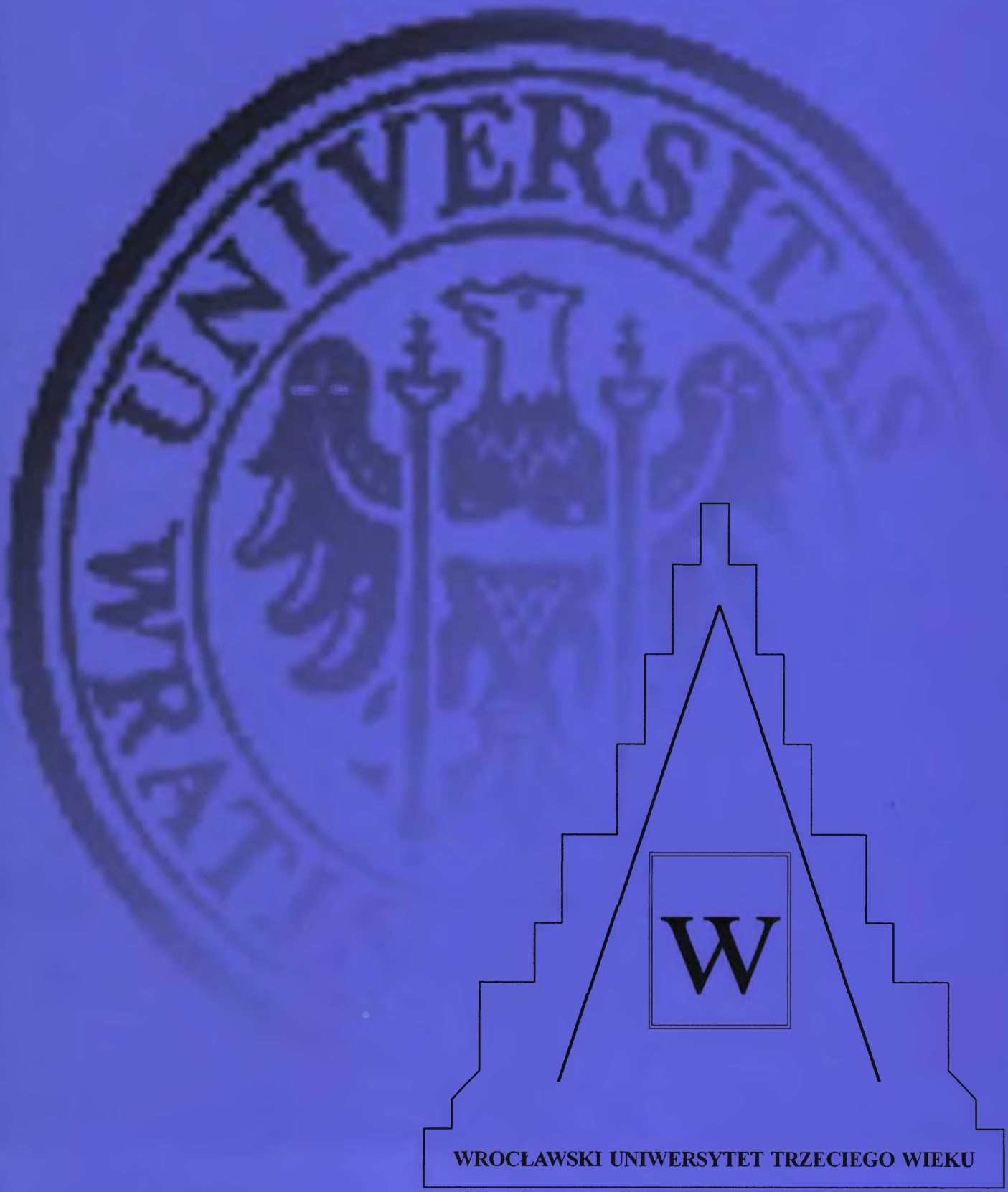
Kurier UTW

NIEREGULARNIK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
ISSN 1643-7748 9-2004



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

REDAKCJA
dr Walentyna Wnuk – opieka merytoryczna
Jadwiga Olszańska – redaktor naczelny
Stanisława Warmuz – członek redakcji
Emilia Smug – zdjęcia
Iwona Stęplowska – techniczne przygotowanie do druku
Teresa Gasperowicz, Maria Neiwer – kolportaż

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

SPIS TREŚCI

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY 3
WALENTYNA WNUK
Różne wymiary opieki nad ludźmi starszymi na przykładzie UTW we Wrocławiu 3

ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UTW 7
GRAŻYNA DĄBROWSKA, ANNA SKRZEK, MAŁGORZATA MRAZ,
WANDA LUBCZYŃSKA-KOWALSKA
Rehabilitacja lecznicza i jej znaczenie w życiu seniorów na podstawie badań własnych 7

* * *

Aktywność ruchowa i rehabilitacja seniorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku 11

BEATA PREGIEL, ALINA WRZYSZCZ
Badanie wybranych parametrów zdrowia jamy ustnej u seniorów – cele i oczekiwania 16

TERESA GASPEROWICZ
Wakacje z gimnastyką 18

SŁUCHACZE O SOBIE, WYKŁADACH I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI 19
ANNA SOKOŁOWSKA
Cząstka mojego rozwoju na Uniwersytecie Trzeciego Wieku 19

JADWIGA OLSZAŃSKA
„Trzeci wiek" Woltera 20

STANISŁAWA WARMUZ
„Moje" seminaria 21

MARIA PISS
Rozśpiewane UTW 23

MARIA PALUCHNIAK
Uroczystość uświetniająca 85. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości 25

HELENA HOPPE
Wycieczka krajoznawcza z Sekcją Wzajemnej Pomocy UTW w dniu 24 kwietnia 2004 r. . 26

ADAM JAROSZYŃSKI
W kręgu przyjaciół seniorów 27

POEZJE 28
ALICJA MACZULONIS KALIŃCZEK
Wiosna 28

BARBARA MARIA JEDYNAK
Wiosna 30

MARIA SULIMA
Oddech wiosny. Wezwanie wiosny. Witam znów wiosnę 30

MIECZYSŁAWA SZCZEŚNIAK
Samotność 32

MARYLA DRELICHOWSKA
O Maryjo Licheńska 32

JAN OLIWA
Obyczajowy – satyrystyczno-humorystyczny felieton o problemach małżeńskich na „Święto Kobiet" i Wiosny 33

RZECZNIK UTW INFORMUJE 35
STANISŁAWA WARMUZ
Z życia UTW 35

SPIS FOTOGRAFII 41

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

dr Walentyna Wnuk

Tyle jesteśmy warci,
ile znaczymy dla innych.

RÓŻNE WYMIARY OPIEKI NAD LUDŹMI STARSZYMI NA PRZYKŁADZIE UTW WE WROCŁAWIU

Podstawowym pytaniem tego zagadnienia jest określenie: ***Czym ma być opieka? Jakie są jej cele, zadania, zamierzenia?***

Oszacowanie potrzeb i oczekiwań ludzi starszych jest podstawą wyboru potencjalnych ***celów*** opieki nad nimi. Brak zaspokajania tych potrzeb rodzi problemy: zdrowotne, rodzinne, adaptacyjne związane z przejściem na emeryturę, śmiercią współmałżonka, przeżywanym stresem starości. Na szczególne wyartykułowanie zasługują ***problemy egzystencjalne*** o charakterze psychologicznym, ***organizacji czasu wolnego*** – aby „pusty" stał się zajętym, wreszcie ***prawne,*** obejmujące wszelkie sfery życia człowieka starszego.

Późna dorosłość jest najbardziej zróżnicowaną fazą życia i ten fakt będzie również różnicował charakter i wagę problemów opiekuńczych, jakie należy rozwiązywać.

UTW jest placówką wspomagającą aktywność ludzi w procesie rozwiązywania ich problemów. Podstawą rozstrzygnięć strategii opiekuńczych w tej wspólnocie mogą być teorie:

- *konstruktywnej starości*, zakładającej odpowiedzialność za własne życie
- *starości z wyboru*, nie narzucanej przez otoczenie zewnętrzne
- *stylu życia*, zakładającego ciągłe uczenie się
- *aktywności*, opowiadającej się za pełnym udziałem w życiu
- *przepływu* jako pracy nad zmianą własnej świadomości
- *poradnictwa realizowanego formułą wzajemnej pomocy*: osoba starsza – osobie starszej.

Komu pomagamy? Krótka charakterystyka słuchaczy.

W gronie liczącym ponad 550 osób – średnia wieku wynosi ponad 70 lat, starość sędziwą (obejmującą przedział wiekowy 80-90 lat) stanowi prawie 11% słuchaczy. Dominują kobiety (ponad 90%), ponad połowa (63%) to ludzie samotni, wśród których mieszkających samotnie jest ponad 82%. Spośród 282 osób, mieszkających samotnie, 103 ma dzieci. Zdecydowana większość posiada rodziny, ale tylko 17% zamieszkuje wspólnie z nimi.

Wykształceniem wyższym legitymuje się 44% słuchaczy, średnim 55%.

Jaki charakter przyjmuje opieka w UTW?

Działalność opiekuńcza realizowana w UTW jest działalnością specyficzną, odcinającą się od instrumentalnego i protekcjonalnego traktowania osób starszych, łączy bowiem działania opiekuńcze z oddziaływaniem o charakterze edukacyjnym.

Ludzie we własnym gronie, wśród wspólnot, którymi są powołane do życia sekcje i zespoły, rozwiązują samodzielnie problemy swoje i innych, korzystając z wzajemnej pomocy.

Dla porządku można by wskazać na zasadnicze wymiary opieki, tj. psychicznej, społecznej, fizycznej, obejmujące opiekę zdrowotną (kiedy zdrowie rozumiemy jako pozytywny stan samopoczucia nie tylko fizycznego, ale również psychicznego i społecznego). Inaczej mówiąc, opieką obejmujemy nie tylko ciało człowieka, ale przede wszystkim jego duszę, psychikę.

Jak stawiane sobie zadania realizujemy?

- ***wspomagając*** rozwój we wszystkich możliwych wymiarach, uruchamiając wciąż potencjał rozwojowy;
- ***minimalizując*** psychiczny i fizyczny stres;
- ***dostarczając*** emocjonalnego wsparcia w momentach trudnych, krytycznych (wdowieństwo, zła diagnoza lekarska);
- ***przeciwstawiając się*** bierności i pasywnemu trybowi życia, preferując aktywny styl życia;
- ***przedłużając okres rzeczywistej aktywności,*** by jak najdłużej zachować zdolność do niezależnego życia bez konieczności jego instytucjonalizacji (nie wydłużamy kolejek do Domów Pomocy Społecznej);
- ***wymieniając*** informacje i koordynując działania między partnerami sektora opieki społecznej i innymi możliwymi podmiotami, funkcjonującymi w sieci wsparcia społecznego (współpraca bieżąca, seminarium nt. „Opieka społeczna we Wrocławiu", Forum ds. Seniorów);
- ***minimalizując*** zagrożenia prowadzące do niepełnosprawności, dyskomfortu mającego swe źródło w niekorzystnych warunkach biopsychospołecznych (opieka o charakterze holistycznym, tj. całościowym, czyli ciało i dusza);
- ***organizując*** wspólne działania dla dobra innych ludzi.

Żywą ilustracją tych działań jest Sekcja Wzajemnej Pomocy licząca obecnie 63 osoby, która:

- sprawuje opiekę nad chorymi i mniej sprawnymi słuchaczami, odwiedza ich w domach prywatnych lub w szpitalach i Domach Pomocy Społecznej,
- umożliwia uczestnictwo w zajęciach słabszym słuchaczom przez przyprowadzanie ich i odprowadzanie do domów,
- organizuje opiekę medyczną w czasie zajęć (mierzenie ciśnienia, pierwsza pomoc, wydawanie za okazaną receptą leków, pochodzących ze zorganizowanej zbiórki),
- załatwia tzw. „ trudne sprawy słuchaczy" (w administracji, urzędach, bankach itp.),
- organizuje turnusy rehabilitacyjne i wypoczynkowe w ośrodkach wczasowych; wyjazdy w zorganizowanych grupach z opiekunem. Korzystamy również z ośrodków wypoczynku w Jugowicach i Jelczu-Laskowicach, dzięki współpracy z proboszczem parafii św. Elżbiety, ks. Franciszkiem Głodem,
- pełni dyżury dyspozycyjne, podejmując się wszelkiej pomocy wynikającej z „potrzeby chwili" naszych słuchaczy,
- organizuje pomoc prawną (porad udziela prawnik – słuchacz UTW),
- opiekuje się grobami zmarłych koleżanek i kolegów.

Wymienione wcześniej założenia opieki o charakterze psychospołecznym obejmują następujące obszary:

1. WYKŁADY realizowane przez profesorów Akademii Medycznej, Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Wrocławskiego, których tematyką jest zachowanie zdrowia, choroby starcze, umiejętność życia z chorobą i jej akceptacja.

2. ZAJĘCIA SEMINARYJNE:

„Jesień życia w perspektywie gerontologicznej" – uczące postawy rozsądnej akceptacji starości jako naturalnej fazy życia, proponujące właściwe postawy życiowe, czasem zmianę stylu życia, zmianę świadomości, dające wsparcie psychiczne w pokonywaniu stresu starości.

„Kultura fizyczna w życiu osób starszych" – obejmujące nie tylko wykłady, ale również proponujące gimnastyki usprawniające i lecznicze, zajęcia w terenie.

„ Gimnastyka mózgu" – realizujące ideę kinezjologii edukacyjnej, uruchamiające potencjał intelektualny uczestników.

„Muzykoterapia" – obejmujące psychologię życia codziennego, wyciszające złe emocje, mobilizujące do pozytywnego myślenia o sobie i innych, kształtujące optymizm i zadowolenie z życia.

„Szkoła pleców" – uczące właściwego korzystania z własnego kręgosłupa, dostarczające wiedzy z zakresu skutecznego zapobiegania chorobom kręgosłupa, proponujące ćwiczenia zachowujące równowagę mięśniową.

3. LEKTORATY obejmujące języki nowożytne na różnych możliwych poziomach, realizowane przez wolontariuszy słuchaczy UTW, którzy wcześniej byli lektorami tych języków, umożliwiając im dalsze funkcjonowanie w zawodzie.

4. ZAJĘCIA W SEKCJACH, GRUPACH ZAINTERESOWAŃ – proponujące zmiany struktury życia – nowe pola aktywności, uczące właściwego wykorzystania czasu wolnego w sposób konstruktywny dla siebie i innych, bowiem czas „pusty" staje się zajętym; grupy te stają się nieformalnymi grupami wsparcia społecznego, pomocy wzajemnej (pretekstem jest wspólna wartość – dziedzina zainteresowań).

5. BADANIA LEKARSKIE: dzięki współpracy z AM i AWF proponujemy nieodpłatne badania lekarskie w ramach realizowanych przez te uczelnie badań naukowych. Otwarci jesteśmy również na instytucje, które takie oferty nam zgłaszają, np. dotyczące osteoporozy, gerostomatologiczne, okulistyczne itp.

6. UCZESTNICTWO W PROGRAMACH REALIZOWANYCH PRZEZ WŁADZE SAMORZĄDOWE WROCŁAWIA, np. w Programie „Wrocław – Lwów: Partnerstwo dla Pomocy", Polsko-Białoruska Akademia Nowej Europy, Seminarium nt. „Opieki Społecznej we Wrocławiu", Forum ds. Seniorów.

