiej – za godziny poświęcone pracy dla dobra słuchaczy UTW. Wszystkim słuchaczom UTW za to, że byli, że są, że chcą być; bo inaczej nie byłoby UTW.

Bardzo gorąco, serdecznie dziękujemy dr Walentynie Wnuk – za to, że jest ze słuchaczami, wspiera działania na rzecz ludzi starszych i za wszystko co robi dla rozwoju UTW.

Kierownictwo i Samorząd UTW

O LUDZKIEJ DOJRZAŁOŚCI

prof. Janusz Homplewicz

ROZWAŻANIA O LUDZKIEJ DOJRZAŁOŚCI NA KANWIE ŻYCIA JANA PAWŁA II

Wykład na UTW w Rzeszowie
w dniu 18 października 2005 r.

Niezależnie od stosunku do religii Polacy zwykli być dumni z tego, że ich rodak kardynał Karol Wojtyła został papieżem. Tam o nim powiedziano, że „przybył z dalekiego kraju”, tu mówiło się, że wyjechał do dalekiego kraju: „z ziemi polskiej do włoskiej”. I modne stało się zacytować przy różnych okolicznościach coś z Jego słów i retorycznie odwołać się do Jego autorytetu. Tak wypada! I tak przeleciały lata Jego Pontyfikatu...

Tymczasem postać Jana Pawła II, stała się słynna, na całym świecie patrzono, mówiono o nim w zadziwieniu i zdumieniu. Całował z szacunku ziemię wielu, zaprawdę dalekich krajów, od Kanady po Malezję, w mrozach i w tropiku wyciągał ręce do ludzi.

W Rabacie, w Maroku przemawia na zgromadzeniu muzułmanów, a ci słowa tego obcego duchownego z szacunkiem wpisują do swego modlitewnika; jak Izraelita wkłada modlitwę w szczelinę Muru Płaczu dawnej świątyni Salomona w Jerozolimie na oczach zadziwionych rabinów. I zawsze są to gesty, zachowania, i słowa w języku zrozumiałym również dla obcych, przyjmowane przez obcych i poruszające ich. Mówić do obcego jego językiem - i to tak, by nie tylko zrozumiał, lecz by go zjednać, duchowo poruszyć, by stał się przyjacielem - to już przejaw tej ludzkiej dojrzałości.

Spróbujmy podobnie postępować w naszym życiu, gdy wokół ludzie też mówią różnymi, wręcz obcymi językami...

Zanim odszedł z Krakowa był wychowankiem Uniwersytetu Jagiellońskiego, rósł w jego atmosferze, a tam ze ścian dawnej auli Collegium Maius nadal patrzą z portretów królowie polscy, mężowie wiedzy i biskupi, spoglądają w zamyśleniu na każdego, kto tam stanie, jakby napominając i strzegąc czystości oraz piękna akademickich ideałów. Czy te wartości są nadal zachowywane?

Na portalu drzwi wiodących do tej auli widnieje dawny łaciński napis: „NON CAEDAT ACADEMIA” – niech Akademia nie ustępuje, nigdy, a uroczyste dokumenty Uczelni wciąż przypominają: „MAGIS RATIO QUAM VIS” – niech we wszystkim będzie więcej mądrości niż siły! Z taką to aksjologią musiał się tu spotkać każdy.

Widocznie Karol Wojtyła dobrze zapamiętał niezwykle przesłanie skoro, gdy jako Jan Paweł II znalazł się na Westerplatte, padły tam te znakomite, cały program życia oznaczające Jego słowa: **Każdy ma w życiu swoje Westerplatte, z którego nie można zejść, jeżeli nadal mają się liczyć wszelkie wartości.** Tak przemawia dojrzałość, gdy taki program się stawia nie tylko innym, ale i sobie samemu. Dał potem tego dowody, aż do swego ostatecznego dnia, 2 kwietnia 2005 roku.

Czyż nie jest to kryterium ludzkiej dojrzałości?

Uniwersytet wyprowadza swą nazwę od słowa „universitas” – to znaczy: wspólnota. Uniwersytet powstaje, gdy staje się wspólnotą. Jest to nie tylko taka przypominana nie raz „wspólnota profesorów i studentów” – ale wręcz każdego, kto tu przyjmuje podstawowe

wartości akademickie - jakim jest bycie razem, w poszukiwaniu prawdy i ku wewnętrznemu, własnemu doskonaleniu się. Studenci sami też są w stanie wytworzyć tego akademickiego ducha, zachowując w sobie akademickie wartości. Zatem nie chodzi jedynie o gromadne znalezienie się w uczelnianych salach, czy bibliotekach, ale o wzajemne, wspólne pochylenie się nad akademickimi wartościami – nad zdobywaniem wiedzy, w poszukiwaniu prawdy, i postawy prawości.

W takim duchu spotkać się można na każdej sali, również na tej – i wtedy dopiero stajemy się Uniwersytetem, sami go tworzymy sobą, takim uniwersytetem się po prostu żyje, również na stałe, i niezależnie od wieku. Niesie się w sobie swój Uniwersytet, także ten Trzeciego Wieku, bo i tu obowiązuje też zasada: „non caedat Akademia”! Staje się to konsekwencją uniwersyteckiej dojrzałości i to w istocie jest uniwersytetem, to synteza akademickiej postawy.

Całym nauczaniem dawał Jan Paweł II wyraz temu duchowi wspólnoty wobec świata całego, co określało także Jego osobową Dojrzałość.

Lecz nie chodzi jedynie o to, by przypominać pewne czyny czy słowa Jana Pawła II - bo o wiele bardziej o to, co z Jego postawy i wartości jesteśmy w stanie realizować w naszych życiowych warunkach i skromnych skalach. Może dopiero w ten sposób faktycznie zaczyna się docenianie całego dziedzictwa osoby Jana Pawła II. Może w ten sposób zaczyna się pewna w tej mierze, ale już nasza własna dojrzałość. Nie trzeba wygłaszać wielkich przemówień, ani pisać „encyklik”, by własną postawą jakby powtarzać, choćby przybliżać Jego zaangażowanie i Jego wartości, jakim służył. I gdy to będzie stawiane na miarę naszych możliwości i skal – tym bardziej stanie się realne, a On w tych wpływach istnieje nadal.

Podstawową wartością akademicką jaką wyraźnie widać w życiu Jana Pawła II jest oczywiście bycie razem z innymi: to dar akademickiej wspólnoty – *Donus universitatis*. A być blisko ludzi, znaczy być z nimi duchem i we wspólnych wartościach. Jeździł kiedyś z tymi swoimi studentami na kajaki i narty, chodził po górach. Oni wszyscy nazywali Go „Wujkiem”. Gdy już po biskupiej nominacji spotkałem Go raz na Plantach w Krakowie, gratulowałem jak potrafiłem, i dodałem: „ale oni wszyscy stracili chyba swego Wujka”. Wtedy spoważniał, wziął mnie za rękę i wolno powiedział: „właśnie od szeregu dni gorąco się modlę, aby oni wszyscy nie stracili Wujka”. Był prawdziwie z nimi razem, a tak być razem to figura osobowej dojrzałości.

Być razem i dla innych. Już gdy został wybrany papieżem, przypominał raz jednego proboszcz chyba ze Skomielnej – Białej, „napisali parafianie na mnie skargę do biskupa. Kuria zapowiedziała, że ktoś w tej sprawie przyjedzie. A tu widzę jak z auta wysiada sam Arcybiskup. Żle, pomyślałem, poważnie potraktowali sprawę, zwłaszcza, gdy ten groźnie do mnie: *chodź, pogadamy*. Lecz gdy tylko zamknęły się za nami drzwi, zarzucił mi ręce na szyję i powiedział: *gadaj stary w czym ci pomóc mogę, bo wszystko inne to lipa* – to przyjaciel ...” i załamał się głos mówiącemu.

Potem w wielkim świecie głosił, że ma się być „darem dla innych”. Każdy z nas ma własne miary realizacji tej postawy dojrzałości i to w tych „wszystkich naszych dziennych sprawach”.

Kolejną wartością akademicką jest dążenie do prawdy, dochodzenie do niej za wszelką cenę – to *Donus veritatis*. Ma się być człowiekiem prawdy, a ona sownie wynagradza swe dzieci: wprowadza je w przestrzeń jasności i spokoju. Trzeba także odnaleźć swą drogę służenia prawdzie. Gdy w latach 50-tych i 60-tych rozrastało się, nie tylko na uczelniach wyższych, niebezpieczne odchodzenie od wiary oraz od modnego wtedy tomizmu – a tomizm to kiedyś za sprawą św. Tomasza z Akwinu owiana wiarą intelektualna scheda starożytności, wówczas Karol Wojtyła zajął się teologicznym przewartościowaniem Husserla i fenomenologizmu. Trzeba było rozjaśnić te drogi, na których gubiono prawdę, gdzie stawała się zagrożona – a przecież jest się odpowiedzialnym za prawdę, za to własne do niej odniesienie i służenie jej. Wtedy powstawała znana potem książka, owoc jego serdecznej

troski o prawdę w postępowaniu ludzi – „Miłość i odpowiedzialność”, czytelna odpowiedź oraz postawa wobec prawdy, wyłożona przy wyeksponowaniu tej jednej sprawy - odpowiedzialności we wszystkim, co się w życiu kocha.

To także figura dojrzałości, to służenie prawdzie wprost sobą samym, każdą swą myślą...

Chodzi zatem o wypracowanie własnej postawy, jak i własnej drogi służenia określonym wartościom, o odnalezienie swego miejsca wśród wartości i oddanie się im: *Donus suum* – to własny dar ze siebie samego. Dał i temu dowód życiem swoim, do końca, mimo choroby i niemocy całej. Widzieliśmy jak to wyglądało. Wspomina abp Dziwisz, że pewnego dnia na Placu św. Piotra, gdy miał przemówić na Anioł Pański – usunął się stojąc już przy oknie, i nie był w stanie wymówić już ani jednego słowa, Ten, który całe życie przemawiał, usunął się na moje ręce i wyszeptał: *po co żyć, gdy nie można już wypełniać swego powołania?*

Powołanie swoje realizuje się do końca, tak dyktuje właśnie ludzka dojrzałość.

W okresie późnej dorosłości zapragnął wypowiadać się ze swego życia, przed wszystkimi, i wtedy napisał poemat o swym życiu: „Tryptyk rzymski”. Opisał w nim wszystko, co najważniejsze w Jego dziejach było. Jedynie człowiek wewnętrznie dojrzały, nie mający nic o sobie do ukrycia, jest w stanie tak mówić o prawdzie swego życia – każdemu, bo każdy staje się jednakowo bliskim. Tak zrodziły się te wyznania, ta spowiedź, ten testament i dowód Jego ludzkiej dojrzałości.

Wiemy, że jako Karol Wojtyła ukochał góry, te swoje Tatry i przyrodę – i to ukształtowało Jego wielkie nad światem „*Z a d u m a n i e*” – to część pierwsza „Tryptyku”. Zaczyna się to tak: *zatoka lasów zstępuje w dół w rytmie górskich potoków, kaskadami potoków – lecz źródło zostało ukryte przed naszymi oczami; by dotrzeć do źródła trzeba jednak iść pod górę...* Cóż z tego, że wszystko tu przenosił...

I poszedł zadumany pod górę, ku tajemnicy Początku. Nie zatrzymał się na tym swoim zachwycie górami, wiedział, że góry są Boże, a on sam do Boga należy: już dawno to powiedział *Totus Tuus* – cały Twój. I poszedł, by dojść do źródła – nie wahał się wejść na wzgórze Watykanu.

Człowiek dojrzały kieruje swym życiem, ono staje się zadaniem, powołaniem, potokiem dni, co pnie się wzwyż, do tych Bożych źródeł wszystkiego.

Z kolei przyszło „*W i d z e n i e*” – druga część „Tryptyku”: Kaplica Sykstyńska to nowa wysokość na ogarnięcie życia człowieczego w *spiętrzonej bogactwie kolorów*. Ukazano oto za sprawą Michała Anioła wszystko, co zostało stworzone, i odkryta została wizja Końca, mimo całego zawirowania błędów oraz grzechu. Tymczasem *wszystko odkryte jest i odsłonięte przed Jego Oczyma*, to mówi widzenie i cała jakże wymowna wizja Sądu Ostatecznego. Człowiek staje się uczestnikiem widzenia, by zrozumieć sens swego istnienia i bytowania w Bogu, by *wyśpiewać hymn dziękczynny – Magnificat ludzkiej głębi. W istocie żyjemy, poruszamy się i jesteśmy właśnie w Bogu*. Przeżycie tego jest Widzeniem, że wszystko jedynie w Bogu ma sens, i to w wymiarach każdej chwili, każdego dnia i życia całego.

To konkluzja dojrzałości, już się bowiem wie, co znaczy prawdziwie być!

Przyjść musiała trzecia część „Tryptyku” – „*O f i a r a*” – każdy ma bowiem w życiu swą górę ofiarną, gdzie na koniec trzeba Bogu ofiarować, co się ma najdroższego. U Abrahama był to syn jego jednorodny, u współczesnego człowieka bywa po prostu on sam, bo siebie tak się ma, i siebie trzeba ofiarować Bogu, by życie liczyło się w Bożych wymiarach. To myśl przewodnia refleksji Jana Pawła II, również co do własnego życia. I gdy się jest w ten sposób gotowym – zwykle przychodzi Anioł i mówi: *już nie trzeba, inny Ojciec oddał tu Swego Syna, a ty idź i czyn co do ciebie należy*. W ten sposób poszedł do obcego świata również Jan Paweł II. I jak Abrahamowi powiedziano: *idź a będziesz ojcem wielu ludów i będą one liczne jak piasek na brzegu morskim* – tak i tu wiele z tego się powtórzy.

Czy to nie przypomina papieskich pielgrzymek, gdy nawet wielkie błonia szczelnie wypełniają się ludźmi, niczym ziarna piasku na morskim brzegu, gdy tylko pojawi się ta fala Jego obecności. Tam powiedziano też: *nie lękaj się Abrahamie, idź dalej przed siebie i czyn, co masz czynić*. Tak też uczynił i Jan Paweł II. W Jego życiu to wszystko wyjaśnia – nie mógł uczynić inaczej. I pozostał do końca, aż do dnia, gdy wiatr targał ewangeliażem położonym na trumnie.

Tak zamykały się dzieje Jego wędrowania, opromienione wewnętrzną dojrzałością. Nam pozostał wzór oraz kryterium do wielorakich porównań dla tych naszych, własnych niełatwych dróg.

Nie dziwimy się, że Jego droga zaczynała się akademicką a kończyła religijną dojrzałością. Jana Pawła II nie sposób widzieć inaczej niż w tej Jego religijnej dojrzałości – i teraz od nas samych zależy, jaką z tego wyciągniemy lekcję dla siebie, zwłaszcza odnośnie postawy, odnośnie gotowości służenia innym, tego „Daru ze siebie”. A pewne załączki, możliwości tego Daru przecież każdy z nas nosi w sobie.

Ks. Franciszek Głód

CZŁOWIEK W POSZUKIWANIU JEDNOCZĄCEJ FILOZOFII ŻYCIA

Cechą dojrzałości psychicznej człowieka jest posiadanie i kierowanie się w życiu jednoczącą filozofią życia. Istota rozumna i wolna nie powinna żyć tylko zaspokojeniem potrzeb swego ciała, ale także wartościami ducha. Spośród wszystkich stworzeń na ziemi tylko człowiek ma możliwość stawiania pytań, które dotyczą nie tylko problemów codziennej egzystencji, ale również pytań filozoficznych dotyczących sensowności życia, cierpienia, życia po śmierci. Rozumny człowiek pyta, kim jest i na czym zasadza się jego godność. Czynił tak zawsze niezależnie od tego, w jakiej kulturze czy cywilizacji żył.

Śledząc rozwój filogenetyczny ludzkości, należy stwierdzić, że ludzie na poszczególnych jego etapach dochodzili do różnych odpowiedzi na stawiane sobie i innym te filozoficzne pytania i byli mniej lub bardziej zadowoleni ze znalezionych odpowiedzi i ich sensowności. Dla wielu ludzi pytania te były bardzo natarczywe i drastyczne zwłaszcza wtedy, gdy znaleźli się w trudnej sytuacji, gdy śmierć zabierała bardzo bliską osobę lub zagrażał ludziom wielki kataklizm w postaci żywiołów lub szerzącej się epidemii. Należy zatem stwierdzić, że niemal każdy normalny człowiek na przestrzeni lat swojego życia, mniej lub bardziej wyraźnie, stawia sobie filozoficzne i egzystencjalne pytania i poszukuje na nie sensownej odpowiedzi, tworząc tym samym własną filozofię życia.

Poglądy na świat i samego siebie są u ludzi bardzo różne. Można powiedzieć, że jednocząca filozofia życia powstaje i rozwija się wraz z rozwojem psychicznym człowieka. W miarę narastających pytań i znajdowanych odpowiedzi krystalizuje się i dojrzewa tak, aby mogła sprostać rozwiązaniu życiowych problemów. Ciekawym pytaniem jest, czy u każdego człowieka nabyta jednocząca filozofia życia jest na tyle rozwinięta i dojrzała, aby pomagała rozwiązywać skomplikowane problemy i kierować życiem w sposób godny i rozważny.

Dosyć bogata literatura psychologiczna i psychiatryczna sugeruje, że tylko człowiek dojrzały charakteryzuje się tym, że w miarę swego rozwoju nabywa i konkretyzuje jednoczącą filozofię życia. Człowiek niedojrzały takiej filozofii życia nie jest w stanie utworzyć i w konsekwencji nią się kierować. Niedojrzały psychicznie człowiek ciągle zmienia swoje poglądy i nie ma skryształizowanego stałego systemu wartości. Tylko zwarta i klarowna jednocząca filozofia życia jest pomocna w rozwiązywaniu życiowych, nieraz bardzo trudnych, problemów.

Wyniki badań socjologicznych i psychologicznych wskazują, że jednoczącą filozofię życia znajdują ludzie najczęściej w przekonaniach religijnych. Wydaje się to bardzo logiczne.

Gdy poddamy analizie treści i zasady, które głosi, np. chrześcijaństwo, to obiektywnie musimy przyznać, że są wszechstronne i logiczne. Przyjęte dogmaty wiary przekazują doniosłą, zwartą i sensowną całość ważnych treści egzystencjalnych i filozoficznych. Chrześcijaństwo odpowiada logicznie na stawiane przez ludzi tego typu pytania (Pałyga J., 1983). Ukształtowanie jednoczącej filozofii życia na treściach ewangelicznych potwierdza się i sprawdza w codziennym życiu. Jest niezmiernie słuszne i mądre. Wielu ludzi, tak w przeszłości jak i obecnie, tworzy jednoczącą filozofię życia w oparciu o Ewangelię, starając się, by ich życie było zgodne z nauką Jezusa Chrystusa.

Chrześcijaństwo sensownie odpowiada na pytania: po co człowiek żyje? dokąd zmierza? jaki los czeka go po śmierci? Szczególnie ważnymi pytaniami są pytania eschatologiczne związane z życiem wiecznym (Kowalczyk S., 1979; Mariański J., 1996). Faktem jest, że każdy z nas odejdzie kiedyś z tego świata, dlatego prawdy mówiące o życiu wiecznym są ogromnie ważne dla człowieka. Ludzie zawsze stawiali i stawiają sobie pytania: czy jest życie pozagrobowe? na czym ono polega? jak należy żyć, by je osiągnąć? Można powiedzieć, że człowiek z natury nosi w sobie nadzieję życia wiecznego. Chrześcijaństwo zapewnia, że życie na ziemi nie kończy się wraz z ostatnim uderzeniem serca, ale trwa wiecznie. Wprawdzie życie wieczne okryte jest wielką tajemnicą, ale jego istnienia bardziej lub mniej pragnie każdy człowiek. Objawienie Boże potwierdza fakt jego istnienia, rozbudzając jeszcze bardziej tę nadzieję, że żyć będziemy wiecznie. Mamy zatem szansę przebywać na zawsze w domu naszego Ojca po śmierci, gdy spełnimy warunki podane przez Chrystusa w Ewangelii. Wspaniałą lekcję jednoczącej filozofii życia zbudowanej na Ewangelii dał nam Papież Jan Paweł II, który tak wiele cennych wartości przekazał dzisiejszemu światu, a gdy umierał prosił swoich najbliższych, by sztucznie nie przedłużali jego życia, by mógł jak najszybciej spotkać się z Panem Bogiem, któremu zawierzył i całe życie służył.

Człowiek może przyjąć lub odrzucić chrześcijańską doktrynę wiary. Gdy ją przyjmie i będzie starał się według niej żyć, stanie się ona dla niego jednoczącą filozofią życia. Przyjęcie takiej filozofii opartej na treściach ewangelicznych będzie człowiekowi mówić, co jest w życiu najważniejsze, jaki jest ostateczny sens życia i spotykanego cierpienia. Łatwo można stwierdzić, że żadna inna filozofia nie tłumaczy tak sensownie ludzkiego cierpienia jak chrześcijaństwo. Każde cierpienie w oczach Boga ma zawsze głęboki sens i nie idzie na marne, chociaż my ludzie tego nie rozumiemy. Odwołując się do faktów wziętych z życia, co można powiedzieć człowiekowi, który ma dwadzieścia lat i zachorował na raka krwi, bardzo cierpi, a według obliczeń lekarzy ma zaledwie miesiąc życia przed sobą! Co bardziej sensownego w takiej sytuacji można powiedzieć świadomie umierającemu człowiekowi, bez odwołania się do ewangelicznej nadziei o życiu wiecznym i o tym, że u Boga liczy się każde cierpienie? Trzeba bezstronnie przyznać, że w takiej sytuacji nic sensowniejszego powiedzieć nie możemy. Ludzie wierzący w życie wieczne znajdują wielką pociechę w objawionej przez Boga zbawiennej treści, która może pocieszyć śmiertelnie chorego i tych wszystkich, którzy mu w tym dramacie towarzyszą. W tak dramatycznym momencie jedynie jednocząca filozofia życia zakotwiczona w Dobrej Nowinie o zbawieniu potrafi utrzymać ludzi w psychicznej równowadze.

Zrodziła się wielka, piękna miłość. Ludzie nie widzieli świata poza sobą i nagle jedna z osób ginie w nieszczęśliwym wypadku. Jak to bolesne rozstanie i rozdarcie duszy można sensownie przeżyć bez wiary i nadziei w życie wieczne? Jednocząca filozofia życia oparta na wierze w Boga daje możliwości i siłę w przewyciężaniu bolesnych przeżyć. Jeżeli mamy świadomość, że Bóg jest naszym Ojcem, że nas kocha i sprawuje nad nami opatrność, to nie jesteśmy samotni na tym świecie. Każdy nasz czyn i nasze cierpienie ma sens i znaczenie, bo jest zakotwiczone w Panu Bogu.

Bardzo klarownie ilustruje tę prawdę filozofia egzystencjalna Sartre'a i Heideggera. Autorzy wielu filozoficznych rozpraw, zdeklarowani ateści, najpierw odrzucili Pana Boga,

a później ukazali człowieka zagubionego w bezsensie życia. Przerazenie ogarnia, gdy czyta się *Dialogi* J. Sartre'a. Bohaterowie mówią o bezsensowności i znikomości człowieka, o tym, że jest zbędnym bytem: „Człowiek jest jak łupina orzecha miotana w odmętach wzburzonego oceanu”. Sartre nieustannie ustami swoich bohaterów powtarza słowa: „Gdyby tylko istniał Bóg”. Ale wcześniej argumentuje w wymyślonych przez siebie tezach, że Bóg istnieć nie może, bo wtedy człowiek nie byłby wolny. Konkludując poglądy Sartre'a, można wyciągnąć tylko jeden istotny wniosek, że jeżeli Boga nie ma, to i człowiek jest bytem, który nie ma sensu. Człowiek ma zatem wielki dylemat do rozstrzygnięcia albo przyjąć pesymistyczną filozofię bez Boga, albo optymistyczną z Bogiem. Jeżeli chcemy optymistycznie patrzeć na świat i na całokształt życia człowieka, należy starać się o żywą wiarę w Boga, aby w niej zakotwiczyć swoją jednoczącą filozofię życia.

Obserwując życie wielu ludzi, łatwo można zauważyć, że mało interesują się oni treściami religijnymi, nie starają się o intensywny rozwój wiary w Boga, dlatego też utworzona przez nich filozofia życia jest bardzo chwiejna i krucha. Jeżeli chcemy zbudować filozofię życia na fundamencie chrześcijaństwa, to należy najpierw w pokorze prosić Pana Boga o bardziej skuteczną i żywą wiarę. Niemal wszyscy w naszej Ojczyźnie zostali ochrzczeni i wychowani w wierze chrześcijańskiej. Zatem normalną i logiczną powinnością jest budowanie jednoczącej filozofii życia na wierze w Boga i Jego Objawieniu.

prof. dr hab. Jerzy Semków

BLASKI I CIENIE LUDZKIEJ EGZYSTENCJI W OKRESIE PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

Życie człowieka jest tym,
co zeń uczynią myśli
Marek Aureliusz

Współcześnie żyjemy w czasach, które autorzy z reguły opisują jako niezwykle skomplikowane, wręcz groźne i przez to trudne do zaakceptowania przez przeciętnego człowieka. Sytuację człowieka przełomu XX i XXI wieku wybitny polski pisarz Stanisław Lem porównuje do „...pędzącego z góry rowerzysty, który nie może już ani skręcić, ani zahamować, ani nawet zobaczyć kamieni, na które co chwilę wpada. Może tylko z trudem trzymać się coraz szybciej pędzącego i coraz bardziej podskakującego roweru. Na razie te kamienie nie są jeszcze zbyt groźne, ale prędkość wciąż rośnie”. (S. Lem 2000, s.9)

To niezwykle sugestywne porównanie użyte przez światowej sławy autora – myślę, że trafnie oddaje szybkość zmian zachodzących we współczesnej cywilizacji i płynących stąd zagrożeń. Równocześnie porównanie to uświadamia nam ogrom zadań oraz wyzwań, które niesie ze sobą pędząca do przodu i coraz bardziej komplikująca się rzeczywistość, nad którą człowiek w wielu momentach zdaje się nie panować. Przyjmując, że wizja ludzkiej cywilizacji i jej rozwoju w ujęciu S. Lema nacechowana jest zbytnim pesymizmem, nie możemy jednak zapominać o tym, że rozziw pomiędzy kondycją moralną współczesnego człowieka a jego możliwościami technologicznymi jest źródłem coraz bardziej widocznych zagrożeń i rosnącego na tym tle niepokoju o przyszłość świata. I może paradoksalnie niepokój ten częściej dotyka ludzi starszych, ludzi będących w okresie późnej dorosłości. Można tu mówić o dwu obszarach swoistej niepewności, która nierzadko towarzyszy człowiekowi w „trzecim wieku”. Pierwszy obszar wiąże się zazwyczaj z pogłębioną refleksją nad życiem, upływem czasu i towarzyszącym temu przemijaniem. Na tę refleksję kładzie się cieniem utrwalonym w społecznej świadomości negatywny stereotyp człowieka starego jako osoby o mocno ograniczonych funkcjach życiowych, a przez to mało efektywnej ekonomicznie,

a nawet kulturalnie. Sami często przekraczając sześćdziesiąty rok życia wzmacniamy ten stereotyp narzekając na swoją aktualną kondycję i odnosząc ją wyłącznie do swego wieku i biologicznych nieuchronności z nim związanych. Trzeba powiedzieć, że stereotyp ten przeniesiony z poprzednich epok, nie tylko w naszym społeczeństwie znajduje mocne zakorzenienie i z trudnościami jest zwalczany, mimo widocznych postępów w medycynie i wzrostu liczby osób w pełni sprawnych po sześćdziesiątym czy nawet siedemdziesiątym roku życia.

