Kurier UTW

NIEREGULARNIK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
ISSN 1643-7748 13 - 2007

UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU
W UNIWERSYTECIE WROCŁAWSKIM

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

REDAKCJA

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

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

SPIS TREŚCI

WSTĘP **3**
SŁOWA UWAŻNE **4**

NASZ JUBILEUSZ· MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA · ZJAZD EFOS **5**
ANNA SOKOŁOWSKA
Nasz perłowy jubileusz 5
URSZULA MIERZEJEWSKA
Przygotowania do zjazdu EFOS..... 10
STANISŁAWA WARMUZ; STANISŁAWA GRELA; TERESA TRZCIONKA
Międzynarodowa Konferencja Naukowa 11

ECHA JUBIŁEUSZU **23**
ALINA WŁODARCZYK
30 lat minęło 23
URSZULA MIERZEJEWSKA
Goście zagraniczni o naszym Jubileuszu 24
STANISŁAWA URBAN
Echa Jubileuszów XXV i XXX –lecia UTW we Wrocławiu..... 26

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY **27**
WALENTYNA WNUK
Sytuacje trudne osób starszych w perspektywie geragogiki..... 27

SAMI O SOBIE **29**
ANNA CZYŻYK
Mój pierwszy dzień na UTW we Wrocławiu 2006/2007..... 29
MARIA PALUCHNIAK
Piękny jubileusz chórzystki pani Stasi Zaleskiej..... 31

JUBIŁEUSZE · ZJAZDY · SYMPOZJA · KONFERENCJE· **32**
MARIA RADCZAK – KULIK ; KATARZYNA MAŁECKA
X – lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bielsku Białej..... 32

SPOTKANIA Z UTW..... **34**
MAGDALENA WNUK
Moje doświadczenie z Uniwersytetem Trzeciego Wieku..... 34
IGOR WANIURSKI
Osoby znaczące w działalności UTW w UWr..... 37

„STRONA DLA WIERSZA” · „STRONA DLA LISTU”·..... 38
JANINA OSTROWSKA
..... 38
SŁAWOMIR PIECHOTA
Wędrówka do źródeł 39
MICHAŁ SILBER
Zdrowy styl życia – najważniejsza tabletka dla wszystkich..... 42

ZAŁĄCZNIKI NR 1, 2 i 3 do str. 12 45

SPIS FOTOGRAFII..... 49

„Myśl ludzka nie zna granic
Poza tymi, które sama wyznacza"

WSTĘP

Rok 2006 był dla nas i dla mnie wyjątkowy. Obchodziliśmy przez cały rok podwójny Jubileusz - 30-lecia powstania UTW i 10-lecie istnienia w strukturach UWr. Program działalności był niecodzienny, w odniesieniu do wykładowców i tematyki zajęć. Uczestniczyliśmy w programach jubileuszowych naszego Chóru, Kabaretu, Teatrzyku Poezji. Czciliśmy naszą uroczystość specjalnymi wystawami, wydawnictwami. Wśród nich na szczególne wyartykułowanie zasługuje tomik pt. „Ocalić od zapomnienia", prezentujący twórczość słuchaczy UTW.

Ukoronowaniem Jubileuszu była Międzynarodowa Konferencja Gerontologiczna, o echach której będzie można przeczytać w tym numerze. To kolejna przez nas organizowana Konferencja. Tym razem do udziału w niej zaprosiliśmy przedstawicieli krajów zrzeszonych w Europejskiej Federacji Starszych Studiujących, proponując przygotowanie studium porównawczego, będącego odpowiedzią na pytanie: Co i jak studiują seniorzy w krajach zjednoczonej Europy. Przygotowywane wydawnictwo pokonferencyjne zaprezentuje nie tylko obraz Europy, ale również najnowsze zainteresowania naukowe pracowników Uniwersytetów, Akademii Medycznych i Akademii Wychowania Fizycznego z krajów, których przedstawiciele uczestniczyli w konferencji.

Winna jestem wszystkim zaangażowanym w te wydarzenia

P O D Z I Ę K O W A N I E

Reprezentujemy godnie nasz Uniwersytet Wrocławski, ale również nasze Miasto. Pracujemy nie tylko dla siebie, ale dzielimy się swoimi osiągnięciami i radością z innymi. Dlatego nasza Placówka jest postrzegana jako wiodący ośrodek kulturotwórczy, będący promotorem podwyższenia jakości życia osób starszych na Dolnym Śląsku.
Dla mnie osobiście ten rok był również przełomowy, ze względu na moje odejście na emeryturę.

Teraz, moi słuchacze UTW, najwierniejsi i najważniejsi studenci, jestem po „waszej stronie". Myślę, że z tej perspektywy będę mogła jeszcze głębiej rozumieć i analizować twórczo „status emeryta". Nie żegnam się z Państwem, bo wprawdzie nie mogę już być Kierownikiem Placówki, ale poszerzyłam Grono naszej Rady Naukowej, zostając jej Przewodniczącą.

Witam serdecznie nowego Kierownika doktora Aleksandra Kobylarka, kiedyś mojego studenta, który rozpoczyna w UTW nową erę – „erę Aleksandra Wielkiego", - jak wyśpiewał w jednym ze swoich programów nasz Kabaret.

Zapraszając do przestudiowania kolejnego numeru Kuriera, życzę nam wszystkim sukcesów, radości, ale przede wszystkim dalszej satysfakcji z tego co wspólnie czynimy dla Seniorów naszego pięknego Miasta.

dr Walentyna Wnuk

„SŁOWA UWAŻNE"

Przez całe wieki ludzie starsi zajmowali szczególne miejsce w życiu poszczególnych rodów, grup społecznych, narodów. Przechowywali tradycję, gromadzili doświadczenia. Byli „żywą księgą historii". Wynalazek druku okazał się dla nich klęską. Już niepotrzebne były „żywe księgi". Całą historię dało się wydrukować i przechowywać.

Z dzisiejszej perspektywy dodałabym jeszcze jedną „klęskę" – twardy dysk komputera. Wszystko można zapisać, przechować, przesłać w dowolne miejsce na Ziemi, odtworzyć w każdej chwili. Wystarczy otworzyć odpowiednie „okienko" ... i już!

My, ludzie trzeciego wieku, często okazujemy swoje niezadowolenie wobec tego wynalazku. Ale zamiast narzekać i obrażać się, spróbujmy zaakceptować i „oswoić" komputer. Można nauczyć się jak zapisać swoją własną historię na twardym dysku.

W naszym UTW zorganizowano „warsztaty informatyczne", które cieszą się powodzeniem wśród słuchaczy.
„Oswaja" nas z komputerem i uczy jak wykorzystywać jego możliwości Pan dr Aleksander Kobylarek – kierownik UTW.

Może ktoś z uczestników „warsztatów" napisze o swoim „spotkaniu z komputerem" i podzieli się z czytelnikami swoimi spostrzeżeniami.

Zapraszamy
Redakcja „Kuriera UTW".

Anna Sokołowska
Sekretarz Komitetu
Organizacyjnego Konferencji

NASZ PERŁOWY JUBILEUSZ /1976 – 2006/

PRZYGOTOWANIA

Przygotowania do obchodów 30–lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku i 10–lecia jego funkcjonowania w strukturach Uniwersytetu Wrocławskiego rozpoczęto w roku akademickim 2004/2005. Już w styczniu 2005 r. na posiedzeniu Zarządu, Kierownik naszego Uniwersytetu dr Walentyna Wnuk, przedstawiła bardzo konkretną wizję obchodów jubileuszy.

Dla ich uświetnienia przyjęto, że cały rok akademicki 2005/2006 będzie wyjątkowy. Zaplanowano uroczystą inaugurację, podniosły charakter mszy św. inauguracyjnej z czynnym udziałem słuchaczy, zapraszanie wybitnych przedstawicieli nauki na poniedziałkowe wykłady, okolicznościowe występy zespołów artystycznych i pokazy prac plastycznych słuchaczy UTW. Ustalono wydanie specjalnego i jubileuszowego numeru „Kuriera UTW", a także okolicznościowego zbiorku twórczości słuchaczy. Postanowiono wystąpić do władz Dolnego Śląska, Miasta Wrocławia i Uniwersytetu Wrocławskiego o wyróżnienie osób działających na rzecz wrocławskiego UTW. Zdecydowano by osoby aktywne i wiele lat związane z naszym Uniwersytetem uhonorować specjalnym odznaczeniem UTW, np. Złotym Laurem. Powstał też projekt ufundowania własnego sztandaru.

Jubileuszowe obchody zdecydowano zamknąć Międzynarodową Konferencją Naukową pod roboczym tytułem „Człowiek starszy w Unii Europejskiej". Konferencją - zorganizowaną wspólnie z Akademią Medyczną i Akademią Wychowania Fizycznego we współpracy z Europejską Federacją Starszych Studiujących.

Podczas tego styczniowego (2005 r.) posiedzenia wybrano miejsce obrad, ustalono wstępny skład Komitetów Naukowego i Organizacyjnego Konferencji (głównie członkowie Rady Naukowej UTW), określono częstotliwość spotkań, zaproponowano rodzaje zespołów roboczych do przygotowania i obsługi konferencji.

Początkowo spotkania Komitetu Organizacyjnego odbywały się każdego miesiąca, a w miarę zbliżania się konferencji coraz częściej. Każde spotkanie obfitowało w nowe pomysły i nowe ustalenia.

W kwietniu 2005 r. – Kierownik UTW dr Walentyna Wnuk, jako przewodnicząca jeszcze nieformalnego Komitetu Organizacyjnego Konferencji, przedłożyła program Studium Porównawczego pt. „Model edukacji człowieka późnej dorosłości w jednoczącej się Europie", jako podstawy do opracowania koncepcji konferencji, której celem miałaby być wymiana doświadczeń na temat „możliwości nieformalnej edukacji ludzi starszych w danym kraju, realizowanej we współpracy z uczelniami wyższymi". Dotyczyć to miało głównie krajów, których przedstawiciele są zrzeszeni w Europejskiej Federacji Starszych Studiujących (EFOS).

Od kwietnia 2005 r. rozpoczęła się wielka, mrówcza praca bardzo wielu osób, w tym określonej grupy słuchaczy UTW. Pani Urszula Mierzejewska (słuchaczka i lektorka) przyjęła na siebie cały ciężar prowadzenia spraw organizacyjnych i tłumaczenia referatów przesyłanych przez osoby z EFOS. Do prac związanych z EFOS włączyły się doraźnie osoby z grupy konwersacyjnej języka niemieckiego (p.Mierzejewskiej), a szczególnie p. Czesław Leśniara w pisaniu komputerowym. Intensywna praca p. Urszuli Mierzejewskiej (poza telefonami, faxami, to zbiór 200 listów) trwała do lipca 2006 r. i będzie, w mniejszym wymiarze, trwała nadal, bo wymiana doświadczeń na temat edukacji osób starszych, będzie kontynuowana. Korespondencję w języku angielskim prowadziła p. dr Małgorzata Malec – pracownik naukowy Instytutu Pedagogiki UWr.

W maju 2005 r. Rada Naukowa UTW ustaliła składy osobowe Komitetów Naukowego i Organizacyjnego Konferencji. Zaproponowano również skład Komitetu Honorowego i Gości Honorowych. Przedyskutowano propozycje dotyczące przebiegu konferencji, tematy referatów i referentów, powołania sekcji tematycznych. Poczyniono przygotowania co do sposobu sfinansowania konferencji i pozyskania sponsorów. Powołano Kapitułę Odznaczeń „Złotym Laurem UTW", który to pomysł ze względów finansowych uległ zmianie na Odznakę UTW. Z tych samych względów zrezygnowano z ufundowania Sztandaru UTW.
Ustalono, że wykład inauguracyjny na rozpoczęcie jubileuszowego roku akademickiego 2005/2006 pt. „Człowiek dorosły na edukacyjnej fali; uczenie się warunkiem koniecznym funkcjonowania w społeczeństwie ryzyka"- wygłosi przewodniczący Komitetu Naukowego Konferencji prof. dr hab. Jerzy Semków. Określono oprawę artystyczną inauguracji i zakres uczestnictwa słuchaczy UTW w inauguracyjnej mszy św. Zaproponowano też, by w „Informatorze na rok akademicki 2005/2006", który otrzymują w s z y s c y słuchacze UTW, podkreślić ważność tego roku jako j u b i l e u s z o w e go.