7. AKCJE CHARYTATYWNE obejmujące zbiórkę leków, okularów, odzieży, książek i zabawek, przeznaczonych dla dzieci z Ukrainy oraz podopiecznych proboszcza ks. Franciszka Głoda. Zbiórka pieniędzy na schronisko dla zwierząt.

8. PRACA NA RZECZ ŚRODOWISKA ZEWNĘTRZNEGO: prezentacja programów przez zespoły artystyczne słuchaczy UTW w Domach Pomocy Społecznej i w Klubach Seniora.

9. REDAGOWANIE „KURIERA UTW" – nieregularnego czasopisma, które spełnia funkcję informacyjną, edukacyjną, terapeutyczną, zaspokajając ambicje literackie słuchaczy, daje możliwość wypowiadania się na różne tematy, dotyczące życia UTW i problemów, jakie przeżywają ludzie starsi.

Wszystkie wymienione obszary opieki możliwe są do realizacji dzięki pracy rozbudowanego Samorządu UTW, który jest szkołą samorządności i aktywności, mobilizującą do wspólnego działania na rzecz naszej społeczności.

PODSUMOWUJĄC:

- ***Pomagamy*** przez naukę, edukację, zmianę świadomości, wspólną zabawę, działając na rzecz drugiego człowieka.
- ***Odnajdujemy siebie***, nowe cele, nowe wartości, nowych ludzi.
- ***Przeciwdziałamy*** „pustce życiowej", sprzeciwiając się postępującemu regresowi, pomagamy być użytecznym. Bowiem: „nie sztuką jest zestarzeć się, prawdziwą sztuką jest znieść to dobrze". Czyli humorystycznie rzecz ujmując: „porządny człowiek się nie starzeje, przybywa mu tylko lat".

To możliwe, kiedy człowiek w sposób aktywny włącza się w organizację opieki dla siebie i innych starszych ludzi. Tylko taki model ma szansę na faktyczną realizację opieki nad ludźmi starszymi.

ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UTW

Grażyna Dąbrowska, Anna Skrzek, Małgorzata Mraz
– Katedra Fizjoterapii Klinicznej, Wydziału Fizjoterapii AWF we Wrocławiu
Wanda Lubczyńska-Kowalska – Akademia Medyczna we Wrocławiu

REHABILITACJA LECZNICZA I JEJ ZNACZENIE W ŻYCIU SENIORÓW NA PODSTAWIE BADAŃ WŁASNYCH*

Rehabilitacja – jako interdyscyplinarny proces medyczno-społeczny – zajmuje istotne miejsce w życiu osób starszych, przywracając i podtrzymując ich sprawność fizyczną, psychiczną, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa, zadowolenia i użyteczności społecznej. Obok sportu, turystyki i rekreacji jest podstawową formą uczestnictwa seniorów w kulturze fizycznej.

Kulturę fizyczną ludzi starszych należy rozumieć jako czynnik podtrzymujący zdrowie, przedłużający życie, zachowujący wydolność fizyczną, sprawność psychomotoryczną i społeczną, źródło radości i przyjemności.

Dzięki postulatom społecznym, a także badaniom nad rozwojem kultury fizycznej, uznaje się, że w wieku późnej dorosłości powinna być ona traktowana z jednej strony jako ogólnodostępna dziedzina konsumpcji, zaspokajająca aspiracje człowieka w zakresie wypoczynku, rozrywki i doskonalenia cielesnego, z drugiej strony – jako instrument pozytywnego kształtowania i podtrzymywania sił biologicznych człowieka, niezbędnych do pełnienia ważnych ról społecznych. Postawy seniorów wobec kultury fizycznej powinny wiązać się z aktywnym i twórczym ich uczestnictwem.

Zmiany, zachodzące w różnych układach starzejącego się organizmu, nieodzownie powodują proces inwolucji w zakresie motoryki. Aktywny udział w rehabilitacji leczniczej, nawet w starszym wieku, spowalnia uwstecznianie się cech motorycznych, a bezczynność – procesy te przyspiesza. Przejście na emeryturę powinno być czasem usilnych starań o utrzymanie jak najdłużej i na jak najwyższym poziomie ogólnej kondycji organizmu.

Nieocenioną rolę w szerzeniu profilaktyki gerontologicznej odgrywają Uniwersytety Trzeciego Wieku, których nadrzędnym celem jest aktywizacja psychofizyczna, poprawa jakości życia osób starszych i tworzenie warunków dobrego starzenia się.

Zdaniem H. Szwarc – prekursora Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce – kultura fizyczna jest podstawą profilaktyki gerontologicznej, uznającej systematyczną aktywność ruchową za niezbędny czynnik zapobiegający przedwczesnej starości.

---

* Artykuł jest skrótem referatu wygłoszonego na konferencji „CZŁOWIEK, MEDYCYNA, KULTURA FIZYCZNA", zamieszczonego w kwartalniku ADVANCES IN CLINICAL AND EKSPERIMENTAL MEDICINE – 2002, VOL. 11, No 1, Suppl. 1

Aktywność fizyczna, definiowana przez ekspertów WHO jako wszystkie czynności związane z ruchem w życiu codziennym, tj.: praca, odpoczynek, ćwiczenia fizyczne, uprawianie sportu, rehabilitacja, warunkuje ludziom starszym utrzymanie wydolności i sprawności fizycznej na znacznie wyższym poziomie niż u ludzi mało aktywnych ruchowo.

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim to uczelnia seniorów, której celem jest poprawa jakości życia w wieku późnej dorosłości przez aktywizację intelektualną, psychiczną, system ustawicznego kształcenia, propagowanie kultury fizycznej i wdrażanie zasad profilaktyki gerontologicznej. Działania interdyscyplinarne specjalistycznej kadry AWF we Wrocławiu w zakresie krzewienia kultury fizycznej wśród słuchaczy UTW uwzględniają:

- edukację zdrowotną i prozdrowotną (wykłady specjalistów rehabilitacji, medycyny, seminaria naukowe, działania instruktażowe, np. program profilaktyki osteoporozy, Szkołę Pleców),
- ambulatoryjną rehabilitację leczniczą, tj. ukierunkowane ćwiczenia fizyczne prowadzone w dwóch grupach: dla osób ze schorzeniami narządu ruchu oraz dla osób ze schorzeniami układu krążenia i naczyń,
- indywidualne zabiegi kriorehabilitacji (krioterapia i kinezyterapia),
- rekreację ruchową słuchaczy i środowiska rodzinnego seniorów,
- kompleksowe badania naukowe prowadzone przez specjalistów nauk kultury fizycznej, nauk biologiczno-medycznych, w tym antropologów.

Znaczenie rehabilitacji proponowanej seniorom UTW przez fachową kadrę fizjoterapeutów, jako postępowania kompleksowego i systematycznego, jest uzasadnione i nie budzi wątpliwości. Problemem jest natomiast zbyt mała dostępność tej formy kultury fizycznej ludziom starszym, studentom UTW.

Należy wyjaśnić, że Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu nie ma własnego zaplecza medyczno-diagnostycznego. Oceny stanu zdrowia oraz kwalifikacji do rehabilitacji dokonują słuchacze indywidualnie, w wybranych placówkach służby zdrowia. Spontanicznie zgłaszają się na zajęcia rehabilitacyjne, uczestnicząc w nich w sposób umotywowany w cyklu rocznym (dwa semestry), dwa razy w tygodniu, zgodnie z ustalonymi kryteriami.

Rehabilitacja lecznicza, prowadzona na sali gimnastycznej, zgodnie z obowiązującymi zasadami metodologii i odpowiednim doborem ćwiczeń fizycznych trwa 45 minut; jest oceniana przez seniorów bardzo pozytywnie, ma dobrą skuteczność terapeutyczną. Postępowanie rehabilitacyjne, w tym dobór ćwiczeń fizycznych, jest dostosowane do wieku, stanu ogólnego seniora, schorzenia podstawowego i schorzeń współistniejących. Ćwiczenia są proste. Dominuje małe i umiarkowane natężenie wysiłku, przerwy przeznaczone na odpoczynek (ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne). Rzadko pojawiają się powikłania (najczęściej przewlekłe bóle stawów i objawy nietolerancji wysiłku).

Studenci UTW we Wrocławiu aktywnie i systematycznie uczęszczają na zajęcia rehabilitacyjne, zachowując pogodny nastrój, życzliwość dla innych, podkreślając istotne miejsce ćwiczeń fizycznych w poprawie ich sprawności psychicznej i fizycznej. Seniorzy doceniają, że postawa prowadzących zajęcia oraz aktywność ruchowa przyczyniają się do zmniejszenia u nich dolegliwości w sferze emocjonalnej (obniżenie poziomu lęku, poprawa snu, subiektywna samoocena i samopoczucie).

W latach 1996-2001 działania rehabilitacyjne, realizowane na AWF we Wrocławiu, objęły 160 seniorów. 72% w tej grupie miało wykształcenie średnie, 28% wyższe. 42% badanych pozostawało w związku małżeńskim, 42% owdowiało, 16% to osoby samotne, wolne.

W obserwacji jakości życia słuchaczy UTW jest stosowana od pięciu lat metoda sondażu diagnostycznego, którego główną techniką badawczą jest ankieta. Ocenia się: ogólną sytuację życiową słuchaczy, subiektywną ocenę stanu zdrowia, samodzielności życiowej, aktywności ruchowej w przeszłości i obecnie oraz sposoby spędzania wolnego czasu.

Z badań wynika, że studenci UTW we Wrocławiu oceniają swój stan zdrowia pozytywnie, nie wykazując w opinii własnej obniżenia zaradności życiowej. 26% z grupy 160 osób uważa subiektywnie, że prowadzi bardzo aktywny tryb życia, 62% – aktywny, a 12% – raczej aktywny. 4% badanych ocenia się jako osoby wyjątkowo samodzielne, 92% – samodzielne, a 4% – prawie samodzielne. Seniorzy UTW we Wrocławiu akceptują swoją sytuację życiową, związaną z wiekiem kalendarzowym. Preferują: dokształcanie, czytanie książek, oglądanie TV, teatr, udział w seminariach, spacery i aktywny wypoczynek. Ujemne strony życia w opinii badanych to: choroby, brak środków finansowych, osamotnienie, izolacja, lęk przed śmiercią.

Pozytywnie oceniamy, że wśród studentów UTW we Wrocławiu aktywność ruchowa nie jest okazjonalna. Na zorganizowane formy kultury fizycznej uczęszcza 80% badanych osób. Osoby te najczęściej wymieniają: gimnastykę leczniczą, tai-chi, Szkołę Pleców, pływanie. 30% badanych nie uprawiało żadnych ćwiczeń fizycznych od czasu ukończenia szkoły średniej, pozostali, tj. 70%, uprawiali turystykę, pływanie, gimnastykę, jazdę na rowerze, taniec.

Studenci UTW potwierdzają, że aktywność ruchowa mieści się w sferze ich niezbędnych potrzeb, daje im zadowolenie, poczucie zdrowia i sprawności psychofizycznej.

O znaczeniu aktywności fizycznej, w tym rehabilitacji i stylu życia seniorów na poziom ich sprawności fizycznej oraz kształtowanie się mechanizmów fizjologicznych, zapewniających zdolność poruszania się i utrzymywania równowagi, a tym samych zmniejszenia ryzyka upadków, świadczą wyniki badań kompleksowych przeprowadzonych u studentów UTW we Wrocławiu, zakwalifikowanych do rehabilitacji w Pracowni Naukowo-Badawczej Wydziału Fizjoterapii, tj. ocena sprawności fizycznej, badanie struktury tkanki kostnej, badanie równowagi i stabilności postawy.

Oceny sprawności fizycznej dokonano u 160 słuchaczy UTW za pomocą zmodyfikowanego amerykańskiego toru przeszkód, składającego się z 12 stacji, symulujących zadania czynnościowe i realne przeszkody życia codziennego. Zmieniły się 3 spośród 12 stacji.

Wyniki badań poddano analizie ilościowej i jakościowej, rejestrując czas pokonania toru przeszkód oraz dokładność wykonania poszczególnych prób w skali 0-3. Średnie wyniki czasowe i jakościowe uzyskane przez słuchaczy UTW we Wrocławiu na poszczególnych przeszkodach oraz czas i punktację jakościową całego toru porównano z podobnymi wynikami badanych w USA, z kliniki dla osób z problemami w zakresie sprawności ruchowej i równowagi. Badani słuchacze UTW pokonali tor przeszkód szybciej 2-3 minuty niż w USA, ale mniej dokładnie niż osoby starsze w USA. Średnia całkowita ocena jakościowa w grupie badanych studentów UTW była wysoka – 32,8 pkt (max. 36 pkt), a w poszczególnych próbach – 2,3 pkt. Spoczynkowa, średnia częstość akcji serca w grupie badanych wynosiła 75/min, bezpośrednio po zakończeniu tekstu 90/min, a w piątej minucie restytucji – 73/min, co wskazuje na

dobrą adaptację układu krążenia do wysiłku fizycznego, wynikającego z pokonywania toru przeszkód.

Uzyskane wyniki badań wskazują na dobrą sprawność fizyczną słuchaczy UTW we Wrocławiu. Zastosowany tor przeszkód jest prostym i tanim narzędziem badawczym, dostarczającym informacji o poziomie sprawności fizycznej, ewentualnych problemach czynnościowych poszczególnych badanych w wieku podeszłym, odzwierciedlających typowe, codzienne czynności. Słuchacze UTW pokonywali tor przeszkód po raz pierwszy w życiu. Podkreślali element emocji i sprawdzenia siebie oraz rolę opisu instrukcji wykonania testu i obecności fizjoterapeuty, jako zachęcające do wykonania, dające poczucie bezpieczeństwa.

Wyniki badań A. Skrzek struktury i wytrzymałości tkanki kostnej (analiza gęstości tkanki kostnej w trzech obszarach: szyjce kości udowej, trójkącie Warda i krętarzu), w badanej grupie słuchaczek UTW we Wrocławiu świadczą o niewielkich zmianach inwolucyjnych. Wśród 147 badanych jedynie u 20% wykazano osteoporozę, u 55% osteopenię, a u 25% brak cech osteoporozy.

Z badań posturograficznych (Mraz M.) przeprowadzonych u 102 osób (98 K i 4 M) na platformie posturograficznej wynika, że u aktywnych fizycznie słuchaczek UTW nie obserwuje się zaburzeń równowagi i stabilności w pozycji stojącej. Potwierdzają to zarejestrowane wartości niedużego promienia wychyleń (2,96 mm) w obrębie bezpiecznego obszaru podstawy (213 mm^2) zapewniającego równowagę i stabilność w pozycji stojącej.

Oceniana u seniorów wskaźnikami statokinezjogramu podczas badania posturograficznego stabilność postawy wykazuje nieznaczne różnice w porównaniu z osobami młodymi. Stała, systematyczna aktywność fizyczna osób starszych wpływa więc korzystnie na stan równowagi i stabilność ciała w pozycji stojącej, zapewniając seniorom zdolność bezpiecznego poruszania się i utrzymania równowagi, zmniejszając tym samym ryzyko upadków i złamań.

Podsumowanie

Kultura fizyczna człowieka starszego decyduje o jakości jego życia, umożliwia mu osiąganie różnych celów, ułatwia udział w dalszym rozwoju, podtrzymując sprawność fizyczną, aktywność społeczną, zapobiegając niedołęstwu psychofizycznemu. Potwierdzają to liczne badania.