Drugi obszar niepewności i lęku występujących u ludzi w okresie późnej dorosłości ma swoje źródło właśnie w rosnącym tempie zmian cywilizacyjnych, które dokonują się już nie tylko w makroskali, ale docierają do każdego pojedynczego człowieka w postaci nowych urządzeń, odmiennych sposobów komunikowania się i całej infrastruktury organizacyjnej podlegającej nieustannej modyfikacji i ulepszaniu. O tym źródle lęku mówi również wspomniany S. Lem stwierdzając: „Nie sposób sobie wyobrazić jakiegokolwiek trwałego ładu w cywilizacji, która rozwija się w tempie jakie osiągnęła nasza. To budzi lęk”. (S. Lem, 2000, s.9). Tak więc na lęk będący następstwem szybkich zmian cywilizacyjnych i kulturowych nakłada się lęk i niepokój związany z ostatnim etapem życia człowieka starego. I tutaj, w tej skrótkowo odmalowanej sytuacji można by bez trudu odszukać owe „cienie” egzystencji współcześnie żyjącego człowieka w „trzecim” wieku. **Świadomość nieuchronnego końca życia i wszystkich towarzyszących temu okresowi bólów i niedogodności wzmacniana świadomością nienadążania za gwałtownie zmieniającym się światem zewnętrznym.**

Zastanówmy się jednak, czy nieuchronność, z jaką każdy człowiek zmierza ku starości musi pociągać za sobą niepokój i lęk, a nierzadko aurę fatalizmu? Czy starości musi towarzyszyć poczucie niepewności budowane na żalu za czasami minionymi, które w przekonaniu wielu ludzi po 60-tym czy 70-tym roku życia były lepsze, bo bardziej czytelne, stabilne, choć nie wolne od trudności?

Zanim odpowiemy na te pytania, warto sobie uświadomić, że obecnie, na przełomie XX i XXI wieku starość jako ostatni etap życia ludzkiego postrzegana jest w sposób niezwykle zróżnicowany. O ile bowiem jeszcze pół wieku temu panowało powszechne przekonanie co do niższej wartości tego okresu życia, przekonanie wyrosłe na gruncie poglądów o pogłębiającym się deficycie sił witalnych człowieka i jego postępującej degradacji intelektualno – psychicznej, o tyle obecnie coraz więcej zwolenników mają teorie dostrzegające wagę finalnej fazy życia człowieka, jej znaczenia dla pogłębienia tego, co nazywamy duchowością egzystencji ludzkiej; do głosu dochodzą poglądy autorów starających się wydobyć i rzucić nowe światło na różne, dotąd pomijane aspekty funkcjonowania człowieka w „trzecim” wieku. (O. Czerniawska, 1992, 1994, B. Chmielowski 2000, B. Bugajska, D. Chopra 1995, N. Peale 1995, E. Dubas 1992, 2000, M. Dzięgielewska 1994, 2000 i inni)

Tak więc u początków XXI wieku coraz częściej mówi się i pisze o stopniowym odzyskiwaniu przez starość należnego jej miejsca w świadomości zbiorowej, miejsca w hierarchii poszczególnych etapów egzystencjalnych jednostki. To odzyskiwanie przez starość statusu równowartościowego okresu w życiu człowieka może odbywać się tylko na drodze stopniowego uświadamiania sobie przez reprezentantów wszystkich grup i kategorii społecznych znaczenia dobrze przeżytego okresu późnej dorosłości, a co za tym idzie, uświadamiania sobie warunków niezbędnych do tego, by okres ten nie był traktowany jako niechciany schyłek ludzkiego bytowania.

W tym miejscu dotykamy ważnego aspektu przeżywania okresu późnej dorosłości, który wiąże się z odbiorem tej fazy życia w kontekście nie tylko jej akceptacji, lecz wręcz jej afirmacji przez bliższe i dalsze środowiska, w których funkcjonuje człowiek w „trzecim” wieku. Taki właśnie akceptujący stosunek rodziny oraz bliższego i dalszego sąsiedztwa człowieka starego do jego osoby sprzyja tworzeniu właściwej aury dla fenomenu starości.

Nic jednak nie jest w stanie zastąpić takiego ukształtowania własnej świadomości człowieka starego, aby pozwoliła mu ona przeżyć finalny etap życia nie tylko z godnością, ale z satysfakcją budowaną na własnej aktywności. Tak więc, aby nasza starość uwolniona została od niepokoju i lęku, aby nie towarzyszyło jej dotkliwe poczucie niepewności musimy zacząć od pracy nad własną świadomością, która manifestuje się w myśleniu o świecie, otaczającej nas rzeczywistości, o ludziach z bliższego i dalszego otoczenia, słowem, o sprawach zarówno drobnych jak i ważnych.

Zdaniem wielu współczesnych badaczy świadomość odgrywa ogromną rolę w procesie starzenia się człowieka. Jeżeli będziemy bali się starości, wtedy będziemy starzeć się znacznie szybciej niż wówczas, gdy uznamy starość za kolejny, niemniej ważny od poprzednich etap życia. Znany endokrynolog amerykański Deepak Chopra – na podstawie wieloletnich badań własnych i w oparciu o badania innych uczonych – twierdzi, że ponieważ człowiek ma świadomość tego, co w nim zachodzi, to stan jego umysłu wpływa na procesy metaboliczne jego organizmu. Toteż sposób, w jaki postrzegamy siebie samych ma ogromne znaczenie, gdyż decyduje o funkcjonowaniu naszego organizmu. A więc, gdy myślimy stale o chorobach, które mamy, albo tylko możemy mieć, gdy w dyskusjach często wracamy do swej złej kondycji, to kształtujemy naszą świadomość w taki sposób, iż staje się ona źródłem naszego złego samopoczucia, utwierdzając nas w kiepskim stanie fizycznym i psychicznym; tym samym przyspiesza starzenie się. Pełne pogody i wiary w swoje możliwości podejdzie do procesu starzenia się pozwala uniknąć wielu fizycznych i psychicznych niedomagań związanych z podeszłym wiekiem.

Oczywiście za takim podejściem nie tylko do procesu starzenia się, ale i do całonocnego funkcjonowania człowieka, stoi określona filozofia. Wedle niej istotą naszego człowieczeństwa jest nasza świadomość. Czysta świadomość jest źródłem nieskończonej możliwości człowieka do tworzenia. Czysta świadomość, będąc naszą duchową naturą, jest nieskończona i nieograniczona. Innymi atrybutami naszej świadomości jest wiedza, bezgraniczna cisza, doskonała równowaga, prostota, niezwykłość i szczęście. „Gdy odkryjemy swoją podstawową naturę i poznamy, kim naprawdę jesteśmy, wówczas przekonamy się, że w samej tej wiedzy jest zawarta zdolność realizacji każdego naszego marzenia, ponieważ jesteśmy niezmierzoną, wieczną potencjalnością”. (D. Chopra, 1994, s. 17-18).

W ten sposób pokrótce scharakteryzowaliśmy „pierwsze duchowe prawo sukcesu” czyli prawo „czystej możliwości”. Drugie prawo duchowego sukcesu to „prawo dawania” (i otrzymywania). Wiąże się ono z mechanizmem wszechświata, który działa na zasadzie dynamicznej wymiany, to znaczy, że między nami, naszym ciałem a „ciałem wszechświata” zachodzi dynamiczna i stała wymiana. Nasza energia przenika się wzajemnie z energią kosmiczną i aby ten nieustanny przepływ energii utrzymać musimy dawać i otrzymywać to, czego pragniemy.

Skromne ramy tych wypowiedzi nie pozwalają przedstawić wszystkich aspektów tej filozofii, która w dużym stopniu czerpie z hinduizmu i jego oglądu świata. Wynika z niej jednak, że pojedynczy osobnik „to coś znacznie więcej niż konkretny organizm, ego i osobowość”, gdyż „pole ludzkiego życia jest otwarte i nieograniczone”. W tym też sensie ludzkie ciało może się nie starzeć, a umysł może się wyzwolić z dyktatu czasu istniejąc poza nim. To rozumienie rzeczywistości zgodne jest z kwantową strukturą całego wszechświata, który jest nieskończonym polem tych najbardziej elementarnych cząsteczek energii i informacji.

Niewątpliwą zaletą tego sposobu postrzegania rzeczywistości zarówno materialnej jak i niematerialnej jest to, że jest on twórczy, gdyż według niego organizm ludzki – podobnie jak i inne elementy wszechświata – stale powstaje na nowo, „a tylko naszym zmysłem wydaje się, że jest on niezmienny w danym odcinku czasu i przestrzeni”. Wracając do roli, jaką odgrywa świadomość w procesie starzenia się, trzeba stwierdzić, że może ona niszczyć nas,

przyspieszając procesy destrukcji organizmu, ale może też być instrumentem uzdrawiającym nasze ciało. Gdy będziemy więc kształtować świadomość według wzorców konstruktywnych, wówczas staje się bodźcem zachowań pozytywnych, wyzwających nas z lęku.

George Saillant – psycholog z Uniwersytetu Harvarda – po dokonaniu naukowych obserwacji grupy 185 osób przez okres 40 lat doszedł do niezwykle ciekawych wniosków. Uogólniając je możemy powiedzieć, że **starzenie się to proces, którego się uczymy**. Osoby charakteryzujące się zdrową, zrównoważoną psychiką uczą swój organizm „pozytywnej” starości, natomiast przepełnione niepewnością, o chwiejnej psychice, uczą swoje organizmy „złej” starości. (D. Chopra 1995, s. 61). Ogromną rolę w tych procesach odgrywa pamięć przeszłych zdarzeń, która usytuowana jest niejako w zewnętrznej warstwie umysłu. Ona też jest największą przeszkodą na drodze do głębszych warstw świadomości, gdyż w niej zachodzą najmniej spontaniczne reakcje. Jesteśmy więc tacy, jakie są nasze myśli i uczucia. Jeżeli powstają one w zewnętrznej warstwie świadomości, wówczas nasza egzystencja jest powierzchowna, pełna pośpiechu, bezrefleksyjna. Pełniejsze życie narzuca konieczność wniknięcia w głąb własnej świadomości, w której ukryte są wszystkie najwartościowsze uczucia, takie jak miłość, ufność, szczerość i prawda.

Reasumując, można bez cienia wątpliwości stwierdzić, że blaski egzystencji człowieka w okresie późnej dorosłości mogą być wyłącznie rezultatem funkcjonowania jego rozwiniętej, odrodzonej, czystej świadomości. Jest ona czynnikiem sprawczym, decydującym o sposobie przeżywania i doznawania przez człowieka otaczającego go świata w pełnej z nim harmonii.

Bibliografia

- Bugajska B., *Zagrożenie egzystencji człowieka starszego – w poszukiwaniu antidotum* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*. (red. M. Dzięgielewska) Łódź 2000.
- Chmielewski B., *Eschatologiczne aspekty starości z postmodernistycznej perspektywy* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych* (red. M. Dzięgielewska) Łódź 2000.
- Chopra D., *Siedem duchowych praw sukcesu*. Warszawa 1994
- Chopra D., *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*. Warszawa 1995
- Czerniawska O., *Czas i jego wymiary*. [w:] *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*. (red. M. Dzięgielewska) Łódź 1992
- Czerniawska O., *Relacje osób starszych w rodzinie* [w:] „Zeszyty Problemowe Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego” nr 4/94, tom 2, Łódź 1994
- Czerniawska O., *Mapa biograficzna – pamiętać czy zapomnieć* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych* (red. M. Dzięgielewska) Łódź 2000
- Dubas E., *Edukacja w sytuacji samotności i osamotnienia (na przykładzie starszych mieszkańców wsi)* [w:] *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne* (red. M. Dzięgielewska) Łódź 1992
- Dubas E., *Perspektywa przyszłości w relacjach osób starszych – biograficzny kontekst życia* [w:] *Przygotowanie do starości* (red. M. Dzięgielewska) Łódź 1997
- Dzięgielewska M., *Dziadkowie w opinii studentów* [w:] „Zeszyty Problemowe Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego” nr 4/94, tom 2, Łódź 1994
- Peale N., *Moc pozytywnego myślenia*. Łódź 1996
- Trafiałek E., *Główne wyznaczniki statusu ekonomicznego ludzi starszych w Polsce* [w:] *Przygotowanie do starości* (red. M. Dzięgielewska) Łódź 1997

PÓŻNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

Stała kolumna w naszym czasopiśmie, w której dzielę się ze Słuchaczami UTW swoimi przemyśleniami nt. późnej dorosłości (inaczej nazywanej starością, wiekiem senioralnym i „jesienią życia”).

Tym razem pragnę podzielić się refleksją nad kobietą dojrzałą z perspektywy moich doświadczeń jako opiekuna UTW.

*dr Walentyna Wnuk
Kierownik UTW*

PORTRET KOBIETY STARSZEJ NA PRZYKŁADZIE SŁUCHACZKI UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WE WROCŁAWIU

Literatura przedmiotu niewiele uwagi poświęca starszym kobietom. Starsza kobieta nie należy też do tematów wiodących we współczesnych badaniach. Ruch feministyczny mówi przede wszystkim o kobietach młodych. Stąd wiedza na temat potrzeb, oczekiwań, marzeń, uczuć kobiet starszych jest niewielka.. Mówiąc o oczekiwaniach, mam na myśli ukryte potrzeby, odczuwane, ale nie wyrażane ze względu m.in. na uwarunkowania kulturowe. W epoce „kultu młodości” nie ma miejsca dla starych.

Spróbuję podjąć refleksję nad kobietą dojrzałą z perspektywy doświadczeń, jakie dostrzegam i przeżywam od wielu już lat, jako opiekun Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu. Penetruję również literaturę na ten temat. Z prowadzonych przeze mnie badań wynika, że wśród potrzeb artykułowanych przez interesujące nas środowisko kobiet na uwagę zasługują potrzeby: kontynuacji rozwoju poznawczego, czucia się użyteczną, życie wśród ludzi umożliwiających wymianę emocji, dawania siebie innym. Kobiety te pragną jak najdłużej zachować niezależność, przekazać swoje doświadczenie, mieć kogoś bliskiego (powiernika). Wreszcie, a może wracając do pierwszej wymienionej potrzeby, pragną zdobywać kompetencje, które umożliwią im rozwiązywanie przeżywanych sytuacji trudnych, jakże charakterystycznych dla tego etapu życia. Większość z wymienionych tu oczekiwań, mniej lub bardziej świadomych zmierza do samorealizacji, do zmiany, a więc kreacji własnej osoby. Rozumieją, że jeśli same sobą nie zajmą się, nikt tego nie uczyni za nie.

Dlatego nie wątpię, że właśnie w tych kobietach tkwi wyjątkowa siła i możliwości twórcze, które mogą być inspiracją dla nas wszystkich. Śmiem powiedzieć, że stanowią często potencjał „nieodkryty” i „niewykorzystany”. Przyczynia się do tego negatywny stereotyp starości, jaki funkcjonuje w mentalności naszego społeczeństwa. Dlatego, też same kobiety często uciekają od starości, boją się jej, potwierdzając swoją postawą, owo wyobrażenie społeczne. Taka postawa nie charakteryzuje słuchaczek prowadzonej przeze mnie placówki, a na pewno ma szansę się zmienić pod wpływem prowadzonej tu edukacji.

W mediach mamy do czynienia ze zjawiskiem odmładzania starszej kobiety – co jest konsekwencją braku tożsamości starości w naszym społeczeństwie. Cały czas mamy kłopot z określeniem, co jest przywilejem, a co obowiązkiem starszej kobiety. A jak jest w rzeczywistości, jaki model kobiety 60 –letniej i starszej jest doświadczany?

Czas przejścia na emeryturę, to czas kiedy kobieta stawia sobie pytania : czy jestem już stara, czy tylko starzejąca się? ; jak zmienić swoje życie, aby żyć pełnią życia?, jak opóźnić procesy starzenia się?, jaka jest moja prawdziwa tożsamość? itd. itd.

Te pytania potwierdza „kryzys środka życia”, o którym tak rozpisuje się literatura przedmiotu. Przypomina, że okres ten jako najbardziej zróżnicowany etap życia, przynosi nam więcej strat i problemów. Następuje zmiana wizerunku kobiety, relacje z dziećmi

i mężem zmieniają się, częste są stany depresyjne. Nie zawsze radzimy sobie ze stresem starości, czujemy się samotne, przybywa dolegliwości itd. itd.

Tymczasem literatura przedmiotu mówi nam, że kobiety w trzecim wieku są relatywnie coraz młodsze, w lepszej kondycji zdrowotnej, aktywne, zadbane, czynne, uśmiechnięte, o dobrym samopoczuciu, otwarte na świat i innych, pracujące nad sobą, o rozwiniętych zainteresowaniach, kultywują tradycję, angażują się w pomoc na rzecz rodziny, sąsiadów, innej osoby starszej. Zawarte w literaturze opinie na temat mody stwierdzają, że kobiety starsze niekoniecznie preferują klasyczne fasony. Chodzą chętnie w spodniach, akceptują żywe kolory, balejaż, malują się. Czy to rzeczywistość, czy projekcja tej rzeczywistości przez badaczy? Moje doświadczenia, do których się odnoszę każą mi powiedzieć- „to rzeczywistość”. Bowiem, wzory zachowań jakie obserwuję wśród słuchaczek UTW to potwierdzają, oczywiście z różnicami indywidualnymi. Jako opiekun naukowy UTW preferuję wśród swoich słuchaczy edukacyjny model życia w okresie późnej dorosłości, uznając go za optymalny. Styl życia jako uczenie się, inaczej mówiąc podejmowanie aktywności rozwojowej ma szansę likwidowania wielu sytuacji trudnych, na jakie napotyka kobieta starsza.

Można, a właściwie należy w tym miejscu postawić pytanie, czy kobiety w trzecim wieku mają potrzeby edukacyjne? Nie ulega wątpliwości, że tak, najdobitniej potwierdza to fakt rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w skali kraju i fakt, że ok. 90% ich słuchaczy, stanowią kobiety. Potrzeby, o których tu mowa, są uwarunkowane m.in. środowiskiem życia, biografią, zawodem, wykształceniem, pragnieniami czy aspiracjami.

Mówiąc o tych ostatnich należy podkreślić chęć zdobycia kompetencji odpowiadających na nurtujące pytania: jak żyć z chorobą, jak pokonać stres starości, jak dobrze się starzeć, jak być asertywnym, jak poprawić komunikację z najbliższymi itd. Chcą więc poznawać siebie, innych, ale i świat, korzystać z dobrodziejstw cywilizacyjnych. Chcą lepiej rozumieć przeszłość, ale i teraźniejszość, lepiej organizować swoją przyszłość (rozwój refleksyjny, bilans życia, rekonstrukcja doświadczenia). Można krótko powiedzieć, że realizują założenia andragogów, a właściwie geragogów o starości konstruktywnej, traktującej ten okres życia jako zadanie, wyzwanie. Jak mówił Papież Jan Paweł II : starość to czas, w którym wszystko zmierza ku lepszemu, aby najlepiej pojąć sens życia i zdobyć „*mądrość serca*”.

Późna dorosłość to ostatni etap ludzkiego dojrzewania. Każdy człowiek nosi w sobie potencjał, który pozwala mu być szczęśliwym.

Jakie wzory zachowań wśród słuchaczek UTW obserwuję?

Pierwszy – to kobiety zabiegające o kontynuację aktywności zawodowej, służenie swymi kompetencjami, np.: lektorki-prowadzą lektoraty, rehabilitantki - gimnastyki usprawniające, prawniczki -porady prawne, pielęgniarki -doraźną pomoc medyczną, polonistki i korektorki - opracowują teksty do Kuriera UTW, praca w Sekcji Wzajemnej Pomocy itd...

Drugi – to kobiety utrzymujące wysoką aktywność, odkrywają nowe pola aktywności (uczestniczą w wielu zajęciach proponowanych w placówce).

Trzeci – cechuje ukierunkowanie na jeden rodzaj aktywności, zajmowanie się jedną ulubioną dziedziną np. chór, teatrzyk, kabaret, praca w Samorządzie itd...

Czwarty – oddające się kontemplacji, podsumowywaniu i analizie dotychczasowego życia, rekonstrukcji doświadczenia, przy wycofywaniu się z aktywności zewnętrznej (uczestniczki warsztatów: andragogicznych, filozoficznych, psychologicznych, czy seminariów ukierunkowanych na problem).

Piąty - stanowią osoby, które charakteryzuje oczekiwanie opieki i pomocy ze strony otoczenia. Jest to im potrzebne do utrzymania aktywności (podopieczni Sekcji Wzajemnej Pomocy).

Szósty – to kobiety apatyczne, chyba zawsze były nieaktywne, czasem również zdeintegrowane, słabo kontrolujące siebie (najczęściej dotyczy to kobiet – już sędziwej starości o symptomach chorób starczych).

Siódmy – to liderki wzór potwierdza zasadność potrzeby bycia użytecznym i potrzebnym (wolontariuszki, członkinie Samorządu, opiekunki grup i sekcji).

Można zilustrować owe wzory jeszcze inną klasyfikacją obejmującą kobietę: reformatorkę, obserwatorkę, samorealizującą się, liderkę, roszczeniowca, nieaktywną (pasywną), wreszcie kobietę słabą psychicznie. Każda z wymienionych postaw wymaga w procesie wspomagania rozwoju i opieki, innego traktowania, innych działań terapeutycznych i andragogicznych.

Jaki wzorzec kobiety trzeciego wieku pragnę lansować?

Kobietę, która pragnie wykorzystać swój potencjał, rozwija się duchowo, jest twórcza, a więc kreacja własna jest dla niej najważniejsza. Inaczej mówiąc taka kobieta znajduje swoje miejsce we wspólnocie UTW. Twórczość z duchowością jest ściśle powiązana, bowiem gdy doświadczamy własnej duchowości, wzrastają nasze możliwości twórcze.* Dlatego kobiety starsze tak często pragną rozwijać swój „potencjał”, który wcześniej czasem nie mógł się ujawnić. Często są same sobą zadziwione, bo właśnie napisały artykuł, wiersz, zaczęły malować, fotografować, śpiewać, grać, uprawiać ogród, haftować, prowadzić bogatą korespondencję. Przede wszystkim słyszeć i widzieć świat wokół, jak nigdy dotąd. To przecież jest dowód wprost naszych twórczych możliwości, zarówno naszego ducha, jak i umysłu. Można to nazwać samorealizacją, spełnieniem, czy dojrzewaniem w człowieczeństwie.

Na koniec, za autorem „Życia bez starości”, odpowiem na pytanie jakie kobiety mają szanse przekroczyć 100 lat, a na pewno żyć długo. Te, które konstruktywnie reagują na zmiany, nie boją się – lęk jest największym wrogiem konstruktywnego podejścia do życia i spontaniczności. Te kobiety muszą zachować zdolności do twórczych działań. Prezentują sobą wysoki poziom zdolności adaptacyjnych, potrafią godzić się z upływającym czasem, ze zmianami, integrują je w sobie. Przede wszystkim jednak przejawiają chęć życia („smakowania życia”). Nie mają problemów z dookreśleniem swego sensu życia. Dodała bym jeszcze od siebie, że kobiety te bardzo kochają (miłość nie jedno ma imię). Mają oczy pełne miłości i dostrzegają ją, gdziekolwiek spojrzą. Jak powiedział znany noblista G. Marquez: „jeśli myślicie, że na starość nie warto się zakochać, jesteście w błędzie, starzejecie się dlatego, że nie kochacie”. Wierzę w uzdrowicielski wpływ miłości bez względu na to, jakie jest jej źródło.

Bibliografia:

1. D. Chopra; Życie bez starości, Młode ciało, Ponadczasowy umysł, W-wa 1995
2. M. Dziegielewska (red.), Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych, Łódź 2000
3. B. Harwas – Napierała i J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka. Tom II, W-wa 2001
4. Z. Pietrasiński, Rozwój człowieka dorosłego, W-wa 1990
5. N.V. Peale, Moc pozytywnego myślenia, W-wa 1996
6. E. A. Wesołowska (red.), Kobiety a edukacja dorosłych, W-wa 2001
7. W. Wnuk (red.), Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby. W-w 2002
8. Zb. Woźniak, Najstarsi z poznańskich seniorów, Poznań 1997

* Twórczość w starszym wieku rozumiem bardzo szeroko, odsyłam do tekstu:

W. Wnuk, „Twórcza postawa wobec codzienności, jako pokonywanie samotności człowieka” w „Człowiek na edukacyjnej fali – współczesne konteksty edukacji dorosłych”, pod red. J. Semkowa, Wrocław 2004

Z KART HISTORII UTW WE WROCŁAWIU

Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu powstał w 1976 roku.

W historii UTW można wyróżnić trzy okresy:

Lata 1976 – 1979 – Studium Trzeciego Wieku z siedzibą przy ulicy Mazowieckiej we Wrocławiu. Organizatorem i opiekunem naukowym Studium był Czesław Kempisty (lekarz). Pierwszym kierownikiem – Karol Węgier. Liczba słuchaczy – 112 osób.

Lata 1979 – 1997 – przeniesienie siedziby Studium na ul. Stawową do Medycznego Studium Zawodowego, kierownikiem została mgr Alina Woźnicka. Studium Trzeciego Wieku uzyskuje status Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W 1989 roku opiekunem naukowym została prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska. W 1997 roku liczba słuchaczy – 260.

Lata 1997 – do chwili obecnej – siedziba UTW zostaje przeniesiona na ul. Dawida do pomieszczeń Instytutu Pedagogiki i Psychologii UW.

Funkcję kierownika obejmuje dr Walentyna Wnuk.

Zostaje powołana Rada Naukowa UTW w składzie:

- prof. dr hab. Wanda Lubczyńska – Kowalska (AM)
- prof. dr hab. Maria Straś – Romanowska (Instytut Psychologii UW)
- prof. dr hab. Jerzy Semków (Instytut Pedagogiki UW)
- dr Grażyna Dąbrowska - AWF
- dr Walentyna Wnuk – Kierownik UTW (Instytut Pedagogiki UW)

oraz członkowie Samorządu UTW – obecnie:

- mgr Stanisława Warmuz - Przewodnicząca Zarządu UTW
- dr inż. Anna Sokołowska - V-ce przewodnicząca Zarządu UTW
- mgr Halina Drągalska – Markus - V-ce przewodnicząca Zarządu UTW

Od 1997 roku UTW funkcjonuje pod patronatem Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego na podstawie umowy zawartej między Uniwersytetem a Zarządem m. Wrocławia.

W roku 1999 decyzją Kolegium Rektorskiego Uniwersytetu Wrocławskiego, UTW wprowadzony został w struktury UW. Jako jednostka ogólnouczelniana podlega bezpośrednio Prorektorowi ds. Nauczania. Funkcję tę pełnili kolejno:

- prof. dr hab. Andrzej Witkowski
- prof. dr hab. Krystyna Gabryjelska,
- prof. dr hab. Ryszard Cach od roku akad. 2005/2006.

Liczba słuchaczy w 2006 r. – wynosi 651 osób, w tym 61 Mężczyzn i 590 Kobiet.

Historię Uniwersytetu Trzeciego Wieku tworzą ludzie. Z jednej strony słuchacze, których liczba wzrasta z roku na rok; z drugiej strony wszyscy, którzy przez te 30 lat kierowali uniwersytetem, byli opiekunami naukowymi, wykładowcami, członkowie władz Miasta Wrocławia, osoby wspierające jego działalność oraz członkowie Zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Wiesława Kempisty**WSPOMNIENIE**

Mój mąż Czesław Kempisty był wielkim entuzjastą UTW. Kiedyś, na Konferencji lekarzy w Warszawie spotkał p. prof. Halinę Szwarc – założycielkę pierwszego UTW w Polsce – i od Niej usłyszał o uniwersytecie. Rozmowa ta zainspirowała mego męża i po powrocie do Wrocławia rozpoczął starania o zorganizowanie podobnej placówki. Udało się i w 1976 roku powstało Studium Trzeciego Wieku. Mąż był opiekunem naukowym i wykładowcą w Studium.

Był bardzo oddany Słuchaczom. Pewnego razu, będąc na leczeniu w szpitalu, postanowił wyjść na 2 godziny ze szpitala, aby wygłosić wykład. Ależ słuchacze się cieszyli i byli wdzięczni mężowi, że ich nie zawiódł. Często mówił „Studium Trzeciego Wieku to moje dziecko”. Pamiętam, że mąż był współautorem Telewizyjnego Klubu Seniora w latach 1978 – 1980.

Po śmierci męża pracowałam – jestem farmaceutą – wychowywałam dziecko. I zupełnie niepostrzeżenie nadszedł czas emerytury.

Cztery lata temu, przypomniałam sobie, co mąż mówił o UTW i postanowiłam zostać słuchaczką uniwersytetu. Muszę powiedzieć, że podobnie jak mój mąż przed 30 laty, ja obecnie jestem zachwycona UTW.