W czerwcu 2005 r., a więc na rok przed planowaną Międzynarodową, Jubileuszową Konferencją Naukową, uściślono jej program, wybrano tematy i referentów na pierwszy dzień obrad (ulegały zmianom), ustalono składy personalne grup składających wizyty rektorom zaprzyjaźnionych uczelni, arcybiskupowi – metropolicie wrocławskiemu, władzom Dolnego Śląska i Miasta Wrocławia, posłowi i senatorowi RP, europosłowi, oraz ewentualnym sponsorom.
Powołano też Komitet Organizacyjny Słuchaczy UTW i tzw. zespołów roboczych. Przewodniczącą została p. Inga Rombalska (lektorka i słuchaczka UTW), która tym samym weszła w skład Komitetu Organizacyjnego Konferencji. Określono też podstawowy zakres obowiązków poszczególnych zespołów. Było to:

1. Sekretariat obchodów jubileuszu i konferencji – przewodnicząca p. Teresa Gasperowicz.
2. Zespół ds. finansowych – przewodnicząca p. Marianna Słowińska.
3. Zespół ds. mediów i patrona medialnego – przewodnicząca p. Alicja Siotor.
4. Zespół promocyjno – wizualny przewodniczącą i niekwestionowaną pomysłodawcą i wykonawcą została p. Barbara Bączkiewicz.
5. Zespół logistyczny (hotele, wyżywienie, uroczysta kolacja, imprezy towarzyszące) – przewodnicząca p. Katarzyna Małecka z grupą 20 słuchaczy.
6. Zespół redakcyjno – wydawniczy i protokołowania – przewodnicząca p. Stanisława Grela.
7. Zespoły do spraw obsługi gości zagranicznych:
   a) goście z EFOS – p. Urszula Mierzejewska z grupą około 10 osób
   b) gość z Chemnitz (Niemcy) – p. Inga Rombalska
   c) goście zza Wschodniej granicy (Ukraina, Brześć) p. Jadwiga Chojnacka i p.Jerzy Marczak
8. Zespół do spraw obsługi gości krajowych w czasie konferencji – przewodnicząca p. Alicja Siotor

9. Zespół opieki medycznej – przewodnicząca p. Czesława Marzec.

W zależności od omawianych problemów przewodniczący zespołów uczestniczyli w posiedzeniach Komitetu Organizacyjnego Konferencji.

W czasie wakacyjnej przerwy prace przygotowujące jubileuszowe obchody prowadzono nadal. Pierwszym tego efektem był czynny udział Uniwersytetu Trzeciego Wieku w VIII Dolnośląskim Festiwalu Nauki (wrzesień 2005 r.; szczegóły w 11 nr „Kuriera UTW"). Przygotowywano też uroczystą inaugurację roku akademickiego. Opracowano pisma o przyjęcie członkostwa w Komitecie Honorowym Konferencji, które przedstawiciele Komitetów Naukowego lub Organizacyjnego wręczali osobiście, promując ideę uniwersytetów trzeciego wieku i ważność spotkania w czasie Międzynarodowej Konferencji. Prośby do osób spoza Wrocławia wysłano pocztą. Ponadto prowadzono rozmowy z pracownikami naukowymi, których przedmiotem badań są zagadnienia kulturowe i socjologiczne w krajach europejskich.

Należy podkreślić, że wszyscy (z wyjątkiem jednej osoby) z zadowoleniem i ukontentowaniem przyjęli te zaszczytne funkcje, czego dowodem były otrzymane listy gratulacyjne.

Następujące po sobie miesiące wymagały coraz większego zaangażowania wszystkich osób, które zadeklarowały swój udział w pracach związanych z jubileuszowymi obchodami.

Już jesienią 2005 r. zarezerwowano sale obrad (p. Teresa Powązka – Kierownik obiektu Instytutu Pedagogiki i Psychologii), hotele i wyżywienie (p. Katarzyna Małecka). Wstępnie zadbano o zapewnienie tłumaczenia symultanicznego w czasie pierwszego dnia obrad. Złożono szereg wizyt promujących obchody jubileuszowe i konferencję, w tym trzem rektorom: Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Medycznej i Akademii Wychowania Fizycznego, także Kardynałowi Henrykowi Gulbinowiczowi, Arcybiskupowi- Metropolicie Wrocławskiemu, Marszałkowi Dolnośląskiemu, Prezydentowi Wrocławia i wielu, wielu innym very important person (bardzo ważnym osobom –VIP).

Ustalono też listę Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Uniwersytetów, Akademii Medycznych, Akademii Wychowania Fizycznego i organizacji, które w swojej działalności naukowej lub statutowej zajmują się problemami osób starszych i które należałoby zaprosić na konferencję.

Bardzo intensywną pracę rozpoczęła też p. Barbara Bączkiewicz, do obowiązków której należało zapewnienie właściwej i pięknej oprawy plastycznej sal obrad i dróg do nich, prezentacja plastyczna działalności UTW (plansze, obrazy, płyta DVD), wzorów zaproszeń na konferencję, na posiłki, teczek konferencyjnych, zapewnienie materiałów promocyjnych z Uniwersytetu Wrocławskiego, Urzędów Marszałkowskiego i Miejskiego.

Przewodniczący Komitetów Naukowego i Organizacyjnego prowadzili rozmowy z osobami przewidzianymi do wygłoszenia referatów.

W styczniu 2006 r. do wybranych jednostek wysłano Komunikat nr 1 o organizowanej wspólnie z Akademią Medyczną we Wrocławiu, Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu we współpracy z Europejską Federacją Starszych Studiujących – - Międzynarodowej Konferencji Naukowej pt. „Człowiek starszy w społeczeństwie i kulturze europejskiej" z okazji jubileuszu wrocławskiego UTW.

W Komunikacie 1 określono cele organizacji konferencji, w tym między innymi „stworzenie forum do dyskusji nad istotnymi problemami osób starszych oraz prób wspólnego wypracowania kierunków działań podejmowanych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i innych krajach Europy".

Dołączono składy osobowe Komitetów Naukowego i Organizacyjnego, ramowy program konferencji, kartę zgłoszenia uczestnictwa, kartę zgłoszenia wystąpienia i istotne informacje organizacyjne, np. wysokość opłaty za uczestnictwo.

Komunikat 1 wysłano do:

13 Uniwersytetów w kraju
12 Akademii Medycznych
6 Akademii Wychowania Fizycznego
87 Uniwersytetów Trzeciego Wieku
50 do członków EFOS, przez Sekretariat Federacji w Wiedniu
5 do Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie (Ukraina)
1 do Polskiej Macierzy Szkolnej w Brześciu (Białoruś)
1 do prof. dr hab. Ronalda Schöne z Chemnitz (Niemcy)
36 do członków Komitetów: Honorowego, Naukowego, Organizacyjnego i Gości Honorowych
10 do ewentualnych sponsorów
20 do VIP lub jednostek organizacyjnych

W lutym 2006 r., dzięki wstawiennictwu przyjaznego nam posła RP p. Sławomira Piechoty i senatora RP – p. Władysława Sidorowicza – nasz Uniwersytet pozyskał bardzo cennego partnera i sponsora Konferencji w osobie p. Jarosława Perduty koordynatora unijnego projektu EU - MED – EAST": „Zdrowe i społecznie przyjazne miasta" w części dotyczącej problemów starszego człowieka.

W połowie marca 2006 r. do osób, które zgłosiły chęć uczestniczenia w Konferencji wysłano Komunikat nr 2 do którego załączono kartę rezerwacji usług hotelowych, żywieniowych, imprez towarzyszących oraz przypomnienie o opłatach konferencyjnych.

W czasie tych wszystkich przygotowań do konferencji, dziesiątków telefonów, faksów, bieżących ustaleń – wszystkie zajęcia dydaktyczne, występy artystyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, wystawy itp. – odbywały się zgodnie z planem.

Jednocześnie trwały prace związane z wydaniem numeru specjalnego „Kuriera UTW" (nr 11) i Jubileuszowego „Kuriera UTW". Zintensyfikowano starania o pozyskiwanie materiałów do tych Kurierów, jak również do jubileuszowego wydania twórczości słuchaczy.

Długa choroba, a potem odejście dotychczasowej Redaktor Naczelnej Kuriera UTW p. Jadwigi Olszańskiej – były przyczyną powołania dwóch nowych zespołów redakcyjnych. Jeden do pracy nad wydaniem numeru specjalnego i jubileuszowego „Kuriera UTW", a drugi do wydania jubileuszowego tomiku twórczości słuchaczy UTW pt. „Ocalić od zapomnienia". Oba zespoły wykonały ciężką, benedyktyńską pracę. Z pewnością niedoskonałą, ale z zaangażowaniem i poświęceniem. Przyświecała im bowiem idea zachowania poziomu określonego przez p. Jadwigę Olszańską.

Komunikat nr 3 zawierający szczegółowy program konferencji z zaproszeniem i decyzją Komitetu Naukowego o przyjęciu (lub nie) zgłoszonego referatu do wygłoszenia w pierwszym dniu obrad, lub w czasie obrad jednej z Sekcji tematycznych, mapką centrum Wrocławia, szczegółową charakterystykę zarezerwowanej bazy noclegowej i wyżywieniowej, dojazdami do sal obrad, sposobami rozliczeń finansowych itp. – wysłano w maju 2006 r.

Dla zaproszonych gości przygotowano foldery o UTW w UWr. w języku niemieckim (tłumaczyła p. Romana Matkowska słuchaczka), w języku angielskim (tłumaczyła mieszkająca w Anglii synowa słuchaczki UTW p. Krystyny Ponikiewicz), w języku rosyjskim (tłumaczył p. Jerzy Marczak- słuchacz).

Systematycznie gromadzono materiały do teczek konferencyjnych (duża zasługa p. Barbary Bączkiewicz), opracowano certyfikaty uczestnictwa w konferencji i szczegółowy jej program (p. Iwona Stęplowska – prac. UTW).

Przeprowadzono wywiady z JM. Rektorami, członkami Rady Naukowej UTW, długoletnimi słuchaczami naszego Uniwersytetu i innymi ważnymi dla niego osobami. Rozstrzygnięto konkurs literacki dla słuchaczy UTW („Listy do wnuków") i uczniów Szkoły Podstawowej nr 90, („Przyjaźń Juniora z Seniorem"), co także znalazło wyraz w materiałach wydawniczych.

Rada Naukowa, Kierownik i przedstawiciele Samorządu UTW w UWr. wystąpili do Prezydenta Wrocławia, JM. Rektorów Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Medycznej i Akademii Wychowania Fizycznego z wnioskami o wyróżnienia dla zaangażowanych, wybitnych wykładowców i słuchaczy UTW.

Rada Naukowa UTW jako organ doradczy i opiniodawczy Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego – dla upamiętnienia i uhonorowania 30-tej rocznicy istnienia naszego Uniwersytetu ustanowiła Złotą, Srebrną i Brązową Odznakę UTW.
Odznaki te postanowiono przyznać osobom i instytucjom za szczególne i długotrwałe zaangażowanie na rzecz UTW i jej słuchaczy, „zgodne i wierne ideom dla których ten Uniwersytet został powołany".

Przygotowanie obchodów jubileuszowych i Konferencji Naukowej na międzynarodowym poziomie, wymagało sporego wysiłku zarówno ze strony Kierownika naszej Placówki dr Walentyny Wnuk, jedynego pracownika etatowego naszego Uniwersytetu p. Iwony Stęplowskiej, przewodniczącej (p. Stanisława Warmuz) i wiceprzewodniczącej (p. Anna Sokołowska) Zarządu, które jednocześnie pełniły określone, wymagające pełnego oddania, funkcje w Komitecie Organizacyjnym. Bardzo wiele pracy w organizację, ale głównie w prace przygotowujące wydawnictwa włożyły panie: Teresa Gasperowicz, Stanisława Grela, Maria Radczak-Kulik, Teresa Trzcionka i inne. Na szczególne wyróżnienie zasługuje p. Janina Żywicka, która towarzyszyła organizatorom na każdym etapie pracy, czuwała nad porządkiem, opiekowała się gośćmi – rozsiewając uśmiechy i dobre słowo.
Nie sposób pominąć udziału pań z Akademii Wychowania Fizycznego: dr hab. Anny Skrzek i dr Grażyny Dąbrowskiej, także przewodniczącego Komitetu Naukowego – prof. dr hab. Jerzego Semkowa.

Poświęcony czas, wkład pracy i umiejętności w czasie przygotowania Konferencji, jak i jej trwania był przeogromny. Ogółem pomagało około 60 – ciu słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przepraszam tych wszystkich, których w tym miejscu nie wymieniam z imienia i nazwiska. Wszyscy są zapisani w aktach z konferencji i w sercach organizatorów. Wszystkich też – na miarę możliwości – staraliśmy się wynagrodzić (listy gratulacyjne Prezydenta Wrocławia, rektorów 3 uczelni, Odznaka UTW, zaproszenia na „konferencyjne posiłki", zaproszenie na wycieczkę do Czech i Świeradowa, na spotkanie z Kierownikiem UTW i planowany lunch we wrześniu br.).