Równie ważna w życiu seniorów jest rehabilitacja lecznicza, warunkująca przywracanie sprawności psychofizycznej, przeciwdziałanie skutkom hipokinezji w narządzie ruchu, opóźnianie obniżania się wydolności fizycznej w wieku starszym, sprawność mechanizmów koordynacji ruchowej, radość życia.

Przedstawione wyniki badań kompleksowych wśród słuchaczy UTW we Wrocławiu wskazują na istotny wpływ rehabilitacji i stylu życia na fizjologiczne mechanizmy zapewniające zdolność poruszania się, utrzymywania równowagi, zmniejszając ryzyko upadków i złamań u osób starszych.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REHABILITACJA SENIORÓW UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Znaczenie aktywności ruchowej i rehabilitacji leczniczej dla zdrowia i zachowania sprawności fizycznej seniorów było tematem wielu wykładów i seminariów na naszym UTW, artykułów zamieszczanych m.in. w wydawnictwie pokonferencyjnym „Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu", w „Kurierze UTW", a także w przedrukowanym w tym numerze artykule z materiałów Ogólnopolskiej Konferencji „Człowiek, medycyna, kultura fizyczna".

Nie wystarczy jednak tylko teoretyczna wiedza. Aby skutecznie pomagać ludziom starszym, potrzeba jeszcze wiele wysiłku, serca, dobrej woli, nawet uporu, a nade wszystko mieć niezwykły zmysł organizacyjny, jednym zdaniem – posiadać zespół cech koniecznych do zrealizowania tego trudnego przedsięwzięcia.

Te cechy posiada p. dr Grażyna Dąbrowska i dlatego cała akcja pomocy słuchaczom UTW, prowadzona przez Nią pod auspicjami AWF, przebiega bardzo sprawnie.

* * *

O całokształcie zagadnienia aktywności ruchowej oraz o problemach rehabilitacji słuchaczy UTW rozmawiają:

- dr Grażyna Dąbrowska – opiekun UTW z ramienia AWF, prodziekan Wydziału Fizjoterapii, pracownik naukowy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Katedry Fizjoterapii w Medycynie Zachowawczej i Chirurgii
- mgr Jadwiga Olszańska, redaktor naczelny Kuriera UTW.

Pani Doktor! Chciałabym, aby w tym wywiadzie opowiedziała nam Pani przede wszystkim o swojej ogromnej pracy organizacyjnej, o trudnościach i kłopotach z nią związanych. W UTW działa Pani prawie od początku jego istnienia. Jak zaczęła Pani organizować zajęcia dla naszych słuchaczy?

Dziękuję bardzo za takie miłe słowa. Cieszy mnie fakt, że problematyka dotycząca kultury fizycznej, tj. aktywności ruchowej, rekreacji, rehabilitacji i całokształtu zagadnień z nią związanych, znalazła swoje stałe miejsce w działaniach edukacyjnych UTW we Wrocławiu, a przede wszystkim, że słuchacze UTW są nią zainteresowani i reprezentują bardzo aktywne postawy na rzecz kultury fizycznej.

Moja fantastyczna „przygoda" z UTW we Wrocławiu ma swoje początki w siedzibie przy ul. Stawowej, gdzie zostałam zaproszona do współpracy w latach 80-tych przez prof. Wandę Lubczyńską-Kowalską i ówczesną kierownik UTW – mgr Alinę Woźnicką. Podstawowym rodzajem prowadzonej przeze mnie działalności była edukacja seniorów poprzez wygłaszane cyklicznie wykłady, uwzględniające tematycznie rolę aktywności ruchowej w prewencji pierwotnej i wtórnej różnych schorzeń, przede wszystkim schorzeń układu krążenia i naczyń (gdyż te zagadnienia są mi najbardziej bliskie) oraz znaczenie kultury fizycznej w życiu osób starszych.

Należy nadmienić, że słuchacze UTW równolegle uczestniczyli w zajęciach praktycznych, pod okiem specjalistów (nieorganizowanych przeze mnie). To bardzo ważne, że kierownictwo UTW dostrzegało zawsze potrzebę propagowania problematyki, o której rozmawiamy.

UTW rozrastał się, zmienił swą siedzibę, zwiększyła się liczba słuchaczy. Coraz więcej było chętnych do uczestniczenia w zajęciach przez Panią organizowanych. Jak udało się te trudne problemy rozwiązać?

Obserwując wzrastające z roku na rok zainteresowanie słuchaczy UTW problemami aktywności ruchowej, a zwłaszcza rehabilitacji, w momencie zmiany siedziby, gdy kierownictwo UTW przejęła dr Walentyna Wnuk, po uzyskaniu zgody Kierownictwa, Rady Programowej i Samorządu, postanowiłam zorganizować specjalistyczne zajęcia z rehabilitacji w swojej macierzystej uczelni, tj. w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Chciałabym podkreślić, że władze uczelni, tj. JM Rektor prof. dr hab. med. Zdzisław Zagrobelny (poprzedni) oraz obecny JM Rektor prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc, jak również kolejni dziekani Wydziału Fizjoterapii, tj.: prof. dr hab. Marek Woźniewski i obecny prof. dr hab. Tadeusz Skolimowski, zawsze przychylnie akceptowały działania na rzecz słuchaczy UTW we Wrocławiu, gwarantując dobre warunki współpracy: organizacyjnie i merytorycznie.

Szczegółowa praca organizacyjna na rzecz rehabilitacji seniorów UTW to także przychylność i zrozumienie przez dr Annę Skrzek – pracownika naukowo-dydaktycznego i równolegle kierownika Pracowni Krioterapii, zaangażowanie jej całego zespołu rehabilitantów, udostępnienie sali gimnastycznej.

Nie ma mowy o prawidłowej rehabilitacji bez fachowców, obiektu (miejsca realizacji) i motywacji samych uczestników tego procesu.

Ze strony UTW bardzo pomagała mi aprobata dr Walentyny Wnuk, prof. W. Lubczyńskiej-Kowalskiej, Samorządu i aktywność organizacyjna słuchaczy. Jako moich pełnomocników wyznaczyłam do współpracy (na ochotnika) p. Irenę Semianów i później p. Katarzynę Małecką.

Nadmieniam, że uwarunkowania rehabilitacji są ściśle uzasadnione. Tak też staram się przedstawiać je na początku każdego roku akademickiego. Nie zawsze wszystkie argumenty, zwłaszcza dotyczące selekcji, kwalifikacji, były i są przyjmowane do końca przychylnie. Niestety są one konieczne, bowiem tworzą gwarancję bezpiecznych zajęć.

Ograniczony dostęp do sali gimnastycznej przy wzrastającej liczbie chętnych do korzystania z zajęć słuchaczy UTW wymagał zastosowania pewnych zmian organizacyjnych, np. podziału na grupy, zwiększenia liczby godzin zajęć itp. Jak sobie Pani z tym poradziła? Czy potrafi Pani choćby w przybliżeniu określić, ile osób przewinęło się w ciągu tych lat przez salę gimnastyczną AWF?

Rzeczywiście, najtrudniejszą dla mnie kwestią jest kwalifikacja, ograniczona ilościowo przez dostęp do sali gimnastycznej. Zajęcia odbywają się bowiem w obiekcie AWF, tzw. „Zameczku", na sali, która spełnia wielofunkcyjne zadania na rzecz pacjentów i dydaktyczne na rzecz studentów. Na początku każdego roku akademickiego ogłaszam zapisy o ustalonej procedurze: kwalifikacje medyczne z orzeczeniem lekarskim o schorzeniu i wskazaniach do rehabilitacji ambulatoryjnej danej osoby.

Od początku naszej działalności proponujemy w AWF zajęcia rehabilitacyjne w dwóch grupach:

– dla osób ze schorzeniami narządu ruchu,
– dla osób ze schorzeniami układu krążenia i naczyń.

Aby zadowolić jak największą liczbę słuchaczy, zapisujemy chętnych na poszczególne semestry (zimowy i letni). Zdarzyło się wielokrotnie, że osoby chętne np. na semestr letni na początku roku akademickiego rezygnowały i można było na to miejsce wpisać inne. Tworzymy zawsze listę rezerwową kandydatów.

Co roku ćwiczy około 100-120 słuchaczy, a więc liczba rehabilitowanych przez te kilka lat to zapewne około 800 osób (mając na uwadze wielokrotność tych samych słuchaczy).

Wspomniane wyżej ograniczenia pociągały za sobą konieczność zastosowania pewnej selekcji osób zgłaszających się do ćwiczeń? Wymagały tego chyba także przepisy bezpieczeństwa?

Zadaje Pani bardzo fachowe pytania. Jak już wspomniałam, rehabilitacja uwarunkowana jest procedurami i przepisami. Np. ściśle określone są zasady kwalifikacji medycznej, liczebności w grupach (np. pacjenci ze schorzeniami układu krążenia i naczyń mogą ćwiczyć w grupach o liczebności nie większej niż 10-12 osób). Każdorazowo zajęcia prowadzone są przez fachowy personel – magistrów rehabilitacji, którzy posiadają wiedzę i doświadczenie. Do ćwiczeń wykorzystujemy przybory i przyrządy, które stanowią wyposażenie sali gimnastycznej (laski, piłki, szarfy, ławeczki, drabinki).

Dodać wypada, że współpracownicy z Uczelni życzliwie reagują na słuchaczy UTW korzystających z naszego obiektu i naszych urządzeń.

Prowadzenie zajęć z osobami starszymi to sprawa trudna i odpowiedzialna. Na jakich zasadach dobierała Pani instruktorki do prowadzenia zajęć? Musiały z pewnością wykazywać dużą umiejętność współpracy z nimi, nie mówiąc już o odpowiednich kwalifikacjach zawodowych.

Rehabilitacja osób starszych to dziedzina wyjątkowa. Każdorazowo dokonując selekcji prowadzących, staram się, aby zatrudniać osoby wykształcone w tym kierunku. Zawsze są to absolwenci Wydziału Fizjoterapii AWF. Wymienię tu dobrze znane uczestnikom zajęć i lubiane przez nich instruktorki: mgr Annę Komorowską, mgr Małgorzatę Mrozińską, mgr Agnieszkę Trytek-Pysiewicz. Jednocześnie hołduję słowom: „Ruch jako lek nie ma substancji i opakowania, podany wraz z osobowością, czyni go niezastąpionym".

A więc – osobowość pań prowadzących, ich życzliwość, otwartość na człowieka starszego, pozytywne nastawienie, dobre relacje i wreszcie wysoka kultura osobista, wydają się być także uwarunkowaniami doboru. Czy jest on trafny? Na ten temat mogą przede wszystkim wypowiadać się sami uczestnicy. Z doświadczeń wynika, że osoby prowadzące dotychczas są akceptowane i bardzo dobrze oceniane.

Regularnie co jakiś czas przeprowadzane były testy i sprawdziany, np. tory przeszkód, a także badania lekarskie za pomocą różnych przyrządów i aparatów. Jaki był ich cel, jakie wyniki i wnioski?

Chciałabym podkreślić, że działania edukacyjne i praktyczne to najważniejszy aspekt, jednak obok nich istotna jest działalność naukowo-badawcza wielu pracowników AWF dotycząca problemów kultury fizycznej osób starszych, w tym – oceny sprawności ruchowej, wydolności fizycznej, profilaktyki osteoporozy, oceny równowagi, składu ciała itp.

Regularnie od 5 lat prowadzę ocenę sprawności fizycznej osób uczestniczących w zajęciach rehabilitacyjnych za pomocą toru przeszkód. Także od 5 lat około 300 słuchaczy UTW zostało objętych programem naukowo-badawczym, prowadzonym przez dr Annę Skrzek, na temat profilaktyki osteoporozy w wieloletniej obserwacji.

Ciekawe badania prowadzili także prof. dr hab. Paweł Bergman, dr Małgorzata Mraz oraz dr Anna Duchnowska.

Słuchacze UTW tworzą cenną grupę badawczą, a wyniki badań stanowią podstawę wielu publikacji, prac magisterskich, są także prezentowane na kongresach naukowych, krajowych i międzynarodowych.

Koordynatorem każdego programu naukowego jest prof. dr hab. med. Wanda Lubczyńska-Kowalska. Badania przeprowadzane na studentach UTW wymagają oczywiście zgody kierownictwa UTW, Rady Programowej, jak i samych zainteresowanych.

Dodam, że wyniki omawianych badań zawarte są w publikacji zamieszczonej w tym numerze [przedruk].

Słuchacze UTW korzystali również w uzasadnionych przypadkach z zabiegów lekarskich – krioterapii, masaży itp. Na jakich zasadach?

Słuchacze UTW we Wrocławiu korzystają rzeczywiście z zabiegów krioterapii miejscowej i zabiegów w kriokomorze, zgodnie z obowiązującą procedurą w Pracowni Krioterapii: skierowanie lekarskie, seria zabiegów; nadmieniam, że – nieodpłatnie.

Podobne procedury dotyczą osób kwalifikowanych do zabiegów z masażu, fizykoterapii, czy kinezyterapii (skierowanie lekarskie, realizacja zabiegów nieodpłatnie w specjalistycznych pracowniach uczelni).

Jakie szczególne kłopoty pojawiały się w trakcie zajęć rehabilitacyjnych ze słuchaczami UTW? Co sprawiało trudności instruktorkom? Na co skarżyli się uczestnicy?

Staramy się unikać kłopotów, a jak się pojawiają, rozwiązywać je w miarę sprawnie i zgodnie. Na szczęście, jest ich niewiele. Zwykle dotyczą kwalifikacji do grup, zapisów.

Słuchacze stale upominają się o większą liczbę godzin zajęć, większy dostęp do ćwiczeń.

Cieszy nas, że nie obserwujemy negatywnych objawów nietolerancji wysiłków fizycznych, z fizjologicznego punktu widzenia. Słuchacze nie sygnalizują subiektywnych objawów nietolerancji ćwiczeń fizycznych. Natomiast o swoich odczuciach dobrych i złych słuchacze powinni wypowiedzieć się osobiście, mnie nie wypada mówić za nich.

Dla pogłębienia wiedzy z omawianej dziedziny prowadziła Pani ciekawe tematycznie wykłady ogólne i seminaria. Zaś dla urozmaicenia zajęć zorganizowała Pani wspólną wycieczkę do Jelcza, której atrakcją była gimnastyka na łące. Jaki był zamiar wprowadzania tych urozmaiceń do programu?

Moja działalność w UTW we Wrocławiu to: cykliczne wykłady na dużej sali, seminarium pt. „Kultura fizyczna w życiu osób starszych" oraz moduł prowadzony łącznie z prof. Wandą Lubczyńską-Kowalską: „Medycyna i aktywność fizyczna wieku senioralnego".

Z satysfakcją obserwuję duże, wzrastające z roku na rok, zainteresowanie słuchaczy problemami związanymi z kulturą fizyczną i zdrowiem. Na seminarium zapraszam często cieka-

wych prelegentów, pracowników uczelni, którzy przedstawiają interesująco swoje osiągnięcia badawcze, istotne dla osób starszych (prof. Y. Prystupa, dr M. Mraz, dr med. J. Bolanowski, dr med. M. Murawski).

A wycieczki to także praktyczne formy kultury fizycznej: uczą, bawią, integrują, mają znaczenie poznawcze i rekreacyjne. Państwo bardzo pomagacie sami w organizacji tych wycieczek.