Jestem bardzo zadowolona, że mogę słuchać wykładów, chodzić na seminaria. I coraz bardziej utwierdzam się w tym, że do starości człowiek powinien się przygotować. Bo kiedy człowiek już jako emeryt zostaje sam, a miał dobrą rodzinę, wtedy czuje się osamotniony i ta starość jest bardzo dokuczliwa. Dociera do niego, że nie przygotował sobie nic na „trzeci wiek”. Dlatego też, bardzo cieszę się, że mam UTW, że mogę tutaj przychodzić.

Dodam, że czuję wdzięczność dla mego męża za Jego starania i jestem dumna, że zapoczątkowana przez niego działalność tak pięknie się rozwija.

TAK BYŁO ...

Wśród słuchaczy UTW w Uniwersytecie Wrocławskim jest dość liczna grupa osób, które uczestniczyły w zajęciach wtedy, gdy siedziba jego mieściła się przy ul. Stawowej.

Jak zapisał się ten czas w pamięci niektórych słuchaczy?

„Kiedyś na Stawowej – to było inaczej!
Słońce inaczej świeciło. Świat był jaśniejszy i inaczej na UTW się żyło.
W głowach i sercach miało się strofy śpiewanej piosenki:
- My jesteśmy zawsze młodzi, choć nam trochę zbielał włos
Kiedy UTW przewodzi, nie martwimy się o los.
Dziś mamy 21 wiek.
Na Dawida mamy nowe życie i „zew”
A z tamtych lat tylko dusza grająca tęsknotą została”

Romana Porada
(17 lat w UTW)

„Duże zasługi dla rozwoju UTW położyła p. Alina Woźnicka. Nawiązano kontakty z Akademią Medyczną Wychowania Fizycznego, Uniwersytetem Wrocławskim. Bardzo sprawnie działała Sekcja Wzajemnej Pomocy pod kierunkiem p. Ireny Świetlik. Pomimo trudnych warunków lokalowych atmosfera była bardzo serdeczna”.

Stefania Werner
(20 lat w UTW)

„W UTW przy ul. Stawowej panowała niepowtarzalna atmosfera wielkiej życzliwości, tworzona przez słuchaczy i wspierana przez p. Alinę Woźnicką. Początek wszelkiej twórczości, która istnieje dziś w UTW ma swoje korzenie na ul. Stawowej”.

Emila Smug

(14 lat w UTW)

„UTW na ul. Stawowej stwarzał b. kameralny nastrój i miłą atmosferę. Pamiętam bardzo dobrze wykłady prof. Wandy Lubczyńskiej-Kowalskiej. Silnie rozbudowana była część kulturalno - rozrywkowa – np. bale kostiumowe, spotkania towarzyskie”.

Jadwiga Wujcikowska

(17 lat w UTW)

„Zapisałam się do Teatryku Poezji, oczarowana osobowością p. Ireny Augustyn. Szczególne więzi nawiązałam z p. Wandą Dobrolot – „krajanką” z Krzemieńca. Słuchacze mieli możliwość wygłaszania wykładów; sama prowadziłam wykład o mieście Juliusza Słowackiego – Krzemieńcu.

Krystyna Kołodziejczyk

(16 lat w UTW)

„Wspaniałe kierownictwo p. Aliny Woźnickiej. Mam wielki szacunek i podziw dla p. prof. Wandy Lubczyńskiej-Kowalskiej za wspaniałe wykłady i serdeczny kontakt ze słuchaczami”.

Stanisława Zaleska

(15 lat w UTW)

„Słuchacze znali się prawie wszyscy. To było bardzo miłe. Zawiaływały się przyjaźnie. Niektóre z nich przetrwały do dziś”.

Halina Żurawska

(13 lat w UTW)

„Do UTW przyprowadziła mnie w 1996 r. Emilka Korbut (taki wtedy był wymóg). Zapisałam się do Chóru. Przyjmowała mnie, po przesłuchaniu, p. Helenka Stempurska, która była również akompaniaturką”.

Helena Hoppe

(10 lat w UTW)

„Moja przygoda z Uniwersytetem Trzeciego Wieku zaczęła się od audycji w radiu; usłyszałam, że we Wrocławiu istnieje taki Uniwersytet, zgłosiłam się na ul. Stawową i zostałam przyjęta do UTW. Najserdeczniej z tego okresu wspominam p. Ireną Świątlik”.

Irena Skowrońska

(14 lat w UTW)

„Uczestnictwo w UTW rozpoczęłam w 1978 r. na zajęciach zorganizowanych przy ul. Mazowieckiej. Dyrektorem był wtedy p. Nawara. W 1979 r. przeszłam wraz z całym UTW na ul. Stawową. Mile wspominam ten czas”.

Zofia Szaniawska

(28 lat w UTW)

Stanisława Urban

PAMIĘTAM

Słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku zostałam w czasie, kiedy jego siedziba mieściła się przy ul. Stawowej, a kierownikiem była mgr Alina Woźnicka. Zajęcia odbywały się w sali wykładowej, która mogła pomieścić tylko 150 osób.

W mojej pamięci utrwaliły się pewne zajęcia i wydarzenia. Zastanawiałam się, kto pamięta, że pieśń, którą rozpoczynamy w każdy poniedziałek zajęcia, stała się naszym hymnem z inicjatywy koleżanki Jadwigi. Była ona również pomysłodawcą powołania Chóru słuchaczy UTW.

Opiekę nad całokształtem działalności sprawowała p. Alina Woźnicka, która w trosce o nasze zdrowie i dobre samopoczucie udzielała nam często dobrych rad. Zadbala też o to, aby nie zatarła się pamięć o naszej działalności. Dzięki Jej staraniom wydano pracę „Okruchy Życia”.

Najbardziej pamiętam, wykłady p. prof. dr hab. Wandy Lubczyńskiej- Kowalskiej dotyczące zachowania zdrowia, wykłady mgr Aliny Woźnickiej oraz seminarium „Muzykoterapia” prowadzone przez dr Romualdę Wybraniec.

To z inspiracji dr R. Wybraniec wydano „Wspomnienia wigilijne słuchaczy UTW” oraz powstał działający do dzisiaj „Teatrzyk Poezji”, którego wspierała liderką była przez wiele lat Irena Augustyn.

Jednym z pamiętnych zdarzeń była powódź, która dotknęła też UTW niszcząc archiwum oraz wiele przedmiotów związanych z działalnością uniwersytetu.

Bardzo ważnym wydarzeniem było przeniesienie UTW do nowej siedziby przy ul. Dawida, co pozwoliło na zwiększenie liczby słuchaczy i poszerzenie form działalności.

Stefania Werner

PRACA W SAMORZĄDZIE UTW TO MOJE ŻYCIOWE OSIĄGNIĘCIE

Wywiad specjalny dla Kuriera UTW przeprowadzony z Panią Stefanią Werner przez Stanisława Dziubę.

Jakie są Pani najwcześniejsze wspomnienia z UTW?

W 1986 r. przesłam na emeryturę. Przeczytałam komunikat w prasie wrocławskiej i zgłosiłam się na ul. Stawową 24. Tam w Medycznym Studium Zawodowym pod patronatem Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej Urzędu Miasta działał Uniwersytet Trzeciego Wieku. Placówka ta została utworzona dla ludzi przechodzących na emeryturę, by dalej mogli rozwijać w pozytywnej działalności swoją aktywność. Ma ona pomagać emerytom lepiej wykorzystywać wolny czas, poszerzać zasób wiedzy i rozwijać sprawność psychiczną i fizyczną.

Dlaczego mówi się, że była Pani inicjatorką powołania UTW?

To nie prawda. Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu powstał w wyniku zaangażowania wielu osób. Na szczególne wyróżnienie zasługuje jednak pani mgr Alina Woźnicka, która włożyła najwięcej serca w powołanie takiej placówki.

To pani mgr Alina Woźnicka, to sama wymyśliła?

Ideę placówek dla ludzi w „trzecim wieku” na polski grunt przeniosła z zagranicy pani dr Halina Szwarc – twórczyni pierwszego w Polsce Uniwersytetu Trzeciego Wieku, powstałego w Warszawie w 1975 r.

Proszę w kilku zdaniach opowiedzieć o początkach UTW.

Początkowo istniało Studium Trzeciego Wieku, które rozpoczęło swoją działalność w 1976 r. jako część Międzyzakładowego Uniwersytetu Robotniczego Związków Zawodowych mieszczącego się przy ul. Mazowieckiej. Zostało ono utworzone przez kierownika Przychodni Geriatrycznej dr Czesława Kempistego, Macieja Nawarę – dyrektora MUR i Karola Węgiera. Studium miało również punkt konsultacyjny przy Wojewódzkiej Poradni Geriatrycznej przy ul. Dobrzyńskiej 21. Kierownikiem Studium został pan Karol Węgiera, opiekunem naukowym wspomniany lekarz Czesław Kempisty. Od początku działalności studium, odbywały się raz w tygodniu wykłady dla wszystkich słuchaczy. Obejmowały one tematykę z zakresu wiedzy medycznej i historycznej. Ponadto prowadzono zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej.

Czy dostrzega Pani zmiany w działalności tej placówki, jak je Pani ocenia?

Zdecydowane zmiany nastąpiły po przeniesieniu z ul. Mazowieckiej na ul. Stawową. Tam bowiem w Medycznym Studium Zawodowym powstał w 1978 r. Uniwersytet Trzeciego Wieku. Kierownikiem Studium została pani mgr Alina Woźnicka. To naprawdę wspaniała osoba, która z ogromnym zaangażowaniem pełniła swoją społeczną funkcję przez 18 lat. To pani mgr Alina Woźnicka opracowała regulamin studium, nawiązała szerszą współpracę z uczelniami wrocławskimi. A gdy trzeba było „dzielnie walczyć” o środki finansowe od władz miasta.

Porozmawiajmy o przemianach w działalności wrocławskiego UTW.

Pewien wpływ na kierunki działalności UTW wywierali opiekunowie naukowci. Kolejno byli nimi: Tadeusz Kuta z Instytutu Nauk Administracyjnych Uniwersytetu Wrocławskiego, Franciszek Bielecki, a po nim pani profesor Wanda Lubczyńska – Kowalska z Akademii Medycznej.

Po nawiązaniu współpracy UTW z Uniwersytetem Wrocławskim, AWF i Akademią Medyczną następuje zwiększenie tematyki wykładów z następujących dziedzin: historii, medycyny, psychologii, socjologii, muzyki, literatury, sportu. UTW rozszerza swoją działalność. Prowadzi: gimnastykę korekcyjną, rehabilitacyjną oraz muzykoterapię. Oprócz tego prowadzono zajęcia klubowe, dyskusje na aktualne tematy, czytanie poezji, herbatki, wieczorki taneczne, roboty ręczne, tkactwo artystyczne, hafty.

Rozpoczyna działalność sekcja wzajemnej pomocy, turystyczna, wokalna. Pojawiają się nowe zajęcia organizowane z inicjatywy słuchaczy. Powstała sekcja zielarska, szachowa, fotograficzna, muzyczna, kabaret. Wprowadzono naukę języków obcych. i esperanto. Trzeba pamiętać, że UTW „aktywnością słuchaczy stoi”.

Nawiązana zostaje współpraca z księdzem Głodem z parafii św. Elżbiety. Prowadzi się zbiórki odzieży. Podjęto współpracę z Domami Dziecka i Domami Pomocy Społecznej. Ale jeszcze raz podkreślę zasługi pani kierownik mgr Aliny Woźnickiej. W pracowni Medycznego Studium na Stawowej słuchacze mieli pomoc w zakresie wykonywania protez zębowych oraz ich napraw.

Długa jest lista osiągnięć UTW.

Tak, to prawda. A przecież nie wspomniałam jeszcze o dwukrotnych badaniach słuchaczy w „Dolmedzie”, czy o kursie yogi przeprowadzonym w 1988 r. przez Ravi Javalgekarą z Indii, o chórze, basenie....

Rzeczywiście, to wspaniałe osiągnięcia. A jak to się stało, że siedziba UTW jest na ul. Dawida?

Pani mgr Alina Woźnicka ciągle zabiegała o podnoszenie prestiżu UTW i widziała rozwiązanie tego problemu przez związanie tej placówki z wyższą uczelnią. Udało się Jej to.

W 1997 r. opiekę merytoryczną nad UTW przejmuje Uniwersytet Wrocławski, a siedziba UTW zostaje przeniesiona na ul. Dawida.

No właśnie – Samorząd. Wypiera się Pani tworzenia UTW, ale funkcji przewodniczącej Samorządu Słuchaczy to już na pewno się Pani nie wyprze.

Tym razem stwierdza Pan prawdę. Po krótkim okresie działalności w Sekcji Wzajemnej Pomocy, w 1989 r. zostałam wybrana do samorządu słuchaczy UTW i powierzono mi funkcję przewodniczącej. Funkcję tę pełniłam przez kilka kadencji, w sumie 14 lat do 2003 roku.

To zapewne wielka satysfakcja, przez wiele lat cieszyć się zaufaniem społeczności słuchaczy UTW?

Tak, tu też ma Pan rację. Jestem dumna z tego, że kilkakrotnie koleżanki i koledzy, w jawnych wyborach, obdarzali mnie zaufaniem. Samorząd organizował zapisy słuchaczy, prowadził zbiór akt i rejestr słuchaczy, organizował inaugurację i zakończenie roku akademickiego, prowadził kroniki, koordynował działalność poszczególnych sekcji. Organizowaliśmy wiele imprez, np. „Opłatek”, zabawa noworoczna, Dzień Kobiet, Dzień Wiosny, Dzień Babci. Powołano Klub Dyskusyjny, 2 Kabarety, organizowano wycieczki turystyczne. Naszym największym osiągnięciem było to, że rozwijaliśmy inicjatywę samych słuchaczy. Udział w zajęciach UTW umożliwiał słuchaczom nawiązywanie nowych przyjaźni, a „ludzie trzeciego wieku” nie czują się samotni.

Zapewne w życiu słuchaczy odgrywała i odgrywa dużą rolę Sekcja Wzajemnej Pomocy, sekcja, w której Pani zaczęła swoją działalność w UTW?

No właśnie. Przecież część słuchaczy UTW potrzebuje pomocy. Przez wiele lat, od 1986 r. wspaniale tą sekcją kierowała Pani Irena Świetlik. Obecnie jej dzieło kontynuuje Pani Alicja Siotor. Odwiedza się samotnych chorych słuchaczy UTW, pomaga w zakupach, załatwia różne domowe sprawy. Niestety, czasem trzeba zająć się pogrzebem.

W naszej rozmowie wróćmy, doszliśmy do tego, że UTW ma swoją siedzibę na ul. Dawida.

Gościny UTW udziela Instytut Pedagogiki Uniwersytetu, mieszczący się przy ul. Dawida. Oczywiście nadal prowadzona jest współpraca z AWF i Akademią Medyczną. Kierownikiem zostaje pracownik naukowy Zakładu Andragogiki Instytutu Pedagogiki pani dr Walentyna Wnuk. Tu na Dawida UTW nadal się rozwija, co mnie bardzo cieszy.

A co Panią martwi?

UTW „pęka w szwach”. A wciąż jest wielu nowych chętnych. Proszę pamiętać, że na początku było nas, wtedy na Mazowieckiej, 30 osób. W 1897 r. już 314 osób. Liczba słuchaczy zwiększyła się 10-cio krotnie. Teraz pewnie już ponad 650. Nie mieścimy się na sali wykładowej. Nadszedł czas, by pomyśleć o tym, aby więcej wrocławskich uczelni utworzyły Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Bardzo interesujący jest Pani pomysł. Ja zadam przewrotne pytanie – a co się nie udało?

Ale lepiej niech Pan pisze o naszych „plusach”, bo zapomniał Pan o wspólnych wyjściach do Teatru, Opery. O naszych Jubileuszach 15-to i 25-ciolecia, o naszym wydawnictwie „Okruchy życia” z wspomnieniami słuchaczy i o wielu innych sprawach. Przecież na 15-lecie UTW odbyła się sesja naukowa „Rehabilitacja i rekreacja osób starszych”. Wydawano czasopismo „Kurier UTW”.

O wszystkim napisać nie dam rady. Bo zamiast wywiadu zrobi się książka i nie puści mi tego Komitet Redakcyjny do druku. Zanim zakończymy naszą rozmowę chciałbym porozmawiać o Pani.

Nie proszę Pana, moja skromna osoba nie będzie interesować czytelników. Uczestniczę w poniedziałkowych wykładach UTW. Cieszę się, że UTW ma tak piękną własną siedzibę, własną aulę. No i powiem to szczerze, że pani dr Walentyna Wnuk wkłada tak wiele serca, w rozwijanie działalności naszego UTW. Moim życiowym osiągnięciem jest wieloletnia działalność społeczna na funkcji Przewodniczącej Samorządu Słuchaczy.

Pragnęłabym też, aby został zrealizowany projekt utworzenia Centrum Informacyjno Usługowego dla Człowieka Starszego, obejmującego kompleks usług socjalnych, medycznych i edukacyjno kulturalnych, którego wstępne założenia omawiano w 1997 r.

Pragnę dodać jeszcze jedno zdanie. Osiągnięcia UTW to nie zasługa jednej osoby, ale kierownika UTW, wszystkich słuchaczy i całego Samorządu.

Gratuluje Pani tak wspaniałego optymizmu życiowego. Dziękujemy Pani za wszystko, co Pani zrobiła dla UTW. Słusznie przyznano Pani tytuł HONOROWA PRZEWODNICZĄCA UTW.

Dziękuję, bardzo serdecznie za rozmowę. Życzę dużo, dużo zdrowia.

LUDZIE ZNACZĄCY W ŻYCIU UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W UNIwersYTECIE WROCŁAWSKIM

UTW może się rozwijać dzięki aktywnej i długoletniej współpracy z Uniwersytetem Wrocławskim, Akademią Medyczną i Akademią Wychowania Fizycznego.

Poznajmy ludzi, którzy swoimi działaniami sprawiają, że tak pięknie realizuje się idea kształcenia ustawicznego.



Prof. dr hab. Leszek Pacholski
Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego

**POTRZEBNISĄ LUDZIE Z SERCEM
I OSOBISTYM ZAANGAŻOWANIEM**

Prof. dr hab. Leszek Pacholski ma 61 lat. Na Uniwersytecie Wrocławskim pracuje od 1980 r. Wcześniej, od 1968 r. był zatrudniony w Instytucie Matematycznym PAN. Doktorat uzyskał w 1970 r., habilitację w 1972 r., a tytuł profesorski w 1993 r.

Prof. zwyczajny w Zakładzie Języków Programowania Instytutu Informatyki UW.

Lista jego oryginalnych prac liczy 34 pozycje. Sporo czasu spędził za granicą jako stypendysta lub profesor wizytujący rok w Berkeley i rok w Paryżu. Krótsze pobyty w Yale, Simon Frazer University, Princeton, Oxford, Marsylii, Nancy, Caen oraz Trydencie.

Od 1996 r. dyrektor Instytutu Informatyki, a od października 1998 r. członek Senatu UW. Jest członkiem Zespołu ds. Informatyzacji od 2000 r. w Komitecie Badań Naukowych i członkiem Państwowej Komisji Akredytacyjnej od 2005 r.

Jego zainteresowania badawcze obejmują szerokie spektrum zagadnień związanych z logiką i informatyką. W latach 70-tych pracował głównie nad teorią modeli. Obecnie zajmuje się zastosowaniami logiki w informatyce.

Zapraszany na międzynarodowe konferencje wygłosił wiele odczytów związanych tematycznie z wykonywaną pracą zawodową i zainteresowaniami.

Pracował w redakcjach wydawnictw naukowych w kraju i za granicą. Brał udział w organizacji około 30 imprez międzynarodowych, m.in. Międzynarodowego Kongresu Matematyków.

Wypromował 24 doktorów. Dziewięciu z nich jest już po habilitacji, dwóch ma tytuł profesorski.

W 1974 roku otrzymał nagrodę Banacha, w 1994 r. otrzymał nagrodę Fundacji Jurzykowskiego. W roku 2000 odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

W roku akademickim 2005/2006 został Rektorem Uniwersytetu Wrocławskiego. Oprócz zainteresowań naukowych szczególnym hobby Pana Profesora jest stolarka artystyczna i renowacja mebli – antyków.

Panie Rektorze – czy studenci UTW są potrzebni Uniwersytetowi Wrocławskiemu?

To bardzo trudne pytanie. Spróbuję postawić je nieco inaczej – „**czy starsi ludzie potrzebują UTW i Uniwersytetu Wrocławskiego?**”

Oczywiście, to jest tak, że na całym świecie ludzie chcą zachować aktywność przez całe życie. Uniwersytet Trzeciego Wieku pozwala zachować tę aktywność. Ludzie zapracowani przez większą część swojego życia, mogą teraz nie tylko zainteresować się swoimi marzeniami z młodości, ale również mogą te marzenia realizować.

W dzisiejszych czasach, gdy model rodziny wielopokoleniowej odchodzi w niebyt, wielu starszych ludzi cierpi na samotność. Dom, który budowali z myślą o swoich dzieciach i wnukach staje się nagle za duży. Wtedy UTW daje możliwość, chociażby częściowego, wypełnienia pustki pozostawionej przez dzieci i wnuki. Można tutaj spotkać nowych ludzi, nawiązać nowe przyjaźnie. Ponadto uniwersytety trzeciego wieku sprzyjają różnego rodzaju turystyce, wycieczkom. Obserwuję, że bardzo dużo starszych ludzi zwiedza zabytki. W krajach bardziej rozwiniętych, wycieczki – to swoisty sposób na życie ludzi starszych.

Uniwersytet Trzeciego Wieku cieszy się ogromnym powodzeniem. Czy zdaniem Pana Rektora w ustawie o szkolnictwie wyższym mógłby znaleźć się zapis o kształceniu ludzi starszych przez uczelnie wyższe. Umożliwiłoby to większej liczbie osób, uczestnictwo w procesie kształcenia ustawicznego.

Nie byłbym zwolennikiem takiego ustawowego tworzenia wydziałów kształcenia ludzi starszych. Potrzebni są ludzie z sercem, osobistym zaangażowaniem, którzy podejmą trud organizowania różnorodnych form kształcenia dla seniorów. Więcej placówek typu uniwersytety trzeciego wieku powinno powstawać z inicjatywy społeczności lokalnych. Jest zrozumiałym, że uczelnie wyższe mogą i powinny wspierać takie placówki.

Myślę, że nie powinno się rozbudowywać nadmiernie tych placówek pod względem ilości słuchaczy. Organizować więcej mniejszych, o różnym profilu, nawet kilka w jednym większym mieście.

Przy dużej ilości słuchaczy tracą się więzi osobowe. A przecież chodzi o to, aby słuchaczom zapewnić bliskie, przyjazne kontakty, aby pomagać im wychodzić z osamotnienia.

Mówi się, że człowiek po przejściu na emeryturę ma około 20 lat życia do „zagospodarowania”.

Czy projektuje Pan swoje życie na emeryturze?

Wiem, co chcę robić, mam plany i będę starał się je realizować. Interesuję się „stolarką artystyczną” i będę zajmował się renowacją mebli – antyków. I wreszcie będę mógł jeździć na nartach.

Czy należy przygotować ludzi do przejścia na emeryturę?

Nie mam takich koncepcji, nie wiem czy są jakieś skuteczne metody przygotowujące do przejścia na emeryturę. Wiem natomiast, że są ludzie tak zajęci pracą zawodową, życiem rodzinnym, że nie mają czasu na przygotowanie się do emerytury. Sądzę, że są to bardzo różnicowane sprawy i wynikają z drogi życiowej „przed emeryturą”.

Proszę powiedzieć czego życzy Pan Rektor słuchaczom UTW z okazji Jubileuszu 30-lecia?

Słuchaczom aktywności, aktywności, aktywności, która chroni przed starością. Życzę ciekawych wykładów, ciekawych zajęć oraz wspaniałych wycieczek.

Wiem, że UTW we Wrocławiu osiąga dobre wyniki. Działają w nim ludzie ogromnego serca, ludzie z kompetencjami. Stan liczbowy jest optymalny, co pozwala realizować założone cele. A zatem Uniwersytetowi Trzeciego Wieku życzę kontynuacji wartościowych działań.

Dodam - „Kurs dobry. Tak trzymać!!!”



Prof. dr hab. Ryszard Cach
Prorektor ds. Nauczania Uniwersytetu Wrocławskiego

**„...DOŚWIADCZYŁEM SPOTKANIA Z UTW,
KTÓRE BĘDĘ DŁUGO PAMIĘTAŁ**

Prof. dr hab. Ryszard Cach urodził się 25. 10. 1950 roku w Dzierżoniowie. Studia na Uniwersytecie Wrocławskim ukończył z wyróżnieniem w 1973 roku, uzyskując tytuł magistra fizyki. Swoją karierę zawodową związał z Uniwersytetem Wrocławskim. Stopień doktora fizyki uzyskał w 1981 roku na podstawie rozprawy „Nieliniowe własności siarczany trójglicyny w pobliżu temperatury przemiany fazowej”. Stopień doktora habilitowanego zdobył w 1993 roku. Od 1999 roku - profesor nadzwyczajny.

Zainteresowania naukowe Pana Profesora dotyczą fizyki kryształów. Jest autorem i współautorem 44 publikacji w renomowanych czasopismach.

Swoje prace prezentował na około 20 konferencjach naukowych. Jest współautorem szkolnego słownika encyklopedycznego „Fizyka”. Współpracuje naukowo z Laboratorium Spektrometrii Fizycznej na Uniwersytecie J.Fourier w Grenoble.

W latach 1996-2002 pełnił funkcję zastępcy dyrektora Instytutu Fizyki Doświadczalnej. Od 2002 roku był Prorektorem Wydziału Fizyki i Astronomii. Należy do grupy ekspertów Uniwersyteckiej Komisji Akredytacyjnej. Współpracuje z Centrum Edukacji Nauczycielskiej, brał czynny udział w przygotowaniu programu studiów nauczycielskich dla studentów fizyki.

Od roku akademickiego 2005/2006 - Prorektor ds. Nauczania Uniwersytetu Wrocławskiego i opiekun Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Za prace naukowe oraz działalność dydaktyczną wielokrotnie wyróżniany Nagrodą Rektora. W 2000 roku odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi.

Interesuje się fotografią i „zakochany” jest w wiecznych piórach.

Obejmując funkcję Prorektora ds. Nauczania Uniwersytetu Wrocławskiego został Pan Profesor opiekunem Uniwersytetu Trzeciego Wieku i ...

Moja wiedza o UTW była podobna, jak sądzę, do tej, którą na ten temat posiada większość pracowników Uniwersytetu Wrocławskiego. Wiedziałem, że UTW istnieje. Ale wiedzieć o czymś, a czegoś doświadczyć to przecież nie jest to samo. Ja doświadczyłem spotkania z UTW, które będę długo pamiętał.

Początek roku akademickiego 2005/2006 był szczególnym okresem w moim życiu. Obejmując funkcję prorektora musiałem wyjść poza bezpieczne, ciepłe i dobrze mi znane środowisko, jakim był dla mnie Wydział Fizyki i Astronomii. Wrzesień i październik roku 2005 był dla mnie, między innymi okresem spotkań. Poznawałem mnóstwo ludzi, osób pracujących w gmachu głównym Uniwersytetu, na innych wydziałach, na innych uczelniach, a także tych, których do tej pory znałem tylko z prasy i telewizji. Odnosiłem wrażenie, że mój świat staje się nagle większy.

„Moje” spotkanie z Uniwersytetem Trzeciego Wieku.