Należy również pamiętać o tych słuchaczach UTW, którzy uświetniali jubileuszowe obchody w ciągu roku akademickiego, a więc członków chóru (także w czasie konferencji), Teatrzyku Poezji, Kabaretu „Starszaki", Zespołu Poetycko - Literackiego „Karman".
Także autorów prac malarskich, hafciarskich, prozatorskich, poetyckich, fotograficznych. Również autorów i wykonawców plansz przedstawiających działalność UTW i upiększających wnętrza sal, korytarze, dbających o ogródek przy naszej siedzibie. Organizatorów balu na rozpoczęcie i zakończenie roku jubileuszowego.

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że ponad 200 słuchaczy naszego Uniwersytetu, miało swój udział w zorganizowaniu, upiększeniu, upamiętnieniu naszego PERŁOWEGO JUBILEUSZU. Wszystkim należą się podziękowania i wyrazy uszanowania. Wszyscy też możemy być DUMNI z tego, że stanowimy wspólnotę, która się łączy (ponad małościami) w tworzeniu czegoś WIELKIEGO i WAŻNEGO.

Urszula Mierzejewska
Sekcja ds. współpracy
z zagranicą

PRZYGOTOWANIA do ZJAZDU EFOS we WROCŁAWIU w CZASIE NASZYCH uroczystości jubileuszowych 30–lecia UTW 19 - 21.06.2006 r.

Był listopad 2005 r. Z panią dr Walentyną Wnuk uczestniczyłam w zjeździe EFOS w Magdeburgu. W drugim dniu obrad 19.XI.05r., jeden z punktów porządku dnia, był poświęcony przygotowywaniu zjazdu EFOS we Wrocławiu w czerwcu 2006r.
Już wtedy uczestnicy otrzymywali formularze zgłoszeniowe zjazdu czerwcowego, które miały być wypełnione i odesłane do Wrocławia do 15.01.2006r. Pani dr Wnuk podała temat referatów na Konferencję Naukową , jakie miały być wygłoszone w auli Leopoldyna. Brzmiał on: *„CZŁOWIEK STARSZY W SPOŁECZEŃSTWIE I KULTURZE EUROPEJSKIEJ".*
Z uwagi na potrzebę bardzo pracochłonnego tłumaczenia poszczególnych referatów na język polski wyznaczono 31.01.2006r. jako termin nadesłania prac.
Pierwszą pracę wręczył nam już w Magdeburgu p. Kruckenberg z Hanoweru. W grudniu nadeszły referaty z Wiednia i z Magdeburga. W styczniu i w lutym wpłynęły dalsze referaty. Widząc ogrom materiałów ok. 50 stron druku komputerowego, zorientowałam się, że nie jestem w stanie terminowo przetłumaczyć, a następnie napisać na komputerze wszystkich 15 referatów. Ale przecież miałam swoją grupę językową – język niemiecki – konwersacje, która chętnie włączyła się do pomocy. Najwydatniejszą pomoc świadczył pan Czesław Leśniara, poza tym również pomagały pani Romana Matkowska, pani Irena Letza, pani Lidia Mauer i pani Olga Zapałowska , która wraz z p. Anną. Gozdowski i p. Elżbieta Gergowicz włączyły się również do prac organizacyjnych.

Niektóre teksty były bardzo zawiłe, pisane w języku naukowym, co wymagało przenikliwego analizowania treści, by jak najwierniej oddać sens toku myślowego autora. Czasami też kwiecisty język utrudniał zrozumienie i wyłuskanie istoty rzeczy. To wszystko nie ułatwiało sprawnego uporania się z podjętym zadaniem.

Ale przecież przygotowanie zjazdu nie polegało jedynie na tłumaczeniu referatów. W miarę postępowania prac wysyłano do każdego uczestnika aż 3 komunikaty komitetu organizacyjnego. Przede wszystkim należało zabezpieczyć bazę hotelową. Głównym koordynatorem w tej dziedzinie - dla wszystkich uczestników Konferencji Naukowej - była pani Katarzyna Małecka. Już od grudnia 2005r. wpływały do mnie zgłoszenia przyjazdu z EFOS, z życzeniami odnośnie pokojów hotelowych i częstymi zmianami nazwisk z uwagi na odległy termin. To wszystko i nowe zgłoszenia krótko przed przyjazdem, spowodowały wielokrotne korekty sporządzonych list hotelowych z uwagi na zmianę hoteli i ilości miejsc. Korespondencja musiała być bardzo ożywiona, by wszystkie pytania i wątpliwości przyszłych gości uwzględnić. Faktem jest, że prawie 200 pism wchodzących i wychodzących dotyczących tylko EFOS - a więc też wymagających tłumaczenia- przeszło przez mój rejestr. Nie liczę tu bardzo częstych domowych kontaktów telefonicznych i faksowych, niekiedy odebranych w późnych godzinach wieczornych. Jednym słowem – mimo nie najlepszego zdrowia w I półroczu 2006r.- mój wolny czas był całkowicie podporządkowany sprawom zjazdu EFOS. Ale nawet w lipcu i sierpniu – już po zjeździe – wpłynęły jeszcze dwa całkiem nowe referaty do tłumaczenia, które są przewidziane do opublikowania w polskim wydawnictwie uniwersyteckim. Z naszej strony ukaże się w EFOS-News 2006 referat pani dr Walentyny Wnuk w języku niemieckim pod tytułem „Idea rozwoju jako czynnik profilaktyki starzenia się".

Będąc członkiem EFOS weszliśmy również do największego programu edukacyjnego Unii Europejskiej SOCRATES – Grundtvig 2. Program ten polega na edukacji dorosłych przez kształcenie i zdobywanie nowych kwalifikacji. Jest to związane z możliwością ubiegania się o fundusze edukacyjne. Niemniej te starania były związane z tłumaczeniem kilkudziesięciu stron materiałów informacyjnych i kwestionariuszy. To wszystko zbiegło się w jednym czasie z tłumaczeniami referatów a termin był krótki do 01 marca 2006 r. I znów pan Czesław Leśniara włączył się ze swoim komputerem do pomocy.

Tu należy podkreślić wkład pani dr M. Malec, która po raz pierwszy uczestniczyła w zjeździe EFOS we Wrocławiu. Powierzono jej z ramienia Uniwersytetu Wrocławskiego pilotowanie projektu Efosec – Grundtvig 2 . Przekazałam jej potrzebne, przetłumaczone materiały, na podstawie których opracowywała wniosek do Socrates-a w Warszawie. Stamtąd UW otrzymał potwierdzenie, że nasz wniosek z został zatwierdzony i przyznano nam fundusze unijne. Oprócz Polski zrzeszonej w EFOS, przyznano fundusze również Słowacji i Holandii, ponieważ w projekcie muszą uczestniczyć minimum 3 państwa. Środki te mogą być użyte na urządzenie stanowisk internetowych w UTW oraz na współpracę z EFOS. Co roku można złożyć nowy wniosek do Socrates-a.

Przewodnicząca EFOS, pani dr Hrapková z zadowoleniem odnotowała – uwieńczone sukcesem - starania polskich uczestników projektu.

Reasumując chcę nadmienić , że nasza sekretarka pani Iwona Stęplowska oraz nasze „pszczółki" -seniorki- jak zostały nazwane przez gościa zagranicznego – wykonywały mnóstwo innych tu nie wymienionych czynności dla EFOS, jak np. przekazywanie i odbiór e-maili , wystawienie faktur , przygotowanie i rozprowadzenie obcojęzycznych materiałów reklamowych , organizację przerw kawowych itd. itp. W referacie „Goście zagraniczni o naszym jubileuszu" wypowiadali się również z uznaniem o tych niepozornych czynnościach, świadczonych często w dniach wolnych i do późnych godzin wieczornych.

Nasz „Kapitan" p. dr Walentyna Wnuk ma niezawodną załogę, przygotowaną na każdą pogodę.

Stanisława Warmuz
Stanisława Grela
Teresa Trzcionka

MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA „Czlowiek starszy w spoleczeństwie i kulturze europejskiej" z okazji Jubileuszu 30-lecia UTW w UWr.

W dniach 19 – 20 czerwca 2006 r. odbyła się Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Człowiek starszy w społeczeństwie i kulturze europejskiej" z okazji 30-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu.

Aula Leopoldyna Uniwersytetu Wrocławskiego wypełniona była po brzegi „jesiennymi studentami". Zewsząd słychać powitania, gwar; widać uśmiechy, uściski, pocałunki. Jedna wielka rodzina europejskich studentów trzeciego wieku oczekuje na rozpoczęcie uroczystości. Rozlega się melodia i słowa „Gaude Mater Polonia" – to chór UTW we Wrocławiu pod kierunkiem mgr Marka Strońskiego, wprowadza słuchaczy w odświętny nastrój. Krótki występ chóru zakończyła piosenka o Wrocławiu ze słowami: „Wrocław, miasto nadziei i marzeń, tu się kocha, tu się śni..."

Przewodnicząca Zarządu UTW Stanisława Warmuz podziękowała chórzystom i przedstawiła w kilku słowach historię 30-lecia uniwersytetu, podkreślając „mały jubileusz" – 10-lecie kierowania UTW przez dr Walentynę Wnuk.

Następnie, dr Walentyna Wnuk dokonała uroczystego otwarcia Konferencji oraz powitała dostojnych gości i uczestników spotkania jubileuszowego.

Honorowi Goście złożyli Kierownictwu i Słuchaczom UTW gratulacje oraz życzenia wszystkim zgromadzonym na obradach.

J.E. Ks. Arcybiskup prof. dr hab. Marian Gołębiewski witając zebranych powiedział, że sytuacja ludzi starszych w obecnym świecie jest trudna. Jednakże, należy cieszyć się, że ta grupa społeczna podejmuje różne działania, które mogą mieć wpływ na jakość ich życia. Dodał, że należy korzystać z doświadczeń ludzi trzeciego wieku, bo wnoszą oni wiele cennych wartości w życie społeczeństwa.

Pani Lidia Geringer de Oedenberg – Poseł do Parlamentu Europejskiego, wskazała na dotychczasową współpracę z UTW poprzez seminaria czy sesje wyjazdowe grup słuchaczy do Brukseli do Europarlamentu. Podkreśliła, że w Parlamencie dostrzega się problemy ludzi starszych i podejmuje pewne inicjatywy skierowane do tej grupy wiekowej.

Pan Sławomir Piechota – poseł na Sejm RP, wyraził swoją ogromną radość z faktu bycia wśród przyjaciół z UTW. Ten uniwersytet – mówił- jest fenomenem wspólnoty budowanej przez samych uczestników. Na uwagę zasługuje fakt wsparcia UTW przez inne uczelnie w przekonaniu, że jest to wielki potencjał ludzi do zagospodarowania.

Pan prof. dr hab. Ryszard Cach – Prorektor ds. Nauczania UWr (opiekun UTW) podkreślił niezwykły status wrocławskiego UTW, o czym świadczą obecni na Konferencji goście znani i uznani w Polsce i Europie. Ponadto UTW jest fenomenem łączącym trzy uczelnie UWr., AWF i AM ; integruje społeczność Wrocławia i okolic, uczy bezinteresowności i życzliwości, a jego słuchacze stanowią grono wyjątkowych ludzi, ciągle ciekawych świata. Dodał, że UTW, to 30-letni brat, 300-letniego Uniwersytetu Wrocławskiego.

W uznaniu dla działalności tej placówki na rzecz środowiska wrocławskiego, Senat UWr. uhonorował UTW Złotym Medalem Uniwersytetu Wrocławskiego. Postanowiono także, odznaczyć Złotym Medalem UWr. dr Walentynę Wnuk – kierownika UTW oraz prof. dr hab. med. Wandę Lubczyńską-Kowalską z AM, za niezwykły wkład pracy w rozwój UTW. Odznaczono również Medalami Jubileuszowymi UWr. – prof. dr hab. Marię Straś - Romanowską (UWr.), prof. dr hab. Jerzego Semkowa (UWr.) dr hab. Annę Skrzek (AWF) i dr Grażynę Dąbrowską (AWF).

Rada Naukowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, z okazji „Perłowego Jubileuszu", przyznała Złote Odznaki UTW osobom wspierającym działalność UTW, które wręczono w czasie uroczystości jubileuszowej **/zał.1/.** Natomiast Słuchaczom UTW- Złote, Srebrne i Brązowe Odznaki UTW wręczono w dniu zakończenia roku akademickiego 2005/2006 **/zal. 2/.** Słuchacze wyróżniający się w działalności na rzecz UTW zostali uhonorowani dyplomami i listami gratulacyjnymi **/zal. 3/.**

Uświetnieniem części jubileuszowej Konferencji był znakomity koncert Chóru Uniwersytetu Wrocławskiego „Gaudium" pod kierunkiem prof. dr hab. Alana Urbanka.

Wprowadzeniem do części naukowej Konferencji były referaty wygłoszone przez pracowników naukowych uczelni wrocławskich i zaproszonych gości.