Wykłady, seminaria, czuwanie nad organizacją zajęć praktycznych – to jeszcze nie wszystko, czym się Pani zajmuje. Jest Pani również członkiem Rady Programowej UTW, ustala plan wykładów z zakresu rehabilitacji. Czym się Pani kieruje przy doborze tematyki? Jakie tematy, Pani zdaniem, były najciekawsze lub najtrudniejsze?

Każdą dziedzinę mojej współpracy z UTW traktuję odpowiedzialnie, z zaangażowaniem, a audytorium słuchaczy darzę ogromnym szacunkiem.

Moim celem jest zapoznanie seniorów UTW w sposób jasny, przystępny, z podstawowymi problemami kultury fizycznej u osób starszych, w należytym wymiarze akademickim. Wyróżnieniem i odpowiedzialnością jest dla mnie członkostwo w Radzie Programowej UTW, współpraca z tak zacnym gronem samodzielnych pracowników nauki Uniwersytetu i Akademii Medycznej. Przygotowuję tematykę wykładów, kierując się zarówno zainteresowaniami słuchaczy, jak również osiągnięciami i nowościami w dziedzinie kultury fizycznej, zwłaszcza rehabilitacji. Kultura fizyczna, podobnie jak rehabilitacja, to dziedzina interdyscyplinarna, jednoczy nauki humanistyczne, biologiczno-medyczne, nauki ścisłe i wreszcie naukę o ruchu, którego pozytywną rolę udokumentowano wieloma dowodami naukowymi.

Uważam, że aktywność, w tym także ruchowa, powinna być wyznacznikiem życia człowieka, bez względu na wiek kalendarzowy.

Tę świadomość – właściwego miejsca aktywności ruchowej w życiu seniora, kształtuję od lat poprzez zajęcia teoretyczne i praktyczne.

Chcę podkreślić, że tworzycie Państwo doskonały klimat dla kultury fizycznej. Brawo! Tak trzymać!

Zakres prowadzonej przez Panią pracy na UTW i jej znaczenie dla nas słuchaczy to temat „rzeka". Doceniamy ogromny trud organizacyjny, odczuwamy na każdym kroku życzliwość i troskliwą opiekę Pani oraz wszystkich osób, z którymi się stykamy. Dziękujemy Władzom Akademii Wychowania Fizycznego za to, że umożliwiają nam korzystanie z sal i urządzeń uczelni. Jesteśmy za to bardzo wdzięczni.

A ja dziękuję za to, że zechciała nam Pani o swojej pracy opowiedzieć.

dr n. med. Beata Pregiel
dr n. med. Alina Wrzyszcz-Kowalczyk
Katedra i Zakład Stomatologii Zachowawczej i Dziecięcej AM we Wrocławiu

BADANIE WYBRANYCH PARAMETRÓW ZDROWIA JAMY USTNEJ U SENIORÓW – CELE I OCZEKIWANIA

Analizy i prognozy demograficzne z ostatnich 20 lat ukazują wzrost dynamiki starzenia się ludności świata. Obliczenia demografów ONZ przedstawione w 1987 roku na Wiedeńskim Światowym Zgromadzeniu Demografów w sprawie starzenia się (*Assemblèe Mondiale sur le Vieillissement*) są tego dobitnym dowodem. W 2000 roku na naszym globie żyło nie, jak szacowano w 1980 roku, 590 mln osób po 60 roku życia, lecz 605 mln. Prognozy na pierwszą połowę XXI wieku przewidują trzykrotny wzrost tej liczby, zaś w krajach bogatych aż czterokrotny. Wobec takich prognoz demograficznych zainteresowanie problemami zdrowia ludzi starszych jest jak najbardziej zrozumiałe. W ostatnich czasach obserwujemy, że nie tylko wrasta liczba seniorów, ale zauważalny jest także wzrost średniej długości życia. Sprawia to, że w codziennej praktyce lekarza stomatologa coraz częściej spotykamy się z problemami leczniczymi tej grupy wiekowej. W wyniku tego faktu wyodrębniono w ostatnich latach nową dziedzinę medyczną – gerostomatologię (gerodontologię). Zajmuje się ona patologią i fizjologią narządu żucia oraz leczeniem i profilaktyką schorzeń jamy ustnej.

Grupa osób po 60 roku życia do 90-tych lat XX wieku rzadko stanowiła tematykę podejmowanych badań, dotyczących dorosłej populacji. Pierwsze przekrojowe badania stomatologiczne, obejmujące swym zasięgiem dużą liczbę badanych i wiele krajów, zainicjowała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 1990 roku. Koordynatorem międzynarodowym tych badań był prof. Walter Künzel, natomiast badań prowadzonych w Polsce – prof. dr hab. Stefan Włoch. Objęły one swoim zasięgiem 8 krajów Europy (Austria, Białoruś, Czechy, Niemcy, Polska, Słowenia, Włochy i Węgry). Zbadano 19 845 osób powyżej 55 roku życia, w tym 3 706 w Polsce, a 589 w województwie wrocławskim. Badania we Wrocławiu i województwie wrocławskim prowadziła Katedra i Zakład Stomatologii Zachowawczej AM. Owocem tych badań była praca doktorska dr Beaty Pregiel pt.: „Ocena schorzeń jamy ustnej po 55 roku życia".

Wskaźnik PUW*, charakteryzujący dynamikę procesu próchnicowego, w Polsce osiągnął wysoką wartość 27,36 (maksymalna wartość 32) i nie odbiegał znacząco od wysokości wskaźników w pozostałych krajach.

Odsetek osób bezzębnych w całej zbadanej grupie wyniósł 30,1%, a w Polsce był wyższy i osiągnął wartość 36,1%. U 33,2% badanych w kraju zaobserwowano obecność zmian patologicznych na błonie śluzowej jamy ustnej, czyli istotnie mniej niż w całej grupie zbadanych osób (47,7%). Badania wykazały zły stan higieny jamy ustnej grupy badawczej, zapotrzebowanie na leczenie protetyczne i leczenie ubytków próchnicowych. Stwierdzony niezadowalający stan zdrowia jamy ustnej skłania nas do opracowania stomatologicznego programu profilaktycznego, dotyczącego grupy wiekowej dorosłych po 60 roku życia.

---

* Wskaźnik PUW jest sumą liczby zębów z próchnicą, zębów wypełnionych i zębów usuniętych z powodu próchnicy.

Program powinien obejmować:
- podniesienie świadomości zdrowotnej badanych,
- instruktaże higieniczne dotyczące jamy ustnej wraz z demonstracją,
- zalecanie preparatów zawierających fluor do stosowania indywidualnego w warunkach domowych (pasty, płukanki) i preparatów profesjonalnych przeznaczonych do aplikacji w gabinetach stomatologicznych (lakiery, żele, płukanki, pianki),
- stosowanie płukanek zawierających substancje chemiczne, opóźniające odkładanie się płytki nazębnej w czasie (chlorheksydyna, cetylopirydyna, sanguinaryna i triclosan),
- ułatwienie dostępności gabinetów stomatologicznych osobom niepełnosprawnym i obłożnie chorym,
- wprowadzenie diety pełnowartościowej, a zarazem przeciwpróchnicotwórczej,
- wykształcenie właściwej postawy prozdrowotnej badanych w postaci obowiązkowych wizyt kontrolnych w gabinecie stomatologicznym co najmniej raz na pół roku.

Ponieważ gerostomatologia jest dziedziną młodą i dopiero rozwijającą się, kadra medyczna wymaga przygotowania do realizacji wytyczonych punktów programu profilaktycznego. Niezbędne jest prowadzenie dalszych badań epidemiologicznych jamy ustnej, czego przykładem jest rozpoczęty przez nasz zespół projekt badawczy pt. „Badania parametrów zdrowia jamy ustnej u ludzi w wieku starszym", a w którym licznie uczestniczą słuchacze UTW we Wrocławiu. Oczekujemy, że wyniki podjętych badań przyniosą odpowiedź na wiele ważnych pytań dotyczących zdrowia i patologii jamy ustnej seniorów, w tym także wpływu przyjmowanych leków na suchość błony śluzowej jamy ustnej.

Wnioski z badań epidemiologicznych ludzi starszych posłużą do opracowania programów zapobiegawczych, przeznaczonych dla młodszych grup wiekowych i na pewno wpłyną pozytywnie na wyniki badań przeprowadzanych w przyszłości.

Nie bez znaczenia jest współpraca stomatologów z geriatrami i lekarzami innych specjalności w zakresie kompleksowej ochrony zdrowia osób starszych, ponieważ jama ustna jest również odzwierciedleniem ogólnego ich stanu zdrowia.

* * *

Na przełomie maja i czerwca 2003 zgłosiliśmy się do kierownika UTW we Wrocławiu, pani dr W. Wnuk, z prośbą o sporządzenie listy osób chętnych do badań gerostomatologicznych, będących tematem wcześniej wspomnianego programu badawczego: „Badania parametrów zdrowia jamy ustnej u ludzi w wieku starszym". Zostaliśmy bardzo serdecznie przyjęci i spotkaliśmy się z dużym zainteresowaniem, zarówno ze strony kierownictwa, jak i ze strony słuchaczy UTW. Zgłosiło się około 100 osób gotowych do odwiedzenia Katedry i Zakładu Stomatologii Zachowawczej AM we Wrocławiu w celu wnikliwego badania narządu żucia i wypełnienia ankiety dotyczącej nawyków żywieniowych i higienicznych oraz subiektywnej oceny zdrowia. Dzięki wspaniałej organizacji słuchaczy co tydzień w środę i wtorek poczekalnia wypełniała się cierpliwymi pacjentami, a dokładniej pacjentkami, gdyż liczebnie przeważały panie. Badanych, u których stwierdzono złogi nazębne lub choroby przyzębia i błon śluzowych, kierowano do Katedry i Zakładu Chorób Przyzębia i Błon Śluzowych AM we Wrocławiu.

Materiał badawczy, który otrzymaliśmy, jest obecnie analizowany statystycznie i planowane jest opublikowanie go w połowie roku 2004 oraz wyselekcjonowanie spośród badanych grupy pacjentów cierpiących na suchość jamy ustnej (kserostomię). Grupa ta będzie poddana niein-

wazyjnym badaniom biochemicznym śliny. Mają one na celu określenie wpływu przyjmowanych przez pacjentów leków na przebieg kserostomii. Jesteśmy pełni nadziei, że i tym razem słuchacze UTW pomogą nam z takim samym zapałem, za co z góry dziękujemy.

Teresa Gasperowicz

WAKACJE Z GIMNASTYKĄ

Moje zainteresowanie gimnastyką wzrosło od kiedy zaczęłam uczestniczyć w bardzo interesującym seminarium „Kultura fizyczna w życiu osób starszych", prowadzonym przez dr G. Dąbrowską. Nabrałam wtedy przekonania, że aktywność ruchowa w życiu ludzi „późnej dorosłości" jest niezmiernie ważna, ponieważ opóźnia utratę sprawności ruchowej i wpływa korzystnie na dobre ich samopoczucie.

W roku akademickim 2003/2004 miałam możliwość uczestniczyć w różnego rodzaju zajęciach gimnastycznych. Zaczęłam od ćwiczeń narządu ruchu (1 raz w tygodniu), prowadzonych przez wykwalifikowaną w zakresie gimnastyki ludzi w naszym wieku – mgr M. Mrozińską z AWF, osobą bardzo miłą, wykazującą dużo zrozumienia i cierpliwości w pracy z nami.

Uczestniczyłam jednocześnie w „Szkole Pleców". Są to ćwiczenia, które uczą jak chronić kręgosłup od nieprawidłowych postaw związanych z siedzeniem, staniem, chodzeniem oraz dźwiganiem (np. zakupów). Zajęcia prowadziła dr A. Duchnowska, zawsze uśmiechnięta, cierpliwa i życzliwa.

Postanowiłam więc, że tegoroczne wakacje upłyną pod znakiem aktywnych ćwiczeń. Dlatego po zakończeniu roku akademickiego (w maju) zaraz w czerwcu kontynuowałam zajęcia w „Szkole Pleców" (2 razy w tygodniu).

Natomiast w lipcu brałam udział w programie „Profilaktyczno-Zdrowotnym", zorganizowanym przez Wydział Zdrowia. Jego celem było zapoznanie ze schorzeniami układu krążenia i wydolności naczyń; przeznaczony on był dla osób w wieku od 55-70 lat.

Program trwał 10 dni. Ćwiczenia odbywały się codziennie (1 godzina); zawsze poprzedzone były 15-minutowym wykładem. Zajęcia prowadziła mgr A. Komorowska, a obserwatorami byli studenci Wydziału Rehabilitacji AWF.

W sierpniu wraz z grupą koleżanek z UTW korzystałam nadal z gimnastyki ruchowej w Ośrodku „Saluber" na Biskupinie – prowadzonej wspaniale przez mgra M. Kowalskiego.

Wakacje z gimnastyką zmuszały mnie do stałego wysiłku, „biegania" prawie codziennego na zajęcia, ale rezultaty ich były wspaniałe. Bez zmęczenia wchodziłam po schodach, robiłam skłony i przysiady przy zajęciach domowych, spałam doskonale i czułam się lżejsza i zwinniejsza, tak jak by ubyło mi kilka lat. No i byłam zawsze uśmiechnięta i zadowolona.

Jestem pewna, że udział w całorocznych ćwiczeniach będzie procentować i pomoże mi utrzymać nadal dobrą kondycję fizyczną.

Powiedzenie „ruch to zdrowie" jest na pewno prawdziwe!

SŁUCHACZE O SOBIE, WYKŁADACH I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Anna Sokołowska

CZĄSTKA MOJEGO ROZWOJU NA UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU

I wróbel może rozwinąć skrzydła,
ale aby nimi poruszać,
musi być świadomy ich istnienia.
P. Fijewski „Rozwinąć skrzydła"

Wykład prof. dr hab. Krystyny Gabryjelskiej „Dobro i zło, czyli człowiecza dola", inaugurujący rok akademicki 2003/2004 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, zrealizowany został na podstawie *powiastki filozoficznej* Woltera *„Kandyd czyli optymizm"*.

Przepiękny wykład o zupełnie obcym dla mnie podkładzie (powiastka filozoficzna!) zainspirował do przeczytania tejże powiastki i przypomnienia sobie postaci Woltera.

Ogólnie wiadomo, że Wolter (wł. François Marie Arouet) był czołową postacią Oświecenia. Prozaik, poeta, publicysta, dramaturg, filozof, historyk, członek Akademii Francuskiej, współpracownik Wielkiej Encyklopedii Francuskiej – to tylko część jego działalności. Wolter jako niezależny umysł, przeniknięty ideami tolerancji i poszanowania człowieka – ostro występował przeciw fanatyzmowi religijnemu. Dwukrotny (za przekonania) więzień Bastylii, obcujący z władcami Europy – wyszydzał świat uznawanych wartości.

Czy przy swoim techniczno-przyrodniczym wykształceniu mogłabym zrozumieć *powiastkę filozoficzną* takiego autorytetu Oświecenia?

Przemożna jednak chęć poznania bazy „doli człowieczej" w rozumieniu Woltera, przedstawiona w wykładzie – zmobilizowała mnie do jej przeczytania.