Spotkanie z UTW, z ludźmi UTW, przypada na ten właśnie okres. Obejmując swoją funkcję dowiedziałem się, że powierzono mi opiekę nad tą jednostką działającą w strukturze Uniwersytetu. Pierwsza wizyta w siedzibie UTW przy ul. Dawida miała miejsce z okazji inauguracji roku akademickiego. Proszę zwrócić uwagę, że nawet największe wydziały UW. nie organizują własnej inauguracji roku, a UTW tak! W istocie ta niewielka jednostka uniwersytecka żyje swoim szczególnym życiem i sprawia wrażenie jednostki samowystarczalnej. W dniu inauguracji zabrałem tożę i pojechałem do siedziby UTW. Muszę przyznać się, że w tamtym okresie, na tych różnych oficjalnych uroczystościach czułem się nieszczególnie dobrze. Zdawałem sobie sprawę, że w tym wszystkim nie tyle jest ważna moja osoba, co funkcja, którą pełnię i insygnia tej funkcji, które przywdziewam. Na uroczystości inauguracji roku akademickiego w UTW, poczułem się jednak wyjątkowo dobrze. W tej wypełnionej po brzegi auli panowała jakaś szczególna atmosfera. Ci wszyscy dorośli ludzie, którzy niejedno już w życiu widzieli i doświadczyli już nieomal wszystkiego, co składa się na losy nas wszystkich, przyszli na inaugurację, aby się rzeczywiście spotkać, aby znaleźć się w tej szczególnej uniwersyteckiej wspólnotcie. Poruszający był ten entuzjazm, który nieomal emanował z sali. Poczułem nagle, że moja obecność w tym miejscu jest dla tych ludzi naprawdę ważna. Pomyślałem, że byliby bardzo zawiedzeni, gdybym nie przyszedł – niezależnie od tego, z jakiego powodu. Pomyślałem sobie także z żalem, że na zwykłych studiach tak trudno o takie zaangażowanie. Że studenci tak często nie doceniają tego, że są w Uniwersytecie, że ten Uniwersytet stanowią, że traktują często uczelnię tylko jako środek do zrealizowania jakichś swoich celów. Miałem przed sobą pełną aulę ludzi, którzy przyszli tutaj nie dla kariery, ale po to, aby w tej uniwersyteckiej wspólnotcie realizować swoje potrzeby, bycia aktywnym, aby zdobywać wiedzę o świecie, który dla nich pewnie zbyt szybko się zmienia.

Moje drugie wielkie spotkanie z UTW, to spotkanie opłatkowe w gmachu Filharmonii Wrocławskiej. Tym razem już od wejścia poczułem się, jakbym przyszedł na rodzinne święto. Dojrzałość i doświadczenie życiowe słuchaczy UTW sprawia, że nie mają oni takiego dystansu do oficjalnych gości, wśród których byłem. Zostałem potraktowany nieomal jak ktoś, kto do tego grona należy, zostałem potraktowany jak „swój”. Bardzo sobie to cenię, bo przecież byli tam ludzie, od których mógłbym się wiele nauczyć i wiele dowiedzieć.

Czego chciałby Pan Rektor życzyć Uniwersytetowi Trzeciego Wieku?

Uniwersytetowi Trzeciego Wieku na kolejne dziesięciolecie jego istnienia chciałbym życzyć przede wszystkim, aby działaniami tej placówki kierowali tacy ludzie jak Pani dr Walentyna Wnuk. Ludzie otwarci, serdeczni, zaangażowani i tak skuteczni w swoich działaniach. Nie wiem czym byłaby ta placówka bez Pani dr Wnuk. Jej entuzjazm dla pracy, która w rzeczywistości ma charakter działalności społecznej, jest chyba zaraźliwy bo potrafiła skupić wokół siebie ludzi podobnych sobie. Nie bez znaczenia jest jej merytoryczne przygotowanie do prowadzenia takiej placówki, świetna znajomość problemów tzw. późnej dorosłości, ale najważniejsza i nie do zastąpienia jest jej osobowość.

Wypada też życzyć UTW, aby decydenci, od władz państwowych po lokalne, rozumieli znaczenie istnienia tej instytucji, roli jaką pełni i jaką pełnić może. Życzę UTW, aby się rozwijał i aby obchodził kolejny jubileusz z poczuciem, że tworzy trwałe elementy w życiu społecznym Wrocławia. Słuchaczom UTW, życzę przede wszystkim dużo zdrowia i ciągle tego samego entuzjazmu, którego byłem świadkiem.



Prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc
Rektor Akademii Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu

...UMOŻLIWIĆ LUDZIOM W „WIEKU SENIORALNYM”
KORZYSTANIE Z POTENCJAŁU INTELEKTUALNEGO
UCZELNI I ZE SPRZĘTU, KTÓRYM DYSPONUJE.

Prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc urodził się 5 lipca 1946 r. w Bartoszycach. Szkołę podstawową ukończył w Wiatrowcu Warmińskim, a szkołę średnią w Bartoszycach.

Po ukończeniu Studium Nauczycielskiego (kierunek - wychowanie fizyczne), w roku 1966 podjął pracę w małej wiejskiej szkole.

W latach 1967 - 1971 studiował na Wydziale Wychowania Fizycznego Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i uzyskał stopień magistra wychowania fizycznego.

Na podstawie rozprawy doktorskiej pt. „Bilateralna asymetria ciała ludzkiego, a efekty uczenia się ruchów symetrycznych na przykładzie elementów techniki pływania”, uzyskał stopień naukowy doktora nauk wychowania fizycznego, a stopień naukowy doktora habilitowanego w roku 1992. Mianowany w roku 1993 na stanowisko profesora nadzwyczajnego. Po uzyskaniu tytułu naukowego profesora nauk o kulturze fizycznej, został mianowany przez Ministra Edukacji Narodowej na stanowisko profesora zwyczajnego w roku 2001.

Po ukończeniu studiów, w 1971 r. podjął pracę jako asystent w Zakładzie Teorii i Metodyki Pływania w WSW we Wrocławiu.

W czasie 35 lat pracy w Akademii Wychowania Fizycznego pełnił wiele funkcji, m.in. kierownika Zakładu Sportów Zimowych (1980 - 81), Teorii i Metodyki Sportów Wodnych (1983 - 1991), Dydaktyki Wychowania Fizycznego (od 1993 r.). W latach 1990 - 1993 pełnił funkcję prodziekana ds. studenckich, a od 1996 do 2002 r. dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego.

W roku 2002 wybrany na rektora AWF we Wrocławiu na kadencję 2002 - 2005. Ponownie wybrany na rektora w roku 2005.

Jest ekspertem Państwowej Komisji Akredytacyjnej. Wybrany na członka Komitetu Rehabilitacji, Adaptacji Społecznej i Nauk o Kulturze Fizycznej PAN (na lata 2003 - 2006).

Przez wiele lat działał w związkach sportowych, pełniąc tam odpowiedzialne funkcje. Za swoją działalność naukową, dydaktyczną, wychowawczą i organizacyjną wielokrotnie nagradzany i odznaczany. Otrzymał m.in.: Srebrny i Złoty Krzyż Zasługi, Złotą Honorową Odznakę WOPR „Za Zasługi” z Liściem Laurowym.

Prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc jest promotorem 15 doktorów nauk o kulturze fizycznej. Jest autorem 80 publikacji koncentrujących się wokół problemu badawczego „Optymalizacja procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych”.

Pod jego kierunkiem organizowane są też Międzynarodowe Konferencje Naukowe pt. „Dydaktyka Wychowania Fizycznego” (2006 r. - ósma edycja).

Znana nam jest wielka przychylność Pana Rektora dla ludzi starszych i ich potrzeb w zakresie kształcenia.

Proszę powiedzieć co Pan Rektor sądzi o współpracy AWF z UTW.

Współpracę AWF z UTW na dzisiaj oceniam dobrze pod względem merytorycznym i formalnym. Uważam jednak, że uczelnia powinna otworzyć się na szerszą współpracę, udostępniając swoje pomieszczenia i zachęcając pracowników naukowo - dydaktycznych do

włączenia się w tę współpracę. Szersze otwarcie uczelni daje więcej możliwości słuchaczom UTW. Zwiększenie dynamiki kształcenia wynika z potrzeb społecznych i z możliwości uczelni.

Jesteśmy przygotowani do kształcenia młodzieży, ale powinniśmy zacząć przygotowywać się do kształcenia osób starszych. Ludzi w „trzecim wieku” będzie przybywać, będą zgłaszać swoje potrzeby zgodnie z teorią całościowego rozwoju człowieka. Osoby te mają potrzebę doznań intelektualnych i ciągle mają chęć dalej się rozwijać. Jest to zatem duży obszar możliwości edukacyjnych do zagospodarowania. Widzę tutaj wielką szansę dla przyszłości uczelni wyższych. Uczelnia staje się pełniejsza, bogatsza o tę współpracę z ludźmi starszymi. I to jest właściwy kierunek dla wszystkich uczelni wyższych – umożliwić ludziom w wieku senioralnym korzystanie z potencjału intelektualnego uczelni i ze sprzętu, którym ona dysponuje. Równie istotnym dla przyszłości uczelni powinno być kształcenie dla potrzeb ludzi starszych. Marzy mi się „uczelnia otwarta na każdy wiek”.

Bardzo cenię sobie współpracę AWF z UTW i jestem przekonany, że przynosi ona korzyść ludziom starszym.

Pragnę dodać, że niektóre problemy dotyczące kształcenia ludzi starszych należałoby przedstawić na Kolegium Rektorskim, aby Rektorzy Uczelni Wyższych mieli świadomość, że jest to ważny kierunek kształcenia, stawiający przed Nimi, może trudne zadanie ale dające zarazem nowe możliwości rozwoju uczelni.

Co można zrobić, aby więcej osób mogło uczestniczyć w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

Jest tak wiele osób, które chciałyby zostać słuchaczami UTW. Należy im to umożliwić. Stosować jak najmniej ograniczeń w przyjęciach ludzi do tej „wyjątkowej uczelni”.

Zdaję sobie sprawę z tego, że dalszy rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku wiąże się z wysiłkiem Uczelni Wyższych, ale warto go podjąć, aby umożliwić i ułatwić ten rozwój.

Byłoby wskazaniem, aby dokonując nowelizacji ustawy „Prawo o szkolnictwie wyższym” wprowadzić do szkolnictwa „IV etap kształcenia” na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Pracownicy Uczelni mogliby mieć w zakresie swoich obowiązków, wpisane zajęcia w UTW jako godziny dydaktyczne. Kształcenie na IV etapie byłoby obowiązkiem uczelni wyższej prawnie uregulowanym.

„Moje” spotkanie ze słuchaczami UTW.

Ktoś, kto nigdy nie zetknął się ze środowiskiem uniwersytetów trzeciego wieku nie wie, jak szerokie kręgi zatacza ich działalność.

Było dla mnie zaskoczeniem, że tyle osób z dobrej, nieprzymuszonej woli zjawia się na zajęciach. Nie wyobrażałem sobie, że tyle osób w wieku senioralnym chce się uczyć. Jest dla mnie niewyobrażalne, że na miejsce w UTW trzeba czekać, że należy „przejsć” przez rozmowę kwalifikacyjną, aby zostać przyjętym.

Jestem za tym, aby dać możliwość uczenia się jak największej liczbie osób.

Co chciałby Pan Rektor przekazać słuchaczom UTW w związku z Jubileuszem 30-lecia?

Słuchaczom życzę, aby wszyscy chętni mogli dostać się do UTW.

Czekającym – aby jak najkrócej czekali. Czas ucieka, a przecież uczenie się w grupie życzliwych i wspierających się wzajemnie osób, jest bardzo ważne. Wyedukowane pokolenie „trzeciego wieku”, ma szansę edukować pokolenia młodsze. Młodzi mają „piękny wzór” uczenia się z dobrej woli” i z pełnym zaangażowaniem.

Całemu Uniwersytetowi życzę dalszego dynamicznego rozwoju. Życzę, aby miał wokół samych przyjaciół wspierających działania na rzecz „ludzi późnej dorosłości”.



Prof. dr hab. Ryszard Andrzejak
Rektor Akademii Medycznej
we Wrocławiu

W CENTRUM UWAGI MEDYCYNY JEST CZŁOWIEK,
JEGO ŻYCIE I ZDROWIE.

Prof. dr hab. Ryszard Walenty Andrzejak urodził się 25.10. 1950 r. w Oleśnicy Śląskiej. W 1968 r. ukończył Liceum Ogólnokształcące w Oleśnicy. Studiował na wrocławskiej Akademii Medycznej i w 1974 r. uzyskał dyplom lekarza medycyny. Od października 1974 r. do chwili obecnej pracuje w Akademii Medycznej. W 1979 r. uzyskał dyplom doktora nauk medycznych, a w 1993 r. dyplom doktora habilitowanego z zakresu chorób wewnętrznych.

Po uzyskaniu tytułu profesora (1997 r.) został zatrudniony na stanowisku profesora nadzwyczajnego.

W latach 1999 – 2005 pełnił funkcję prorektora ds. klinicznych AM, od 01.09. 2005 r. jest Rektorem Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

Promotor 11 prac doktorskich i 4 prac wszczętych na Radzie Wydziału. Patron dwóch prac habilitacyjnych. Kierownik Specjalizacji 28 lekarzy.

W ciągu 15 lat kierowania Pracownią Metabolizmu Komórki i Toksykologii w Klinice wprowadził 19 oryginalnych nowych technik badawczych z zakresu toksykologii i chemii biomedycznej. Autor 4 rozdziałów w podręcznikach i 213 publikacji, w tym 61 w pismach zagranicznych. Jest członkiem 7 towarzystw naukowych krajowych i 3 towarzystw naukowych zagranicznych.

Od 27.09.2004 r. Prezes Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Pracy.

Pan prof. dr hab. Ryszard Andrzejak jest autorem bądź współautorem ponad 60 Raportów o stanie zdrowia ludności zamieszkującej tereny zdegradowane ekologicznie oraz pracowników narażonych na czynniki szkodliwe w miejscu pracy. Wynikiem tych prac były zmiany technologii produkcyjnych w kilku zakładach pracy, a także przesiedlenie mieszkańców wsi Białka, położonej niespełna 1 km od Huty Miedzi „Legnica”, w warunki komfortu środowiskowego.

Za swoją działalność naukową, dydaktyczną, wychowawczą i organizacyjną wielokrotnie nagradzany i odznaczany. Otrzymał m.in.: Złoty Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Medal Komisji Edukacji Narodowej. W 2005 r. otrzymał nagrodę Państwowej Inspekcji Pracy im. Haliny Krahelskiej za osiągnięcia w dziedzinie nadzoru i kontroli przestrzegania prawa pracy oraz popularyzacji ochrony zdrowia.

Od 1999 roku bierze czynny udział w różnych gremiach zajmujących się ochroną zdrowia na szczeblu regionalnym, jako doradca bądź ekspert w konkretnych sprawach. Jest m.in. Doradcą ds. Służby Zdrowia przy Wojewodzie Dolnośląskim. Od 2004 r. powołany do Panelu Ekspertów do oceny projektów w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego w dziedzinie: „Ochrona Zdrowia”.

Z badań przeprowadzonych wśród osób starszych wynika, że „zdrowie” jest wartością, którą cenią sobie bardzo wysoko.

Proszę powiedzieć jak można zdefiniować „zdrowie” i co to znaczy „zdrowy styl życia”.

Zdrowie - to dobrostan; stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowy styl życia to:

1. Określony wysiłek fizyczny, indywidualnie dozowany.
Ruch – osobom starszym zaleca się spacer 5 razy w tygodniu po ½ godziny.
2. Dieta – dobrana indywidualnie, powinna dostarczać organizmowi 1200-1500 kalorii; przy większym wysiłku 2000 kalorii.
Dieta ubogotłuszczowa, bogata w białko i węglowodany. Tłuszcze wielonienasycone (oliwa z oliwek, pestek winogron) powinny pokrywać 7-10 % zapotrzebowania kalorycznego.
Dobrze jest spożywać ryby morskie, orzechy włoskie. Według „szkoły amerykańskiej” człowiek powinien zjadać ¾ kg warzyw i owoców. „Szkoła europejska” dopuszcza mniejszą ilość warzyw i owoców, ale nie wolno z nich rezygnować.
Nie pić napojów gazowanych i zbyt słodkich soków owocowych.
Dopuszcza się 1 kieliszek wina czerwonego dziennie.
Dieta urozmaicona.
3. Ograniczenie „używek”
Zrezygnować z mocnej herbaty, kawy i alkoholu.
1 filiżanka kawy dziennie to dość. Trzecia kawa w ciągu dnia może spowodować nawet zawał.
Więcej niż 40 ml. alkoholu dziennie, powoduje nadciśnienie, działa depresyjnie.
Odrzucić papierosy – w świecie panuje „moda na niepalenie”.
4. Przestrzeganie higieny osobistej.
5. Ćwiczenie umysłu – dużo czytać, rozmawiać, podejmować dyskusję na różne tematy.
„Używać mózgu” bo „nie używanie mózgu prowadzi do jego atrofii”. Nie zamykać się w sobie.
6. I jeszcze...
Nie nadużywać leków. Mieć dobrego „doradcę” do spraw leków.
7. Można stosować zioła, również pod kontrolą doradcy.

Jak Akademia Medyczna może współpracować z UTW w zakresie promowania zdrowego stylu życia?

Do początku lat siedemdziesiątych XX wieku hierarchia działań w medycynie była oparta na utrzymaniu zdrowia jako ostatniego ogniwa w łańcuchu działań na rzecz poprawy zdrowia w populacji (dominowały akcje na rzecz przeciwdziałania chorobom lub czynnikom ryzyka). W Kanadzie w latach siedemdziesiątych XX wieku zainicjowano odmienne podejście do zdrowia publicznego. Jego istotą było przeniesienie akcentów na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia, ograniczając w ten sposób częściowo odpowiedzialność służby zdrowia. Jest to zasadniczy cel współpracy AM z UTW w promowaniu zdrowego stylu życia. Za cel działań edukacyjnych przyjęliśmy nie tylko wydłużanie życia, ale także poprawianie jego jakości. W procesie promowania zdrowia udział osoby traktowany jest podmiotowo, ponieważ to jednostka decyduje o wyborach dotyczących zachowań zdrowotnych. Oprócz zdrowotnych działań edukacyjnych istotne też są działania w zakresie tworzenia warunków środowiskowych z położeniem jednakowych akcentów na środowisko zarówno fizyczne, psychiczne jak i społeczne. Zgodnie z tą filozofią w równym stopniu w promowaniu zdrowego stylu życia koegzystują i odpowiadają za efekt środowiska lokalnego (samorządy), pedagodzy, lekarze, pielęgniarki czy fizjoterapeuci. Na studiach pielęgniarskich wprowadza się nowy element dotyczący pracy z osobą niepełnosprawną i jej rodziną, a także nowy kierunek „asystent osoby starszej o różnym stopniu niepełnosprawności”.

„Moje” spotkanie ze słuchaczami UTW.

Moje doświadczenia są skromne. Pamiętam przede wszystkim inaugurację roku akademickiego 2004/2005 z udziałem Jego Eminencji Kardynała Henryka Gulbinowicza

i Jego wykład. Pamiętam też rozmowy o zdrowiu jako wartości opierającej się na dokonywaniu świadomych wyborów. Uważam, że należy uwzględniać wszystkie interakcje pomiędzy czynnikami kształtującymi zdrowie jednostki i populacji, a także wszystkie jego indywidualne komponenty.

Co chciałby Pan Rektor przekazać słuchaczom UTW w związku z Jubileuszem 30-lecia?

Medycyna jest powołaniem, sztuką, ale też szczytnym rzemiosłem, szlachetną służbą, w centrum jej uwagi jest bowiem człowiek, jego życie i zdrowie. Medycyna daje niepowtarzalne możliwości niesienia pomocy i ulgi człowiekowi cierpiącemu, najczęściej w wieku podeszłym. Taka zawsze była i z pewnością pozostanie idea zawodu lekarza. Medycyna jest nauką wymagającą od lekarza stałej aktywności, uczenia się i podnoszenia swych umiejętności. Zawód lekarza wymaga szczególnej etyki, wysokiej moralności, głębokiego humanizmu, szacunku do pacjenta, posługiwania się z równą biegłością ordynowaniem leków jak i serdecznym słowem i zrozumieniem drugiej osoby. Tylko takich lekarzy życzę spotkać słuchaczom UTW w ich kontaktach ze służbą zdrowia.



Prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska

RADOŚCIĄ MEGO ŻYCIA JEST SŁUŻBA LUDZIOM.

Wywiad specjalny dla Kuriera UTW z prof. dr hab. Wandą Lubczyńską-Kowalską przeprowadzony przez Stanisława Dziubę.

Pani Profesor z Warszawy do Wrocławia przybyła w 1945 r. wraz z matką Oktawią Lubczyńską. Matka była bowiem Delegatem Ministerstwa Zdrowia delegowanym do założenia we Wrocławiu Izby Lekarskiej i weryfikacji dyplomów lekarskich. Tu, w tym mieście, w 1957 r. Pani Profesor ukończyła studia na Akademii Medycznej i przez 45 lat pracowała w Akademii Medycznej, początkowo w Klinice Chorób Wewnętrznych, a następnie w Klinice Gastroenterologicznej.

Z Uniwersytetem Trzeciego Wieku Pani Profesor związała się w 1989 r., początkowo jako wykładowca, a następnie jako opiekun naukowy z ramienia Akademii Medycznej i funkcję tą pełni do chwili obecnej.

Czym dla Pani Profesor jest nauka?

Nauka - to aktywne życie codzienne, pozwalające rozszerzać nowymi osiągnięciami, praktykowany kierunek wiedzy. To również poszerzanie zainteresowań dotyczących innych dziedzin i stałe pogłębianie posiadanych wiadomości. Nauka to również uczenie innych.

To pewnie dlatego uczyć się trzeba przez całe życie?

To prawda. Wiele poglądów naukowych się zmienia. Chociażby w medycynie, dawniej uważano, że nowotwory są zawsze chorobą śmiertelną. Dzisiaj mamy świadomość, że szereg z nich jest wyleczalnych.

Jak postępować, jakimi kryteriami się kierować, by być dobrym człowiekiem?

Trzeba być uczciwym wobec innych ludzi i mówić prawdę. Trzeba ludzi lubić, być dla nich życzliwym, pocieszać w trudnych chwilach, udzielić pomocy. Trzeba czasem nawet obcego człowieka przytulić, gdy jest mu to potrzebne.

No i zapewne, jak mawiał prof. Jan Szczepański być „spolegliwym”.

Tak, naturalnie zgadzam się z tym. Być wiarygodnym, takim człowiekiem, na którym można polegać.

Aby wykształcić takiego człowieka potrzeba wielu wysiłków i stosowania zasady „kropla drąży skalę”. No i oczywiście nie wywyższać się nad innych ludzi. Nie jest przecież tak, że ja jestem idealny, wspaniały, a reszta to „szara masa”, złoczyńcy, pijacy, rozpustnicy.

Naturalnie, że tak. Bo można się starać żeby uważać ludzi za swoich braci, choć nie każdego człowieka można uznać za swojego brata. Bo gdy dowiadujemy się o nieprawidłowościach, strasznych mordach, o okrucieństwie to trudno jest znaleźć dla tych czynów zrozumienie i wyrozumiałość.

Czy Pani wiara w ludzi w ciągu wielu lat nie zachwiała się?

Nie, w globalnej ocenie ludzi; pojedyncze negatywne fakty nie mają znaczenia.

Ale przechodzimy kryzys człowieczeństwa. Jak twierdzi Maria Łopatkowa „postępuje proces dehumanizacji. Sięga on po śmierć człowieka. W Niemczech 40% pogrzebów odbywa się na zasadzie zlecenia, bez udziału rodziny.

Zgadza się Pani z tym poglądem?

Niewątpliwie jest wiele oznak dehumanizacji naszego życia, również i w naszym kraju. W tej sytuacji tym dobitniej widać społeczną potrzebę pozytywnych działań i oddziaływania ludzi dobrych i różnych grup społecznych. To oni swoimi zasadami postępowania starają się przeciwdziałać złu i czynić dobro. To takie wielkie postacie naszych czasów jak Jan Paweł II, Matka Teresa, brat Roger, siostra Małgorzata Chmielewska, benedyktyn – ojciec Leon Knabit, grupy pomocy chorym na AIDS, „lekarze bez granic” i wielu innych. A u nas we Wrocławiu można wymienić chociażby księdza Franciszka Głoda z parafii p.w. św. Elżbiety.

Co robić, aby przywracać zaufanie do idei, autorytetów, do wartości, czy do tak poważnie pod koniec XX wieku nadwyrężonego zaufania do drugiego człowieka?

Każdy powinien swoim postępowaniem, swoim codziennym życiem dawać dobry przykład uczciwego życia.

Ale czy to wystarczy, czy to wszystko?

Co Pani Profesor powie o tych, którzy już raz zawiedli. Na przykład Jacek Kuroń w książce „Wiara i nadzieja” zwierza się „że kiedyś zaufał, przez co wykonał krok w ciemność, którego teraz żałuje”.

W życiu każdego człowieka są działania dobre i nie do końca dobre. Przy wielkim szacunku dla Jacka Kuronia, myślę, że on sam, w swoim życiu, drugi raz pewne sprawy rozwiązałby inaczej.

Porozmawiajmy o procesie nauczania w UTW. Co Pani Profesor sądzi o najnowszych „trendach” w nauczaniu, ot chociażby by wprowadzić nauczanie przez Internet. Wiemy, że w Australii istnieje szkoła telewizyjna, ale tam do takiego rozwiązania zmuszają znaczne odległości.

Już w tej sprawie wypowiedzieli się psychologowie. Mianowicie, możliwości percepcji treści 45-cio minutowego wykładu, czy informacji naukowej ogranicza się zwykle do pierwszych 15 –tu i ostatnich 5 minut. Chociaż wiele zależy od indywidualnych cech wykładowcy. Bezpośredni kontakt wykładowca – słuchacz pozwala wypełnić lukę. Internet, TV, radio – możliwości bezpośredniego kontaktu wykładowca- słuchacz – nie dają. Zwłaszcza gdy chodzi o zwartą informację naukową.

Czy lubi Pani zajęcia na UTW?

Nawet bardzo. Wrocławski UTW działa prawidłowo. Na posiedzeniach Rady Naukowej nowe, dobre pomysły są stale zgłaszane również i przez słuchaczy są w miarę możliwości realizowane.

Pojawiły się głosy, aby powstał UTW przy innych wrocławskich uczelniach, np. przy Akademii Medycznej. Co Pani o tym sądzi?

Faktycznie ludzi w starszym wieku przybywa i ciągle będzie przybywać. Niewątpliwie, korzystnym by było znalezienie odpowiednich form organizacyjnych, środków i miejsc dla stworzenia filii UTW we Wrocławiu, ale przy obecnej placówce. Chodzi o to by UTW mógł przyciągnąć wszystkich chętnych pragnących uczestniczyć w jego działalności. Osobiście uważam, że nie każde zgromadzenie osób starszych można określać formułą UTW. Pragnę jednak podkreślić, że wszystkie formy jego działalności, które pozwalają rozwijać indywidualne uzdolnienia słuchaczy UTW zasługują na poparcie. Mam tu na myśli chociażby kontynuację umiejętności językowych w trakcie nauki języków obcych, ale również zajęcia zwiększające aktywność fizyczną słuchaczy z turystyką na czele.

Z okazji Jubileuszu 30-lecia UTW czego Pani życzy słuchaczom?

Życzyłabym wszystkim słuchaczom UTW jak najdłużej trwającej aktywności umysłowej i fizycznej oraz rozwijania wzajemnej życzliwości. Myślę również, że Władzom Miejskim Wrocławia można życzyć zrozumienia konieczności administracyjnego wspomagania placówki. Chodzi o to by władze naszego miasta docenili wagę problemu i w większym stopniu wspierali finansowo naszą placówkę.

Na koniec chciałabym jeszcze życzyć, żeby słuchacze UTW mieli możliwość dostatniego życia i dobrej opieki zdrowotnej.



Dr hab. prof. UW. Maria Straś-Romanowska

MĄDROŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZĄ CNOTĄ STAROŚCI

Co skłoniło Panią Profesor do zainteresowania się okresem życia człowieka starszego?

Do człowieka starszego zaprowadziły mnie wcześniejsze zainteresowania problemami z kręgu psychologii egzystencjalnej: poszukiwania sensu życia, radzenia sobie z trudami i przeciwnościami losu, konfrontacji ze śmiercią i cierpieniem, sztuki życia, wykorzystywania potencjału rozwojowego i przewyższania ograniczeń na drodze samorealizacji. W okresie późnej dorosłości problemy te nabrzmiewają, a ich pokonywanie staje się podstawowym zadaniem rozwojowym człowieka starszego. Zmierzenie się z nimi i pomyślnie rozwiązywanie towarzyszących im kryzysów stanowi główny warunek spokoju ducha i poczucia dobrej jakości życia, natomiast unikanie konfrontacji z przemijaniem, spychanie nie załatwionych spraw własnej przeszłości na margines życia wywołuje gorycz, udrękę, nierzadko negatywizm i wrogość wobec siebie oraz innych ludzi. Dlatego tak ważne jest wcześniejsze przygotowanie się do starości, wzrastanie w mądrości, która służy zrozumieniu, pojednaniu i harmonii z sobą i ze światem.