Prof. dr hab. Jerzy Semków w referacie „Trzeci wiek – wyzwanie współczesnego człowieka" zaznaczył, że starość staje się wyzwaniem nie tylko dla każdego człowieka, ale również wyzwaniem, które staje przed całym społeczeństwem. W Polsce sytuacja ludzi późnej dorosłości, wydaje się conajmniej trudna. Okres ten charakteryzują dwa procesy: proces transformacji systemowej i proces szerokiego otwarcia cywilizacyjnego. Dla człowieka, który osiągnął wiek zaawansowanej dorosłości, według gerontologów, najbardziej pożądanym sposobem radzenia sobie ze zmienną rzeczywistością jest nacechowany mądrą

aktywnością stosunek do innych ludzi, do całego otoczenia materialnego i przyrodniczego. Postawa taka wynika z generalnej akceptacji świata takim, jakim jest, mimo jego niedoskonałości.

Prof. dr hab. Wanda Łubczyńska-Kowalska w referacie „Homo Sapiens – meandry wiedzy, sukcesu, klęski oraz problemy kontrowersyjne" postawiła pytanie: „jakie są możliwości intelektualne i techniczne człowieka XX i XXI wieku?" Historia wskazuje, że sukcesy człowieka splatają się stale z klęskami. Każdy dzień rodzi kontrowersyjne problemy etyczne i moralne. Poczynania człowieka często są zgodne z obserwacją Owidiusza „widzę i pochwalam to, co lepsze – idę za tym, co gorsze".

Do sukcesów autorka zalicza:
- wykrycie i umiejętność stosowania szczepionek przeciw chorobom zakaźnym
- poznanie energii atomowej, nowego źródła energii
- ustalenie struktury ludzkiego DNA, wyodrębnienie genów nośników chorób
- poznanie możliwości twórczych komórek macierzystych
- nowe techniki chirurgiczne pozwalające przeszczepiać narządy, przyszywać kończyny.

Klęski – to: głód, śmierć z głodu, śmierć z powodu braku wody pitnej i braku opieki lekarskiej
- pojawienie się epidemii takich, jak AIDS, SARS, SEPSA
- wzrost liczby nowotworów
- narkotyki
- terroryzm i jego skutki

Problemy kontrowersyjne;
- manipulacja genami w celu uzyskania lepszego, zdrowego potomstwa
- klonowanie ludzi
- eutanazja („dobra śmierć")
- żywność zmieniona genetycznie
- pytanie „kogo diagnozować i leczyć drogimi lekami, przy ograniczonych środkach finansowych?"
- skutki używania energii atomowej.

Prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska w referacie „Możliwości i ograniczenia rozwoju człowieka starszego związane z przemianami cywilizacyjnymi" podkreśliła, że rozwój człowieka może następować nie tylko w okresie dzieciństwa i młodości, ale także w okresie dorosłości i późnej dorosłości. Zmiany rozwojowe w późnej dorosłości zachodzą w obrębie dwóch wymiarów.

Pierwszy, to wymiar sprawnościowy – przejawia się w pełnieniu określonych ról społecznych. Rozwojowi podlegają także procesy psychiczne, jak: uwaga, pamięć, myślenie logiczne, mowa, emocje, motywacje.

Drugi wymiar, to wymiar osobowy, zwany też duchowym, na który składają się: poczucie wolności, poczucie tożsamości (kim jestem i dokąd zmierzam),poczucie sensu życia. U źródeł rozwoju osobowego leży świadomość refleksyjna, wolna wola, sumienie. Następstwem rozwoju osobowego jest mądrość.

Jednym z ważniejszych czynników pośredniczących w indywidualnym rozwoju człowieka jest kultura. Rozwojowi człowieka starszego sprzyjają osiągnięcia naukowo-badawcze w naukach medycznych, technicznych i społecznych, dostęp do informacji oraz rozwój gospodarczy. Ale kultura może ograniczać rozwój człowieka starszego, zwłaszcza w sferze duchowości.

Czynniki ograniczające to: kult młodości i związany z nim lęk przed starością (gerontofobia), dyskryminacja ludzi ze względu na wiek (ageizm), lęk przed eutanazją, kult

seksu. Innymi czynnikami wpływającymi negatywnie na rozwój człowieka starszego mogą być: rozluźnienie więzi rodzinnych, brak komunikacji międzypokoleniowej.

To tylko niektóre wyzwania, jakie stoją przed współczesnym, starzejącym się człowiekiem, które mogą mu zagrażać.

Prof. dr hab. Stefan Bednarek w swoim referacie „Bunt starości" mówił, że w dziejach ludzkiego gatunku bardzo często zdarzały się bunty młodych ludzi, którzy wypowiadali posłuszeństwo rodzicom, nauczycielom, wszelkiej władzy. Bunty takie przyczyniały się do zmian w wielu dziedzinach życia społecznego.

Nie są natomiast znane bunty ludzi starych. Ludzie starsi, którzy w przeszłości stanowili prawa, dzielili dobra, sprawowali sądy, domagali się szacunku i posłuszeństwa ze strony młodszych pokoleń, dzisiaj są łagodnie usuwani na ubocze. Pod pojęciem „trzeciego wieku" kryje się spychanie na boczny tor starych ludzi.

Aby nie dać zepchnąć się na „boczny tor" starsi ludzie również mają prawo do buntu. Chociaż bunt ludzi starszych nie wywoła „rewolucji" w życiu społecznym, to powinien być zaznaczony. Powinien polegać nie na wystąpieniach „przeciw czemuś", lecz na wspólnym uczeniu się z młodymi, jaką drogę wybrać w przyszłości.

Na pytanie jak dobrze się starzeć, **dr Walentyna Wnuk** w referacie „Idea rozwoju jako czynnik profilaktyki starzenia się" odpowiada „odnoszę wrażenie, że znalazłam eliksir młodości". Tym „eliksirem" może być „traktowanie życia rozwojowo przez osoby starsze". Rozwój to długotrwały proces ukierunkowanych zmian. Ma charakter postępowy, jeśli w jego wyniku powstaje nowa wyższa jakość. Ten rozwój należy odnosić do 3 wymiarów:

1) sprawności umysłowej, intelektualnej
2) rozwoju duchowego
3) zdobywania nowych kompetencji niezbędnych w pokonywaniu kryzysów rozwojowych, charakterystycznych dla omawianego okresu życia.

Traktowanie rozwojowo życia jest ważnym elementem profilaktycznym, sprzyjającym temu, aby okres późnej dorosłości był, jak powiedział Jan Paweł II, „zadaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć".

Przewodnicząca E F O S (Europejska Federacja Starszych Studiujących) **Nadia Hrapkowa** w referacie „Seniorzy w rozszerzonej Europie" powiedziała, „głównym celem EFOS jest wspieranie interesów starszych studiujących na uniwersytetach europejskich, a także potwierdzanie prawa dostępu seniorów do kształcenia uniwersyteckiego".

Istnieją dwa podstawowe modele w europejskim systemie kształcenia seniorów. Pierwszy, to model integracyjny, w którym starsi i młodzi studenci studiują wspólnie na uniwersytecie. Drugi, to model segregacyjny, w którym istnieją programy opracowane specjalnie dla seniorów. Niewiele krajów proponuje seniorom ukończenie studiów wyższych i uzyskanie tytułu (tak jest np. w Austrii). Nie wszystkie uniwersytety dla seniorów mogą być uznawane za Uniwersytety Trzeciego Wieku. Istnieją też: Uniwersytet Każdego Wieku (Lyon), Akademie Seniorów (Niemcy), Uniwersytety Wolnego Czasu.

Pani N. Hrapkowa wyraziła przekonanie, że działania wspierające rozwój uniwersytetów dla seniorów będą uwieńczone sukcesem, jeżeli będzie istnieć liczna grupa seniorów entuzjastycznie nastawionych do idei kształcenia ludzi starszych.

W referacie „Nauka do końca życia i rozwijanie kompetencji przez dalsze kształcenie" **Olaf Freymark** nazywa czas przejścia na emeryturę „czasem spoczynku" i mówi, że jest to samodzielna faza życia, do której dorosły człowiek musi się przygotować i którą powinien sam aktywnie współtworzyć.

Szybkie zmiany w społeczeństwie stawiają jednostkom nowe wyzwania. Sprostanie codzienności oznacza nabycie, także w starszym wieku, pewnych zdolności

i umiejętności. Oznacza to, że każdemu trzeba umożliwić uczenie się przez całe życie, zdobywanie nowych umiejętności, aby dopasować się do zmieniającego się świata.

W referacie p.t. „Kształcenie naukowe w wieku starszym" wygłoszonym w czasie obrad, **dr Helga Köhler** przedstawiła wyniki badań, które dotycza kształcenia naukowego w wieku starszym. Grupę badawczą stanowiły kobiety studiujące na uniwersytecie. Ciekawy był dobór tych uczelni. Uniwersytet w Wuppertalu reprezentował „stare kraje związkowe". Uniwersytet w Magdeburgu – „nowe kraje związkowe".

Szczególnie interesujący dla autorki był Uniwersytet w Wuppertalu, gdzie forma studiów senioralnych różni się od koncepcji wszystkich innych szkół wyższych, kładzie bowiem nacisk na nauki społeczne. Po pięciu semestrach kształcenia seniorzy mogą zakończyć studia egzaminem. Otrzymują wtedy świadectwo, które uprawnia do działalności w uniwersytetach ludowych, instytucjach kościelnych itp. Mogą również, po zdaniu egzaminu, rozpocząć regularne studia.

Kobiety - seniorki w Wuppertalu studiowały wyrównawczo. Ankietowane kobiety opowiadały, że w latach 1950 – 1980 rezygnowały z pracy zarobkowej, najczęściej po urodzeniu dziecka, na życzenie męża. Ulegały naciskom społecznym i „zawieszały" swoje marzenie o kształceniu się. Bardzo często wspierały swoich mężów w karierach ukształtowanych przez wzorce zachodnich demokracji.

W „nowych" krajach związkowych, przed rokiem 1989, kobiety wykształcone po urodzeniu dziecka, na życzenie męża, korzystając z instytucji żłobków, wracały do zawodu. Robiły to, jak podkreślały w badaniach, głównie dlatego, żeby sprostać wymaganiom ideologicznym. Rozpad systemu socjalistycznego i przemiany ustrojowe w latach 1989 – 1995 spowodowały, często natychmiastowe, wyłączenie ich z rynku pracy. Badane kobiety podkreślały, że bardzo ciężko przeżyły ten przełom. W systemie socjalistycznym praca, wykształcenie, dostęp do kultury miały wysoką wartość. Utrata kontaktu z kolektywem pracowniczym oraz utrata społecznego uznania, powodowały uczucie „bycia nikomu niepotrzebnym". Okazało się także, że zaistniał nadmiar czasu wolnego.

I kiedy w 1992 roku Uniwersytet w Magdeburgu zaproponował możliwość kształcenia dla osób po 50-tym roku życia, to z możliwości tej w dużej mierze skorzystały kobiety starsze.

Wszystkie ankietowane kobiety podają, że studia pozwalają im zachować sprawność umysłową, nie popadać w bezczynność, angażować się społecznie, politycznie i przekazywać swoje doświadczenia następnym pokoleniom.

Propozycje studiów dokształcających wszystkie badane osoby oceniają bardzo pozytywnie. Podkreślają ogromną potrzebę kształcenia na życiowej drodze „w poszukiwaniu sensu życia".

Kobiety ze starych krajów związkowych uważają, że kształcenie seniorów stwarza im możliwość wyłamania się z tradycyjnej roli kobiety. Kobiety z nowych krajów związkowych widzą w kształceniu „ostatnią szansę", by pokierować swoim życiem i nadać mu nowy sens.

Drugi dzień Międzynarodowej Konferencji Naukowej poświęcony był obradom w Sekcjach.

Sekcja I – „Aktywność fizyczna i promocja zdrowia osób starszych"

Obradom przewodniczyli: prof. dr hab. Marek Woźniewski AWF-Wrocław i prof. dr hab. Jan Ślężyński z AWF w Katowicach.

Wygłoszono następujące referaty:

- **„Dlaczego musimy aktywnie dbać o swoje zdrowie".**
  mgr Zbigniew Kuśnierz Z UTW Opole

W referacie wyjaśniono pojęcia: zdrowie, pochodzenie chorób, prozdrowotny styl życia, odżywianie biodynamiczne, higiena umysłu, znaczenie ruchu dla zdrowia. Los naszego zdrowia jest w naszych rękach. Aby o nie dbać, musimy zdobyć właściwą wiedzę dotyczącą

problemów zdrowotnych i postaw sprzyjających dobremu funkcjonowaniu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu. Zdobytą wiedzę należy wdrażać w życie. Jak to zrobić można uczyć się na „warsztatach zdrowia".
Pytanie z Sali: „Co referujący myśli o diecie Kwaśniewskiego i diecie opartej „na grupie krwi"
Odpowiedź: Dieta Kwaśniewskiego jest wręcz niebezpieczna. Aby odpowiedzieć na oba te pytania należałoby zorganizować specjalne seminarium.