I... od początku zaskoczenie:

pierwsze – wskazówka wydawcy „Lektura dla szkół średnich" (w tzw. „moich czasach" nie obowiązywała),

drugie – łatwość czytania powiastki, nie wymagająca „mózgowego wysiłku" (T. Boy-Żeleński),

trzecie – „odkrycie" już na pierwszych stronach obiegowych współcześnie powiedzeń. Np.: „nie ma skutków bez przyczyny", które autor stosuje nieco przewrotnie, a także: „Wszystko dzieje się najlepiej (...) na tym najlepszym z możliwych światów".

Bohaterowie powiastki, przemieszczając się przez kraje i kontynenty, przeżywają potworne rzeczy: mordy, gwałty, wojny, rabunki, trzęsienie ziemi i okrutną niesprawiedliwość społeczną. Nieprawdopodobne przygody Kandyda, jego preceptora Panglossa, ukochanej Kunegundy, Marcina, Kakambo, Pakity i innych – prowadzą do niezbyt szczęśliwego zakończenia. Odrzucony zostaje łatwy optymizm Panglossa, ale i głęboki pesymizm innych. Powiastka kończy się stwierdzeniami: „Pracujmy nie rozumując (...) to jedyny sposób, aby życie uczynić znośnym", a także: „Masz słuszność (...) ale trzeba uprawiać nasz ogródek".

To ostatnie zdanie powiastki zakończyło również wykład inauguracyjny.

Czy wysłuchanie wykładu i przeczytanie „Kandyda" pozwoliły rozwinąć moje skrzydła w kierunku „filozoficznego myślenia" Woltera, wykorzystującego satyrę jako oręż? Na pewno nie. Pozwoliły jednak na uświadomienie sobie ich istnienia (motto). Bo chociaż całym swym wnętrzem nie akceptuję satyry, jako takiej, to przecież każda droga jest dobra w uświadamianiu i piętnowaniu niesprawiedliwości społecznej. Jak mówi Helen Keller (ociemniała, nie słysząca pisarka i pedagog): „Najlepszym wyjściem jest *zawsze iść dalej*".

Jadwiga Olszańska

„TRZECI WIEK" WOLTERA

Autor „Kandyda" był postacią niezwykłą. Pisarz, filozof, historyk, wykształcony również gruntownie w nauce fizyki i przyrody, badacz kultury, obyczajowości, instytucji społecznych, nawet sekt.

Dwukrotnie był więziony w Bastylii, skazany na wygnanie do Anglii; prześladowany za śmiałość poglądów, wiele lat spędził poza Paryżem, m.in. na dworze króla pruskiego Fryderyka w Poczdamie. Po wielu wędrówkach życiowych osiadł wreszcie na własnym „dworze", w słynnych Délices, a potem w Ferney, gdzie spędził ostatnie dwadzieścia parę lat życia, te z których utrwali się dla przyszłych pokoleń wizerunek i legenda Woltera.

Te informacje zaczerpnęłam z wstępu do „Kandyda", który napisał Boy, tłumacz także samego utworu.

Jestem przekonana, że dla słuchaczy UTW ciekawy będzie również fragment wypowiedzi Boya-Żeleńskiego o tych ostatnich latach życia Woltera i dlatego cytuję go w całości.

„Istotnie, osobliwym jest zjawiskiem żywotność, jaką rozwija Wolter w tej ostatniej fazie, między sześćdziesiątym a osiemdziesiątym z górą rokiem. Jest to, w całym jego życiu, epoka najbardziej może czynna, najbujniejsza, w której cały kapitał nagromadzonej wiedzy, myśli, poglądów, doświadczeń, spożytkuje dla celów doraźnej działalności i agitacji. Przez lat dwadzieścia zdoła ten niespożyty starzec utrzymać wpółrozbawioną, wpółzgorszoną Europę w ciągłym napięciu, dając jej co dnia coś nowego, a zawsze związanego z palącymi sprawami współczesności. Prócz olbrzymiej korespondencji, która w owym czasie miała znaczenie daleko wybiegające poza prywatną wymianę myśli, idą w świat z siedziby filozofa niezliczone ilości tzw. *pasztecików Woltera,* broszurek, dialogów, powiastek, „katechizmów filozoficznych", kolportowanych oczywiście bezimiennie, ale w których cała Europa domyślała się ręki autora. Wolter nie gardził żadnym środkiem; cieszyły go i obiegające plotki z drobnych wydarzeń jego domowego życia, nie cofał się też przed ohydną nieraz polemiką z lada jakim przeciwnikiem, z której obie strony wychodziły umazane błotem. Niewyczerpany tym jeszcze, Wolter rozwija działalność praktyczną, stwarza dokoła siebie cały dwór, kolonie, fabryki, buduje dobrobyt otaczającej go ludności, rzuca się wszędzie gdzie mu się nadarza sposobność bronić prześladowanych, zwłaszcza gdy chodzi o fanatyzm religijny. Wrodzona skłonność do pieniactwa dodaje mu zapału i wytrwałości w tych kampaniach, z których najgłośniejsza sprawa Calasów budzi

przez kilka lat entuzjazm w całej Europie. Ta działalność ostatnich lat życia zdobywa Wolterowi poniekąd to, czego, przy całym rozgłosie, brakło mu po trochu zawsze, tj. szacunek publiczny. Podróż jego do Paryża, w r. 1778, jest olbrzymią apoteozą za życia; ale osiemdziesięcioletni starzec nie podołał tym wzruszeniom, zbyt mocnym na zwątlone siły; umiera, do ostatnich chwil przed zgonem zajęty jeszcze pracą nad historycznym słownikiem języka francuskiego, którego projekt przedkłada Akademii.

„Powiastek" napisał Wolter kilkanaście; wszystkie przypadają na późny okres jego życia; niektóre kreślił jako starzec z górą osiemdziesięcioletni. Czytając zwłaszcza te ostatnie, nie podobna oprzeć się uczuciu podziwu dla żywotności tego umysłu, dla gorącej miłości ludzkości, jaką czuć nawet pod najbardziej gorzkimi sarkazmami tego starca."

A za najszczerszą, najbardziej osobistą konkluzję Woltera uważa Boy zakończenie „Kandyda", głoszące dość zgodnie z ostatnią fazą życia samego pisarza, iż ostateczną mądrością jest „uprawiać swój ogródek". Tylko, że „ogródkiem" Woltera było – i może na szczęście dla nas – rzucać przez całe życie kamienie w ogródki cudze.

mgr Stanisława Warmuz

„MOJE" SEMINARIA

„Najlepiej starzeją się te osoby, które utrzymują dobrą formę w obszarze fizycznym, psychologicznym, intelektualnym i społeczno-towarzyskim" (E. Pfeifer).

W naszym UTW uczymy się wykorzystywania możliwości naszego umysłu i ciała dla zachowania dobrej kondycji, dla zachowania młodości do późnych lat naszego życia. Pomagają nam w tym m.in. zajęcia seminaryjne. Głównym celem seminariów jest kształtowanie postawy optymizmu i zadowolenia z życia.

O zadowoleniu z życia, według literatury pedagogicznej, decydują czynniki takie, jak:
- pełnienie codziennych obowiązków z przyjemnością,
- przeświadczenie o tym, że żyjemy pełnią życia,
- przekonanie o tym, że osiągnęło się swoje cele,
- posiadanie dobrego zdania o sobie,
- optymistyczne nastawienie do otaczającej nas rzeczywistości.

Na seminarium „Jesień życia w perspektywie gerontologicznej", prowadzonym przez dr Walentynę Wnuk, omawialiśmy postawy ludzi starszych.

Zgodnie z teoretycznym podziałem wyróżnia się:
- postawę konstruktywną,
- postawę zależności,
- postawę reformatorską,
- postawę obronną,
- postawę wrogości wobec innych lub siebie,
- postawę roszczeniową.

Bardzo ciekawe były zajęcia, w czasie których studenci III roku pedagogiki przedstawili scenkę ilustrującą różne postawy. Słuchacze UTW na podstawie otrzymanych informacji musieli rozpoznać, jakie postawy prezentują poszczególni „artyści". Było sporo śmiechu, wymiany zdań, a nawet „przyznawania się" do określonej postawy. Ten sposób przeprowadzenia seminarium pozwolił obu stronom (słuchaczom UTW i studentom) na lepsze poznanie się, zrozumienie zachowań własnych i innych ludzi.

„Ludzie, którzy mają potrzeby nie starzeją się" – zgodnie z tą myślą pracowaliśmy nad następującymi tematami:

- Aktywność ludzi starszych
- Twórczość w życiu człowieka starszego
- Mądrość życiowa ludzi starszych
- Możliwości rozwojowe człowieka w późnej dorosłości.

Staraliśmy się również określić, co rozumiemy przez „styl życia". Przyjęliśmy, że „styl życia – to sposób zaspokajania potrzeb i realizowania aspiracji, uwarunkowany wymiarem społecznym, ekonomicznym i kulturowym".

Do teoretycznie wyróżnionych stylów życia, takich jak: styl całkowicie bierny, styl rodzinny, styl związany z pielęgnacją działki, styl zaangażowania w działalność charytatywną, styl zaangażowania w pracę stowarzyszeń społecznych, styl „pobożny" – dodaliśmy – „twórczy styl życia".

Nie unikaliśmy dyskusji o samotności i sposobach przeciwdziałania osamotnieniu. Stwierdziliśmy także, że dla pełni człowieczeństwa niezbędny jest humor, jako sposób odczuwania świata i poczucia wolności. Powiedzieliśmy również o funkcjach humoru, takich jak: funkcja integracyjna, oczyszczająca – „śmiać się z siebie", karcąca, bawiąca.

Propagowanie aktywności fizycznej wśród osób starszych jest podstawowym zadaniem seminarium „ Kultura fizyczna w życiu osób starszych", prowadzonym przez dr Grażynę Dąbrowską.

Aktywność fizyczna definiowana jest jako „wszystkie czynności związane z ruchem, włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu". Aktywność fizyczna zapobiega, minimalizuje lub odwraca wiele fizycznych, psychologicznych i społecznych zagrożeń, które często towarzyszą zaawansowanemu wiekowi.

W czasie zajęć seminaryjnych podkreślaliśmy korzyści, jakie przynosi aktywność fizyczna w wymiarze indywidualnym i społecznym.

W wymiarze indywidualnym są to korzyści:

a) fizjologiczne – np. poprawianie jakości snu, wzmocnienie mięśni, lepsza równowaga i koordynacja, większa gibkość
b) psychologiczne – np. odprężenie, zmniejszenie poziomu stresu, poprawa nastroju, wspomaganie leczenia takich chorób jak nerwica, depresja
c) społeczne – np. przywracanie pewności siebie, zawieranie nowych przyjaźni, znajomości.

W wymiarze ogólnospołecznym aktywność fizyczna pozwala na zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej i opieki społecznej, zwiększenie zdolności do pracy osób w podeszłym wieku.

Inne tematy omawiane na seminarium to: aktywność ruchowa w profilaktyce schorzeń narządu ruchu, schorzeń układu krążenia, w profilaktyce osteoporozy.

Rozpoczynając zajęcia z „Muzykoterapii", dr Romualda Wybraniec stwierdziła, że „muzykoterapia" nie będzie „terapią przez muzykę", lecz poprzez odpowiednio dobraną muzykę będzie starała się stwarzać warunki służące wewnętrznemu wyciszeniu i wyrównywaniu nastroju słuchaczy. Muzyka będzie stanowić „tło emocjonalne" dla wspólnych rozmów i dyskusji, dotyczących życia codziennego, będzie ułatwiać przeciwdziałanie procesom alienacji i depresji.

Na tych spotkaniach z muzyką w tle omawialiśmy tematy dotyczące życia rodzinnego – np. konflikty w rodzinie i sposoby ich przezwyciężania, potrzeby psychiczne człowieka, relacje rodzice-dzieci, dziadkowie-wnuki. Zastanawialiśmy się nad warunkami zachowania zdrowia psychicznego, znaczenia przyjaźni. Mówiliśmy także o cierpieniu, wybaczaniu, odchodzeniu na „drugą stronę".

Jedno z ciekawszych spotkań było poświęcone rozmowom o Aniołach. Zastanawialiśmy się, jaki wpływ mają Anioły na nasze życie. Rozmowy te były wstępem do spotkania z autorem tomiku wierszy „Anioł na drodze" – ks. Mirosławem Drzewieckim.

Szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, „czy możliwe jest spotkanie z Aniołami?". Jedno jest pewne – żeby spotkać Anioła, trzeba mieć oczy szeroko otwarte.

W naszym UTW prowadzone są również inne seminaria. Napisałam jedynie o tych zajęciach, w których uczestniczyłam.

Maria Piss

ROZŚPIEWANE UTW

Rok akademicki 2003 / 2004 był okresem rozśpiewanych semestrów.

W pamięci słuchaczy pozostaną liczne występy okolicznościowe naszego chóru, jak również gościnne prezentacje zespołów wokalnych spoza uczelni.

Zatem warto je wymienić:

- **20.10.2003** wystąpił gościnnie chór „Asturia" z Wrocławia pod kierownictwem Zofii Marzec z programem piosenek „Życie jest piękne"
- **27.10. 2003** słuchaliśmy pieśni śpiewanych przez chór „Moderato" UTW w Zielonej Górze, pod kierownictwem Bernarda Grupy
- **24.11. 2003** występ chóru UTW, z okazji Święta Odzyskania Niepodległości Polski. W programie pieśni patriotyczne. Kierownictwo chóru mgr Marek Stroński
- **8.12. 2003** chór UTW – „Wakacyjne wspomnienia"
- **15.12. 2003** Opłatek i kolędy śpiewane przez chór UTW
- **26. 01. 2004** Kolędy polskie i pastorałki w wykonaniu chóru UTW
- **8.03. 2004** Święto Kobiet – nasi Panowie śpiewali piosenki dedykowane Paniom
- **23.03. 2004** – „Święto Wiosny" występ chóru UTW na tle wystawy prac artystycznych naszych słuchaczy. Usłyszeliśmy piosenki o urokach wiosny
- **10.05. 2004** „Święta Majowe"
  – dla uczczenia rocznicy Konstytucji 3 Maja
  – z okazji przystąpienia Polski do Unii Europejskiej.
  Chór zaprezentował polskie pieśni patriotyczne oraz „Odę do radości" Ludwika van Beethovena. Akompaniował mgr Marek Stroński, aranżacja – Maria Paluchniak.

W ubiegłym roku akademickim nasze UTW gościło w auli dwa zespoły wokalne.

Pierwszym był znany słuchaczom chór „Asturia", pod kierownictwem Zofii Marzec, zaś drugim chór „Moderato" UTW w Zielonej Górze.

Kameralny chór „Asturia" wystąpił w składzie 11-osobowym z programem pt. „Życie jest piękne". Śpiew *a cappella* brzmiał lirycznie, ze zmiennością modulacji głosów – *pianissimo*, *staccato* lub cichutkie *murmurando*. Ten subtelny śpiew wprowadził wielu słuchaczy w stan pozornej drzemki, co było w istocie przejawem błogiego zasłuchania.