Fascynacja fenomenem mądrości jako fundamentem sztuki życia, oraz możliwością nieustającego choć nie zawsze realizowanego rozwoju, to najważniejszy powód, dla którego tak bliski stał mi się człowiek starszy. Wszak mądrość jest najważniejszą cnotą starości, cnotą, która dojrzewa przez całe życie, a owocuje najpełniej w jesieni życia.

Jak powinny rozwijać się Uniwersytety Trzeciego Wieku?

Rozwojowi w późnej dorosłości sprzyja Uniwersytet Trzeciego Wieku - dzięki szlachetnej idei programowej, dzięki czystym, wolnym od pragmatyzmu, poznawczym, prorozwojowym intencjom słuchaczy, wreszcie dzięki pełnemu życzliwości zaangażowaniu wykładowców, którzy mają świadomość, że ich słuchacze tworzą wspólnotę ludzi autentycznie zainteresowanych nieustannym rozwojem.

Czym są dla Pani spotkania ze słuchaczami UTW?

Spotkania ze słuchaczami UTW są dla mnie jedyną w swoim rodzaju, nieocenioną przygodą, dają poczucie uczestnictwa w czymś naprawdę wielkim, w czymś co pozwala uzmysłwić sobie, że horyzont ludzkich możliwości jest niezmierzony, co emanuje potężną siłą ludzkiego ducha; stanowi żywe potwierdzenie tezy, że rozwój człowieka nie kończy się, a tylko zmienia tory.

Co chciałaby Pani Profesor przekazać słuchaczom UTW w związku z Jubileuszem 30-lecia?

Z okazji Jubileuszu 30-lecia UTW we Wrocławiu pragnę powiedzieć Słuchaczom UTW, że Ich podziwiam za otwartość poznawczą, za determinizm i wolę rozwoju; że Im dziękuję za to, że wzbogacają nasze doświadczenie i wiedzę o człowieku; wreszcie że Im życzę dalszej szerokiej drogi pomyślnego rozwoju ku pełni.



Prof. dr hab. Jerzy Semków

REFLEKSJE Z OKAZJI JUBILEUSZU UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

Gdy jesienią 1996 roku przyszła do mnie na rozmowę mgr Alina Woźnicka, ówczesna kierowniczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który rezydował w pomieszczeniach Technikum Stomatologicznego i przedstawiła swoją propozycję afiliowania UTW przy Uniwersytecie Wrocławskim, nie zdawałam sobie sprawy z ogromu przedsięwzięcia i jego wielorakich konsekwencji. Czułam wszakże, że Instytut Pedagogiki podejmuje niezwykle wyzwanie, które obok trudności zaowocuje przede wszystkim dobrą współpracą z rosnącymi szeregami ludzi starszych, wynikającą ze zrozumienia ich szczególnej sytuacji. Zresztą z pomocą w podjęciu tej decyzji przyszła mi świadomość, iż wydłużenie się życia ludzkiego powoduje nieustanny wzrost ludzi po 60-, 70-, a nawet 80-tym roku życia. Najbliższe lata potwierdziły tę prognozę, gdyż od stanu 260 osób w 1997 roku UTW osiągnął w chwili obecnej ponad 600 osób, a kolejka wyczekujących na wpis ciągle się wydłuża. Temu myśleniu towarzyszyło też przekonanie o konieczności stworzenia ludziom w okresie późnej dorosłości możliwie dobrych warunków dla realizacji ich zainteresowań i pasji. Wiązało się to z rozwijaniem także w sobie samym idei „aktywnej starości”, która dotarła do naszego kraju szeroką falą z Zachodu wraz z transformacją ustrojową i otwarciem się na nowe spojrzenie na ostatni okres życia człowieka. Wszystko to razem zaowocowało szeregiem

działań organizacyjnych, podjętych najpierw przeze mnie (projekt zagospodarowania przylegających do Instytutu Pedagogiki zabudowań) i kontynuowanych oraz rozwijanych przez nową kierownik UTW – dr Walentinę Wnuk wraz z Zarządem tej prężnej organizacji.

Myślę, iż blisko 10-letnie funkcjonowanie UTW w ramach Uniwersytetu Wrocławskiego w symbiozie z Instytutem Pedagogiki oraz Instytutem Psychologii przyniosło wszystkim uczestnikom tego współdziałania trudne do przecenienia korzyści. Przede wszystkim członkowie UTW znaleźli w budynku przy ul. Dawida 1 godne miejsce dla swojej wielostronnej aktywności, zarówno w wymiarze materialnym jak i psychospołecznym. Możliwość korzystania nie tylko z pomieszczeń dydaktycznych własnych (przebudowana dawna stolarnia) oraz instytutowych, a także możliwość przebywania na co dzień ze studentami obu instytutów, stworzyła niepowtarzalną aurę wzajemnej akceptacji i porozumienia. Pryśły więc początkowe obawy o konsekwencje swoistego zderzenia starości z młodością. Ponadto uczestnicy UTW stanowią ważny teren działalności badawczej studentów i doktorantów, jak również teren praktyk studenckich. W tym kontekście rzeczywistość Uniwersytetu Trzeciego Wieku realizująca się od 10 lat w murach obu instytutów przerosła pierwotne nasze oczekiwania. Niewątpliwie jest to zasługą bardzo prężnie działającego samorządu UTW z dr W. Wnuk na czele, jak też dobrze układającej się współpracy z dyrekcjami Instytutu Pedagogiki oraz Instytutu Psychologii.

Moje zainteresowania badawcze problematyką trzeciego wieku w dużej mierze zawdzięczam namowom i sugestiom prof. Olgi Czerniawskiej z Łodzi, która jeszcze z początkiem lat 90-tych skłoniła mnie do udziału w międzynarodowej konferencji na Uniwersytecie Łódzkim poświęconej właśnie tej problematyce. Z czasem już w pełni świadomie i coraz mocniej z perspektywy własnej drogi życiowej uznałem, że zagadnienia edukacji ludzi, którzy wkroczyli w późną dorosłość z wielu powodów stają się równie ważne jak kwestie teżę edukacji dzieci i młodzieży.

Moja droga naukowa nie była ani szybka, ani tym bardziej spektakularna. Studia pedagogiczne na Uniwersytecie Wrocławskim, które odbywałem w latach 1958-1963 ukończyłem obroną pracy magisterskiej z historii wychowania, aby następnie w 1971 roku sfinalizować pracę doktorską także z dziejów wychowania. Praca doktorska uzyskała nagrodę ministra III stopnia. Od tego momentu porzuciłem problematykę historyczną na rzecz zagadnień oświaty i kultury dorosłych, które interesowały mnie już wcześniej. Tuż po doktoracie zostałem też kierownikiem Zakładu Pedagogiki Dorosłych, który dopiero w latach 80-tych przemianowaliśmy na Instytut Andragogiki. W latach 70-tych moim zainteresowaniem badawczym cieszyła się problematyka samokształcenia uczestników tzw. aktywności kulturalno-oświatowej. Badania te podjęte z pracownikami mego Zakładu zakończyły się serią publikacji, w tym czterema tomami prac zbiorowych. W drugiej połowie lat 80-tych zainteresowałem się zespołami artystycznymi działającymi na Uniwersytecie Wrocławskim od 1945 roku. Zaowocowały one książką „Kultura studencka w życiu uczelni” (1990), która stała się podstawą mojej habilitacji. Od ponad 10-ciu lat w krąg dotychczasowych zainteresowań weszła problematyka starości i równocześnie problematyka akademickiej działalności śpiewaczej.



Dr Grażyna Dąbrowska
Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu

**„DAWAĆ Z SIEBIE TYLE, ILE STARCZA SIŁ,
BRAĆ TYLKO NA CHWILĘ, TYLE, ABYŚ ŻYŁ...”**

Urodziłam się w rodzinie szczęśliwej. Jestem córką i spełnioną matką. Ukończyłam V L.O. we Wrocławiu i Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, w której pracuję do dziś na Wydziale Fizjoterapii. Moje zainteresowania zawodowe dotyczą zagadnień rehabilitacji w chorobach układu krążenia i naczyń oraz geriatrii. Ponadto pasjonują mnie psychologia, teatr, muzyka, literatura biograficzna, rekreacja i działalność społeczna. Lubię ludzi, dobrą kawę, dobre wino, dobre zapachy, dobre klimaty wrocławskich kawiarenek i spotkania z przyjaciółmi.

Dlaczego zdecydowała się Pani przyjąć zaproszenie do współpracy z UTW?

Do współpracy z UTW zaprosiły mnie w latach 80-tych Osoby Wyjątkowe, tj. Pani Profesor Wanda Lubczyńska-Kowalska, opiekun naukowy UTW oraz Pani mgr Alina Woźnicka - ówczesny kierownik UTW, a następnie w latach 90-tych Wspaniała osoba dr Walentyna Wnuk, obecny kierownik UTW. Moje zainteresowania człowiekiem dorosłym zostały rozbudzone podczas studiów. Zawsze miałam dobre relacje ze swoimi dziadkami. Bez kłopotów i z przyjemnością komunikowałam się z pacjentami w wieku podeszłym jako fizjoterapeuta kliniczny. Po pierwszym spotkaniu ze studentami w UTW we Wrocławiu przy ulicy Stawowej, wyszłam zachwycona i oszołomiona. I tak jest do dzisiaj, w siedzibie UTW przy ul. Dawida, zwłaszcza po seminarium „Kultura fizyczna w życiu osób starszych”.

Czym praca ze studentami trzeciego wieku różni się od pracy ze studentami „pierwszego wieku”?

Praca nauczyciela akademickiego kojarzy się z pewnymi wymaganiami stawianymi sobie i studentom. Ponieważ jestem osobą odpowiedzialną i lubię swój zawód, staram się rzetelnie przygotowywać do zajęć dydaktycznych w każdej z uczelni. Studenci UTW oczekują wiedzy, ale także pewnego wsparcia psychicznego i budowania więzi, którą czuję i ona daje mi ogromną siłę i inspiruje do pracy. Studentów Wydziału Fizjoterapii cechuje otwartość na wiedzę, dynamizm, pomysłowość, spontaniczność reakcji i większa samodzielność. Uczę się zarówno od jednych, jak i od drugih. Natomiast podstawowa różnica w edukacji seniorów to brak ocen.

Jakie znaczenie dla Pani ma praca ze słuchaczami w UTW?

W UTW spełniam się jako człowiek, a jednocześnie realizuję jako pracownik naukowo-dydaktyczny. Odnalazłam tu swoje miejsce na ziemi, połączyłam nauczanie z radością życia, integracją ruchu, słowa i śpiewu. Próbuję przekazać seniorom, że ruch to zdrowie, ale także radość. Chciałabym doczekać chwili, kiedy to ja będę siedziała po drugiej stronie katedry i słuchała wykładów, właśnie w tym miejscu i wśród tych ludzi.

Proszę powiedzieć słuchaczom UTW, co Pani zdaniem jest ważne dla osób każdego wieku?

Jestem tradycjonalistką, a więc na pierwszym miejscu wymienię zdrowie, które oznacza dobrostan psychofizyczny. Sądzę, że odnajdywanie dróg subiektywnego osiągnięcia tego dobrostanu poprzez realizację siebie, życia rodzinnego, zawodowego, pasji, poprzez przyjaźń i miłość, stanowią ważne ogniwa spełniania się ludzi w każdym wieku. Zacytuję myśl Tuwima, dla mnie zawsze aktualną, którą dedykuję wszystkim: „Dwa są szczęścia na świecie: jedno małe - być szczęśliwym, drugie wielkie - uszczęśliwiać innych”.

Życzenia dla UTW w Jubileusz 30-lecia...

Dla Kierownictwa, Rady Naukowej, Samorządu, Wszystkich Studentów UTW
„Dawać z siebie tyle, ile starcza sił,
Brać tylko na chwilę, tyle, abyś żył...”



Dr Walentyna Wnuk
Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Uniwersytecie Wrocławskim

ŻYCIE JEST ZMIANĄ...

To już 10 lat mam możliwość realizować w praktyce założenia andragogiczne (pedagogiki dorosłych) dzięki pełnieniu funkcji kierownika Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Czynię to, z tym większym zainteresowaniem, bo sama wkroczyłam w późną dorosłość. Ten obszar mojej pracy daje mi dużo satysfakcji, poczucia spełnienia zawodowego. Czasem odnoszę wrażenie, że otrzymuję tyle samo, ile daję sobie najstarszym studentom.

Co zdaniem Pani Doktor przyciąga ludzi do UTW?

Na pytanie mogłabym długo odpowiadać... Myślę, że przede wszystkim szukanie wsparcia w trudnych chwilach życiowych, w kręgu ludzi życzliwych. Uczenie się na UTW jest powrotem do młodości, przywraca zaufanie do własnych możliwości, daje szansę ewentualnych osiągnięć, daje poczucie godnego starzenia się, likwidując dystans międzypokoleniowy. Przecież UTW pełni nie tylko funkcję edukacyjną, ale również kompensacyjną, terapeutyczną, czy integracyjną. Rozwiązuje problemy związane z funkcjonowaniem „tu i teraz” osób starszych, którzy szukają dla siebie miejsca w zmieniającym się świecie.

Jedno zdanie, które stanowi „motto” Pani pracy ze słuchaczami UTW.

Można wyrazić to słowami, które odnoszą się do rozwoju naszej podmiotowości.
„Życie jest zmianą, jeśli przestaniesz się zmieniać, przestaniesz żyć”.

Jakie działania, zdarzenia w ciągu ostatnich 5 lat, były Pani zdaniem, szczególnie ważne w działalności UTW?

Myślę, że Placówka nieustannie ewoluuje, decydują o tym w dużej mierze sami słuchacze. Przybywa ludzi w pełni zaangażowanych, którzy służą swoimi kompetencjami.

Pojawiło się wiele nowych obszarów edukacji. Na szczególne wyartykuowanie zasługują nasze działania podejmowane na rzecz innych osób starszych, a więc dzielenie się naszą aktywnością. Dzięki naszej pomocy powstały nowe uniwersytety w kilku miastach naszego województwa. UTW wszedł w struktury unijne, stając się członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Starszych Studiujących z siedzibą w Belgii (EFOS).

Jak widzi Pani przyszłość uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce?

Moim zdaniem wszystkie uczelnie wyższe, zarówno państwowe jak i prywatne, winny otwierać się na nieformalną edukację osób starszych.

Marzy mi się zapis w ustawie o szkolnictwie wyższym, który zobowiązywałby ośrodki akademickie do organizowania edukacji ustawicznej dla ludzi starszych, zainteresowanych kontynuacją swego rozwoju poznawczego. Taka jest potrzeba chwili, w dodatku narastająca. Edukacyjny model życia uznaję za optymalny dla wielu osób starszych, a do tego potrzebne są takie placówki jak UTW. Dają szansę na piękną, zdrową i radosną jesień życia.

W przyszłości będą zapewne powstawać również wirtualne uniwersytety, umożliwiające drogą elektroniczną komunikowanie się ze sobą, przekazywanie wiadomości.

Czego chciałaby Pani Doktor życzyć słuchaczom na następne 30 lat UTW?

Aby, coraz więcej osób mogło skorzystać z jego oferty.

Aby, w jeszcze większym stopniu funkcjonował w konwencji uczelni wyższej, a więc indeksy, zaliczenia poszczególnych jednostek dydaktycznych na podstawie pisemnych prac zaliczeniowych.

- doczekać się pracowni komputerowej, umożliwiającej edukację informatyczną na szerszą skalę

- w strukturach unijnych zdobywać dodatkowe środki i rozszerzać kontakty międzynarodowe

- uzyskać środki finansowe dla nowych etatowych pracowników, którzy mogliby w jeszcze większym stopniu wykorzystać potencjał rozwojowy słuchaczy.



Mgr Stanisława Warmuz
Przewodnicząca Zarządu UTW

O sobie...

Jestem nauczycielem, a właściwie byłam nauczycielem na różnych poziomach nauczania. Pracowałam w Szkole Podstawowej i Instytucie Pedagogiki.

Teraz jestem słuchaczką UTW, który mieści się w gmachu Instytutu Pedagogiki. Kiedy przychodzę tutaj na zajęcia, to mam wrażenie, że wciąż jestem nauczycielem. Chyba nie wyrasta się z „bycia nauczycielem”.

Jestem żoną niespotykanie cierpliwego i wyrozumiałego Męża, mamą dwóch pięknych Córek, teściową dwóch „Super Zięciów” i babcią dwojga wspaniałych Wnuków.

Moja droga do UTW...

Myślę, że „od zawsze” wiedziałam o UTW i gdzieś w podświadomości tkwiła myśl, że muszę trafić w jego progi. Ciągłe jednak odkładałam tę decyzję – bo były wnuki, trudne sprawy moich rodziców, itp. Wreszcie, moja córka pewnego dnia, powiedziała – „Mamo, czas na UTW”. Wtedy też spotkałam p. dr Grażynę Dąbrowską, która powiedziała, że mogę w UTW znaleźć coś dla siebie. I tak się stało. Od 2000 roku jestem „Studentką” UTW.

Zostałam przewodniczącą Zarządu i...

Zanim zostałam przewodniczącą, byłam rzecznikiem UTW, a jeszcze wcześniej włączyłam się czynnie w przygotowania obchodów 25-lecia UTW.

... i trochę się przeraziłam, bo czas, gdy byłam prawie anonimowym słuchaczem, zamienił się w czas kiedy stałam się osobą znaną wszystkim słuchaczom. Muszę podejmować decyzje dotyczące ponad 600-osobowej społeczności UTW. Przekonałam się, że w UTW „nic nie dzieje się samo z siebie”. Zrozumiałam, że to co robię ściśle wiąże się z działaniami innych osób, i że od dobrej współpracy zależy nasz wizerunek w środowisku.

Współpracuję z Zarządem i Radą Słuchaczy UTW...

Mogę powiedzieć, że jest to łatwe i bardzo trudne zarazem działanie.

Przewodniczącym Sekcji, Klubów, członkom Zarządu staram się pozostawiać wiele swobody w realizacji ich zadań. Widzę starania wszystkich i uczę się, ciągle się uczę – jak nie zamartwiać się, że czegoś nie uda się zrobić i jak nie chcieć zrobić wszystkiego samej.

Jestem przekonana, że wszyscy członkowie samorządu wnoszą bardzo dużo własnej inwencji w działalność UTW i z pełnym zaangażowaniem pełnią swoje funkcje. Bardzo chcę uzgadniać rozwiązanie wszystkich ważnych zadań z Zarządem i Radą Słuchaczy. Ale zdarza się tak, że trudno znaleźć porozumienie w sprawach prostych, a innym razem, zadania trudne potrafią tak nas zmobilizować, że nic nie jest trudne i następuje pełne porozumienie.

Członkowie Zarządu i Rady Słuchaczy tak planują swoją pracę i realizują określone cele, że w zasadzie wszystko nam się udaje.

Funkcja przewodniczącej Zarządu wymaga... współpracy z Kierownikiem UTW, grupami zajęciowymi, indywidualnymi słuchaczami. Wiaże się także z koniecznością reprezentowania UTW w środowisku Miasta Wrocławia, wobec innych UTW a także w mediach. Który rodzaj działalności przynosi najwięcej satysfakcji i daje energię do działania?

Nie potrafię określić. Bo każdy rodzaj działalności daje inny rodzaj satysfakcji. Byłoby wspaniale, gdyby te drobne satysfakcje potrafiły ułożyć się w jedną pewność, że wszystkie te moje działania służą lepszej organizacji życia UTW, że jestem postrzegana jako osoba odpowiedzialna i że nie zaprzepaściłam „dorobku poprzedniej przewodniczącej”. A poza tym, jestem „obciążona” taką nauczycielską odpowiedzialnością. I kiedy widzę, że pani Kierownik akceptuje nasze poczynania, że koledzy – słuchacze nie są zbyt krytyczni i wciąż chcą przychodzić do nas nowi słuchacze, to nawet drobne przykrości nie osłabiają mojej energii i zaangażowania w sprawy UTW.

Kiedy słyszy się opinię, że ludzie przychodzący do nas „otrzymują drugie życie”, że tutaj znajdują miejsce dla siebie, że UTW jest ratunkiem przed osamotnieniem – to, czy można nie znaleźć w sobie energii?

Dobrze być słuchaczem UTW?...

Odpowiedź na to pytanie zależy w dużej mierze od tego, czego naprawdę oczekujemy od UTW. Jeżeli UTW odpowiada naszym oczekiwaniom, jeżeli możemy realizować coś, co jest naszym niespełnionym marzeniem z czasów młodości, to wtedy powiemy, że to bardzo dobrze jest być słuchaczem UTW.

Ja odpowiem, że dobrze jest być słuchaczem UTW, chociaż trochę mi żal, że nie zawsze mogę uczestniczyć w zajęciach takich, jak: moduły, seminaria, warsztaty. Mam

jednak nadzieję, że kiedy skończy się „jubileuszowa gorączka” będzie łatwiej realizować „intelektualne pragnienia”.

Rozmowy przeprowadziły: Walentyna Wnuk, Stanisława Warmuz, Anna Sokołowska,
Alicja Siotor

Jerzy Marczak

„Człowiek jest wielki
nie przez to, co posiada
lecz przez to, kim jest;
nie przez to, co ma,
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”
Jan Paweł II

NASZA PANI DOKTOR – „REKTOR” UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

W roku akademickim 2005/2006 będziemy obchodzić wspaniały, podwójny Jubileusz – 30-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku i 10-lecie jego funkcjonowania w strukturach Uniwersytetu Wrocławskiego pod kierownictwem andragoga – p. dr Walentyny Wnuk, pracownika Zakładu Andragogiki Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego.

Wrocław, 30 lat temu, dołączył do europejskiej rodziny uniwersytetów trzeciego wieku i jest wyróżniającym się ośrodkiem działalności na rzecz ludzi starszych w Polsce. Ten szczególny rozwój należy zawdzięczać przede wszystkim słuchaczom pracującym pod kierunkiem p. dr Walentyny Wnuk. Jej osobistemu zaangażowaniu w działalność UTW.

Tak złożyło się, że jestem słuchaczem już siódmy rok i miałem bezpośrednią okazję śledzić zarówno rozwój UTW jak i poczynania oraz dokonania p. Kierownik W. Wnuk. To co osiągnął UTW w ostatnim okresie czasu, to niebagatelna zasługa pani Walentyny-kreatywnego animatora poczynił samorządu i słuchaczy uniwersytetu.

Historię tworzą ludzie, ale wielka rola w tej historii przynależy tym, którzy dzięki prawdziwej mądrości, zdolnościom i umiejętnościom przewodzenia, a przede wszystkim swojej charyzmie potrafią wykorzystać potencjał intelektualny, zainteresowania i chęci słuchaczy dla wspólnego dobra. Pani Doktor – specjalista pedagogiki dorosłych, potrafi w doskonały sposób wykorzystać, połączyć i wdrożyć dociekania naukowe w praktycznej działalności. Jest osobą bardzo kreatywną, ciągle poszukującą nowych reformatorskich rozwiązań w procesie kierowania społecznością ludzi starszych i zarażającą swoimi pomysłami samorząd słuchaczy. Z drugiej strony, nie krępuje pomysłów, inicjatyw teje społeczności, w imię dobrze rozumianego interesu placówki.

Potrafi zjednywać sobie ludzi, nawet jej nieprzyjaznych i w sposób asertywny dążyć do urzeczywistnienia swoich przemyślanych decyzji. Jest tolerancyjna, potrafi wysłuchać i zrozumieć drugiego człowieka. Umie cieszyć się z osiągnięć innych i wyartykułować ich sukcesy. Pani Doktor po prostu kocha ludzi i z potrzeby serca i duszy odnosi się do nich z pełnym, szczerym i niebywałym zaufaniem.

Obok przymiotów charakteru, natura nie poskapiła Jej innych zalet; „pociąga ku sobie urokiem nieprzepartym”. Osoba niezwykle pogodna, miła, ciepła, uśmiechnięta, emanująca pogodą ducha, optymizmem i wieczną młodością. W stosunkach z ludźmi, bardzo komunikatywna i przyjazna. Jest kobietą nie tylko lubianą przez swoją płć, ale jest wprost uwielbiana przez mężczyzn i traktowana przez nich z wielką atencją i adoracją. Na co dzień pełna energii, lubiąca życie towarzyskie, zabawę, taniec i humor.

Posiada wielkie poczucie godności i szlachetny takt w postępowaniu z ludźmi.

Dokonania Pani doktor Walentyny Wnuk, zalety charakteru i osobowość spowodują, że Jej nazwisko zapisze się złotymi zgłoskami w kartach dziejów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

UTW I SŁUCHACZE

Żyjemy coraz dłużej. Przybywa starszych ludzi. Kiedy w wieku 60 lat przechodzimy na emeryturę, to wg. prognoz demograficznych, kobieta ma przed sobą 22,5 roku życia, mężczyzna 17,4. To prawie jedna czwarta życia do zagospodarowania.

W Polsce trudno uwierzyć, że prawdziwe życie zaczyna się po sześćdziesiątce. Podobno polscy seniorzy pojmują świat jako tzw. „emerycki trójkąt”, czyli – „wnuki – działka – ciepłe kapcie”. Ale ostatnio i w Polsce zmienia się oblicze wieku senioralnego. Zaczyna wzrastać znaczenie seniorów w różnych dziedzinach życia. O seniorach zaczyna się mówić „grey power” czyli „siła siwych”.

Wchodzenie w „trzeci wiek” jest równie trudne jak wchodzenie w wiek dojrzewania. W niektórych krajach Europy (Niemcy, Francja, Wielka Brytania) odbywają się warsztaty przygotowujące do wejścia w wiek emerytalny. Studenci andragogiki Uniwersytetu Wrocławskiego opracowali program „Przygotowanie do emerytury”; prezentowali go słuchaczom UTW. Takie przygotowanie do emerytury ma uświadamiać ludziom, że „trzeci wiek” może być bardzo kreatywnym czasem ludzkiego życia.

Nasz Uniwersytet jest tego przykładem. Możemy uczestniczyć w bardzo wielu różnych zajęciach – słuchać wykładów; uczęszczać na warsztaty andragogiczne, malarskie, tańca; możemy śpiewać w Chórze, występować w Kabarecie lub w Teatryku Poezji, doskonalić znajomość języków obcych, uczestniczyć w zajęciach z kultury fizycznej.

Mamy swojego przedstawiciela w Radzie ds. Seniorów, i Klub Przyjaźni Junior – Senior utworzony przez dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy i Słuchaczy UTW. Możemy pisać wiersze i redagować własne pismo „Kurier UTW”.

Słuchacze odpowiedzieli na kilka pytań związanych z działalnością UTW.

1) W jakich zajęciach uczestniczy Pani/Pan systematycznie? (można wymienić kilka

zajęć)	
wykłady audytoryjne	61,15 %
gimnastyki	31,2 %
seminaria	23,2 %
moduły	18,2 %
lektoraty	14,2 %
warsztaty	8,5 %
Kabaret, Chór, Teatryk Poezji	9,0 %
N = 150	

2) Wymień najbardziej interesujące zajęcia (1 zajęcie)

wykład audytoryjny	35,0 %
seminaria	18,6 %
gimnastyki	15,1 %
moduły	9,3 %
Kabaret, Chór, Teatryk Poezji	5,0 %
Wszystkie	17,0 %

3) Jakie są ulubione Pani/Pana zajęcia?

wykłady	20,28 %
moduły	16,39 %
warsztaty	13,50 %
lektoraty	13,50 %

seminaria	12,50 %
wycieczki	10,59 %
„artystyczne”	5,00 %
wszystkie	8,69 %

Najwięcej osób **systematycznie uczestniczy** w wykładach audytoryjnych. Wykłady te niezmiennie od lat odbywają się w poniedziałki, zawsze o tej samej godzinie. Słuchacze traktują wykład jako zajęcie „obowiązkowe” i stąd ta liczba słuchaczy. Na drugim miejscu wymieniono gimnastyki (w UTW prowadzone są: gimnastyka rehabilitacyjna, ogólnoruchowa, Szkoła Pleców, Gimnastyka Mózgu). Dość dużą liczbę słuchaczy gromadzą jeszcze seminaaria.