- **„Zachowania zdrowotne seniorów wroclawskiego UTW" -**
  mgr Ireneusz Skawina – Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałbrzychu

Z przeprowadzonych badań wśród słuchaczy UTW wynika, że każdy człowiek starszy ma przyswojone pewne zachowania zdrowotne i zmiana stylu życia w kierunku prozdrowotnym jest zadaniem niezwykle trudnym, wymagającym wielostronnych, doskonale skoordynowanych działań.
Z badań wynika, że wśród słuchaczy UTW 94% to kobiety. Wykształcenie wyższe posiada 55%, średnie 44%. Z respondentów 93% stanowią emeryci, średnia wieku 68,5.
Najczęściej występujące schorzenia: nadciśnienie tętnicze 47%, choroba wieńcowa 29%, inne choroby serca 23%, z pozostałych chorób to zwyrodnienia stawów.
Swój wolny czas badani spędzają najchętniej na spacerach -70%, czytaniu książek – 67%. Gimnastykę uprawia 64% respondentów, 41% ogląda telewizję, 47% wskazało takie formy aktywności jak teatr, turystyka górska, wycieczki rowerowe lub inne formy rekreacji sportowej.

Z produktów żywnościowych seniorzy najchętniej wybierają warzywa 93% oraz owoce 80%.
Największy wpływ na zachowania prozdrowotne słuchacze wymienili: UTW – 74%, rodzina – 30%, mass-media – 33%.

Najczęściej spożywane używki: 70% wymienia kawę, 19% - leki nasenne i uspakajające, 2% - pali tytoń, 11% pije alkohol. Żadnych używek wymienionych uprzednio nie stosuje – 18%.

Swoje relacje z innymi ludźmi, jako bardzo dobre określa 51% badanych, jako dobre – 45%, nikt nie określił relacji w sposób negatywny.

Umiejętność radzenia sobie ze skutkami sytuacji stresowych w stopniu więcej niż dobrym wymienia 18% respondentów, w stopniu dobrym – 59%, w stopniu dostatecznym - 21%, nie radzi sobie ze stresem – 2%.

Przed rozpoczęciem studiów w UTW 35% badanych konsultowało się z lekarzem 1 raz w kwartale, 25% 1 raz w miesiącu. Obecnie 1 raz w kwartale konsultuje się z lekarzem 42% badanych (wzrost), a 1 raz w miesiącu - 22% (spadek) Raz na pół roku konsultacji specjalistycznych potrzebuje 19% badanych.

Wyniki badań są ciekawe i stanowią uzupełnienie badań w tej strukturze wiekowej innych grup społecznych. Upowszechnienie tej wiedzy, mogłoby w znacznej mierze ułatwić wprowadzenie zmian w zachowaniach zdrowotnych całego społeczeństwa.

- **„Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej sluchaczy UTW Wroclaw"**
  dr hab. Anna Skrzek, dr Grażyna Dąbrowska AWF Wrocław,
  dr Walentyna Wnuk UWr.
  Referat prezentowała dr Grażyna Dąbrowska.

Celem badań prowadzonych wśród słuchaczy UTW, było wykazanie wpływu wybranych form treningu zdrowotnego, na gęstość tkanki kostnej i parametry prędkościowo-siłowe badanych grup mięśniowych.

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają korzystny wpływ stosowanych form aktywności fizycznej na poprawę funkcjonalną biernego i czynnego narządu ruchu.
Badania wykazują, że również u osób starszych, nawet w zaawansowanym wieku, możliwy jest wzrost siły mięśniowej, poprawa koordynacji i równowagi oraz ogólnej sprawności fizycznej.
Udowodniony związek między regularnymi ćwiczeniami, a krótko i długotrwałymi korzyściami dla zdrowia psychicznego i fizycznego, skłania do promowania aktywnego stylu życia ludzi w każdym wieku.

- **„Możliwości zmian siły mięśniowej, a wiek kobiet".**
  dr hab. Anna Skrzek z AWF Wrocław.

Grupę badawczą stanowiło 46 kobiet powyżej 60 roku życia. Prowadzono trening zdrowotny w kierunku profilaktyki osteoporozy. Częstotliwość ćwiczeń 3 razy w tygodniu przez 4 miesiące. Badania wykazały, że nastąpił wzrost parametrów siłowych wszystkich badanych mięśni.
Proponowana w działaniach profilaktycznych aktywność fizyczna, dobrana indywidualnie, zależna od stanu zdrowia i sprawności fizycznej, pozwala utrzymywać właściwą siłę mięśniową, sprzyja zachowaniu prawidłowej ruchomości stawów, wzmocnieniu mięśni oraz poprawia równowagę nerwowo-mięśniową.

- **„Aktywność ruchowa, istotnym czynnikiem zapobiegającym otyłości"**
  . prof. dr hab. Jan Ślężyński Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Otyłość jest skłonnością do zwiększania ilości tkanki tłuszczowej. Otyłość występuje, gdy tkanka tłuszczowa przekracza 25% masy ciała u mężczyzn 30% masy ciała u kobiet. Istnieje wiele sposobów oceny nadwagi. Najpowszechniejszy jest wskaźnik masy ciała BMI = **masa ciala w kg / (wzrost w metrach)^2**

- prawidłowa masa ciała	20 – 24,9 kg/m^2
- nadwaga	25 – 29,9 kg/m^2
- otyłość I^0	30 - 34,9 kg/m^2
- „ II^0	35 - 39,9 kg/m^2
- „ III^0	> - 40 kg/m^2

Podstawowe zasady leczenia otyłości: dieta, ruch, leki, leczenie chirurgiczne, wsparcie psychologiczne.
Otyłość to skomplikowane zjawisko uwarunkowane wieloma czynnikami, takimi jak: genetyczne, środowiskowe, psychologiczne i społeczne.
Masa ciała wiąże się z aktywnością fizyczną. Regularne wysiłki fizyczne powodują korzystne zmiany w organizmie, są ważnym uzupełnieniem leczenia otyłości. Dzięki aktywności fizycznej można utrzymać optymalną masę ciała i wyrównać bilans energetyczny, zmniejszyć ryzyko chorób towarzyszących otyłości. Leczenie ruchem może być szczególnie skuteczne w otyłości umiarkowanej.
Badania naukowe dowodzą, że otyłość powoduje negatywne konsekwencje zdrowotne. Aktywność fizyczna to wielka szansa na korzystne zmiany.

- **„Zmiany wskaźnika BMI i tkanki tłuszczowej osób starszych uczestniczących systematycznie w aktywności ruchowej".**

dr Mieczysław Bytniewski AWF Warszawa, Wydział Zamiejscowy Bielsko Biała.
Badania prowadzone w Polsce wskazują, że odsetek osób z nadwagą i otyłością prostą i krańcową wzrasta z wiekiem, i że co drugi Polak w wieku dojrzałym ma nadwagę i jest otyły. Wskaźnik BMI wymaga indywidualnego podejścia, należy ocenić poziom tkanki tłuszczowej i masy tkanek aktywnych.
Obliczono wskaźnik BMI i jego zmiany u osób ćwiczących systematycznie 3 razy w tygodniu po 45 minut. Po upływie 3 miesięcy wykonano ponowne badania. Wyniki porównano z osobami które nie ćwiczą, w tym samym wieku i z tym samym BMI. Stwierdzono, że pod wpływem aktywności ruchowej obniża się masa ciała, a tym samym wskaźnik BMI. Następuje spadek procentowy tkanki tłuszczowej i niewielki wzrost aktywnej tkanki mięśniowej. Istotny wpływ na zmiany tych wskaźników ma również racjonalne odżywianie.

- **„Zmiany wybranych aspektów koordynacji motorycznej pod wpływem krótkotrwałego wysiłku fizycznego u kobiet w wieku 65 -70 lat".**
  mgr Arleta Loga, mgr Tomasz Głowacki- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Lesznie

Starzenie się jest procesem w znacznym stopniu upośledzającym sprawność fizyczną człowieka i w istotny sposób decydującym o jakości jego życia. Ma na to wpływ zmiana struktury mięśni i częściowa ich degeneracja. Koordynacja ruchowa jest uzależniona od sprawności układu nerwowego. W miarę starzenia się następuje stopniowo zanikanie połączeń między komórkami nerwowymi. Można to zahamować, a nawet może to być, w pewnym stopniu, proces odwracalny poprzez zwiększenie aktywności i funkcjonalności organizmu. Zupełnie inaczej wygląda kwestia wpływu zmęczenia na koordynację motoryczną u osób w starszym wieku, u których procesy zmęczeniowe występują znacznie szybciej.
Celem przeprowadzonych badań było określenie wielkości i kierunku zmian poziomu, wybranego aspektu koordynacji motorycznej, po krótkotrwałym i intensywnym wysiłku fizycznym (Wiedeński System Testów).
Wnioski z badań: Starzenie się wywołane jest redukcją liczby komórek czynnych w najistotniejszych narządach, szczególnie w mózgu i mięśniach oraz stopniowym obniżeniem się wydolności tych narządów i mechanizmów adaptacyjnych.
Występujące przy tym osłabienie koordynacji nerwowo- mięśniowej i demielinizacja włókien nerwowych wpływa na upośledzenie motoryki.

- **„Aktywność ruchowa, a wiek na przykładzie kobiet po leczeniu raka piersi".**
  Agnieszka Chwałczyńska, Lucyna Górska – Kłęk, Katarzyna Pawłowska
  AWF Wrocław.
  Referowała p. A. Chwałczyńska.

Przeprowadzono ankietę anonimową dotyczącą fizycznej aktywności i jakości życia po mastektomii.
Badania w grupach:
I urodzone po 1947 r. (29 kobiet)
II urodzone do 1946 r. (25 kobiet)
Stwierdzono wysoką świadomość potrzeby aktywności fizycznej (< 70%). Ale 58 % kobiet grupy II i 27 % grupy I nie uprawia sportu. W grupie II powodem są ograniczenia cielesne (ból, uczucie zmęczenia, skrępowanie). W grupie I – brak czasu, brak partnera, złe warunki ekonomiczne.

Aktywność ruchowa zapobiega, opóźnia i łagodzi występowanie wtórnych powikłań, opóźnia także efekty starzenia. Wzrost świadomości znaczenia aktywności fizycznej jest bardzo ważny w profilaktyce wtórnej.

- **„ Człowiek starszy, a choroba nowotworowa".**
  Agnieszka Chwałczyńska, Lucyna Górska – Kłęk, Iwona Malicka AWF Wrocław

Choroba wyzwala reakcje obronne w zależności od wieku i rodzaju choroby. Wpływa na relacje międzyludzkie i samoocenę. Jedną z najcięższych do zaakceptowania jest choroba nowotworowa.
Po przeprowadzeniu badań dotyczących samooceny i relacji międzyludzkich stwierdzono, że kobiety starsze (urodzone do 1946 r.) częściej miały problemy z akceptacją następstw choroby, szczególnie w dziedzinie życia społecznego. Ta grupa rzadziej zgłasza problemy z samooceną i akceptacją własnego ciała. Jeżeli stanowi to problem to jest on duży lub bardzo duży.
Pani dr Gr. Dąbrowska podsumowała oba referaty mówiąc, że operacja piersi czy innych schorzeń nowotworowych nie przeszkadza w uczęszczaniu do UTW.
Prof. Woźniewski zauważył, że badania mają charakter retrospektywny, zachęcił do badań prospektywnych.

- **„Ocena koordynacji ruchowej w utrzymaniu równowagi ciała osób młodych i starszych".**
  Małgorzata i Maciej Mraz, Grażyna Dąbrowska, Anna Skrzek, Tomasz Sipko AWF Wrocław

Utrzymanie równowagi ciała w pozycji pionowej jest funkcją bardzo precyzyjnej koordynacji ruchowej. Fizjologiczny proces starzenia się sprzyja powstawaniu czynników ryzyka upośledzających funkcje różnych układów w tym równowagi. Z upływem lat następuje stopniowe upośledzenie funkcji systemu ruchowego i posturalnego, od którego wydolności zależy stabilność postawy. Objawem niestabilności są zaburzenia równowagi.
Celem badań była ocena koordynacji ruchowej w utrzymywaniu równowagi ciała w pozycji stojącej w obrazie parametrów stabilograficznych u dzieci, osób młodych i starszych.
Wyniki testów stabilograficznych są zróżnicowane w zależności od wieku. U dzieci występuje duży zakres wychyleń. Maleje u młodzieży i młodych dorosłych, co świadczy o precyzowaniu stabilności ciała, później nieznacznie wzrasta. Nie ma istotnej różnicy między 50 a 70 latkami. Aktywność fizyczna osób starszych ma korzystny wpływ na sprawność układu ruchowego i posturalnego.