Nie należy się temu dziwić, ponieważ chór wystąpił bezpośrednio po wykładzie dr Gerarda Mikołajczaka, zaś tematem wykładu była terapia tlenowa przeciwko inwazji wolnych rodników (komórek nowotworowych) na zdrowe komórki. Po tym wykładzie... Ach, co za ulga! Pełny relaks! Z przyjemnością wysłuchaliśmy piosenek wykonanych zespołowo, jak również śpiewu solowego i w duecie. Niekiedy wesołe piosenki przeplatały się z rzewną nutką, co stanowi urok tego zespołu. Miłym przerywnikiem były zabawne dykteryjki regionalne, opowiadane przez p. Zofię, z właściwą jej swadą. Na zakończenie chór wraz z całą widownią zaśpiewał piosenkę z repertuaru Eleni – „Troszeczkę ziemi, troszeczkę nieba...". Spontaniczne brawa były wyrazami sympatii dla tego zespołu.

W dniach 26.10-28.10.2003 r. gościliśmy w naszej uczelni kierownictwo i przedstawicieli Zarządu UTW w Zielonej Górze. Program pobytu naszych gości został uświetniony występem chóru tejże uczelni. Był to znakomity zespół trzypokoleniowy, liczący około 50 osób.

Przemarsz tak licznej grupy przez aulę ku scenie zadziwił słuchaczy. Nie uszły uwagi audytorium wytworne stroje pań – aksamitne długie bluzki w kolorze bordo. Na ramionach – jedwabne szale w odcieniu kości słoniowej, długie ciemnopopielate spódnice. Co za szyk!

Trudno ukryć, że młode buzie chórzystek zauroczyły naszych panów. Panowie – chórzyści (owszem, urodziwi) ustawili się na scenie w ostatnim rzędzie. Ten liczny zespół na tle kolorowych witraży utworzył niezwykle dostojną grupę, niczym z obrazów van Dycka. Spontaniczne brawa na powitanie gości były przejawem zachwytu.

Przebogaty program zaprezentowany przez chór „Moderato" przeszedł wszelkie oczekiwania. Usłyszeliśmy pieśni znanych kompozytorów, śpiewane po polsku, jak również w językach: łacińskim, francuskim, niemieckim i rosyjskim, wykonane perfekcyjnie na 4 głosy, przy akompaniamencie Bernarda Grupy. Były to pieśni do muzyki Szopena, Szuberta, Szumana, łacińskie chorały, jak również nostalgiczna pieśń burłaków rosyjskich (eej, uchniem). Pożegnaliśmy naszych gości owacją na stojąco, z należnym aplauzem.

A teraz bez kompleksów przejdźmy do występów naszego chóru UTW. Wszak było ich wiele w ubiegłym semestrze. Stwierdzić należy, że chór pod kierownictwem mgr Marka Strońskiego z każdym rokiem rozwija się i doskonali. Dotychczas sfeminizowany (ze znaczną przewagą pań) przyjął ostatnio do swojego grona kilku panów.

Obecnie chór składa się z 35 osób, w tym 10 panów.

Z inicjatywy kierownictwa uczelni oraz artystycznej inwencji członków zespołu chórzyści otrzymali stroje na uroczyste okazje. Są to czerwone pelerynki z weluru i różowe jedwabne szale – dla pań, zaś dla panów czerwone aksamitne muszki, bardzo twarzowe.

Coraz częściej programy wokalne wzbogacają występy solowe oraz recytacje wierszy, nierzadko autorstwa członków zespołu (Krystyna Florków, Józef Olszewski), lub poezja naszych słuchaczy.

Próby chóru odbywają się 2 razy w tygodniu w auli naszej uczelni, a niekiedy w Jugowicach w schronisku dla bezdomnych. Wspólne śpiewanie łączy ludzi. Sprzyja nawiązywaniu przyjaźni i wzajemnej sympatii wśród członków zespołu, a występy na scenie dają wiele radości, artystom i słuchaczom.

Przyjmując szlachetną maksymę, że dobrem należy się dzielić z innymi, nasi chórzyści dają występy wszędzie, gdziekolwiek są zaproszeni. Śpiewają chętnie pieśni okolicznościowe w domach dziennego pobytu seniora i w ośrodkach pomocy społecznej. Stwierdzić należy, że słuchacze UTW kochają muzykę i śpiew. Dostrzega się to na widowni, gdy w skupieniu słuchają występów wokalnych. Ponadto bywają na koncertach muzyki religijnej w kościołach i sali koncertowej „Oratorium Marianum" Uniwersytetu Wrocławskiego. Liczna grupa miłośników muzyki klasycznej korzysta z biletów ulgowych do Filharmonii i uczestniczy w koncertach festiwalowych „Wratislavia Cantans".

Nierzadko zabierają głos w dyskusjach o muzyce, jak to miało miejsce przy spotkaniu z dyrektorem generalnym Filharmonii Wrocławskiej – Lidią Geringer d'Oedenberg i dyrektorem Filharmonii Mariuszem Smolijem. Słowem, w całej pełni respektują obiegową opinię, że muzyka łagodzi obyczaje i rozwija wyższe wartości duchowe.

A z piosenką jest nam wesoło!

Maria Paluchniak

UROCZYSTOŚĆ UŚWIETNIAJĄCA 85. ROCZNICĘ ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI

Chór UTW pod kierunkiem mgr. Marka Strońskiego przygotował z tej okazji nowy zestaw pieśni patriotycznych. W jego składzie znalazły się np. „Bywaj dziewczę zdrowe" oraz inne związane z tym pięknym świętem: „Pierwsza Brygada", „Pieśń o wodzu miłym", „Ojczyzna", „Modlitwa żołnierzy Armii Krajowej". W program wplecione zostały także wiersze, recytowane przez chórzystów, w tym jeden autorstwa naszego kolegi.

W myśl planu pracy chóru na rok akad. 2003/2004 zaproponowaliśmy przedstawienie tego koncertu młodzieży szkolnej w Szkole Podstawowej nr 73 im. Generała Władysława Andersa (w sąsiedztwie), w dniu 13 listopada 2003 roku. Propozycja nasza została życzliwie przyjęta przez wicedyr. szkoły p. Elżbietę Wołyńską. Okazało się niebawem, iż młodzież przygotowała również piękny program artystyczny z okazji Święta Niepodległości Polski.

Wspólna uroczystość odbyła się w obszernej szkolnej sali gimnastycznej, gdzie na tle pomysłowych dekoracji młodzież przedstawiła oryginalny montaż słowno-muzyczny.

Na tę uroczystość przybyli goście: ks. prałat Mirosław Ratajczak, mjr Czesław Janik, Elżbieta Urbańska prezes Klubu „Leopolis", Kinga Dec b. dyrektor Szkoły oraz kombatanci z Oddziału Regionalnego we Wrocławiu Ogólnokrajowego Stowarzyszenia Kombatantów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie.

Początek uroczystości – to wprowadzenie nowego, pięknego sztandaru Szkoły i odśpiewanie hymnu narodowego, a następnie wystąpienie przedstawiciela Śląskiego Okręgu Wojskowego z prelekcją o wydarzeniach związanych z odzyskaniem niepodległości przez Polskę. Były też inne krótkie przemówienia okolicznościowe.

Widowisko słowno-muzyczne przedstawione przez młodzież zachwyciło tak nas, jak i całą widownię (gości i zgromadzoną młodzież szkoły). Starannie dobrane recytacje i pieśni patriotyczne, symboliczny krzyż brzozowy i znicze składane pod nim przez recytujących dały piękny efekt, nawiązujący również do pamięci o zmarłych bohaterach narodowych.

Chór nasz na wstępie uczcił 25. rocznicę pontyfikatu Ojca Świętego Jana Pawła II – Ojca Polskiej Wolności – proroczym wierszem Juliusza Słowackiego.

Jako prowadząca przytoczyłam też wypowiedź papieża Jana Pawła II z czerwca 1991 r. w czasie spotkania z Wojskiem Polskim: „Historia świadczy o tym, że Polacy byli zawsze narodem rycerskim. Nie szukali wojny, nie prowadzili na ogół wojen zaborczych, ale musieli bohatersko walczyć w obronie zagrożonej wolności i niepodległości". Wymienione wcześniej pieśni patriotyczne, zaśpiewane przez chór w układzie głosowym, jak również recytowane utwory poetyckie, stworzyły całość bardzo dobrze przyjętą przez słuchających.

Dyrektor Szkoły p. Katarzyna Osieleniec-Moszczyńska podziękowała nam serdecznie za występ, zachęciła do dalszej współpracy, stwierdzając, iż szerzenie pieśni patriotycznych wśród młodzieży spełnia pożyteczną rolę edukacyjno-wychowawczą.

Program z okazji Święta Niepodległości chór zaprezentował zgodnie z harmonogramem zajęć przed wykładem dr Władysława Bronza pt. „85. Rocznica Powstania II Rzeczypospolitej" – w dniu 24 listopada 2003r., na scenie auli Instytutu Pedagogiki UWr.

Na koniec dodam, że w grudniu 2003 roku wpłynęło na ręce dr Walentyny Wnuk piękne podziękowanie od Dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 73 im. Generała Władysława Andersa za „owocną współpracę Chóru UTW przy organizowaniu uroczystości uświetniającej 85. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości".

Helena Hoppe

WYCIECZKA KRAJOZNAWCZA Z SEKCJĄ WZAJEMNEJ POMOCY UTW W DNIU 24 KWIETNIA 2004 ROKU

Wiosna to czas sprzyjający wspólnemu podróżowaniu i odwiedzaniu nowych miejsc.Tym razem już po raz kolejny wyruszyliśmy do interesującej nas turystycznie miejscowości Bagno. Niestety warunki atmosferyczne nie sprzyjały, padał deszcz i było zimno. Ale studentki UTW, prawdziwe miłośniczki turystyki, ustaliły, że bez względu na pogodę planowana wycieczka musi się odbyć.

„Wsiadamy zatem do pociągu i jedziemy do Obornik Śl. Tu wynajmujemy autobusik i wyruszamy do miejscowości o uroczej nazwie Bagno. Ta malownicza wioska, otoczona polami i lasami, znajduje się na terenie gminy Oborniki Śl. Po drodze mijamy różne wsie, a za oknami autobusiku ukazują się nam malownicze, przepiękne widoki.

Miejscowość Bagno leży w południowo-zachodniej części Wzgórz Trzebnickich w odległości ok. 35 km od Wrocławia. Jest to wioska nieduża, ulokowana na niewielkich wzniesieniach. W centrum wsi, na skraju starego parku, znajduje się niewielki staw, nieco dalej w kierunku północnym jest drugi staw zw. Farnym (pod koniec XX wieku stanowił własność kościelną). Najstarszy ze znanych dokumentów, dotyczących wioski Bagno, pochodzi z roku 1301. Prawdopodobnie nazwa ta wywodzi się od bagnistego obszaru leśnego zwanego „Bagno", który

książę głogowski sprzedał opatowi Dietrichowi i konwentowi w Lubiążu. Naszym punktem docelowym jest pałac, w którym mieści się Wyższe Seminarium Duchowne Salwatorianów.

Jesteśmy na miejscu i korzystając z pomocy kleryka – przewodnika, zwiedzamy wnętrze pałacu, między innymi sale wykładowe oraz pomieszczenia znajdujące się w dwóch pałacach połączonych wieżą. Pierwszy, datowany na pierwszą połowę XVIII wieku, oraz drugi – na początek XX wieku. Pałace wraz z parkiem o pow. 5,5 ha stanowią kompleks. Zaś alumni mieszkają w oddzielnym domu, wybudowanym w latach 80-tych XX wieku obok zabytkowych budynków.

W pałacu ważne miejsce zajmują także portrety wszystkich generałów i rektorów salwatoriańskiej wspólnoty zakonnej.

Godny uwagi jest wystrój i wyposażenie pałaców. Są to przedmioty o wartości artystycznej lub historycznej, bezcenne pamiątki minionej przeszłości. Urzekają one nadal swym pięknem. Tu można więc rozwijać w sobie najlepsze odczucia estetyczne oraz poznawać bezpośrednio bogatą historię obiektu. Na terenie wioski znajduje się również kościół parafialny pod wezwaniem Wniebowzięcia Najśw. Marii Panny. Stoi on na wzgórzu w sąsiedztwie starych lip. Pierwotnie była to budowla wzniesiona z drzewa, gliny i kamienia. Wewnątrz znajdował się drewniany ołtarz w stylu późnego renesansu. Świątynia ta około 1900 roku groziła zawaleniem, dlatego została rozebrana. Na jej miejscu wzniesiono w latach 1905-1906 nowy kościół w stylu neoromańskim. Fundatorem był ówczesny właściciel Bagna – Georg Kissling. Na położonym obok kościoła cmentarzu znajduje się grobowiec księży salwatorianów.

Jest już późne popołudnie, trzeba wracać. Zwiedzanie zabytków i przyrody okolic Bagna, prócz niecodziennych wrażeń przyniosło nam niemałą garść wiedzy o dziejach tej wsi. Odjeżdżamy do Obornik Śl. Tu wstępujemy do restauracji – kawiarni „Relaks", żeby się posilić, wypić filiżankę aromatycznej kawy czy herbaty i podzielić się wrażeniami. Dzień wyprawy dobiegł końca, czas żegnać urocze okolice i wracać do Wrocławia".

inż. Adam Jaroszyński

W KRĘGU PRZYJACIÓŁ SENIORÓW

Przyjazne kontakty z seniorami Stowarzyszenia Naukowo-Technicznego NOT nadal trwają, czego dowodem jest zaproszenie czterech naszych słuchaczek na zorganizowaną przez nich wycieczkę do Kotliny Kłodzkiej w czerwcu 2003 r., zapewniając im 70% ulgi w pokrywaniu kosztów.

W czasie wycieczki zwiedzono zabytkowy kościół parafialny NMP w Bardzie Śl. oraz bardzo atrakcyjną Jaskinię Niedźwiedzią w Kletnie z niepowtarzalną szatą naciekową i licznymi znaleziskami paleontologicznymi. Po krótkim pobycie w Lądku wycieczka dotarła także do Czech, gdzie uczestnicy mogli zrobić zakupy.

* * *

W dniu 21.10.2003 r. kabaret UTW „Starszaki", kierowany przez kol. Danutę Dobrucką, uświetnił swym występem uroczyste spotkanie Zarządu Komisji Seniorów NOT z jubilatami NOT.

Występ naszego kabaretu nagrodzono burzliwymi oklaskami, świadczącymi o uznaniu dla kunsztu wykonawców.

POEZJE

Alicja Maczulonis Kalińczek

WIOSNA

Już Wiosna idzie, oczekiwana,
Radosna, piękna, roześmiana.
Już czuć jej woń, oddechy świeże –
Z ziemią zawarła przymierze.
Rozpędza chmury, ich cień wrogi,
Rozjaśniając królestwa progi.
Spiesznie rozpina już od razu
Wokoło niezgłębiony lazur.
Choć zima o potędze śniła,
Zawilec w borze pąk rozchyla,
A i sasanka rozbudzona
Fiołki kusi rozmarzona.
Jakże się nie wzruszać
Dzwonkiem, liściem pióropusza,
Co wieść o wiośnie niesie
W zaśnieżonym lesie!
Słońce młodość łąk tak zaszczyca,
Że rozjaśnia swym złotem lica.
I wśród rozlewisk, drżeń opali,
Milion jaskrów płomieniem pali.
W rowach wije wianki kaczeńcy
Szczodrym darem błyszczącej przędzy
Królewna Wiosna – w złotej koronie,
W płaszczu z brylantów, co lśni i płonie
Krasą rubinów, z berłem w dłoni,
Różem spowija sady jabłoni,
Szmaragdami obrzuca liście
I śliczną bielą łabędzią – wiśnie.
Wyzłoconych żonkilów drżenie
Otulają ciepłem promienie,
A wiatr, co chłoszcze tulipany,
Maj uśmierza – jest zakochany
W różach czerwonych i bzu fiolecie.