W takich zajęciach jak: lektoraty, warsztaty, Kabaret, Chór, Teatrzyk Poezji – uczestniczy mniejsza liczba osób; wynika to z charakteru zajęć i ograniczonej liczby miejsc.

Jako **interesujące** uznają słuchacze w kolejności; wykłady audytoryjne, seminaaria, gimnastyki, moduły. Liczna grupa słuchaczy (17 %) za interesujące uznaje „wszystkie” zajęcia.

W odpowiedzi na pytanie o **ulubione zajęcia**, nie pojawia się „gimnastyka” chociaż 31,2 % słuchaczy uczestniczy systematycznie w zajęciach gimnastycznych, a 15 % uznaje je za interesujące. Wynika to chyba z faktu, że wiemy jakie znaczenie dla rozwoju zdrowia mają zajęcia z zakresu kultury fizycznej, uznajemy je za interesujące, ale nie należą one do naszych ulubionych. Chociaż może być też tak, że „gimnastyki” ukryty się pod określeniem „wszystkie zajęcia są ulubione”, bo odpowiadający nie mogli zdecydować się na wybór tylko jednego z nich.

Stwierdzenia „wszystkie są ulubione” użyli zapewne Ci słuchacze, którzy szukają ratunku przed osamotnieniem i uczestniczą w możliwie dużej liczbie zajęć, aby jak najdłużej przebywać w otoczeniu ludzi życzliwych i przyjaznych.

Na pytanie „**Co można zmienić lub poprawić w działalności UTW**” – 64% ankietowanych odpowiada „nic”, „jest bardzo dobrze”. Niektórzy dodają „tak trzymać” lub „działającym życzę zdrowia i sił, aby UTW mógł wiecznie trwać”.

Pewnej liczbie słuchaczy (6,7%) przeszkadza „niepunktualność” – dotyczy to rozpoczynania zajęć przez prowadzących ale też przychodzenia słuchaczy na zajęcia.

Zmienić godziny niektórych zajęć chciałoby 5,3%. Są to zapewne te osoby, które uczestniczą w wielu różnych zajęciach i nie mogą wszędzie zdążyć.

Pozostałe wypowiedzi to pojedyncze wskazania na zmiany, które bardzo odpowiadałyby osobie udzielającej odpowiedzi.

Czy słuchacze UTW chcieliby wprowadzić coś nowego?

Najwięcej odpowiedzi brzmi „nic” lub „nie mam propozycji” (68,6%)

7% ankietowanych opowiada się za wprowadzeniem zajęć „komputerowych”. Pozostałe propozycje są bardzo indywidualne i wynikają z zainteresowań danej osoby.

Co budzi niezadowolenie słuchaczy?

Z odpowiedzi wynika, że „raczej nic nie budzi niezadowolenia” u 28% badanych. „nie mam zastrzeżeń” - 23% słuchaczy.

„Wszystko mi się podoba” – stwierdza 20% słuchaczy, dodając „jestem dumna, że należę do UTW” lub „dla narzekających mam radę – proszę dać coś z siebie”.

Pojawiło się takie nowe określenie „nie mam **niezadowolenia**”!

Ale są również wypowiedzi wskazujące co budzi niezadowolenie. I tak – „spóźnienia słuchaczy na wykłady” – wymienia 5% słuchaczy; „wychodzenie w czasie wykładu i trzaskanie drzwiami” – 5% słuchaczy. Pozostałe wypowiedzi dotyczą pojedynczych zdarzeń.

Z wcześniejszych wypowiedzi słuchaczy wynika, że „wykłady audytoryjne” (poniedziałkowe) zajmują pierwsze miejsce jako „interesujące zajęcia” oraz jako „ulubione” i uczęszcza na nie ponad połowa słuchaczy.

Kogo chcieliby słuchacze zaprosić na kolejne wykłady?

Na podstawie wypowiedzi można ustalić nie tylko „listę” wykładowców, ale również określić preferencje słuchaczy UTW. Bardzo chcemy aby naszymi wykładowcami byli:

- | | |
|---|--------------------|
| - Dr Grażyna Dąbrowska | (kultura fizyczna) |
| - Prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska | (medycyna) |
| - Dr Walentyna Wnuk | (andragogika) |
| - Prof. dr hab. Jerzy Semków | (pedagogika) |
| - Prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska | (psychologia) |
| - Dr Andrzej Ładyżyński | (pedagogika) |
| - Prof. dr hab. Wojciech Witkiewicz | (medycyna) |
| - J.E. ks. Kardynał Henryk Gulbinowicz | |
| - Dr Bogna Bartosz | (psychologia). |

Kolejność na „liście wykładowców”, wynikająca z analizy wypowiedzi słuchaczy potwierdza, że wartością stawianą najwyżej przez ludzi starszych jest „zdrowie”. *Zdrowie rozumiane nie tylko jako brak choroby, ale stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego; to również zdolność i umiejętność pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z tymi zmianami.*

Wrocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku jest placówką edukacyjną, do której należy duża liczba osób starszych, a chciałoby przynależeć jeszcze bardzo wielu.

Zapytano słuchaczy „Czy cenią sobie przynależność do UTW i dlaczego?”

Wszyscy respondenci odpowiedzieli „tak, cenię sobie przynależność do UTW”.

Dlaczego?

- | | |
|--------------------------------|---------|
| mam kontakt z ludźmi | (34,8%) |
| rozwijam swoje zainteresowania | (16,9%) |
| pogłębiam swoje wiadomości | (15,5%) |
| chodzę na ciekawe wykłady | (13,9%) |
| doskonale, język obcy | (13,9%) |
| inne | (5%) |

Z odpowiedzi określonych jako „Inne” można ułożyć osobną listę:

- moja rodzina uważa, że jestem innym człowiekiem, odkąd uczęszczam do UTW
- spełniam się w swoich niezrealizowanych marzeniach z młodych lat
- nie czuję się samotna
- mogę pomagać innym i liczyć na pomoc i zrozumienie
- odkąd należę do UTW, zauważyłam w sobie zmianę na lepsze
- czuję się potrzebna, potrzeba ta każe mi być aktywną
- wzmacnia mnie wewnętrznie
- wypełnia życie; jest moim sposobem na życie
- bardzo cenne kilka godzin między ludźmi życzliwymi sobie
- czuję się młodsza
- jestem „przeszczęśliwa”

Uniwersytety trzeciego wieku zapewniają słuchaczom uczestnictwo w procesie edukacji ustawicznej. Pozwala to lepiej rozumieć rzeczywistość i mechanizmy zachodzących w niej zmian. Zmniejsza poczucie lęku i wpływa na wzrost zaufania do otaczającego świata.

UTW kształtuje wzór człowieka aktywnego.

Opracowała : Stanisława Warmuz

Alicja Siotor

SEKCJA WZAJEMNEJ POMOCY W 30-LECIU UTW WE WROCŁAWIU

W Uniwersytecie Trzeciego Wieku we Wrocławiu działają różne sekcje skupiające ludzi o podobnych zainteresowaniach i umiejętnościach. Jedną z takich jest Sekcja Wzajemnej Pomocy. Nie zawsze tak się nazywała, powstała jako Sekcja Socjalna w roku 1987/1988 i dopiero w 1990 r. zmieniła nazwę na Sekcję Wzajemnej Pomocy, ale sens pracy pozostał ten sam.

Sekcja Socjalna powstała z inicjatywy i olbrzymiego zaangażowania w sprawy ludzkie p. Ireny Świetlik, która przez ponad 10 lat była przewodniczącą. Werbowwała do pracy w Sekcji ludzi wrażliwych na cierpienia, samotność, kłopoty i zmartwienia innych.

Członkami założycielami tej Sekcji byli m.in. p. Stanisława Herbik, p. Waleria Bosse, p. Stefania Werner, p. Anna Czarnecka, p. Felicja Marciniak.

Sekcja Wzajemnej Pomocy zajmuje się, w miarę swoich możliwości, pomocą słuchaczom UTW w różnych sprawach.

Przed i po wykładach członkowie Sekcji pełnią dyżury, przyjmując zgłoszenia o konieczności pomocy i jej rodzaju, przyjmują przyniesione przez słuchaczy lekarstwa, okulary, mierzą ciśnienie tętnicze. Udzielają pierwszej pomocy medycznej, zapisują na turnusy rehabilitacyjne i na wycieczki, pomagają w odniesieniu płaszczy do szatni i pokonaniu schodów na II piętro do auli osobom słabszym.

Przyniesione lekarstwa, po sprawdzeniu ich ważności, wydawane są słuchaczom UTW – (za okazaniem recepty) – bądź przekazywane do domów pomocy społecznej. Zebrane okulary wysyłamy Polakom na Wschodzie. Przez ostatnie dwa lata wysłaliśmy 200 szt. Sekcja stale poszerza zakres swojej działalności, ale od początku członkowie Sekcji odwiedzają chorych i samotnych słuchaczy w domach, szpitalach oraz w Domach Pomocy Społecznej.

W roku 1990 członkini Sekcji, nieobecna już wśród nas p. Felicja Marciniak, nawiązała współpracę z proboszczem kościoła św. Elżbiety przy ul. Grabiszyńskiej ks. prałatem dr Franciszkiem Głodem opiekującym się ludźmi bezdomnymi i biednymi. Współpraca Sekcji z akcją charytatywną ks. F. Głoda trwa bardzo owocnie do chwili obecnej. Raz w roku przeprowadzamy zbiórkę odzieży i przekazujemy ją do „Albertówki” w Jugowicach, gdzie bezdomni prowadzą ekologiczne gospodarstwo. Od trzech lat, od uruchomienia w Jugowicach pensjonatu na 30 osób, Sekcja organizuje turnusy wypoczynkowe dla słuchaczy UTW, których było już 31. Szczególnym zainteresowaniem wśród słuchaczy, zwłaszcza samotnych, cieszą się turnusy świąteczne.

W ramach współpracy z Ogrodem Botanicznym we Wrocławiu mamy możliwość zakupu biletów ulgowych na niedzielne koncerty, odbywające się latem w Ogrodzie Botanicznym.

Sekcja od czterech lat współpracuje z Ośrodkiem Adaptacyjno-Opiekuńczym przy ul. Ciepłej we Wrocławiu. Spotkania członków Sekcji z młodzieżą, z okazji Andrzejek, Mikołaja, Dnia Babci i Dziadka, Dnia Dziecka służą właściwym relacjom junior-senior, wnuk – babcia, pozwalają przekazywać tradycje kultury polskiej, kultury zachowań. Wspólny rejs statkiem po Odrze, jako prezent seniorów na Dzień Dziecka, był dobrą szkołą integracji międzypokoleniowej.

Podobną współpracę prowadzimy ze Szkołami Podstawowymi – nr 90 z ul. Orzechowej i nr 73 z ul. Glinianej. Dzieci kl. 1–3 zapraszają nas do swoich klas na różne imprezy i uroczystości szkolne. My, zapraszamy na spotkania ze słuchaczami UTW, np. Szkoła nr 90 założyła Klub „Junior – Senior”. W ramach pracy tego klubu bierzemy udział w konkursie na najpiękniejszy list babci do wnuka. Uczniowie przedstawili

słuchaczom UTW na Spotkaniu Opłatkowym w filharmonii Jasełka. Słuchacze UTW bardzo ciepło przyjęli występ dzieci i nie ukrywali łez wzruszenia.

Zorganizowaliśmy zbiórkę pieniędzy na zakup leków dla dwojga dzieci chorych na astmę.

Wzrastająca stale liczba członków Sekcji o różnych specjalnościach zawodowych, pozwala nam na prowadzenie porad prawnych w zakresie prawa rodzinnego, cywilnego i ubezpieczenia społecznego, na prowadzenie porad technicznych, pomoc w załatwianiu trudnych „spraw różnych”, pomoc w wypełnianiu PIT, organizowaniu turnusów rehabilitacyjnych.

Staramy się też nieść radość naszym seniorom, przekazując im okolicznościowe życzenia podpisane przez wszystkich członków Sekcji i drobne upominki świąteczne.

Uroczyste obchodzimy jubileusze 90 tych urodzin oraz „złote gody” słuchaczy.

Sekcja wspomaga akcję pomocy dla bezdomnych zwierząt, zachęcając słuchaczy UTW do drobnych datków na ten cel.

Członkowie Sekcji Wzajemnej Pomocy zawsze uczestniczą w ostatnich pożegnaniach słuchaczy UTW. Na Zaduszki, przy zapalonych zniczach, na grobach zostawiamy chorągiewkę z napisem: „Pamiętamy – słuchacze UTW”.

Na zebrania Sekcji zapraszamy ciekawych ludzi. Pamiętamy o imieninach i jubileuszach członków Sekcji. W czasie przerwy wakacyjnej organizujemy „letnie spotkania” w różnych miejscach we Wrocławiu. Prowadzimy album fotograficzny swoich spotkań i dziennik wydarzeń. Założyliśmy i pielęgnujemy ogródek kwiatowy na dziedzińcu przed siedzibą UTW.

Stanowimy grupę życzliwych sobie osób, które wspierają się w sytuacjach trudnych, szanują się i pielęgnują polskie tradycje, tworząc własne zwyczaje.

Pracę Sekcji Wzajemnej Pomocy najlepiej oddaje motto pióra p. Ireny Augustyn:
„Pomagając ludziom starym, pomagasz sam sobie, bowiem inni pomogą Tobie,
gdy przyjdzie Twój czas”.

Katarzyna Malecka

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

Aktywność fizyczną ludzi starszych należy rozumieć jako czynnik podtrzymujący zdrowie, przedłużający życie, zachowujący wydolność fizyczną, sprawność psychomotoryczną i społeczną, jako źródło radości i przyjemności. Zdaniem H. Szwarz – prekursora uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce – kultura fizyczna jest podstawą profilaktyki gerontologicznej, uznającej systematyczną aktywność ruchową za niezbędny czynnik zapobiegający przedwczesnej starości. Prowadząc aktywny tryb życia chronimy nie tylko swoje zdrowie, ale również możemy pozbyć się wielu chorób lub złagodzić ich przebieg.

Problematyka dotycząca aktywności ruchowej, rekreacji i rehabilitacji znalazła stałe miejsce w działaniach edukacyjnych naszego Uniwersytetu Trzeciego Wiek.

Edukacja w zakresie kultury fizycznej obejmuje wykłady, seminaria, różne rodzaje gimnastyki oraz działania rekreacyjne.

Wykłady prowadzą pracownicy naukowo-dydaktyczni Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Tematyka tych wykładów dotyczy roli aktywności ruchowej w prewencji pierwotnej i wtórnej różnych schorzeń. Jednym z ulubionych wykładowców jest dr Grażyna Dąbrowska, która poza dużą wiedzą merytoryczną posiada wyjątkowy dar przekazywania jej w sposób dostępny i zrozumiały. Edukacja „teoretyczna” wyzwala

w słuchaczach chęć uczestniczenia w różnych formach aktywności ruchowej proponowanej w UTW.

Pierwszą zorganizowaną formą była gimnastyka korekcyjna prowadzona przy ul. Stawowej przez mgr Jadwigę Nisiobędzką.

Drugą formą były specjalistyczne zajęcia rehabilitacyjne, zorganizowane przez dr Grażynę Dąbrowską w sali gimnastycznej AWF przy ul. Rzeźbiarskiej, dla słuchaczy ze schorzeniami narządów ruchu i chorobami układu krążenia i naczyń. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych specjalistów rehabilitacji.

Trzecia forma, to „Szkoła pleców” prowadzona w sali gimnastycznej AWF przy ul. Witelona przez dr Annę Duchnowską – osobę posiadającą dużo wewnętrznego ciepła, wrażliwości i otwartości na problemy ludzi starszych. Podczas 8 – tygodniowego kursu słuchacze uczą się:

- zachowań redukujących obciążenia kręgosłupa podczas wykonywania rutynowych czynności dnia powszedniego
- praktycznych ćwiczeń relaksacyjnych ze szczególnym zwróceniem uwagi na prawidłowy sposób oddychania
- przeniesienia doświadczeń z kursu na praktyczne zachowania w codziennym życiu

Ograniczony dostęp do sal gimnastycznych i zarysowujący się brak dostatecznych środków finansowych, przy wzrastającej liczbie chętnych do korzystania z gimnastyki zorganizowanej, wymagał wprowadzenia pewnych zmian organizacyjnych. W tym celu powołano w roku akademickim 2002/2003 Sekcję Kultury Fizycznej pod kierunkiem p. Katarzyny Małeckiej i p. Ireny Semianów.

W miejsce gimnastyki korekcyjnej wprowadzono gimnastykę ogólnousprawniającą prowadzoną przez Słuchaczki UTW, posiadające odpowiednie przygotowanie – p. Irenę Jakubek i p. Jadwigę Jenczelewską.

W zorganizowanych formach aktywności ruchowej słuchacze mogą uczestniczyć tylko przez jeden semestr w danym roku akademickim.

Rozpoczęto sukcesywne rozszerzanie aktywności ruchowej o nowe formy działalności takie jak:

- wycieczki krajoznawcze, które uczą, bawią i integrują słuchaczy
 - gimnastykę w basenie Przychodni Specjalistycznej – Rehabilitacyjnej „Pulsantis”.
- Gimnastyka w wodzie odciąża bolące stawy i umożliwia ruch, który w innych warunkach powoduje ból
- „seminaria wyjazdowe” w ramach cyklu „Kultura fizyczna w życiu osób starszych” pod kierunkiem dr Grażyny Dąbrowskiej. Razem z nami wyjeżdżają rehabilitantki i na wolnym powietrzu bawimy się w gry zespołowe lub wykonujemy stopniowane pod względem wysiłku fizycznego ćwiczenia usprawniające
 - turnusy rehabilitacyjne w Sanatorium „Nida Zdrój” w Busku Zdroju, gdzie leczy się schorzenia reumatyczne, pourazowe, neurologiczne, układ krążenia, choroby skórne. Leczenie uzdrowiskowe dopełniają korzystne warunki bioklimatyczne, krajoznawcze, przyjazna atmosfera, przychylność personelu oraz racjonalne, zdrowe i smaczne jedzenie.

Od listopada 2005 r. dzięki dr Grażynie Dąbrowskiej możemy realizować nasze „marzenie – życzenie” – czyli pływanie rekreacyjne oraz naukę pływania w basenie AWF na Stadionie Olimpijskim. Naszym udziałem w kursie pływania potwierdzamy głoszoną przez dr Grażynę Dąbrowską maksymę, że aktywność ruchowa powinna być wyznacznikiem życia człowieka bez względu na jego wiek.

Pracownicy naukowcy AWF prowadzą wśród słuchaczy UTW badania dotyczące szeroko rozumianej kultury fizycznej oraz zdrowia. Wyniki tych badań stanowią podstawę prac doktorskich, magisterskich; są publikowane i prezentowane na kongresach naukowych krajowych i zagranicznych.

I tak – tematem pracy doktorskiej p. Anny Duchnowskiej były „Wyniki nauczania zachowań zapobiegających dolegliwościom kręgosłupa słuchaczy UTW we Wrocławiu”.

Dr Anna Skrzek (AWF) od kilku lat prowadzi badania struktury i wytrzymałości tkanki kostnej u 300 słuchaczy UTW.

Dr Grażyna Dąbrowska prowadzi od szeregu lat systematyczne, kompleksowe badania sprawności fizycznej osób uczestniczących w zajęciach rehabilitacyjnych.

Badanie wybranych parametrów zdrowia jamy ustnej u 100 osób (słuchaczy) prowadziły dr nauk med. Beata Pregiel i dr nauk med. Alina Wrzyszczyk – Kowalczyk z Akademii Medycznej.

Aktywność jest właściwością każdego człowieka, jest synonimem życia, opóźnia procesy starzenia. Najlepiej starzeją się te osoby, które utrzymują dobrą formę w sferze fizycznej, intelektualnej, towarzysko – społecznej.

Aktywność fizyczna to ruch, który według dra M. Tombaka jest „pożywieniem” dla naszych mięśni, mózgu i organów wewnętrznych. To „pożywienie”, bez którego nasz organizm słabnie, choruje i starzeje się. Ale – należy zachować „umiarkowanie”, gdyż nadmiar może szkodzić zamiast leczyć.

Irena Semianów

REHABILITACJA OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

Słuchacze UTW są zainteresowani problematyką aktywności ruchowej, a zwłaszcza rehabilitacji i reprezentują bardzo aktywne postawy na rzecz ogólnie pojętej kultury fizycznej. Są przeświadczeni o tym jak ważna jest sprawność ruchowa w życiu starszego człowieka, jak wpływa na jakość życia oraz, że jest również ważna w utrzymaniu aktywności społecznej.

Seminarium „Kultura fizyczna w życiu osób starszych”, które prowadzi Pani dr Grażyna Dąbrowska, gromadzi bardzo dużą grupę słuchaczy UTW zainteresowanych problematyką kultury fizycznej i jej wpływem na jakość życia osób starszych. To dzięki Pani dr Grażynie Dąbrowskiej sukcesywnie zwiększa się liczba osób starszych zainteresowanych problematyką aktywności ruchowej. W działaniach Pani dr Grażyny Dąbrowskiej słuchacze UTW najbardziej cenią wielkie zaangażowanie w pracy z osobami starszymi, umiejętność przystępnego przekazania podstawowych problemów kultury fizycznej oraz niebywałą życzliwość dla ludzi.

Od kilku lat słuchacze UTW korzystają regularnie z ćwiczeń rehabilitacyjnych w dwóch grupach :

- grupie schorzeń układu krążenia i naczyń – ćwiczy obecnie 30 osób
- grupie schorzeń narządu ruchu – ćwiczy obecnie 50 osób

Zajęcia odbywają się w „Zameczku” na terenie AWF, w pięknej sali gimnastycznej, która spełnia wielofunkcyjne zadania między innymi na rzecz ćwiczących słuchaczy UTW.

Ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzą Panie: mgr Małgorzata Mrozińska i mgr Jadwiga Bronowicz. Posiadają one wysoką wiedzę zawodową, co wzbudza nasze wielkie uznanie. Są osobami lubianymi, życzliwymi i otwartymi na starszego człowieka. Oprócz pracy instruktorskiej na pomysły i przeprowadzanych zajęć rehabilitacyjnych znaczny wpływ ma zaangażowanie, chęć i obowiązkowość wszystkich ćwiczących słuchaczy.

Marek Stroński

CHÓR UTW

Myśl utworzenia Chóru UTW pojawiła się w roku akademickim 1993/1994. Chór początkowo jako biesiadny, z upływem lat zmieniał repertuar i doskonalił swoje umiejętności. W roku 2000 zostałem jego dyrygentem i od tej daty rozpoczął się nowy okres działalności.

Systematyczne próby, praca nad emisją głosu i zaangażowanie słuchaczy pozwoliły stopniowo realizować marzenia chórzystów – śpiewanie na głosy.

Jako dyrygent chóru zostałem zarazem jego kierownikiem i opiekunem. Obecnie zespół liczy 60 osób w wieku od 60 do 90 lat. Jesteśmy miło i ciepło odbierani, a wielu osobom dajemy przykład twórczego działania.

Chór stał się wizytówką Wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dzięki czynnej pracy wielu chórzystów zostały zrealizowane ciekawe inscenizacje pieśni partyzanckiej, powstańczej, harcerskiej, ludowej i wiosennej. Programy te, cieszące się powodzeniem u odbiorców, prezentowane były nie tylko na scenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ul. Dawida, lecz również w domach pomocy społecznej, zaprzyjaźnionych szkołach podstawowych, w Naczelnej Organizacji Technicznej dla Seniorów Jubilatów, dla weteranów AK, Miłośników Lwowa i Kresów Wschodnich, a także harcerzy. Czynnie uczestniczymy w festiwalach i imprezach organizowanych dla seniorów, a także dla młodzieży szkolnej. Występy te, jak sami zauważamy, dają szczęście, mobilizują do wyjścia z domu, umożliwiają kontakty z innymi oraz wymianę informacji na różne tematy, co w dobie informatyzacji i komunikacji jest konieczne i nieuniknione. Korzystamy także z wycieczek integracyjnych i wakacyjnych spotkań na łonie natury, które dają możliwość wspólnego śpiewania, jak również nawiązania koleżeńskich przyjaźni, bowiem śpiew bardzo buduje i jednoczy.

Umiejętności jakie zdobywamy na zajęciach mają także wpływ na nasze życie codzienne. Śpiewając używamy przepony, wykonujemy swoiste ćwiczenia oddechowe. Wydychając odpowiednio duże ilości powietrza usprawniamy funkcjonowanie „aparatu oddechowego” – dotleniamy mózg. Wpływa to ogólnie na polepszenie jakości życia każdego z nas. Uczestnicząc w zajęciach i koncertując możemy miło spędzać czas, rozwijać się i osiągać coraz to lepszą jakość. Te pozytywne aspekty działalności w zespole, jak również dbałość o prezencję i estetykę ubioru, dają podstawę do określenia, iż chór godnie reprezentuje UTW.

Rok akademicki 2005/2006 jest rokiem szczególnym, bo jubileuszowym. Obchodzimy 30 – lecie UTW we Wrocławiu oraz 5-lecie pracy chóru pod moją batutą. Zatem jest to dobry czas na podsumowania, wnioski i podjęcie konkretnych działań mających na celu usprawnienie działalności chóru i stworzenie optymalnych warunków służących jego rozwojowi.

Stanisława Urban

WSPOMNIENIA O DZIAŁALNOŚCI SEKCJI ARTYSTYCZNO - DEKORATORSKIEJ

Sekcja, o której mowa w tytule, zaistniała w roku akademickim 1994/95, kiedy jako nowoprzyjęta słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku wyraziłam zgodę na prowadzenie tej sekcji.

Początki naszej działalności sprowadziły się do przygotowania skromnych dekoracji przewidzianych na uroczystości i imprezy okolicznościowe odbywające się w sali wykładowej szkoły przy ul. Stawowej, później w auli Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Nasz skład osobowy liczył wówczas zaledwie 4 lub 5 osób i zmieniał się z roku na rok na niekorzyść sekcji.

Asortyment materiałów potrzebnych do wykonywania elementów dekoracyjnych był wtenczas też bardzo skromny, ale nam towarzyszyła nieodłącznie myśl, że potrzeba jest matką wyobraźni. Robiliśmy więc z tego, co było aktualnie w sprzedaży i z tego, co znajdowałyśmy w naszych szufladach. Przygotowywałyśmy dekoracje, litery do aktualnych haseł, ogłoszenia o terminach imprez, zaproszenia na różne okazje - malowane, rysowane

i wycinane, estetyczne wizytóweczki i stroiki gwiazdkowe na stół wigilijny dla zaproszonych na nasz opłatek gości, ubierałyśmy choinkę ozdobami przez nas wykonanymi.

W okresie karnawału ozdabialiśmy sale i organizowałyśmy zabawy karnawałowe np. zabawę z maseczkami, zabawę kotylionową, czy bal serc, a przed rozpoczęciem zabaw robiłyśmy własnoręczne efektowne zaproszenia na bal. Robiłyśmy dekoracje stołu wielkanocnego: koszyczki, pisanki wykonane różnymi technikami, kurczątko z reszek włóczek i inne drobiazgi, które eksponowałyśmy na wystawkach w dniu Święta Wiosny.

Nawiązałyśmy współpracę z zespołami artystycznymi działającymi w UTW. Pomagałyśmy wykonać odpowiednie dekoracje, a także służyłyśmy im radą w rozwiązywaniu „problemów dekoratorskich”.

Pojawienie się na rynku nowych materiałów jak: kolorowe kartony, złote folie, kleje itp., miało wpływ na poziom wykonywanych przez nas prac. Zaczęłyśmy budować scenografię do programów artystycznych. Na początku było to dla nas coś zupełnie nierealnego, ale wnet pojęłyśmy, że „chcieć to móc” i zaczęłyśmy robić „coś z niczego”, np. z kartonów, patyków, styropianu, różnych opakowań. Wykonałyśmy takich scenografii kilka, np.: „okienko” do programu „Powitanie Wiosny” (dla chóru), „kominek” do programu „Przy kominku”, „Spotkanie z Balladą” (dla Teatryku Poezji), oraz do programu „Przy ognisku”.