- **„Tai Chi w profilaktyce osteoporozy".**
  Monika Sufinowicz, Renata Śleboda, Janusz Maciaszek, Wiesław Osiński – AWF Poznań

Zmniejszenie się gęstości mineralnej kości (BHD) przyczynia się do zwiększonego ryzyka złamań. Złamania osteoporotyczne, a szczególnie w obrębie szyjki kości udowej – są głównym źródłem bólu, niepełnosprawności, ich powikłania mogą prowadzić do śmierci.
Mała aktywność fizyczna (AF) ma wpływ na ujawnianie lub pogłębianie zmian związanych z osteoporozą. Czynnik ten wraz z niskim poziomem hormonów płciowych jest główną przyczyną zmniejszania się masy kostnej, co zwiększa ryzyko złamań. Program AF ukierunkowany na profilaktykę osteoporozy powinien uwzględniać ćwiczenia na poprawę

BHD kości udowej, podwyższenie i utrzymanie sprawności fizycznej, kształtowanie koordynacji ruchowej i poczucia równowagi.
Warunki te spełnia trening Tai Chi przy stosowaniu prawidłowej metodyki ćwiczeń.

Sekcja II – „Aktywność społeczna i kulturalna osób starszych".

Obradom przewodniczyli: prof. dr hab. Stanisław Kłopot–UWr. i dr Walentyna Wnuk – UWr.
Podczas obrad tej Sekcji zaprezentowano interesujące referaty.

1. dr Witold Jakubowski – Zakład Andragogiki UWr.
   „Człowiek Starszy wobec przemian w kulturze współczesnej".
2. dr Ewa Bogacka, dr Zbigniew Machaj – Akademia Medyczna we Wrocławiu
   „Asystent człowieka starszego"
3. dr Bogna Bartosz – Instytut Psychologii UWr.
   „O potrzebie poszukiwania sensu życia w późnej dorosłości"
4. dr Małgorzata Malec – Instytut Pedagogiki UWr.
   „Historia z życia jako niekończące się wyzwanie edukacyjne"
5. prof. dr hab. Krzysztof Borysławski –UWr. Katedra Antropologii
   „W poszukiwaniu przyczyn starzenia się"
6. dr Edyta Zierkiewicz – Instytut Pedagogiki UWr.
   „Menopauza jako zjawisko kulturowe"
7. dr Artur Ostrzyżek - Akademia Świętokrzyska Filia w Piotrkowie Trybunalskim
   „Starość jako etap ontogenezy"
8. dr Anna Konieczna, mgr Eliza Dąbrowska –AWF Wrocław, Wydz. Fizjoterapii
   „Psychomotoryka w terapii osób starszych"
9. Urszula Rembowiecka studentka Pedagogiki UWr.
   „Radio Maryja jako przestrzeń odnajdywania się starszych kobiet"

Wśród wymienionych referatów były takie, które zwracają uwagę na problemy niezbyt często omawiane, ale ważne dla środowisk senioralnych.

Dr Malgorzata Malec w referacie „Historie życia starszych studiujących jako niekończące się wyzwania edukacyjne" mówiła, że Uniwersytet Trzeciego Wieku przełamuje stereotypowe myślenie o starości i jest idealnym miejscem uczenia się pozaformalnego i nieformalnego. Jest także miejscem spotkań, dyskusji, wzmocnień, współpracy, pomocy, rozwoju. To tutaj, w opowieściach słuchaczy, ich subiektywny świat staje się źródłem uczenia się.

Jako „wyzwania edukacyjne" wyłoniła kilka obszarów badawczych, które mogą stać się pretekstem do opowiadania historii życia.

Te wyzwania to:
- ja, mój świat, moje plany i marzenia
- przedmioty, które są dla mnie ważne – nadawanie im znaczeń
- dom rodzinny miejscem wspomnień – poszukiwanie miejsca, do którego chętnie wracamy
- moje doświadczenia edukacyjne – jaką szkołę pamiętam
- osoby znaczące w moim życiu – galeria osób, o których trudno nam zapomnieć
- wiadomości przesyłane w butelce, co chcielibyśmy pozostawić po sobie.

Starsi studiujący potrzebują nauczyciela, który rozbudzi w nich uśpiony potencjał edukacyjny, pozwoli zrealizować marzenia oraz rozwinie potrzebę uczenia się. W związku z tym wyróżniła kilka kategorii nauczycieli; będą to:
spolegliwy doradca, cierpliwy prowokator, krytyczny partner, poszukujący opiekun, skuteczny terapeuta, bezinteresowny animator.

Zastanawiając się nad sytuacją starzejących się kobiet i nad rolą menopauzy w ich życiu, autorki referatu „Kobiety i procesy starzenia się. Transgresje i momenty krytyczne

w okresie menopauzalnym"- **dr Edyta Zierkiewicz i Alina Łysiak** uznały, że w życiu poszczególnych kobiet pojawiają się pewne momenty krytyczne, które przyczyniają się do doświadczania przez nie transgresji (przekroczenia), a nawet odrzucenia tego, co pozornie jawi się jako naturalne i oczywiste.

Wymieniły kilka „przekroczeń", np. „naturalne – w opozycji do – kulturowe", „prywatne – publiczne", „kobiece – męskie", „młode – stare", „piękne – brzydkie".

Z omówienia tych transgresji wynika, że w stereotypowym ujęciu, kobieta utożsamiana była i jest z tym, co naturalne; zaś mężczyzna z tym, co kulturowe. Różnica płci powstaje i zostaje utwierdzona poprzez powtarzanie norm płci w codziennym życiu. „Nie rodzimy się kobietami - stajemy się nimi", stajemy się poprzez „odgrywanie kobiet", poprzez powtarzanie gestów, min, zachowań, które w naszej kulturze świadczą o kobiecości. Starzejąc się, kobiety dostrzegają, że powinny przyjąć nową rolę, której tak naprawdę nie znają.

W społeczeństwach tradycyjnych menopauza wprowadzała kobietę na ważne pozycje polityczne, społeczne, religijne. Współcześnie spotyka ją dyskryminacja ze względu na wiek. W symboliczny sposób starsze kobiety są wykluczane ze społeczeństwa, jako nie-konsumentki, nie – odbiorczynie np. reklam; nie znajdują dla siebie miejsca w rzeczywistości. Rodzajem obowiązku stało się ukrywanie swojego „stanu", udawanie, że nic się nie zmieniło, że ciągle jest się młodą. Społeczeństwo namawia starzejące się kobiety na odroczenie „wyroku" jakim jest starość, poprzez diety, ćwiczenia, środki pielęgnacyjne. Zaprzeczanie swojemu wiekowi wg. F. Furman nie jest mechanizmem obronnym, ale wyrazem psychicznej potrzeby ciągłości z własną tożsamością.

Menopauza nie jest już momentem w życiu kobiety, którego można oczekiwać z nadzieją na poprawę swojej pozycji społecznej. Wywołuje raczej niepokój i lęk.

Pani Urszula Rembowiecka przeprowadziła sondaż opinii słuchaczek Radia Maryja próbując uzyskać odpowiedź na pytanie, co sprawia, że uznały one przestrzeń tego radia za tę, w której mogą się odnaleźć.

Wyniki sondażu zostały zaprezentowane w referacie „Radio Maryja jako przestrzeń odnajdywania się starszych kobiet", w czterech częściach, wyodrębnionych jako płaszczyzny postrzegania słuchaczek Radia Maryja.

Płaszczyzna pierwsza: **Młodość – Starość.**

Świat, w którym żyjemy wykluczył z cenionych wartości starość wraz z jej mądrością i doświadczeniem. Lansowana jest młodość, witalność, siła, uroda, aktywność; nie ma miejsca na chorobę, słabość, myślenie o śmierci. Starość kojarzona jest pejoratywnie, spycha na margines. Nie traktuje się jej jako kolejnego etapu życia, pełnego innych, nowych możliwości. Starsze kobiety traktowane są przeważnie w sposób negatywny, pomija się ich podmiotowość i indywidualność, często określając jako „moherowe berety".

Do tych kobiet Radio Maryja wyszło z poszanowaniem starości. Jest to przestrzeń, w której dzielą się swoimi problemami, wiedzą, łączą się w modlitwie. Radio sprawia, że nie czują się samotne, traktowane są podmiotowo, nie przerywa się ich wypowiedzi, okazuje szacunek. Słuchanie audycji w Radiu oraz wspólne modlitwy tworzą szczególne więzi pomiędzy słuchaczami, a pojęcie „Rodzina Radia Maryja" nie jest przenośnią.

Płaszczyzna druga: **Liberalizm – Konserwatyzm.**

Radio Maryja postrzegane jest jako konserwatywne, co wiąże się z tym, że jest to radio katolickie. Głosi się w nim kodeks moralny, oparty na Dekalogu i na tej podstawie oceniana jest rzeczywistość. Za konserwatyzm Radio jest często krytykowane, a poglądy nawiązujące do tradycji przedstawiane są jako gorsze.

Na pytanie „za co cenią Radio Maryja"? słuchaczki odpowiedziały, że za głoszenie prawdy, za wartości, za przedstawianie rzeczywistości zgodnie z ich doświadczeniami.

Płaszczyzna trzecia: **Laickość – Wiara.**

Słuchaczki Radia Maryja są kobietami wierzącymi. Najbardziej cenią audycje związane z modlitwą, rozważaniem Pisma Świętego, katechezami. Wspólna modlitwa daje im poczucie

jedności ze światem i z Bogiem. Wiara i religia wyznaczają ich sposób życia. Słuchaczki Radia Maryja często modlą się podczas wykonywania prac domowych. Taka postawa łączy się dla wielu ludzi z dewocją. Należy jednak pamiętać, że człowiek starszy coraz mocniej dostrzega swoją przemijalność i przeczuwając kres życia, otwiera się na to co duchowe.

Płaszczyzna czwarta: **Męskość – Kobiecość.**

Grono odbiorców Radia składa się przede wszystkim z kobiet. Wynika to zapewne w dużej mierze z faktu, że w tym przedziale wiekowym kobiet jest dużo więcej niż mężczyzn.
Ponadto, starsze kobiety, słuchaczki Radia Maryja, spotykają się tutaj z poszanowaniem swojej osobowości. Przestrzeń Radia staje się schronieniem dla kobiet samotnych, albo doznających w życiu różnych niesprawiedliwości ze strony mężczyzn.

Podsumowując swoje rozważania autorka stwierdza, że na popularność Radia wpływa to, do jakich osób kieruje swój przekaz. Radio skupia miliony stałych odbiorców, jest przestrzenią, w której wiele kobiet znajduje swoje miejsce w dzisiejszym świecie. Proponuje się im nie tylko modlitwę, ale także audycje popularno naukowe, publicystyczne, programy patriotyczne, muzykę. Słuchacze i Słuchaczki dzwonią do Radia, które daje im możliwość swobodnego wypowiadania się na różne tematy. Stworzenie takiej możliwości wpływa na fenomen popularności Radia. To Radio zdołało zaktywizować wiele starszych kobiet, a ostatnie wybory parlamentarne pokazały jaką siłę stanowią odbiorcy Radia, w szczególności zaś jego Słuchaczki.

Po zakończeniu obrad w Sekcjach, uczestnicy Konferencji spotkali się w auli Instytutu Pedagogiki. Prof. Jerzy Semków – przewodniczący Komitetu Naukowego Międzynarodowej Konferencji, podsumowując obrady powiedział, że przez dwa dni przedstawiono problemy związane z okresem starości w życiu człowieka.

Po ukończeniu 60-tego roku życia, człowiek wkracza w taki okres swojej egzystencji, który przez jednych jest nieakceptowany, niechciany i przez to wypierany ze świadomości. Dla innych jest czasem równie ważnym, jak wcześniejsze etapy życia. Ale są też i tacy, którzy po przekroczeniu sześćdziesiątki uważają, że to szczególna, wyjątkowa i uprzywilejowana sytuacja, która człowiekowi, przy dobrym stanie zdrowia, daje możliwość pełnej samorealizacji. Pan profesor wyraził przekonanie, że do tej grupy należą przede wszystkim słuchacze UTW.

Coraz więcej ludzi dożywa sędziwej starości i dlatego ta faza życia nabiera dzisiaj szczególnego znaczenia. W tym miejscu należałoby postawić pytanie „jak radzić sobie z tym fatalnym niekiedy stereotypem starości funkcjonującym w świadomości społecznej"? Odpowiedź można było znaleźć w wielu wygłoszonych referatach. Wspólnym mianownikiem tych wystąpień była „aktywność, aktywność i jeszcze raz aktywność". Aktywność intelektualna, fizyczna i psychiczna. Choć, jak ostrzegał prof. W. Borysławski „bez przesady", bo nadmiar aktywności może skracać życie. Także i tutaj ważna jest zasada czy reguła „złotego środka". Istotne jest kształtowanie takiej świadomości o życiu, także o starości, aby rozumna aktywność potrafiła neutralizować negatywne jego aspekty. Zdarzenia przykre, traumatyczne traktować jako jeden ze składników człowieczego losu. Należałoby żyć tak, aby opierać się lawinie niedobrych sytuacji, a w każdym zdarzeniu, w każdym spotkaniu z innymi ludźmi dostrzegać coś dobrego.