Gra im na czarodziejskim flecie.
Piwonie w najmodniejszej szacie,
Perłami rosy zdobnym szkarłacie,
Do księżyca kierują główki,
By go zwabić z gwiezdnej wędrówki...
I miesiąc, srebrem mrugając tu,
Umawia się na randez-vous.
Noc parna w rozkoszy tonie,
Namiętna, spragniona, dysząca
Zapachem maciejki, lewkonii,
Tajemną poświatą gwiazd lśniąca –
O miłości, szczęściu śni...
Już słowik dla bogdanki w leszczynie
Trele nuci – a za nim drugi, trzeci...
I już symfonia płynie, orkiestra słowicza
Gra gdzieś... z krzaków... z ukrycia.
W górze skowronek zawieszony,
Ludziom i światu wdzięcznie dzwoni.
Kiedy pierzchają nocne mroki,
On już się wznosi nad potoki,
Nad ciche wioski, zieleń żyta,
Głosząc wieść miłą – że już świta.
Na nic się zdały nocne żale –
Ciemność umyka, bo dzień wstaje.
Świerki podają wieść bukom,
Buki – dębom, sosnom, jodłom...
Już i konwalie się obudziły,
Zapachniały... zadzwoniły...
Wstał bór uśpiony,
Rankiem upojony.
I z serc tysięcy ptaków z drzew
Popłynął śpiew...
W dal... w błękity...
Aż do niebios progu...
By złożyć dzięki dobremu Bogu.
Pośród obłoków, mgieł przestworzy
Zaszumiał orzeł w blaskach zorzy...
Wiosna panuje! Cudowna Pani!
Po królewsku darzy łaskami
Niezgłębioną naturę wielką.
Prawdziwą jest matką rodzicielką.

Wiosna 1986

Barbara Maria Jedynak

WIOSNA

Witaj Wiosno Przyjaciółko kochana
Tak bardzo przez nas oczekiwana.
Witaj Królowo Nadziei wstająca o świcie
Obsypana białymi różami obficie.
Stworzenia boskie hołd ci składają
W gościnę uprzejmie zapraszają.
Masz tu co roku misje do spełnienia
Matki Natury wielkie pragnienia.
Pąki drzew i kwiatów rozwinąć.
Słoneczną nić wokół nich owinąć.
Pracowite pszczółki na nektar czekają
Pochwalne hymny na twą cześć śpiewają.
Nad rzeką na łące bociek wylądował
Smaczną żabkę by skonsumował.
Żabka pierwsza jednak go zobaczyła
I pośpiesznie do wody wskoczyła.
Na horyzoncie polana leśna się zieleni.
Widać stado biegających jeleni.
Mądra sowa gniazdo swe buduje
Otoczenie dookoła bacznie obserwuje.
Widzimy jak przyroda się obudziła
Na nowo do życia powróciła
To dzięki tobie wiosenko przemiła
Jakie szczęście żeś nas odwiedziła.
Za ten krajobraz pięknie umajony
Kolorowym kwieciem niezwykle ozdobiony
Wołamy głośno chwała ci chwała!
Obyś jak najdłużej z nami pozostała.

Maria Ciechanowicz-Sulima*

ODDECH WIOSNY

Rytm wesoły kropel deszczu
Już się słyszy z sopel lodu,
Chociaż mróz nocami jeszcze,
Chociaż nadal wieje chłodem.

Słońce mile się uśmiecha
Do drzemiącej w puchu ziemi,
Bazie złoci dla pociechy,
Śnieżny dywan w wodę zmienia.
Pierwszy ocknął się pierwiosnek,
Podjął główkę wonną, białą:
Zbudź się, Ziemio! Przecież wiosna
Do nas wreszcie zawitała.

WEZWANIE WIOSNY

Ziemia umyła się śniegiem i deszczem,
Powietrze wiosenne odurza jak wino,
Znów serce zechciało uśmiechać się jeszcze
Lecz łzy wciąż powoli z policzków mych płyną.
W błękitnych przestrzeniach słońce zabłyśnie,
A potem jak szczęście znienacka porzuci,
Obręczą żal gorzki serce uściska
A przyszłość niepewna tak dręczy i smuci.

WITAM ZNÓW WIOSNĘ

Witam znów wiosnę,
Co śmieje się kwieciem,
Co kroczy radośnie
Po smutnej planecie.
Witam tę wiosnę
Co serce czaruje,
Co niby pierwiosnek,
Szczęście zwiastuje.
Witam tę wiosnę
W perłach deszczowych,
Z pierwszym, lecz głośnym
Grzmotem majowym.
Z nadzieją ją witam
I proszę w pokorze,
Niech pokój zakwitnie
Na Ziemi tej, Boże.

---

* Maria Ciechanowicz-Sulima, urodzona w Grodnie, obecnie mieszka w Brześciu. Jest prezesem Polskiej Macierzy Szkolnej „Polesie", dyrektorem Zarządu Oddz. „Wspólnoty Młodej Polonii" w Brześciu, laureatką wielu międzynarodowych polonijnych konkursów poezji.

Mieczysława Szcześniak
DPS – Wrocław

SAMOTNOŚĆ

Samotności, jedyna istniejąca,
Samotności bez wizerunku,
Jesteś jeno czuciem,
Tyś święta, błyszcząca,
Biegną do ciebie zdziwieni i ci rozgoryczeni,
Nieokiełznana w swej zażyłości,
Wtargnęłaś do samego szpiku kości.
Boleść zadałaś drzazgą wbijaną w serce,
Oblicze bruzdami wyryłaś – rylcem po policzkach
Częstujesz mnie tylko słonymi łzami,
Łzy ułożyłaś w filary przezroczyste,
Na szczudłach łazisz z hartowanej stali,
A łańcuchami galerników oplotłaś me ciało,
Zmusiłaś, bym stąpała po łupkach szkła,
I cierpienie oglądała w gładkiej lustra tafli.
Nie rań mnie szkłem roztrzaskanym o kamień,
Nie rozwieszaj baldachimu egoizmem swym,
Zęby aligatora schowaj na dno swej otchłani,
Niech mnie już nie rani...
Tak szlak życia przeszłam na łzawo,
Ale nikt mi za to nie bił braw.
Ja wierzę w anielskie puszyste włosy,
Anieli nie noszą żelaznej kosy.
Ja cię samotności nie zapraszałam w tany,
Opuść mnie – więcej nie potrafię, gdyż są rany.

Maryla Drelichowska

O MARYJO LICHEŃSKA

O Maryjo ! Tak słodka i wielka zarazem,
O Dziewico! Potężna w czynie i słowie,
Bogarodzico! W licheńskim obrazie,
Wiecznie cudowna w swej sławie, w swym grodzie!

O Maryjo! Jedyna wśród lasów,
Wśród pól i domów oszklonych,
O Dziewico, ze złotych tarasów
I kolumn dla Ciebie zrobionych!

Błogosław Polsce, każdej rodzinie!
Daj szczęście Jezusa – Twym dzieciom!
I łzy zamień w radość, co nigdy nie minie,
Jak imię przez Boga nadane wszystkim rzeczom.

Tak o Matko nas kochaj, Bolesna!
Życie kulawe podeprzyj i chroń!
Jak Syn Twój wyniósł Cię na piedestał,
Dając Ci to Sanktuarium za broń.

O Maryjo! Tak słodka i tak wielka,
O Dziewico w miłości najpotężniejsza!
Bogarodzico Pani tej ziemi – Licheńska!
O wieczna skało, najszlachetniejsza!

Jan Oliwa

OBYCZAJOWY – SATYRYSTYCZNO-HUMORYSTYCZNY FELIETON O PROBLEMACH MAŁŻEŃSKICH NA „ŚWIĘTO KOBIET" I WIOSNY

Każda pora roku jest piękna i miła,
ale ta, która lody stapia i śnieg z ziemi zmywa,
jest najpiękniejsza i chociaż może uboga, ale urodziwa.
I czeka na nią i wypatruje cierpliwie,
wszystko co żyje, na tej ziemskiej niwie.
Ale już najbardziej wypatruje jej i czeka, schorowana, zatroskana,
pracowita, zdyscyplinowana, patriotyczna już od dziecka,
i zawsze wierna swoim ideałom, ta starsza „Młodzież Uniwersytecka".
Nie stanowi dla niej problemu, czy mieszka blisko, czy też daleko,
pragnie wiedzę pogłębiać i dumna, że jest czynna w tym „Trzecim Wieku".
Ileż to marzeń snuje każda Pani: ta chudziutka i ta pulchniutka,
bo każda chciałaby, być widoczna na planie.
I gdy już słońce na dobre podgrzeje,
a koncert ptaków słychać w ogrodach, w parkach, na polu i w kniei,
och! – wówczas w szafach okropna rewolucja się dzieje,

bo chociaż szafa wypełniona po brzegi kreacjami w przecudne kwiaty,
to która pani ubierze coś na siebie, to szybko zdejmuje,
byle gdzie rzuca, płacze i krzyczy: – to przecież szmaty!
Zdenerwowana, zawiedziona, rozpaczając myśli: Co tu włożyć na swoje ramiona?
I narzeka na męża i martwi się całymi dniami, co też z nią się stało,
że w co się tylko ubierze, nic nie pasuje na jej piękne ciało.
O rety! Co ja z sobą zrobię? Nie dla mnie „Święto Kobiet" i nie dla mnie wiosna!
Jak mam męża „Atrapę" to z czego mam być radosna?
Och! Jakże nieszczęśliwy jest ten mąż, którego żona tak języczkiem mieli?
Chętnie wyjechałby na wczasy, aby nie słuchać tych wiosennych treli,
bo on już wie, że jeśli nie spełni jej zachcianek,
to jego łoże zagrożone, gdyż może zająć go inny wybranek.
I ten dumny mąż, „Domowy Prezydent" – chodzi stale zmartwiony,
po nocach nie śpi, nie jada w domu i unika żony,
późno z pracy wraca do domowych pieleszy,
bo wie, że tylko poza domem, wiosną się nacieszy.
Więc już znając z przeszłości te wiosenne małżeńskie problemy,
w domu zachowuje się bardzo cichutko –
udając, że jest ślepy, głuchy i niemy.
Aż wreszcie nadszedł dzień, który odmienił nieporozumienia cień,
gdyż w tym dniu przerwano małżeńskie gniewy,
a tym dniem było właśnie „Święto Ewy".
Żona otrzymanym kwiatkiem zaskoczona, rzuca się czule mężowi w ramiona,
a mąż jak dawniej, pieści i całuje, przepięknymi szatami ją obdarowuje.
Więc w tym radosnym zakończeniu morał można wysnuć taki,
że ta płeć brzydka, to jeszcze nie są – same złe chłopaki.
Chociaż czasem błądzą, czasem się odłączą,
to w „Dzień Święta Kobiet" ponownie się czule łączą.
Czasem w „Dzień Ich Święta" bywa różnie, bywa też inaczej,
Mąż z kolesiami świętuje, a żona w domu haruje i płacze.
Więc drodzy mężczyźni, zawsze kochajmy swoje żony, sympatie i narzeczone,
bo chociaż dla nich my jesteśmy, to słoneczkiem dla nas są – ONE.

Całuję rączki miłe Panie
JAN

Uśmiechnij się

Jak powinna ubierać się zamężna kobieta? O wiele szybciej!

* * *

Co powinien robić w domu prawdziwy mężczyzna? Nic!

Aleksander Trzaska

RZECZNIK UTW INFORMUJE

mgr Stanisława Warmuz
rzecznik UTW

Z ŻYCIA UTW

6.10.2003 r. Inauguracja roku akademickiego 2003/2004.

Wykład inauguracyjny pt. „Dobro i zło, czyli dola człowieka" wygłosiła prof. dr hab. Krystyna Gabryjelska. Na wstępie zaznaczyła, że mając w pamięci tragedię, jaka wydarzyła się 11 września 2001 roku, zastanawiała się, czy już kiedyś zdarzyła się podobna tragedia, podobny wstrząs. Odpowiedź znalazła w utworze Woltera „Kandyd". Analizując ten utwór, można stwierdzić, że na świecie istnieje zło, które w różny sposób dotyka ludzi; zło, które ludzie czynią ludziom.

Jak nie czynić zła? Należy czynić „małe dobra". Te „małe dobra" – to aktywność człowieka, która oddala nudę, występek i zarazem zaspokaja potrzeby człowieka. Aktywność jest darem i obowiązkiem człowieka w kierunku czynienia dobra. Człowiek musi zaakceptować zło, które pochodzi od natury, ale zarazem musi zwalczać zło, które pochodzi od ludzi. Przeciwstawiajmy się wojnom, terroryzmowi. Miejmy świadomość, że jest to droga długa i trudna.

Zaproszeni goście składali słuchaczom życzenia z okazji rozpoczynającego się roku akademickiego.

Prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska (AM) powiedziała, że są dwa znaki „naszego czasu". Jeden – to papież Jan Paweł II – cierpiący, coraz mniej sprawny fizycznie, ale ciągle podejmujący nowe wyzwania czasów, w których żyjemy. Drugi – to dyrektor Narodowego Funduszu Zdrowia, który odbiera sobie życie, bo nie potrafi udźwignąć ciężaru odpowiedzialności i cierpienia.

Słuchaczom UTW pani profesor życzyła postawy Jana Pawła II.

5.11.2003 r.

Forum ds. Seniorów zorganizowane przez Departament Spraw Społecznych Miasta Wrocławia w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Mącznej we Wrocławiu.

Forum poświęcone było pracy Domów Pomocy Społecznej. Omawiano zadania, jakie stoją przed nimi, oraz metody pracy z mieszkańcami tych domów.

Zadania DPS:

- aktywizacja mieszkańców DPS,
- przeciwdziałanie „totalnej" opiece w tych domach,
- poszerzenie współpracy DPS z Uniwersytetem Wrocławskim – szczególnie z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Akademią Medyczną, Klubami Seniora, szkołami, przedszkolami,
- pozyskiwanie wolontariuszy.

Powołanie Miejskiego Zarządu Domów Pomocy Społecznej spowodowało ograniczenie liczby pracowników administracyjnych na rzecz pracowników rehabilitacji i bezpośredniej opieki.

Przy omawianiu metod pracy z mieszkańcami DPS przeanalizowano m.in. „pracę z projektem" na przykładzie takich projektów, jak „Piknik Rodzin", „I ty możesz zostać gwiazdą", „Bliżej nieba, tylko nie w ślad Ikara". Zwracano uwagę na problem uzależnień wśród mieszkańców DPS i zastanawiano się nad sposobami przeciwdziałania im.

W trakcie obrad Forum wysłuchano referatu pt. „Samotność Seniora a postawa twórcza wobec codzienności", który wygłosiła dr Walentyna Wnuk – kierownik UTW we Wrocławiu.

23.11-24.11.2003 r. Wizyta delegacji Dresdner Seniorenakademie.

Do Wrocławia z Drezna przyjechali: prof. dr Lothar Reyher – członek Zarządu DSA, oraz p. Urszula Wolf – słuchaczka tej akademii.