Przygotowałyśmy bardzo trudną i pracochłonną scenografię do widowiska „Maraton”. Należało wykonać „kolumny greckie” a także pokazać ruiny po bitwie Greków z Persami. Poza elementami dekoracji wykonałyśmy również ciekawe rekwizyty do tego programu: złote maseczki, pomysłowe pochodnie. Widowisko zostało wzbogacone o nowy element sceniczny. W trakcie wygłaszania tekstu „Kobiety z domów wyszły z pochodniami...”, przez scenę przechodziły postacie okryte białymi szatami z pochodniami w ręku. Uzyskano w ten sposób ciekawy efekt.

Chciałabym przypomnieć o jeszcze innym rodzaju naszej działalności. Na wszystkie uroczystości takie, jak: inauguracja i zakończenie roku akademickiego przygotowujemy piękne ikebany z żywych kwiatów, które zdobią stół prezydencki. Mistrzynią w ich układaniu jest p. Zofia Korejke. Makieta przedstawiająca logo UTW jest wykonana także przez naszą Sekcję.

Obecnie planujemy i przygotowujemy elementy dekoracji w związku z Jubileuszem 30-lecia UTW.

Myślę, że Sekcja Artystyczno – Dekoratorska była i jest nadal jedną z bardziej aktywnych sekcji działających w UTW, przy mało licznym składzie osobowym.

Maria Parkitna

MUZYKA, TANIEC, RUCH – RADOŚCIĄ ŻYCIA

Sekcja Muzyczno – Taneczna skupia melomanów, którym każda forma obcowania z muzyką przynosi radość, zadowolenie, satysfakcję, oraz grupę osób, dla których różne formy ruchu przy muzyce, przynoszą nie tylko korzyści fizyczne, ale także emocjonalne.

Filozofia hinduska uważa taniec za najczystsza formę energii. Przypisuje się jej silny związek z duchowymi i emocjonalnymi przeżyciami, a tym samym moc oddziaływania na świadomość i postępowanie człowieka.

Już w starożytności magowie, szamani, medycy i kapłani posługiwali się muzyką by wpływać na zachowanie ludzi. A od początku XX w. rozwinęły się badania naukowe nad wpływem muzyki na organizm człowieka.

Badanie i doświadczanie wpływu muzyki na ludzkie zdrowie, określa się „muzykoterapią”, która ma ważne zastosowanie w leczeniu wielu dolegliwości. Muzyka uspokaja dzieci nadpobudliwe, zwalcza stany lękowe, łagodzi jąkanie. Dorosłych może leczyć

z nieśmiałości, introwertyzmu, bezsenności, a także dolegliwości trawiennych. Coraz powszechniej stosuje się ćwiczenia muzyczno – ruchowe w rehabilitacji chorych z dysfunkcjami narządowymi. Nie bez znaczenia jest także odpowiedni dobór instrumentów. Zdaniem terapeutów dźwięki skrzypiec leczą migrenę, ksylofonu – wyciszają agresję, fortepianu – dają poczucie bezpieczeństwa, a flet łagodzi lęki i fobie.

Muzyka ma znaczenie także dla ludzi, którzy sami nie umieją śpiewać, ani grać na instrumentach, twierdzą nawet, iż nie mają słuchu, nie są muzykalni. A przecież muzykę można rozumieć i reagować na nią bez konieczności uczenia się jej. Żeby wzruszać się brzmieniem melodii, nie trzeba rozróżniać pojedynczych nut. Dodatkową wartością jest wspólne przeżywanie radości towarzyszącej koncertom, śpiewaniu pieśni patriotycznych i religijnych, czy też biesiadowaniu ze śpiewem na ustach.

Spotkania grupy melomanów UTW, dotyczą przede wszystkim bezpośredniego uczestnictwa w koncertach odbywających się w Filharmonii, Operze, Oratorium Marianum, Auli Leopoldyńskiej, a także klubowych imprezach muzycznych takich jak; wtorki muzyczne w Akademii Muzycznej, cykliczne koncerty w Klubie Muzyki i Literatury, wieczory w Arsenale, Wroclawia Cantans i inne.

Ponadto na spotkaniach prezentowane są i odtwarzane nagrania wybranych utworów określonych kompozytorów, bądź wybitnych wykonawców w następujących cyklach:

- sylwetki kompozytorów
- wybitni wykonawcy
- wielkie interpretacje
- słynne głosy
- słynne chóry

Grupa sympatyków tańca w UTW powiększa się z roku na rok. Tańczyć może każdy, dla zdrowia, dla urody, dla dobrego samopoczucia, niezależnie od wieku, tuszy i zawodu, żeby odreagować stres, dodać sobie energii i odjąć lat. Taniec dostępny jest dla każdego i daje natychmiastową satysfakcję. Pomaga wszystkim, którzy mają kłopoty z przestrzenią. „Zagubionym” pomaga odnaleźć siebie w kontaktach z innymi i w przestrzeni. Kiedyś taniec miał znaczenie magiczne – przyzywano nim deszcz, odpędzano złe duchy, tańczono, by uczyć narodziny albo obłaskawić śmierć. Bez tańca nie mogło się odbyć żadne ważne wydarzenie jak: polowanie, wyprawa wojenna itp.

Wiele jest korzyści wynikających z tańca. Łącząc ruch i rytm, osiągamy harmonię ciała i umysłu oraz:

- zrzucamy ciężar stresów, nie poddajemy się depresji i odzyskujemy wiarę w siebie
- taniec uczy odwagi; kiedy widzimy jak z dnia na dzień stajemy się lepsi w tym co robimy, wyzbywamy się nieśmiałości i zahamowań
- uczymy się lubić swoje ciało, akceptować takim jakie jest (niezależnie od tego ile się ma centymetrów w biodrach)
- nabieramy koordynacji ruchowej, która przydaje się nie tylko w tańcu
- poprawiamy sobie nastrój - to zasługa wydzielanych przez mózg endorfin tzw. hormonów szczęścia; to właśnie dzięki nim, mimo zmęczenia, schodzimy z parkietu szczęśliwi
- znajdujemy swój indywidualny rytm wysiłku i wypoczynku i możemy go przenieść na inne sfery życia

Zadaniem tańca jest także kształtowanie duchowego piękna poprzez piękno ruchów ciała.

Wpływ tańca na zdrowie jest niezaprzeczalny. Jest to przecież forma gimnastyki, która dotlenia organizm, wzmacnia serce, zapobiega niewydolności układu krążenia i nadciśnieniu. Poprawia też kondycję mięśni, zwłaszcza tych podtrzymujących kręgosłup. Taniec jest także

środkiem przeciwbólowym, uśmierza chroniczne bóle w przewlekłych chorobach mięśni i innych.

Zajęcia grupy tanecznej w UTW odbywają się raz w tygodniu przez 4 godziny. Część czasu przeznaczona jest na gimnastykę z elementami jogi, pilatesu, aerobiku i tai – chi, a także terapii tańcem. Główna zasada terapii tańcem, to ruch lub taniec we własnym rytmie. Nikt nikogo nie uczy kroków i kombinacji. Istotny jest sam ruch i rytm - im bardziej żywiołowy, tym lepiej. Muzykę dobiera się o mocno zaznaczonym rytmie. Terapię tańcem kończy się seansem relaksacyjnym.

Druga część zajęć to ćwiczenia kroków i układów tanecznych tańców towarzyskich, które możemy wykorzystać na wieczorach tanecznych odbywających się w Klubach Seniora lub dla „Grup Seniorów”.

O tym, że ruch jest naszym największym sprzymierzeńcem nie trzeba przekonywać nikogo. I nie chodzi tylko o poprawę sprawności, wytrzymałości, możliwości schudnięcia i zachowania smukłej sylwetki. Każdy może wybrać taką formę aktywności fizycznej, która będzie dla niego jednocześnie rozrywką, relaksem i źródłem satysfakcji.

Zaczarowanie tańcem to znacznie więcej niż tylko ruch. Jest to także okazja do bliskości, przekazania uśmiechu, poczucia wspólnoty. To podziw dla piękna muzyki, to radość z przeżywania dobrych emocji, które wzmacniają i dodają sił.

Anna Sokołowska

LISTY I OPOWIADANIA PISANE MIŁOŚCIĄ

Szkoła Podstawowa nr 90 im. Prof. S. Tołpy!

Zwyczajna, jak wiele innych w wielkomiejskich osiedlach. Zwyczajna... ale i niezwyczajna. Zwyczajna, poprzez realizację bardzo bogatego programu edukacyjno-wychowawczego, a niezwyczajna, bo decyzją Dyrekcji i Samorządu Szkolnego, powołano w niej Klub Przyjaźni Juniora z Seniosem i to już jesienią 2003 r. A więc w roku, w którym działania na rzecz łączenia pokoleń nie były zbyt popularne.

Do Klubu uczniowie i nauczyciele zaprosili swoich dziadków, a także słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W ciągu minionych trzech lat wiele się wydarzyło. Były okolicznościowe spotkania zarówno w szkole, jak i w siedzibie UTW. Uczniowie szkoły umilili swoimi występami spotkanie opłatkowe dla studiujących w UTW zorganizowane w Filharmonii Wrocławskiej, podziwialiśmy umiejętności uczniów w czasie Dnia Otwartego Szkoły pt. „Mieszkamy w Europie”, razem obchodziliśmy Mikołajki, wrzuszaliśmy się też w czasie widowiska piosenki harcerskiej i przy wielu innych okazjach.

Ukoronowaniem działań Klubu Przyjaźni Juniora z Seniosem w roku szkolnym 2005/2006 był konkurs literacki.

Dla słuchaczy UTW tematem konkursu był „Międzypokoleniowy przekaz wartości. Starsze pokolenie najmłodszym”, a formą wyrazu miał być list do dziecka. Natomiast do uczniów należało napisanie opowiadania o przyjaźni z osobą starszą.

Na konkurs wpłynęło 13 listów i dwa wiersze. Opowiadania zaś napisało 35 uczniów. Prace oceniało jury, w skład którego weszła słuchaczka UTW, trzech nauczycieli i uczennica. Konkurs rozstrzygnięto w maju. Spośród słuchaczy I nagrodę otrzymała Stanisława Urban, II – Stefania Kuflńska, III – Romana Domańska i wyróżnienie Irena Szumińska. Nagrodzone prace, jak i pozostałe listy zostały zamieszczone w specjalnym jubileuszowym wydaniu UTW „Ocalić od zapomnienia”. O „listach” śmiało można powiedzieć, że są pełne miłości i przepełnione cudowną „pamięcią serca”, która jak pięknie w swojej powieści „Miłość w czasach zarazy” pisze Gabriel Garcia Marquez „unicestwia złe wspomnienia, wyolbrzymiając dobre”.

Ukrytą tęsknotę i marzenia za dobrem, ciepłem, miłością i w o l n y m s p o k o j n y m c z a s e m, który starsza osoba może podarować dziecku – znajdujemy również w opowiadaniach uczniów, o czym można się przekonać czytając opowiadanie „Pani Antonina” Dagmary Szpily z kl. VI e, która otrzymała I miejsce.

Stanisława Urban

I miejsce wśród słuchaczy

Kochany Wnuczku Łukaszu!

Piszę do Ciebie ten list, gdyż mam zamiar udania się w podróż do moich rodzinnych stron. Zastanawiam się jednak czy mogę samotnie odbyć tę podróż, ze względu na odległość i mój wiek. Łukaszu czy pamiętasz, że przed kilku laty, kiedy byłeś jeszcze małym chłopcem, kiedy interesowały Cię zwierzęta kopalne, a zwłaszcza dinozaury, postanowiliśmy razem pojechać tam, gdzie spędziłam moje najszczęśliwsze lata – lata dzieciństwa? Wówczas ustaliliśmy, że wyjdziemy na pole Twojego pradziadka i będziemy szukać belemnitów czyli skamieniałych, morskich zwierzątek o walcowatym kształcie ciała. Naniesione one zostały na tamte tereny przez lodowiec sunący z północy w kierunku południa. Było ich tam dużo po ulewnych deszczach i burzach z piorunami. Wieśniacy nazywali je zimnymi piorunami. Wówczas nie było większego zainteresowania tymi skamielinami.

Proszę Cię Łukaszu, napisz mi, czy jesteś skłonny porzucić zabawy komputerowe i pojechać razem ze mną na teren Zielonych Płuc Polski? Byłbyś moim opiekunem, a ja Twoją przewodniczką po krainie pełnej jezior, stawów, pagórków pokrytych gęstymi zagajnikami, w których żyje różna zwierzyna, po krainie lasów świerkowych, sosnowych i bukowych, po krainie malin, jeżyn, ziół. Są tam pola, gdzie szumią łany zbóż, kwitną fioletowe kąkole i pachnące, modre chabry.

Uwierz mi Łukaszu, że pola, łąki i lasy to żywe księgi przyrody, trzeba je tylko chcieć czytać.

Łukaszu – „niewolniku komputera” – myślę, że nie zdajesz sobie sprawy z tego, że zostałeś zniewolony przez mechanizm rejestrujący wiadomości nie zawsze prawdziwe i nietrwałe, a najcenniejsze źródła wiedzy – książki – porzuciłeś. Pozwól, że powtórzę raz jeszcze moje, znane Ci słowa... „w książkach zawarte są wszystkie mądrości świata, pisane przez istotę rozumną – człowieka – rozumem obdarzoną przez siły nadprzyrodzone”. Komputer nie posiada rozumu, zdolny jest jedynie rejestrować to, co istota rozumna stworzyła. Nie zmierzam do krytykowania komputera, przeciwnie sądzę, że jest on konieczny w wielu dziedzinach życia, ale nie powinien być źródłem wiedzy promowanym przez ucznia. Dla ucznia były, są i będą podręczniki szkolne oraz książki dające szeroki horyzont myślowy czytającemu. Szanuj Twoje podręczniki i doceniaj je, docień książkę w szerokim tego słowa znaczeniu, a wyrośniesz na człowieka mądrego i wolnego.

Kończę mój list z nadzieją, że otrzymam Twą odpowiedź na pytanie, jakie Ci postawiłam.

Twoja miłująca Cię Babcia

Dagmara Szpila
Szkoła Podstawowa Nr 90
im. prof. S. Tołpy
kl. VI e
I miejsce wśród dzieci

PANI ANTONINA

To był zwykły dzień. Nic nie wskazywało na to, że wydarzy się coś szczególnego. Od rana padał deszcz. Z nudów wyrzałam przez okno i zauważyłam wyłaniającą się z fioletowo-srebrnej mgły, starszą kobietę.

Nie czekając ani chwili, wybiegłam z domu zobaczyć, czym jest dziwna mgła i jak kobieta tak nieoczekiwanie zjawiała się na chodniku.

Kiedy biegłam w jej kierunku, wesoło pomachała do mnie ręką.

Kim pani jest? – zapytałam.

Kobieta uśmiechnęła się i powiedziała:

Chcesz zobaczyć?

Zdziwiłam się, a zaraz potem starsza pani nakreśliła w powietrzu okrag i po chwili obydwie wirowałyśmy w fioletowej mgle. Oślepiło mnie białe światło, a gdy otworzyłam oczy, znajdowałam się dokładnie w miejscu, w którym stałam przed chwilą, ale kilkadziesiąt lat wstecz. Obok mnie stała ta sama kobieta.

Jestem Antonina, – rzekła niespodziewanie – To też jestem ja.. – dodała wskazując na brązowłosą dziewczynę. Miała ona na sobie jasną bluzkę z szerokimi rękawami, wytarte dżinsy – „dzwony” i sandały, a we włosach wplecione różnobarwne kwiaty. W niczym nie przypominała siebie w przyszłości. Kiedy rozejrzałam się, zauważyłam, że wszyscy są ubrani podobnie. Mieli długie włosy, wianki, kolorowe bluzki, opaski, wisiorki. Pani Antonina poprowadziła mnie dalej, a po chwili stałyśmy tuż obok hamaku, na którym leżał kilkunastoletni chłopak w równie dziwnym stroju jak pozostali, który słuchał jakiejś muzyki grzmiącej ze starego sprzętu.

Kto śpiewa tę piosenkę? – zapytałam panią Antoninę, ale zanim ta zdążyła mi odpowiedzieć, odezwał się nastolatek.

Chyba żartujesz? Nie znasz tego kawałka? To „White rabbit” zespołu Jefferson Airplane!

Tak, on ma rację – potwierdziła starsza pani – Jest to jeden z najlepszych zespołów z tej epoki. Wielką sympatią cieszyli się też wykonawcy Janis Joplin i Jimi Hendrix oraz zespół Grateful Dead. Do tej pory uwielbiam ich piosenki.

Patrzyłam ze zdziwieniem na panią Antoninę. Z odtwarzacza było słychać rock – muzykę bardzo podobną do tej, której słuchałam ja. Czy to możliwe, żeby starszej pani podobało się to, co mnie?

Kiedy odeszłyśmy od nastolatka, pani Antonina zaczęła opowiadać o subkulturze, którą właśnie zobaczyłam i usłyszałam. Wszystkich tych ludzi można określić jednym słowem: Hippisi. – mówiła. – Hippisi byli skrajnymi pacyfistami, według nich powinna istnieć tylko miłość, nie nienawiść. Wszyscy żyli bieżącym dniem i unikali kontaktu z wszelkimi instytucjami państwowymi. Uważali się za *Dzieci Ziemi*. Hippisi tworzyli wielką rodzinę braci i sióstr, spotykali się na różnych festiwalach, byli wegetarianami i starali się być samowystarczalni. Muzyka stanowiła jedną z podstaw ruchu hippisowskiego. Hippisi, jak już zauważyłaś, słuchali głównie rocka. Powstało wiele zespołów wzorujących się na kulturze hippisowskiej. Stworzyli oni też własną modę, której możesz się tutaj przyjrzeć. Istniały książki, cieszące się popularnością wśród nich. Żyli w swoim własnym świecie. Prawie tak jak dzisiejsze nastolatki.

Czy pani była Hippiską? – zapytałam.

Oczywiście, odpowiedziała – Myślę, że powinniśmy już wracać. Kobieta nakreśliła krąg w powietrzu i znów wirowaliśmy w fioletowo – srebrnej mgie. Wreszcie uderzyłam stopami o twardy chodnik przed moim domem.

Podobała ci się wycieczka? – zapytała pani Antonina

Bardzo.

Jeszcze kiedyś się spotkamy. Do widzenia.

Do widzenia.

Przez to wszystko co opowiedziała mi, tak niepozornie wyglądająca starsza pani, zapomniałam zapytać w jaki sposób przeniosłyśmy się w czasie. Mimo to zmieniło się moje zdanie na temat starszych ludzi. Myślałam, że są nudni, że nie rozumieją dzisiejszych nastolatków i nie podoba im się muzyka, której słuchamy. Jednak okazało się, że oni także mieli własną modę, słuchali rocka i nie dogadywali się z dorosłymi.

Od czasu tamtego spotkania, pani Antonina przychodzi do mnie częściej i opowiada o swojej młodości, modzie, ludziach, muzyce i wielu innych rzeczach dotyczących tamtej epoki.

Wanda Dąbrowska

PRZYGODA Z KINEZJOLOGIĄ SŁUCHACZY UTW

Kinezjologia jest programem który, za pomocą pewnych procedur, technik i ćwiczeń ma za zadanie synchronizować pracę obu półkul mózgowych i wpłynąć na poprawę koordynacji ruchowej, wzroku, słuchu i ogólnie zdrowia. Twórca metody dr Paul E. Dennison opracował podstawy tego programu przede wszystkim dla dzieci mających trudności w uczeniu się. Ja postanowiłam udowodnić, że nawet w „trzecim wieku” można ćwiczyć mózg i usprawniać jego możliwości.

Od czego to wszystko się zaczęło?

Mnie do działania zainspirowali ludzie, a właściwie ich potrzeby. Tak wiele osób oczekuje na pomoc innych. W szkoleniu „Gimnastyki Mózgu” prowadzonym przeze mnie uczestniczyła Pani Stanisława Muszyńska. To Ona propagowała wśród słuchaczy UTW tę metodę. I tak, dzięki życzliwości pani dr Walentyny Wnuk i wsparcia Pani Muszyńskiej, mogłam dać szansę słuchaczom UTW przeżycia „przygody” z Kinezjologią. Kiedy po raz pierwszy ktoś słyszy o „Gimnastyce Mózgu” od razu pada pytanie – „jak można gimnastykować mózg”? Jest to bardzo proste. Przekonały się o tym dziesiątki słuchaczy ćwiczących na zajęciach.

Dla wielu osób „wiek trzeci” może przynieść wiele rozczarowań. Przez lata swojej „świeżości” nie zwraca się uwagi na to, jak funkcjonują nasze zmysły i nagle okazuje się, że mamy słabszy wzrok, zaczyna zawodzić słuch, koordynacja ruchów już nie ta. Często, brak motywacji powoduje zastój i regresję w naszym działaniu i pamięci. Przebyte choroby i stres odcisnęły się na mięśniach, organach wewnętrznych i psychice. Młodsze pokolenie pędząc do przodu, często nie potrafi okazać szacunku i wsparcia. Razem z moją asystentką Joanną Dąbrowską, robimy wszystko, aby aktywizować i dawać ludziom starszym motywację do zabawy, poczucia spełnienia i radości.

W każdy poniedziałek i środę spotykamy się, aby pogimnastykować nasze komórki mózgowe. Początkowo w Gmachu Uniwersytetu przy ul. Dawida. A od czterech lat jesteśmy goszczeni przez Ośrodek Adaptacyjny MOPS-u przy ul. Ciepłej. Nazwa ulicy wcale nie jest przypadkowa. Kierownictwo i personel tego Ośrodka tworzą wspaniałą atmosferę, dzięki czemu nawet w mroźne, zimne dni uczestnikom jest ciepło, także w sercach. Zajęcia zaczynamy od „Rytmizacji”, tj. czterech ćwiczeń, które mają zapewnić warunki dla dobrego działania.

Ważną częścią każdego spotkania jest sposób powitania, co sprzyja nawiązywaniu więzi między uczestnikami zajęć, daje poczucie bezpieczeństwa. Staramy się postępować tak, aby zapewnić atmosferę życzliwości i przyjaźni.

Aby zajęcia nie były nudne i powtarzające się z podstawowych czterech grup ćwiczeń utworzone zostały scenariusze wspierające wielorakie działania wpływające na różne partie ciała i obszary mózgu;

- **Ćwiczenia przekraczające środkową linię ciała** umożliwiają dobrą koordynację i współpracę pomiędzy półkulami i odpowiednimi stronami ciała, pozwalając się lepiej komunikować
- **Ćwiczenia energetyzujące** – rozluźniają pracę układu nerwowego, wpływają na zwiększanie motywacji i energii, dają szansę być dobrze zorganizowanym i czuć się pewniej w każdej sytuacji
- **Ćwiczenia wydłużające** mają za zadanie rozluźnić napięte w wyniku stresu mięśnie i ułatwić przekaz impulsów nerwowych od przednich do tylnych partii mózgu i obszarów ciała, umożliwiają łatwość rozumienia i koncentrację uwagi na szczegółach i perspektywie w działaniu
- **Ćwiczenia pozytywnej postawy** wyciszają, uspokajają i dają poczucie własnej wartości, ułatwiają znalezienie najlepszego rozwiązania w każdej trudnej sytuacji życiowej.

Razem do dyspozycji mamy około trzydziestu ćwiczeń, które modyfikujemy i ukierunkowujemy na różne sfery. Doskonalimy: komunikację z samym sobą i otoczeniem, organizację działania, rozumienie i koncentrację, pamięć, pracę wzroku, efektywność słuchu, precyzję ruchów, koordynację ręce – oczy, koordynację ruchów całego ciała. Wielu uczestników zauważyło zwiększenie motywacji do działania, chęć do przebywania z innymi ludźmi, większą pogodę i radość z życia.

Janina 72 lata:

Dzięki gimnastyce poprawił mi się wzrok. Ćwiczenia te dają mi lekkie samopoczucie

Kazimiera 70 lat:

Chodzę na gimnastykę czwarty rok, wyszłam z kompleksów, odosobnienia; stałam się bardziej otwarta, bardziej zorganizowana i w trudnych sytuacjach życiowych pomagają mi ćwiczenia z „Gimnastyki Mózgu”

Halina 74 lata:

„Gimnastyka Mózgu” dała mi lepszą orientację przestrzenną, poprawę pamięci, zauważyłam także większą elastyczność ciała

Danuta 88 lat:

Jestem bardziej sprawna i czekam codziennie na poniedziałek, kiedy mamy „Gimnastykę Mózgu”

Barbara 65 lat:

Po ćwiczeniach zauważyłam zdecydowanie poprawę samopoczucia, konsekwencję w działaniu, dzięki której **przestałam palić papierosy**

Bożena 51 lat:

Po zajęciach wychodzę silniejsza, moje spojrzenie na świat jest optymistyczne, jestem zadowolona i pełna energii

Maria 65 lat:

Zajęcia z „Gimnastyki Mózgu” pomogły mi w rehabilitacji w okresie rekonwalescencji po ciężkiej chorobie

Henryka 74 lata:

Jestem słuchaczem UTW rok, ćwiczenia pozwalają mi na większą koncentrację. Zauważyłam, że z łatwością przyswajam sobie nowe słowa poznawane podczas języków obcych

Czesława 74 lata

Dzięki ćwiczeniom mam mniejsze zawroty głowy i jestem sprawniejsza fizycznie

Jadwiga 70 lat:

Uwielbiam „Gimnastykę Mózgu”. Są to dla mnie wspaniałe zajęcia – poprawiają moje samopoczucie, poprawił mi się wzrok, przestałam zażywać krople na zaćmę, oraz zmniejszyły mi się dolegliwości z nieżytem oskrzeli

Maria 65 lat:

Jestem bardzo zadowolona z „Gimnastyki Mózgu”, pomaga mi sprawnościowo, poprawił mi się wzrok oraz mniej odczuwam braki równowagi. Z przyjemnością chciałabym nadal kontynuować te zajęcia

Stanisława 72 lata:

Gimnastyka rozjaśnia mi codzienność i optymalizuje, poprawiła mi się również praca mózgu: łatwiej rozwiązuję zadania matematyczne i więcej pamiętam.

Te przytoczone wypowiedzi to tylko część opinii o skuteczności „Gimnastyki Mózgu”. Można by tak wymieniać w nieskończoność. Faktem jest, że ćwiczenia te pomagają i jest na to wiele dowodów.

Satysfakcję daje fakt, że grupy są liczne i osoby ćwiczą chętnie. Zaufanie jakim mnie obdarzają, zwracając się z prośbą o wskazanie ćwiczeń w różnych sytuacjach, jest dużym wyróżnieniem i zawsze każdemu służę jakąś radą i dobrym słowem. Niektórzy uczęszczają już któryś rok z rzędu i jak argumentują „nie wyobrażają sobie tygodnia bez tych zajęć”.

Wyróżnieniem jest to, że za zgodą słuchaczy UTW (tych z pierwszego roku) z którymi prowadziłam zajęcia, zostały przeprowadzone badania do pracy doktorskiej napisanej przez dr Martę Błaszewską-Żuk, pod kierunkiem prof. dr hab. Marii Straś-Romanowskiej.

Reasumując, pragnę podkreślić, że na następny rok już prawie 100% ćwiczących zadeklarowało chęć kontynuacji zajęć.

Składam serdeczne podziękowanie:

- Kierownictwu i Samorządowi UTW,
 - Kierownictwu i Pracownikom Ośrodka przy ul. Ciepłej 15 b, za życzliwość, wsparcie podczas pięcioletniej współpracy
 - Moim współpracownikom: Joannie Dąbrowskiej, Patrycji Dąbrowskiej, Joannie Kowalewskiej i Beni Lis za gotowość do współpracy w każdej sytuacji.
 - Przede wszystkim uczestnikom poszczególnych grup zajęć na przestrzeni pięciu lat, którzy zaufali mi, że warto dawać sobie szansę do rozwoju w każdym wieku, oraz inspirowali mnie do dalszego rozwoju i propagowania Gimnastyki Mózgu w innych środowiskach tak zwanego „trzeciego wieku”, tj. na UTW w Szczecinie, w Bielawie, jak również na Polskim Uniwersytecie Ludowym w Filadelfii.
-

Kończąc swoje refleksje związane z Gimnastyką Mózgu składam życzenia dalszych sukcesów, optymizmu i radości, zarówno z działania jak i uczestniczenia w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Kierownictwu i wszystkim Słuchaczom.