Na zakończenie uczestnicy Konferencji obejrzeli przygotowany przez słuchaczkę UTW Barbarę Bączkiewicz krótki film „Jubileusz 30-lecia UTW we Wrocławiu".

Żegnając przybyłych do Wrocławia gości, przedstawicieli UTW z kraju, ze Lwowa, Brześcia, członków EFOS oraz słuchaczy UTW w UWr., dr Walentyna Wnuk podziękowała referentom, uniwersytetom, które przyjechały aby cieszyć się naszą radością. Szczególne podziękowania przekazała sekretarzowi Konferencji – Annie Sokołowskiej, oraz wszystkim organizatorom, członkom Komitetu Honorowego, Naukowego i sponsorom.

Alina Wlodarczyk

30 LAT MINĘŁO...

19 czerwca 2006 r. – zbliża się godzina 9-ta. Piękna aula Leopoldyna wypełnia się uczestnikami Międzynarodowej Konferencji Naukowej zorganizowanej z okazji 30-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu. Miałam szczęście w niej uczestniczyć.

Długo przygotowywaliśmy się do tej uroczystości. Oto, po trzydziestu latach z niewielkiego Studium Trzeciego Wieku, uczelnia rozrasta się i uzyskuje status Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dzięki życzliwości Władz Rektorskich, UTW wprowadzony został w struktury Uniwersytetu Wrocławskiego.

Po trzydziestu latach działalności, jako prężna i wspaniale rozwijająca się Placówka, UTW podjął się organizacji Międzynarodowej Konferencji Naukowej pod hasłem „Człowiek starszy w społeczeństwie i kulturze europejskiej".

Otwarcia konferencji dokonała Pani dr Walentyna Wnuk, która nie potrafiła ukryć wzruszenia. Przecież to głównie na jej barkach spoczywała organizacja tej uroczystości.

Pięknie zabrzmiało „Gaudeamus" i piosenka o naszym kochanym mieście Wrocławiu w wykonaniu Chóru UTW pod kierunkiem p. Marka Strońskiego. W dalszej części uroczystości wiele osób otrzymało nagrody i odznaczenia. Duża liczba odznaczonych świadczy o tym, że historię UTW tworzą ludzie, którzy przez te 30 lat swoim zaangażowaniem przyczynili się do rozwoju naszego Uniwersytetu. Złoty Medal Uniwersytetu Wrocławskiego przyznany UTW przyniósł nam wiele satysfakcji.

Część naukową wypełniły referaty wygłoszone przez naszych wykładowców oraz zagranicznych gości. Muszę przyznać, że z największym zainteresowaniem wysłuchałam naszych ukochanych wykładowców. Interesujące referaty prezentowali: prof. dr hab. Jerzy Semków, uwielbiana przez nas, wspaniały człowiek, bardzo dobry lekarz i wspaniały mówca – prof. dr hab. Wanda Lubczyńska – Kowalska; wspaniały psycholog, pełna życzliwości prof. dr hab. Maria Straś – Romanowska oraz nasza ukochana, bardzo komunikatywna i przyjazna dr Walentyna Wnuk, która jak zwykle potrafiła przekonać słuchaczy do podejmowania działań w zakresie ustawicznego kształcenia, sprzyjającego rozwojowi człowieka na każdym etapie jego życia.

Wykłady zaproszonych gości były moim zdaniem, w większości bardziej sprawozdawcze.

Warto wspomnieć, że przerwę między referatami wypełnił koncert chóru Uniwersytetu Wrocławskiego „Gaudium". W przepięknej scenerii auli Leopoldyna ze wzruszeniem wysłuchaliśmy pieśni do słów Kochanowskiego i Norwida.

Pan Stanisław Dziuba opowiedział uczestnikom konferencji historię tej pięknej auli, co zostało wysłuchane z wielkim zainteresowaniem. Kawa zorganizowana w korytarzu przy Oratorium Marianum pozwoliła naszym gościom podziwiać i tę piękną salę.

Uroki naszego miasta mieli możliwość poznać na zorganizowanej po obiedzie wycieczce po Wrocławiu. Ten miły uroczysty dzień zakończył się jubileuszowym spotkaniem z przedstawicielami UTW z kraju w hotelu Park Plaza.

Nasza Pani kierownik dr Walentyna Wnuk oraz przewodnicząca Zarządu UTW mgr Stanisława Warmuz usłyszały wiele serdecznych słów i przyjęły podziękowania od przedstawicieli UTW z całego kraju oraz zagranicznych gości. Wiele Uniwersytetów Trzeciego Wieku zawdzięcza swoje powstanie wyżej wymienionym Paniom, które dzieliły się

swoimi doświadczeniami, służyły radą i pomocą w chwili, gdy Uniwersytety te zaczynały swoją działalność.

Dla mnie szczególnie wzruszające były podziękowania składane przez przedstawicieli UTW ze Lwowa, oraz z Białorusi, gdzie nie ma UTW, ale działa Macierz Polska.

Następnie z hollu przeszliśmy do sali, w której przy pięknie nakrytych stołach zasiedliśmy do uroczystej kolacji. Płonące świece, ładny wystrój sali sprzyjały serdecznym rozmowom i wzajemnym wymianom doświadczeń, kiedy zagrała orkiestra, wiele osób ruszyło do tańca. Mimo wielkiej przewagi kobiet, zabawa była wspaniała. Nasi panowie dwoili się i troili, aby panie były zadowolone i trzeba przyznać, że im się to udało.

Za oknami zapadała piękna wrocławska noc, zapalały się latarnie i chociaż następny dzień zapowiadał się pracowity, gdyż w ramach dalszej części konferencji były zaplanowane obrady w sekcjach, żal nam było się rozstawać.

Tak minął pierwszy dzień Międzynarodowej Konferencji Naukowej zorganizowanej przez wrocławski UTW. Myślę, że był on udany i pozostanie na długo w pamięci. uczestników, że dzięki tej konferencji działalność naszego Uniwersytetu będzie znana nie tylko w naszym mieście i kraju ale i poza jego granicami.

Dla mnie ten dzień był wielkim przeżyciem, pobudził mnie do refleksji – ile wysiłku kosztował tych, którzy tę konferencję przygotowywali, abym ja – zwyczajny słuchacz mogła przeżyć kolejny piękny dzień z moim ukochanym UTW i do Nich kieruję proste, ale jakże wymowne słowo „dziękuję".

Urszula Mierzejewska
Sekcja ds. współpracy
z zagranicą

GOŚCIE ZAGRANICZNI O NASZYM JUBILEUSZU

30-lecia w czerwcu 2006r.

Przebrzmiały ostatnie takty tanecznej muzyki w hotelu Park Plaza, a goście zagraniczni opuścili nasze miasto. Mamy za sobą wielką uroczystość 30-lecia naszego UTW, połączoną z Konferencją Naukową m.in. w auli Leopoldyna. Tę niezapomnianą imprezę z obecnością tylu znakomitych osobistości możemy z satysfakcją uważać za udaną. Ale to nie tylko nasza opinia , jako organizatorów. Po drugim dniu zjazdu EFOS, który odbywał się równocześnie z naszymi uroczystościami, uczestnicy wyrazili ustnie swoje podziękowania i uznanie. Ponadto otrzymaliśmy od niektórych gości zagranicznych pisemne podziękowania za gościnność i dobrą organizację.

Przytoczę tu niektóre z nich:

Wiedeń
„Jeszcze raz dziękuję za wiele trudu związanego z konferencją we Wrocławiu. Wszystko świetnie się udało i możecie Państwo być naprawdę zadowoleni".

Salzburg
„Po tym obfitującym w wydarzenia tygodniu we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku , moja żona i ja chcemy serdecznie podziękować, za tak dobrze zorganizowany pobyt w Waszym pięknym mieście. Uroczystość jubileuszowa była imponująca, lokalizacja hotelu bardzo korzystna, Wrocław słoneczny i radosny. Wynajęty samochód (wszelkie formalności z tym związane dopilnowała p. Anna Gozdowski - przyp. autora) był na miejscu wg życzenia, poruszanie się nim było cudownie łatwe. Jedyna rzecz jakiej żałuję, to, że nie miałem wiele możliwości, by porozmawiać ze studentami senioralnymi. Postanowiłem to nadrobić przy następnej

sposobności. Pani i wszystkim honorowym pomocnicom i pomocnikom serdeczne dzięki za tą ogromną ilość „dłubaniny", która – co aż za dobrze wiem z własnej działalności - jest nieodzowna dla pomyślnego wyniku takiego zjazdu.

Sulzburg
do p. dr Walentyny Wnuk
„Po naszym powrocie z Wrocławia moja żona i ja pragniemy podziękować za zaproszenie na 30-lecie Waszego UTW. Nie oczekiwaliśmy, że w tak młodym i przyjaznym mieście, spotkamy tyle aktywnych starszych ludzi. Było dla mnie przyjemnością, że mogłem dzięki tłumaczeniu symultanicznemu dobrze śledzić uroczystości w auli Leopoldyna, zarówno w części honorowej jak i naukowej. Wydaje mi się, że wrocławski UTW w porównaniu z niemieckimi placówkami tego typu ma dwa wyraźne wyróżniki: 1) to intensywne współdziałanie starszych i emerytowanych naukowców ze starszymi studiującymi, i 2) wysoki stopień samozarządzania i samoorganizacji starszych studiujących.
Możemy powiedzieć, że wróciliśmy do domu wzbogaceni i mamy nadzieję, w niezbyt dalekiej przyszłości, powrócić na trochę dłuższy pobyt".

Magdeburg
do p. dr Wnuk
„Jeszcze raz bardzo dziękuję za gościnność. Wszystko pięknie się udało. Pani i wszystkim współorganizatorom życzę wszystkiego dobrego i serdecznie pozdrawiam".

Hanower
„Dni we Wrocławiu były cudowne a hotel super. Wasza uroczystość jubileuszowa bardzo się podobała wszystkim członkom EFOS. Profesor Leonhard (Wiedeń) podziękował mnie w imieniu wszystkich za to, że ja nawiązałem pierwszy kontakt z Waszym UTW. Inaczej zjazd EFOS byłby się nie odbył w tak pięknej miejscowości. Wasze studentki senioralne otoczyły gości wzruszającą opieką, pełną serdeczności, czułem się „gościem u przyjaciół". Pozdrawiam wszystkie pracowite pszczółki UTW – o ile mnie pamiętają Kruckenberg".

Drezno
Bardzo dziękujemy za gościnność . Chętnie wracamy myślami do tych dni, do wspaniałej uroczystości w auli Leopoldyna i do wieczornego przyjęcia w hotelu Park Plaza. Jesteśmy pod wrażeniem bardzo pięknego, starego miasta Wrocławia ze swoimi tak licznymi młodymi mieszkańcami, którzy roztaczają bardzo żywiołową atmosferę. Jest cudownie, wieczorem przechadzać się po Rynku, lub siedzieć w ogródkach restauracyjnych. Podczas mojej drugiej wizyty, Wrocław wydawał mi się jeszcze piękniejszy. W czasie zabawy w hotelu podziwialiśmy temperament polskich kobiet, w przeciwieństwie do nas, jesteśmy jednak bardziej zahamowani. Ale podobało się nam, jak „rozruszały seniorów".

EFOS –Przewodnicząca
Pani dr Hrapková dziękuje wszystkim uczestnikom ale przede wszystkim UTW we Wrocławiu za piękną uroczystość oraz p. Urszuli Mierzejewskiej i włączonych do pomocy słuchaczy za ogromną pracę.

Nie są to wszystkie pozytywne opinie, jakie zostały przekazane w kuluarach, w przerwach, podczas uroczystego wieczoru i w bezpośrednich kontaktach. Padło wiele słów uznania i podziękowania za wielki wkład pracy i poniesiony trud przez kadrę naukową, kierownictwo i naszych słuchaczy, by wszystko wypadło bez zarzutu.

Miło jest, gdy bezinteresowny wysiłek zostaje dostrzeżony i doceniony.

Stanisława Urban
Sekcja Art..-Dekoratorska

ECHA JUBILEUSZÓW XXV i XXX- lecia UTW WE WROCŁAWIU

Zastanawiam się, co godnego uwagi pozostało w mej pamięci z dni poprzedzających te Jubileusze.
Uczestnicząc w Komitecie Organizacyjnym, przeżywałam chwile niepowodzeń, jak i radości z sukcesów, razem z powołanym zespołem do przygotowania uroczystości jubileuszowych. Dziś widzę, że choć w tych „samych ramach", to w szczegółach Jubileusze te miały różniący je tok przygotowań do otwarcia uroczystości.
Jak było przed 5-ciu laty? Przypomnę to, co zapamiętałam wówczas i zanotowałam.