W pierwszym dniu pobytu goście zwiedzili ciekawe miejsca we Wrocławiu, takie jak: Panorama Racławicka, Hala Ludowa, Ogród Japoński, Uniwersytet Wrocławski, Ostrów Tumski, Rynek. Przewodnikiem był słuchacz UTW Julian Sorycz.

W godzinach popołudniowych odbyło się w pomieszczeniach UTW spotkanie gości z Drezna z grupą słuchaczy UTW i jego kierownikiem dr Walentyną Wnuk. Rozmowy dotyczyły możliwości współpracy obu uniwersytetów.

Drugiego dnia przedstawiciele Dresdner Seniorenakademie uczestniczyli w poniedziałkowych zajęciach naszego uniwersytetu. Tłumaczem była p. Urszula Mierzejewska, wspierana przez grupę słuchaczy UTW – uczestników lektoratu języka niemieckiego.

28.11.2003 r.

Na zaproszenie pani Agnieszki Lemańskiej – psychologa w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kaletniczej we Wrocławiu – spotkałam się z grupą mieszkańców tego domu. To pierwsze spotkanie było dla mnie trudne. Nigdy przedtem nie zetknęłam się z ludźmi mieszkającymi w takim ośrodku. Okazało się, że moje oczekiwania i oczekiwania mieszkańców DPS dotyczące naszego spotkania, bardzo się różnią.

Po dłuższym namyśle postanowiłam ponownie odwiedzić mieszkańców DPS. Na to drugie spotkanie zaprosiłam kilku słuchaczy UTW. Zaproszenie przyjęli i pojechali do DPS: Anna Sokołowska, Janina Żywicka, Maria Zatorska, Stanisław Grzebieluch, Marian Han, Marian Szadura. Wspólnie z mieszkańcami śpiewaliśmy różne piosenki i wykonaliśmy plakaty, na których zamieściliśmy słowa wzajemnej przyjaźni.

Na kolejnym spotkaniu z mieszkańcami DPS obecni byli także panowie: Jan Oliwa, Adam Jaroszyński, Leon Olichwier oraz dyrygent chóru UTW – Marek Stroński. Panowie zaśpiewali piękne piosenki i złożyli życzenia wszystkim paniom z okazji Dnia Kobiet.

Słuchacze UTW postanowili kontynuować spotkania z mieszkańcami DPS.

Spotkaliśmy tutaj osoby, które rysują, piszą wiersze. Jeden z tych wierszy poruszył nas szczególnie. Zamieszczamy go w tym numerze Kuriera UTW.

22.03.2004 r.

Z okazji Święta Wiosny wystąpił Chór UTW z „wiosennym" programem pieśni i wierszy.

Zorganizowano także wystawę prac obrazujących zainteresowania słuchaczy UTW i ich uzdolnienia artystyczne.

W tym dniu gościliśmy w naszym uniwersytecie mieszkańców Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kaletniczej. Wzięli oni udział w wystawie, przedstawiając prace wykonane różnymi technikami przez: Marzenę Przewoźną, Katarzynę Kordewicz, Jacka Hakamera, Mieczysławę Szcześniak, Stefana Kroczaka.

5.04.2004 r.

Forum ds. Seniorów zorganizowane przez Departament Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia w sali sesyjnej Rady Miasta Wrocławia.

Tematem obrad było „Pomagajmy dobrze". Otwierając obrady Forum – dr Władysław Sidorowicz przedstawił problemy Europy w zakresie usług socjalno-opiekuńczych i pomocy społecznej, szczególnie dotyczących ludzi starszych.

Polska musi przygotować na rok 2005 program pomocy osobom starszym.

Referat na temat „Postawy wobec starości" wygłosiła dr Walentyna Wnuk, podkreślając, że proces starzenia się dotyczy wszystkich ludzi, ale jakość życia w okresie „późnej dorosłości" zależy od każdego z nas. Każdy człowiek powinien kształtować własną konstruktywną postawę wobec starości. Nikt nie może go zwolnić od takiej odpowiedzialności.

TROCHĘ STATYSTYKI

W roku akademickim 2003/2004 UTW liczył 549 słuchaczy, w tym 499 kobiet i 50 mężczyzn.

Wiek słuchaczy:

50-59 lat	– 31 osób	– 5,7 %
60-69 lat	– 201 osób	– 36,6 %
70-79 lat	– 256 osób	– 46,6 %
80 i więcej lat	– 61 osób	– 11,1 %

Wykształcenie słuchaczy:

wyższe	– 243 osoby	– 44,3 %
średnie	– 303 osoby	– 55,2 %
zawodowe	– 3 osoby	– 0,5 %

Wśród osób z wykształceniem wyższym jest:

108 absolwentów uniwersytetów
44 absolwentów akademii ekonomicznych
34 absolwentów politechnik
31 absolwentów akademii medycznych
8 absolwentów AWF
17 absolwentów akademii rolniczych
1 absolwent akademii muzycznej.

Wysłuchano 23 wykładów plenarnych.

Tematyka wykładów:

– psychologia i pedagogika – 7 wykładów
– medycyna – 4 wykłady

– kultura fizyczna – 3 wykłady
– historia – 4 wykłady
– inne – 5 wykładów, np. „Po co orkiestrze dyrygent?", „Biuro Porad Obywatelskich w edukacji obywatelskiej".

Działalność kulturalna słuchaczy:

Teatrzyk Poezji przygotował i przedstawił program poświęcony twórczości Juliana Tuwima oraz „Spotkanie z Poezją Emigracyjną".

Kabaret „Starszaki" wystąpił w UTW z programem „Polski Krakowiaczek", „Walentynki" oraz „Kraj – Europa – Wiosna – i My".

Chór UTW występował w czasie uroczystości takich, jak: Inauguracja roku akademickiego 2003/2004, Święto Niepodległości, Święto Kobiet, Święta Majowe, zakończenie roku akademickiego 2003/2004.

Ponadto przygotowano i przedstawiono programy: „Kolędy polskie", „Powitanie Wiosny", „Wędrówki po Europie".

Chór występował także w Szkole Podstawowej nr 73, w Gminie Chojnów, parafii Św. Elżbiety we Wrocławiu, Domach Pomocy Społecznej: przy ul. Skwierzyńskiej, Świątnickiej, Kaletniczej.

W ramach działalności sekcji „Kultura fizyczna" zorganizowano wycieczki na trasie Wrocław – Świdnica – Krzyżowa – Wrocław (dwukrotnie) oraz Wrocław – Wojnowice – Wrocław.

We współpracy z ks. dr Franciszkiem Głodem zorganizowano w Jugowicach wypoczynek dla słuchaczy UTW: 2 turnusy w okresie Świąt Bożego Narodzenia, 1 turnus w okresie Świąt Wielkanocnych, dwa wyjazdy 3-dniowe – „Andrzejki" i „Majówkę".

Organizacją wypoczynku z powodzeniem zajmowała się p. Jadwiga Walczyszyn.

Sekcja Wzajemnej Pomocy zorganizowała wypoczynek dla 21 słuchaczy UTW w Międzywodziu i dla 20 słuchaczy w Ciechocinku.

W ramach współpracy z Uniwersytetami Trzeciego Wieku w kraju i zagranicą otrzymaliśmy zaproszenia na uroczystości jubileuszowe:

– 14-15 maja 2004 r. z okazji 15-lecia UTW w Toruniu,
– 27-29 maja 2004 r. z okazji 10-lecia UTW w Białymstoku,
– 2-3 czerwca 2004 r. z okazji 25-lecia UTW w Łodzi,
– 25-27 czerwca 2004 r. z okazji 10-lecia UTW we Lwowie.

WYBORY DO SAMORZĄDU UTW

W związku z zakończeniem kadencji dotychczas działającego Samorządu UTW odbyło się w dniu 26.04.2004 r. zebranie sprawozdawczo-wyborcze, na którym dokonano wyboru nowego Zarządu UTW i Komisji Rewizyjnej.

Zarząd UTW ukonstytuował się w następujący sposób:

Przewodnicząca Zarządu UTW – Stanisława Warmuz
Z-ca Przewodniczącej – Anna Sokołowska

Z-ca Przewodniczącej – Halina Drygalska-Małkus
Skarbnik – Emilia Smug
Sekretarze – Irena Kluba
– Irena Kwiatkowska

Komisja ds. organizacyjnych
Przewodnicząca – Halina Drygalska-Małkus
Członkowie: – Leontyna Falkowska
– Stefania Mroczka

Komisja do współpracy z UTW w kraju i za granicą i organizacjami pozarządowymi.
Przewodnicząca – Anna Sokołowska
Członkowie: – Katarzyna Małecka
– Marian Szadura

Komisja koordynacji współpracy między Sekcjami:
Przewodnicząca – Halina Kuźniak
Członek – Teresa Gasperowicz
Komisja ds. kultury fizycznej
Przewodnicząca – Katarzyna Małecka
Członek – Irena Jakubek

Komisja ds. integracji słuchaczy:
Przewodnicząca – Janina Żywicka
Członkowie: – Irena Kwiatkowska
– Irena Skowrońska
– Władysław Ostraszewski

Koleżeńska Komisja Rozjemcza:
Przewodniczący – Jerzy Marczak
Członkowie: – Maria Zatorska
– Emilia Smug

Komisja Rewizyjna:
1. Bernardyna Karpienko
2. Zofia Ryfa
3. Marianna Słowińska

SPIS FOTOGRAFII

1. Seminarium dr Walentyny Wnuk w małej auli UTW

2. Aktywność ruchowa i rehabilitacja seniorów UTW
   a) dr Grażyna Dąbrowska (z lewej) w czasie wykładu w auli UTW
   b, c) słuchacze UTW ćwiczą na sali gimnastycznej AWF w „Zameczku"

3. Dr Beata Pregiel i dr Anna Wrzyszcz w czasie wykładu

4. Rozśpiewane UTW
   a) Święto Niepodległości 11 listopada
   b) Kolędy
   c) Święto Wiosny

Seminarium dr Walentyny Wnuk w małej auli UTW

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REHABILITACYJNA SENIORÓW UTW

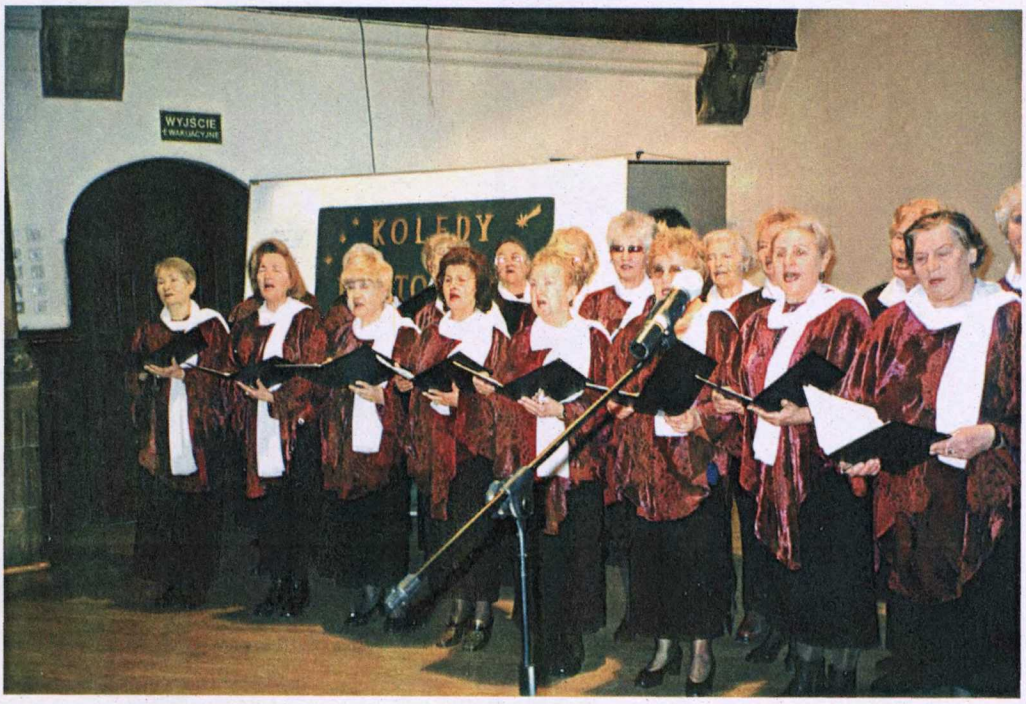
Dr Grażyna Dąbrowska (z lewej) w czasie wykładu w auli UTW

Słuchacze UTW ćwiczą na sali gimnastycznej AWF w ZAMECZKU

Dr Beata Pregiel i dr Anna Wrzyszcz w czasie wykładu

ROZŚPIEWANE UTW

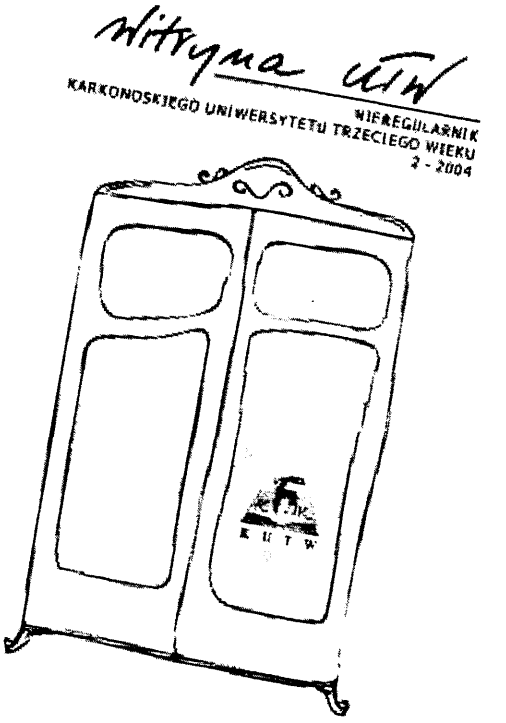
Święto Niepodległości 11 listopada



Kolędy

Święto Wiosny

WARTO PRZECZYTAĆ ...



Niedługo działający, bo powołany w 2000 r. Uchwałą Senatu Kolegium Karkonoskiego w Jeleniej Górze – Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku – już w październiku 2003 r. wydał pierwszy numer czasopisma pod nazwą „Witryna UTW" nieregularnik Karkonoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, pod redakcją Janiny Peikert – Pełnomocnika Rektora KK ds. KUTW.

W czasopiśmie wydanym bardzo starannie, z kolorową wkładką zdjęciową, znajdujemy wiele ciekawych artykułów, m.in. wstępny artykuł prof. dr hab. inż. Tomasza Winnickiego, Rektora Kolegium Karkonoskiego na temat „Kolegium Karkonoskie – Uczelnia Regionalna", a także artykuły Janiny Peikert „Geneza i początki KUTW" oraz „Działalność KUTW w roku akademickim 2002/2003".

Wykładowcy wypowiadają się o zajeciach prowadzonych na KUTW, słuchacze zamieścili swoje wspomnienia w rozdziale „Mój Uniwersytet".

W czerwcu 2004 r. ukazał się numer 2 „Witryny". Znalazły się w nim artykuły z zakresu medycyny (prof. W. Lubczyńskiej-Kowalskiej, prof. AM we Wrocławiu, oraz prof. dr hab. Edwarda Hojana z Instytutu Akustyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu), a także ciekawe wypowiedzi słuchaczy o wykładach oraz swojej działalności na KUTW.

Oba wydane numery „Witryny" są bardzo ciekawe i warto je przeczytać.