Zdzisław Grabowski

MOJE FASCYNACJE STAROŻYTĄ GRECJĄ

Od dawna amatorsko interesowałem się sztuką, zwłaszcza architekturą. Dlatego po wstąpieniu w 2004 r. na Uniwersytet Trzeciego Wieku, zapisałem się na seminarium "Sztuka w życiu człowieka". Na zajęciach tych, prowadzonych przez mgr Agnieszkę Góral, zgłębiałyśmy tajniki stylów architektonicznych na przykładach najciekawszych budowli Dolnego Śląska, powstałych w ostatnich kilkuset latach. Jednak by poznać początki współczesnej nam architektury, trzeba przenieść się daleko na południe Europy w odległe nam o 2,5 tysiąca lat czasy. Tam w starożytnej Grecji była kolebka europejskiej cywilizacji – literatury, teatru, filozofii, matematyki, a nawet sportu (igrzyska olimpijskie).

Architektura i rzeźby stworzone w tym okresie stanowiły wzorce dla budowniczych i artystów przez następne wieki i do dziś budzą podziw. Wtedy – w V wieku p. n. e., za czasów Peryklesa, powstały najświetniejsze budowle na świętym wzgórzu Akropolu, ruiny których budzą dotąd nasz zachwyt.

Niezwykłe jest podejście do spraw kultury w tym okresie – np. widzom spektakli teatralnych... płacono za udział 1 obola. Takiej dotacji na cele kulturalne nie stosowano chyba już nigdy i nigdzie!

Marzyłem, by pójść śladami genialnego archeologa – samouka Heinricha Schliemanna z XIX w i zobaczyć odkryte przez niego ruiny Troi i pałacu Agamemnona, ujrzeć wspaniałe budowle Aten, Delf i innych miast starożytnej Grecji.

Wreszcie po latach udało mi się zrealizować te marzenia i skonfrontować obraz starożytnej Grecji poznanej z literatury, z rzeczywistością. Dwutygodniowa wycieczka była pasmem *fascynujących* przeżyć, z których najbardziej utkwiły mi w pamięci:

Ateny:

Pierwsze wzruszające wrażenie to widok z okna hotelu na oświetlone wschodzącym słońcem wzgórze Akropolu, górujące nad pograżonymi jeszcze w mroku Atenami. Wtedy doznałem pierwszej *fascynacji*, która powtarzać się będzie jeszcze wielokrotnie. Kilka godzin później, w upale, wchodziłem na szczyt Akropolu. Budziły zachwyt wspaniałe Propyleje, Partenon i Erechtejon z białego marmuru (ale, czy w stanie pierwotnym – jaskrawo pomalowane, odpowiadałyby naszemu gustowi?). Podziwiałem kunszt budowniczych, którzy dla poprawy efektów wizualnych w Partenonie, zastosowali m. in. niewielkie nachylenie ku środkowi czterech narożnych kolumn...

Delfy:

Ogromne wrażenie sprawiło doskonałe wkomponowanie świątyń, teatru i innych obiektów w strome zbocza Parnasu. Podążających do świątyni Apollina, cudowne widoki musiały dodatkowo wprowadzać w podniosły nastrój. W muzeum w Delfach jeszcze jedna *fascynacja* – do dziś mam przed oczami niezwykle ekspresyjny posąg Aurigi (woźnicy) z V wieku p. n. e., sprawiający wrażenie, że przed chwilą zakończył wyścig i jeszcze go przeżywa..

Epidaurus:

Następna *fascynacja* – teatr z IV wieku p. n. e., dla 14 tysięcy widzów, w którym nadal odbywają się spektakle! Doskonale wkomponowany w górski teren, z widownią zapewniającą idealną akustykę i widoczność

Mykeny:

W Mykenach podziwiałem "cyklopowe" mury ze słynną Bramą Lwów, a przed oczami miałem burzliwe dzieje rodu Atrydów, usiłując odtworzyć sobie z oglądanych ruin obraz wspaniałego pałacu Agamemnona...

Troja:

Zwiedzając ruiny na niewysokim wzgórzu Hisarlik, musiałem bardzo wysilić wyobraźnię, by przywołać obraz słynnego grodu Priama i pięknej Heleny z XII (XIII ?) w p. n. e., który przez 10 lat (wg Homera) odpierał ataki oblegających go Greków. Po wielu wiekach zapomnienia, odkryty w XIX w. przez H. Schliemanna, jest dziś jak bezkształtny "tort", składający się z warstw, kolejno (od III tysiąclecia p. n. e. do IV w. n. e.) budowanych i niszczonych miast, pokrojony wąwozami wykopalisk...

Dziś, gdy wspomnienia sprzed 25 lat z podróży do Grecji powoli się zacierają, z radością odkrywam znów ślady dziedzictwa sztuki greckiej w budowlach omawianych na seminariach "Sztuka w życiu człowieka"....

TWÓRCZOŚĆ SŁUCHACZY

Barbara Maria Jedynak

30-lecie UTW

Słynie w kraju i słynie w świecie
Dobre imię o naszym uniwersytecie
Jesteśmy wszyscy dumni przecie
Obchodzimy swoje trzydziestolecie

Przez te lata dużo się zmieniło
Wielu słuchaczy do nas przybyło
Gdy w poniedziałki się spotykamy
Z radością ze sobą rozmawiamy

Mamy swoją Radę Uczelnianą
Niezwykle przez nas szanowaną
Są moduły, seminaria, warsztaty
Aby każdy student wiedzą był bogaty

Uczelnia szczyti się ze swej gościnności
Wielkie osobistości u siebie gości
Prezydent, Profesorowie, Eminencje
Ze spotkań tych wynikają różne intencje

Chcemy być zdrowsi, mądrzejsi, pogodniejsi
W życiowych decyzjach roztropniejsi
Spędzone tutaj chwile może są bałamutne
Lecz życie bez uniwersytetu byłoby smutne

Danuta Dobrudzka**JAK JEST W UTW**

Choć brak miejsc – grupka pierwszaków
Co roku dostaje się tu.
Jeśli masz gwiazdy łaskawsze,
Będziesz studentem na zawsze.
 Uczelni nigdy nie skończysz
 Bo jak student – stale błądzisz.
 Jedni chcą cię wziąć na zęby,
 Lecz są też przyjazne gęby.
Bądź aktywny – to ci radzę,
Bo cię do szufladki wsadzą
I powiedzą: do niczego.
Już się nie wychylisz z tego.
 Lubisz śpiewać – to idź śpiewać.
 Na wykładach nie śmieję ziewać.
 Lubisz pisać – spróbuj pisać.
 Nic nie może ci tu zwisać.
Przychodź zawsze na zajęcia.
Chętnie pozuj też do zdjęcia.
Na wieczorki też polecisz,
By poszaleć na parkiecie.
 Tak przebibasz całą starość.
 Zlikwidujesz życia szarość.
 I bez sklerozy będziesz tu,
 Tu w naszym drogim UTW.
Każdego września pod koniec
Do uczelni trzeba pobiec.
Do drzwi zapukać puk, puk, puk.
Tam nas Przywita Doktor Wnuk.
 Na Jej twarzy uśmiech gości.
 Jest to uśmiech życzliwości.
 Jest dla nas dobra tak jak Bóg.
 Kochana Walentyna Wnuk.

Z tomu: Uśmiechnij się kochanie
czyli Kabaret „Starszaki dla Ciebie”

Ireneusz Leśniowski

PIERWSZACZEK

Na razie wspomnień nie mam zbyt wiele,
Bo od niedawna los studenta dzielę.
Jestem więc jeszcze młody i zielony,
Stażem w UTW – nieobciążony.
Ale pamiętam, że tu od pierwszej chwili,
Egzaminatorzy w Komisji byli już mili.
Tak się mi nawet w końcu zdarzyło,
Że pięć Pań się szczerze rozśmieszyło.
Optymizmem więc dla mnie powiało,
I w efekcie później tak się stało,
Że zostałem tu studentem,
Sądzę, że oczekiwania spełnię.
Czynić będę to na luzie,
Bo tu sami fajni ludzie.
Wspólnie można się weselić,
A radością tą obdzielić,
Tych co nieraz żyją w biedzie,
Lub zwyczajnie źle się wiedzie.
To moje pierwsze sympatyczne wspomnienie,
Jest zarazem bardzo wzruszające szalenie.
Przekonuje, że gdy działamy na tej samej „fali”
To z pewnością dobre kontakty – będą dalej!
Niech więc ta nowa miłość i nowa rodzina,
Żyje zdrowo, długo i niech się nadal rozwija!!!

Jadwiga Jenczelewska

· ETIUDA DLA WROCŁAWIA

Miasto śpi, znużone zgiełkiem
Echo etiudy swe wygrywa -
Mury kamienic zroszone wiekiem;
Studzienny odgłos w nich się wydobywa

Fasady domów strojne kolorami,
Zegar w ratuszu godziny wybija,
Wieża kościoła swymi obliczami
Piękne – udają, że ich czas nie mija.

Pan Fredro zerka nieśmiało,
Na piękny wykusz w oddali
Widoków tych ciągle mało
Przy jego wieku jesteśmy mali.

Renesansowy ratusz nasz –
Swoją historię ma spisana,

Pomimo wieku ta piękna twarz,
Dla nas potomnych będzie wiarą,
Że wichry życia nie zatracą
Przepięknych wnętrz, żadną miarą.

Wrocławiu; mieście radości,
Salwami błyskawic rozświecaj,
Niech twoje wnętrze ludzkości gości,
A światu piękno przemycaj



Ewa Tajner urodziła się 12.07.1944 r. w Siemianówce k/Lwowa. Szkołę średnią ukończyła we Lwowie, a następnie studiowała na Politechnice Lwowskiej i w 1968 r. uzyskała dyplom mgr inżyniera - elektryka. Obecnie na emeryturze. Od 1961 r. słuchaczka Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Autorka wierszy, opowiadań, wspomnień o losach Polaków na Wschodzie, publikowanych w Polsce.

DWA POJĘCIA

Nauczyli nas Dziadkowie
Może śmieszne dziś ktoś powie
Kochać lecz nie pustym słowem,
Co na wszystko jest gotowe,
Lecz zapomnieć umieć siebie,
Dać gdy inny jest w potrzebie.

Umieć swoją polskość kochać
Nie zawodzić i nie szlochać,
Lecz spokojnie i w umiarze
Pokoleniom dać ją w darze.

Przenieść płomień, gdy wiatr wieje,
Gdy go tłumi, gdy deszcz leje...
Gdy tak ciężko go uchronić,
Daj nam Boże, go obronić.

Niech ten płomień tutaj świeci,
Niech nie błąka się po świecie!
Tu żyjemy na obczyźnie,
Tu marzymy o Ojczyźnie.

Lecz już widać z woli Nieba,
Dwa pojęcia dzielić trzeba,
Jedno to jest Kraj Rodzinny
Drugie to jest Kraj Ojczysty...

I jest rzeczą oczywistą,
Że bez winy Sami winni,
Tu pozostać już powinni!

Ewa Tajner

MARZENIE POLWOWSKU

Kiedy lwowskim idę brukiem,
Kiedy mijam krok za krokiem
Wąskie lwowskie te ulice
I cudowne kamienice,
 Wtedy takie mam marzenie,
 By się stało cud-zdarzenie
 Żeby tak za krokiem-krok,
 Miastu nam ubywał rok...
Lat 50, sto ubyło...
I zgaduję jak to było,
Jak to było, gdy nie było
Nas, wśród ulic sto? -
 Leżą kostki na ulicy
 Równy jak na szachownicy,
 Woda ścieka do kanału,
 Choć by nie wiem, jak by łało.
Kocich łbów nie ma na jezdni -
Tramwaje nie stoją w zajezdni,
Lecz kursują wciąż po mieście,
Chcecie wierzyć, lub nie wierzyć.
 Piękna Panna miasta Lwowa,
 Naszych serc Jejmość Królowa
 Pięknie miastu błogosławi,
 Miastu swemu, co Ją sławi.
Piękny Cmentarz Łyczakowski
Unikalny pomnik Lwowski -
W swej piękności tak wspaniały
Bohaterów skamieniałych...
 Dalej nasze Lwowskie corso
 Wdzięczny obok hotel Żorża
 No – i tu Akademicka –
 Deptak wielki – oczywista...
Rząd wysmukłych drzew topoli
Dumnie szumi tu do woli
A w cieniu, w tej alejce
Zakochani tracą serce...
 Tu się zwykle spaceruje,
 Tu się plotek dowiaduje
 Wielkie plany – wielkie racje,
 Każdy ma swe kombinacje.
U wylotu tej ulicy
Nieopodal kamienicy –
Siedzi sobie zadumany,
Wielki Fredro – pan nad pany.
 Może duma nad swym losem
 Może wie co będzie potem...,
 Że na Ziemiach Odzyskanych
 Jego pomnik tam zostanie.

INNI O NAS

Małgorzata Puć

V rok Andragogiki UW.

Czy jest coś bardziej przyjemnego
Niż starość otoczona młodością,
Która chce się czegoś nauczyć
Cyceron

JESIENNI STUDENCI

I wciąż chcą wiedzieć
Wiedzieć chcą więcej...
Z pogodną twarzą
Z zeszytem w ręce
Ciekawi świata
Zadziwiają nas

Usytuowanie siedziby Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Instytucie Pedagogiki sprawia, że każdego dnia w murach placówki dochodzi do spotkania dwóch pokoleń. Spotykamy się w czytelní, bibliotece, w bufecie, w kolejce przy punkcie ksero. Do wymiany myśli, doświadczeń, wiedzy dochodzi zarówno w codziennych bezpośrednich rozmowach na korytarzu, w kawiarni, jak również w bardziej zorganizowanych formach naszych spotkań takich jak na przykład: seminaria, warsztaty, konferencje przygotowywane wspólnie.

Pomimo, iż nas – Studentów i Słuchaczy UTW dzieli dobrych parę lat życia, to jednak spaja nas jedno istotne ogniwo – edukacja. Łączy nas ta sama potrzeba poznawania, uczenia się, doświadczania wciąż nowych rzeczy. Niektórzy studenci dostrzegają nawet większą wartość edukacji w wieku senioralnym – poprzez jej autoteliczny charakter (...) *to taki wiek, że można się uczyć tego, czego naprawdę chcemy. Wcześniej uczymy się, ale często tego, co musimy – uczymy się dla papierków, dla awansu, dla zadowolenia kogoś – często mało jest w tym nas samych. A w takim starszym wieku możemy już uczyć się tego, co nam daje satysfakcję, radość.* (Agnieszka, studentka 5 roku resocjalizacji)

Sytuacja sąsiedowania daje nam także możliwość uczenia się od siebie nawzajem. Dokonuje się wymiana naszych „życiowych mądrości”. Nasze sąsiedztwo daje nam szanse łamać stereotypy o smutnej, samotnej zgorzkniałej starości. Ponieważ starość w UTW bardzo często jest kolorowa, uśmiechnięta, rozgadana, czasem gwarna, głośna i rozśpiewana. Mamy nadzieję, że nasze kontakty zadają cios także utartym sądom o „złej młodości”.

Każdego dnia my studenci Pedagogiki możemy obcować z żywym dowodem aktywnie przeżywaną starości. Mamy szansę w praktyce obserwować, jak dzięki UTW realizowana jest idea całościowego uczenia się. Możemy podawać taki sposób na życie na emeryturze własnym ocenom.: *To bardzo fajna idea!. Wcielanie jej w życie niesie ze sobą dużo dobrego, ponieważ pozwala osobom starszym wciąż się rozwijać, spełniać, realizować* (Agnieszka studentka, 5 rok resocjalizacji) *Wydaje mi się, że oferta UTW jest tak bogata, że każdy znajdzie tam coś dla siebie i z czego będzie zadowolony.* (Edyta, 5 rok resocjalizacji)

Od naszych Seniorów możemy uczyć się, jak dobrze się zestarzeć. Jak żyć by kolejne zmarszczki dodawały nam uroku, mądrości, a nie były jedynie wyrazem smutku i rozżalenia nad sobą. Niekiedy nawet z nutką zazdrości spoglądamy na zaangażowanie i energię, z którą Słuchacze podchodzą do swoich zajęć.

UTW to placówka, która nie tylko krzewi idee ustawicznego kształcenia. Ponieważ jak zauważa Agnieszka *zaangażowanie w działania UTW daje możliwość wychodzenia poza*

własny egocentryzm. Myślę, że w starości, kiedy człowiek zostaje niejednokrotnie sam, taka aktywność zapobiega koncentrowaniu się na sobie, na swoich chorobach, cierpieniach.

Poza tym Słuchacze UTW prowadzą równie czynne i ciekawe życie studenckie.

To, co ja widzę bardzo pozytywnego w UTW, to możliwość włączania ludzi starszych w życie społeczne – dotyczące właśnie osób w wieku starszym – zawieranie nowych znajomości. Pewnie, nauka w tym także jest ważna, ale istotne uważam są i te cele UTW realizowane obok nauki (Agnieszka)

Z tego, co słyszę na korytarzu ludzie umawiają się po zajęciach na spotkania w kawiarniach, do kina, teatru, jeżdżą na wycieczki razem. (Edyta)

UTW jest dla studentów Pedagogiki, bogatym polem obserwacji oraz terenem badań. Korzystając z otwartości i dobrej woli Słuchaczy UTW wielu studentów w ramach tej placówki zrealizowało własne badania, których wyniki były prezentowane podczas seminariów, konferencji, bądź ilustrowały problemy badawcze podejmowane w pracach magisterskich i doktoranckich.

Niektórzy z nas mogli osobiście doświadczyć współpracy ze Słuchaczami. Taką możliwość dają praktyki studenckie w UTW. Studenci chętnie podejmują wyzwanie przygotowywania własnych zajęć. Szczególnym udogodnieniem dla realizowania swoich projektów jest otwartość UTW na formę, treści i własne innowacyjne pomysły, którymi chcemy dzielić się ze Słuchaczami.

UTW to swoista kopalnia wiedzy dla studentów andragogiki. To właśnie dzięki ich inicjatywie w czerwcu 2003 odbyło się seminarium pt.: „Uniwersytet Trzeciego Wieku w oczach studentów Andragogiki”. Celem przygotowania się do zajęć studenci przeprowadzili wcześniej badania, w wytyczonych przez siebie obszarach, a mianowicie interesowała ich: *Twórczość w życiu słuchaczy UTW; Rola telewizji w Ich życiu; Rozwój duchowy; Znaczenie rodziny w życiu człowieka starszego;*

W swoich badaniach przekonali się o szansach, jakie daje twórcza aktywność dla przeżywania starości. Badania potwierdziły, że Słuchacze UTW to osoby w większości głęboko przekonane o swej potrzebie tworzenia – dawania z siebie. (Śmiało można im przypisać twórczy stosunek do otaczającej ich rzeczywistości). To także osoby świadomie podejmujące prace nad własnym wewnętrznym światem – duchowym, uczuciowym, emocjonalnym, chcące wyzwalać się z egocentrycznych postaw.

Z badań dowiadujemy się, że Słuchacze UTW to „nietypowe babcie, „nietypowi dziadkowie” (tak o sobie mówią), gdyż wciąż się uczą, razem ze swoimi wnukami. Kontakt z dziećmi traktują także, jako szansę na wzajemną edukację i wymianę doświadczeń.

Jako konsumenci mediów jasno wyrażają swoje oczekiwania, uwagi krytyczne względem telewizji. Zgłaszają własne propozycje programów, które odpowiadałyby ich potrzebom. Szkoda, że zainteresowanie tą grupą świadomych starszych odbiorców – ich krytycznym odbiorem – jeszcze w niewielkim stopniu interesują się ludzie w mediach.

Kolejnym takim spotkaniem studentów andragogiki z Słuchaczami były „Androgodziny” zorganizowane w styczniu 2005. W czasie tego spotkania realizowane były dwa tematy, mianowicie : „*Jakość życia ludzi starszych w UTW*”, oraz „*Wybrane formy aktywności ludzi starszych*”. W realizacji zagadnień podejmowanych projektów po raz kolejny UTW stał się doskonałym obszarem badań, których wyniki zaprezentowane były podczas seminarium. Poprzez badania studenci starali się zweryfikować swoje założenie, iż UTW jest bardzo ciekawą formą aktywności w wieku senioralnym. Próbowali dotrzeć do motywów, które towarzyszą włączaniu się osób starszych w grono Słuchaczy UTW. Chcieli poznać też preferencje Słuchaczy, co do oferty programowej placówki. Z wyników badań płynęły następujące wnioski – ludzie starsi wybierają UTW, ponieważ – nadal chcą się rozwijać. Natomiast najchętniej podejmowanymi zajęciami na UTW są lektoraty, Sekcja Wzajemnej Pomocy, oraz zajęcia kulturalno – artystyczne.

Okazuje się, że Seniorzy odczuwają zgodną z duchem czasu, potrzebę poznawania innych kultur, przełamywania granic – także tych językowych. Pełni empatii zaangażują się w pomoc innym potrzebującym wsparcia. Chętnie dzielą się sobą poprzez twórczą ekspresję swoich talentów – dając innym część siebie podczas występów kabaretu, teatryku, chóru. Czyżby dla Jesiennych Studentów kluczem do rozwoju była tak szeroko rozumiana otwartość, dawanie, dzielenie się sobą?

Obserwowana starość nas Studentów inspiruje do podejmowania dyskusji na jej temat. Poprzez obcowanie, na co dzień z osobami starszymi uwrażliwiamy się na problemy wieku senioralnego. Postrzegamy starość w wielu wymiarach. Włączając ją w pole naszych zainteresowań, poszerzamy naszą refleksję pedagogiczną.

Choćby kobiecość w jesieni życia, która stała się tematem konferencji zorganizowanej w marcu 2006 przez Interdyscyplinarne Koło Naukowe „Poradnictwo w teorii i praktyce”, działające przy Instytucie Pedagogiki, drugiej już konferencji pt. „Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie”. Konferencji towarzyszyła także wystawa pocztówek prezentująca fotografie starszych kobiet – Słuchaczek Wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W otwarty dyskurs dotyczący starości włączają się zarówno Słuchacze, Studenci, pracownicy Instytutu Pedagogiki. Skupiają się w nim głosy różnej wagi – zarówno nasze luźne ulotne wypowiedzi, ale i te poparte badaniami refleksje układające się w teorie. Rozmowy o starości wychodzą poza mury UTW. Przenoszą się na nasze zajęcia – gdzie analizowane teorie, choćby z gerontologii, andragogiki możemy popierać przykładami zachowań, postaw osób „zza ściany”. Dzięki, naszemu sąsiedztwu z UTW, mamy okazję podjęcia dialogu międzypokoleniowego, poznania punktu widzenia naszych Sąsiadów.

Różnorodność opinii, poglądów, spostrzeżeń daje szansę przyjrzenia się starości z wielu stron, poznania jej bliżej. Otwarte rozmowy pozwalają nam młodym ośwoić starość na tyle, aby nie bać się jej, aby mówić o niej bardziej świadomie i bardziej optymistycznie. Z pomocą Słuchaczy i działań placówki, odczarowujemy starość z ponurego stereotypowego myślenia o niej, które jeszcze bardzo często ma miejsce w środowiskach, w których się wychowaliśmy, w mentalności dużej części naszego społeczeństwa.

Zapewne obecność obok nas Jesiennych Studentów prowokuje niektórych także do refleksji nad własnym pomysłem na życie po emeryturze. Choćby takich:... *w tym wieku, kiedy ja jeszcze jestem na swoich studiach nie wiem dokładnie, co będę robiła w Ich wieku, ale podoba mi się to, że UTW daje możliwość realizowania się, rozwijania swoich pasji.* (Edyta)



Jadwiga Olszańska
1925 - 2005

PAMIĘCI PANI JADWIGI OLSZAŃSKIEJ REDAKTOROWI KURIERA UTW

*Żyłas pełniej, nie chciałaś być przeciętnym zjadaczem chleba;
- byłaś na tyle ciekawa, że chciałaś być ciekawa,
- wierzyłaś, że twórczym być nie tylko można, lecz trzeba,
- wniosłaś w świat i otoczenie cząstkę siebie.*

Pani Jadwiga była wyjątkową słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którym kieruję od wielu lat. Po powrocie z Sanatorium dowiedziałam się, że odeszła od nas nagle, niespodziewanie, po cichu. Przed wyjazdem rozmawiałam z Panią Jadwigą telefonicznie, złożyłam Jej życzenia imieninowe. Rozmawiałyśmy o przygotowywanym jubileuszu naszej Placówki, a konkretnie o jubileuszowym numerze naszego czasopisma – Kuriera UTW. Powiedziała mi, że go przygotowuje i, że mimo pewnych kłopotów zdrowotnych, będzie go przygotowywać. Kurier UTW to „ukochane dziecko” Pani Jadwigi.

Wszyscy podziwialiśmy ogromny zapał, energię i zaangażowanie Pani Jadwigi w nasze czasopismo. Była czasem trudnym partnerem do współpracy, ale to wynikało z ogromnego poczucia odpowiedzialności i profesjonalizmu, jakie towarzyszyły sprawom, które jej powierzaliśmy. Dzięki Pani Jadwidze wydaliśmy 10 numerów naszego czasopisma, które cieszy się dużym uznaniem, zarówno władz Uczelni, jak i samych adresatów – słuchaczy UTW.

Szkoda, wielka szkoda, że nie doczekała Pani Jadwiga obchodów Jubileuszu UTW, ale będzie wśród nas obecna, bo swoją pracą wpisze się na stałe w historię naszej Placówki. Będzie nam brakować Pani Jadwigi jako Redaktora Naczelnego.

Pamięć o Pani Jadwidze pozostanie w naszych sercach.

Walentyna Wnuk - Opiekun UTW
wraz z Samorządem
i Słuchaczami.

Jako słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęłam w 2002 roku współpracę z redakcją „Kuriera” i tam poznałam **Panią Jadwigę Olszańską**. Obserwowałam jej pracę, codzienne kontakty z autorami tekstów. Zadanie to trudne i nader stresujące. Ideą redaktora Olszańskiej było konsekwentne utrzymanie wysokiego poziomu pisma i dobór materiałów poziomem ten gwarantujących, godnych uczelni przypisanej do Uniwersytetu Wrocławskiego.

Na łamach „Kuriera” publikowali wykładowcy Akademii Medycznej, Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu. Redakcja otrzymywała na adres UTW i prywatnie podziękowania oraz słowa uznania za jakość tekstów i staranną formę pisma.

Inicjatywa Pani Olszańskiej wykraczała poza ramy czasopisma. Słuchacze pamiętają spotkanie ze znanym eseistą i dziennikarzem z Krakowa – Zbigniewem Świąchem. To również dzięki inicjatywie Pani Olszańskiej słuchacze UTW poznali twórczość Marii Sulimy – białoruskiej poetki, którą Pani Jadwiga zaprosiła do Wrocławia, gościła w swoim domu, dokonała przy tym korekty tomików jej poezji.

Nasuwa się pytanie: skąd czerpała siły? Z pewnością składały się na to – uczciwość zawodowa, ambicja i pracowitość. A była jednak osobą cierpiącą. Znosiła dzielnie, a nawet z humorem swoje dolegliwości, aczkolwiek trudno było ukryć cienie pod oczami, ciche westchnienia i spazm bólu na twarzy. Zapytywana o stan zdrowia, odpowiadała z uśmiechem i autoironią, że prowadzi „permanentny flirt z Eskulapem”.

Moje osobiste kontakty z Panią Jadwigą były niezwykle inspirujące. Żal, że nasza przyjaźń i współpraca trwały tak krótko...

Maria Piss

SPONSORZY OBCHODÓW 30-LECIA UTW



**Podsieć „Zdrowych i Społecznie
Przyjaznych Miast”**

Koordynator podsieci:

Departament Spraw Społecznych

Urzędu Miejskiego Wrocławia

* * *

Urząd Marszałkowski

Województwa Dolnośląskiego

* * *



* * *



* * *

**Przedsiębiorstwo Produkcji Ogrodniczej
„Siechnice”**

* * *

Cadbury Wedel Sp. z o.o. w Warszawie

**Bank PKO BP SA we Wrocławiu
Regionalny Oddział Detaliczny**

* * *

„eurobank” we Wrocławiu

* * *

Fundacja „Teraz Życie”

* * *

**Uniwersytet Wrocławski :
Dział Badań Naukowych i Współpracy
z Zagranicą**

Wydział Nauk Historycznych

i Pedagogicznych

Instytut Pedagogiki

* * *

**Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu**

* * *

„Paola” Sp. z o.o.

PATRONAT MEDIALNY

TVP 3 Telewizja Polska SA Oddział we Wrocławiu



WROCLAW