Oficjalne zakończenie roku akademickiego odbyło się 28 maja 2001r., więc Komitet Organizacyjny przystąpił natychmiast do przewidzianych programem czynności zmierzających do przygotowania otwarcia uroczystości. Była to „lawina" spraw natury organizacyjnej, którą trzeba było w bardzo krótkim okresie czasu pokonać. Spotkania komitetu i prace przebiegały na ogół bez zakłóceń do czasu wydarzenia, które nazwałabym przekorą losu, mianowicie; najpierw wypadek, potem choroba osoby prowadzącej Sekretariat UTW i kłopoty zdrowotne naszej opiekunki p. dr Walentyny Wnuk. Tak się splotły w owym czasie te wydarzenia, że tok prac ledwie rozpoczętych, został zakłócony. Zdawało się, że wszystkie rozpoczęte ogniwa prac rozpadną się na drobne fragmenty, których się już w całość złożyć nie da. I właśnie wtedy, stanęły wszelkim przeszkodom naprzeciw nowe słuchaczki UTW: p. Stanisława Warmuz, p. Janina Żywicka i p. Jadwiga Olszańska, oraz członkini Samorządu p. Halina Drygalska-Małkus. Przejęły one „ster w swoje ręce" i kontynuowały ledwie rozpoczętą działalność zmierzającą do celu. Pracowały nie licząc godzin, które trzeba było spędzić w UTW, ażeby wszystkim sprawom przywrócić regularny bieg. Wkrótce potem, nasza niezastąpiona opiekunka, nie poddająca się chorobie, p. dr Walentyna Wnuk powróciła do swych zwielokrotnionych obowiązków i wlała strumień optymizmu i nadziei w serca zatroskanych członkiń komitetu. Tym sposobem wszystko potoczyło się pomyślnie i 14-tego czerwca byliśmy gotowi do otwarcia uroczystości. 15-tego czerwca rano Komitet Organizacyjny pełnił swoją powinność przed Aulą Leopoldyna Uniwersytetu Wrocławskiego. Uroczystość otwarcia Jubileuszu i konferencja naukowa przebiegały zgodnie z programem Jubileuszu.

Na początku roku akademickiego 2005/2006 wyłonił się nowy kilkuosobowy Komitet Organizacyjny do przygotowania Jubileuszu 30-lecia UTW. Ten nowy aktyw przystąpił do przygotowań uroczystości jubileuszowych bez przeszkód podobnych tym, jakie miały miejsce podczas przygotowań Jubileuszu 25-lecia. Do prac przygotowawczych włączyli się bardzo chętnie nowi słuchacze UTW.
Pośród wielu aktywnych słuchaczek „mocnym filarem" okazała się p. Barbara Bączkiewicz, która wiele pomysłów dekoracji, wystaw prac słuchaczy i innych zrealizowała bez znaczącej pomocy członkiń Sekcji Art.- Dekor. Jej dziełem była również prezentacja multimedialna osiągnięć UTW na przestrzeni minionych pięciu lat. Utrwalony materiał na płycie wręczono uczestnikom spotkania jubileuszowego.

Dzięki wielkiemu zaangażowaniu wielu osób, ten „perłowy Jubileusz" miał sprawny i piękny przebieg, przeminął i pozostawił „perłowe wspomnienia".
Po latach – być może – barwa wspomnień osłabnie, ale pozostanie w naszej .....pamięci zdanie - wygłoszone przez p. dr Walentynę Wnuk w przemówieniu powitalnym podczas otwarcia uroczystości jubileuszowych... „Tu ludzie rozwijają się jak kwiaty"... Zdanie to będzie nam przypominało, że UTW stale się rozwija, a nad jego rozwojem czuwa nieustannie Kierownictwo UTW, Rada Naukowa i Zarząd UTW.

Wrocław – czerwiec 2006 rok

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

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

dr Walentyna Wnuk

SYTUACJE TRUDNE OSÓB STARSZYCH W PERSPEKTYWIE GERAGOGIKI

„Ważne jest, by w sposób świadomy
Rozwijać w sobie umiejętności własnego
Istnienia, wyzwalać się z zastanych kanonów
I stawać się mistrzami samych siebie".
(D. Chopra)

Problemy okresu starzenia się

Obserwując środowisko osób starszych, którego doświadczam już od wielu lat, jako opiekun Uniwersytetu Trzeciego Wieku, widzę, że współczesny senior boryka się z wielością różnych problemów, które wyznaczają bieg jego życia, czasem go zakłócając. Niektóre problemy pojawiają się nagle, nieoczekiwanie, wymagają dokonania zmian w życiu. Inne trwają czasem za długo, nie umiemy sobie z nimi poradzić, blokują one naszą dotychczasową aktywność. Wyuczone przez nas zachowania adaptacyjne okazują się niewystarczające. Owe problemy są często pretekstem do zmian w zachowaniu i działaniu. Każdy z nas posiada własną, subiektywną ocenę owych problemów, przypisując im większe lub mniejsze znaczenie. Czasem te problemy powodują nieuniknioną zmianę, którą określa się jako sytuację trudną, kryzysową, jakiej doświadczamy.

Są wśród nich:

- problemy wymagające rozwiązania jakiejś trudności, np. nie radzenie sobie z prozą życia codziennego, zakupy, utrzymanie czystości domu, problemy lokomocyjne (poruszanie się we własnym domu i poza nim), zdobycia sprzętu rehabilitacyjnego (kupno, wypożyczenie), kłopoty finansowe (w tym zdobycie informacji o możliwej pomocy), kłopoty ze sprawnością intelektualną (słabnąca pamięć, brak koncentracji) itp.
- problemy wymagające czegoś nowego: pokonanie analfabetyzmu informatycznego, o który oskarża się pokolenie najstarszych (obsługa telefonu komórkowego, komputera, bankomatu), zdobycie mieszkania o odpowiednim standardzie (metrażowo czy wyposażeniowo), decyzja o zamieszkaniu w domu starców, nawiązanie kontaktu z grupą wsparcia itp.
- problemy wymagające pozbycia się czegoś niepożądanego: brak akceptacji swego losu, długo noszona uraza do kogoś, brak poczucia sensu życia, negatywny bilans życia, poczucie osamotnienia, konflikty rodzinne, zagrożenia (fizyczne, psychiczne), lęki, frustracje itp.
- problemy z własnymi uczuciami: agresja wobec otoczenia, przeradzające się czasem w postawę agresji wobec samego siebie, brak tolerancji, brak bliskości i czułości bliskich, wymiany emocji, przyjaźni, strach przed śmiercią itp.
- problemy będące wynikiem wydarzeń traumatycznych: śmierć partnera życiowego, innych osób bliskich, utrata zdrowia, nabyte kalectwo o różnym źródle pochodzenia itp.[1] Krytyczne wydarzenia życiowe bardzo często określane są jako punkty zwrotne w życiu człowieka, które zmieniają jego struktury psychiczne.

[1] ta kategoryzacja problemów jest wynikiem sondażu, jaki przeprowadziłam wśród słuchaczy UTW we Wrocławiu

Można mnożyć problemy i ich kategorie, ważniejsze jest poszukiwanie dla nich rozwiązań. Tym bardziej, że większość z nich ma charakter wielowarstwowy, zróżnicowany indywidualnie etapem życia (starość: młoda, średnia, sędziwa). Późna dorosłość jest najbardziej zróżnicowaną fazą życia i ten fakt będzie również różnicował charakter i wagę problemów.

Człowiek rozwijający się (niezależnie od wieku) musi rozwiązywać problemy, które pojawiają się w jego życiu. Owe rozwiązywanie potwierdza rozwój – zmianę, jednocześnie daje szansę na dalszy rozwój – pełne życie. Pojawienie się sytuacji problemowej jest aktem otwierającym procesy poznawcze. Jak uważa M. Malewski „Sytuacja problemowa rodzi się, gdy perspektywy znaczeniowe, którymi posługuje się jednostka (...) nie pozwalają rutynowo zinterpretować żywotnego dla podmiotu faktu, znaczenia, idei itd. I włączyć ich do świadomościowego zasobu dotychczasowych doświadczeń". Jednostka zmuszona jest wówczas przeformułować poprzednie schematy, dokonując radykalnej zmiany – określanej przez Mizerowa mianem uczenia się transformatywnego. Doświadczając krytycznego wydarzenia dekonstruujemy swoje życie, stajemy przed „nowymi lekcjami do odrobienia" (M. Malewski, 1998, s. 112)

Dla ludzi starszych, rozwiązywanie problemów, z którymi się borykają jest podstawą godnego starzenia się, konstruktywnego życia. Każdy człowiek przyjmuje inne rozwiązania własnych problemów. Kiedy nauczy się umiejętnie postępować w sytuacji kryzysu, wtedy następuje rozwój, gdy na podstawie zdobytych informacji i wiedzy poszerzanej przezwycięża sytuacje trudne.

Można w tym miejscu postawić pytanie: Kiedy będziemy skuteczni w rozwiązywaniu własnych problemów? Jakie strategie opiekuńcze będą właściwe wobec osób starszych?

Ludzie starsi przede wszystkim sami muszą czuć się odpowiedzialni za swoje problemy i aktywnie włączyć się w ich „pokonywanie". Potwierdza to proponowana przez andragogów teoria „konstruktywnej starości", zakładająca odpowiedzialność za siebie. Konstruktywnie żyć, to traktować życie jako nierozwiązany problem i wynikające stąd zadania, które człowiek stara się zinterpretować, kierować nimi. To nieustanne uczenie się, jak żyć. Człowiek również w starości, chcąc zaspokoić swoje potrzeby musi zdobywać nową wiedzę, nowe umiejętności.

Edukacja ludzi starszych nie może ograniczać się do kontaktu z prelegentem, lekarzem, terapeutą, wreszcie poradnikiem na temat. Jest ona integralnym składnikiem życia i rozgrywa się w naturalnym układzie „człowiek – świat". Prawdziwa edukacja musi służyć humanistycznemu rozwojowi, dojrzewaniu w człowieczeństwie. Mam tu na myśli krytyczną samorefleksję, rozwój refleksyjny, rozwój duchowy, dystansowanie się wobec świata, przewartościowanie własnej roli w związkach (służba innym), wydobywanie nowych wartości życia (nowe cele, pola aktywności), a więc zmiana struktury życia, pozytywne nastawienie do ludzi (w tym wybaczanie najbliższym), osłabienie potrzeb „ja", wreszcie afirmacja losu, bez względu na to, jaki jest. To trudne, ale nie widzę innej drogi, innych treści w tak postrzeganej pomocy edukacyjnej.

Inaczej mówiąc, owa edukacja ma z jednej strony pomagać w akceptacji niektórych problemów, z drugiej strony pomagać w ich przezwyciężaniu.

Jest to często uczenie się „milczące", czyli nie wygląda jak uczenie standardowe, dostarczamy tylko stymulacji, które pomogą w uruchomieniu tych procesów. Z perspektywy doświadczeń zbieranych w UTW we Wrocławiu dostrzegam ogromne możliwości, gdy idzie o rodzaje i formy edukacji seniorów.

Obok Uniwersytetów, z dobrą ofertą edukacyjną, widzę potrzebę powoływania do życia poradni gerontologicznych (geragogicznych) wraz z „telefonami zaufania", „liniami kryzysowymi" czy „gorącymi".

Istnieje pilna konieczność uzupełniania leczenia biomedycznego o elementy psychospołeczne np. warsztaty psychologiczne, andragogiczne, gerontologiczne, psychologii późnej dorosłości, komunikacji międzyludzkiej, asertywności, samorozwoju.

Dopełnieniem mogą być terapie: tańcem, muzyką, sztuką, weekendy (podejmujące określony problem np. „Jak żyć po zawale"), wreszcie gabinety relaksacyjne, autoterapii, ergoterapii (uczenie samoobsługi), odnowy biologicznej, pomocy psychologicznej itp.
Bardzo istotnym elementem tak postrzeganej pomocy edukacyjnej będzie organizowanie grup samopomocowych, grup wsparcia społecznego, wspólnot mieszkaniowych. Tutaj ludzie we własnym gronie, wśród wspólnot rozwiązują samodzielnie swój problem, problemy innych, korzystając z wzajemnej pomocy.

Reasumując uznaję, jako niezwykle ważny obszar w edukacji osób starszych, oferty – ich treści, które umożliwią ludziom starszym pokonać trudności i żyć pełnią życia, korzystać z jego uroków. Jak powiedział Jan Paweł II: „Starość jest wyzwaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć". Ta odpowiedź to m.in. zdobywanie wiedzy, kompetencji, które umożliwią nam rozwiązywanie spraw, które przynosi nam życie. Rozpatrywany tu problem, dotyczy nas wszystkich, niezależnie od wieku i statusu społecznego.

SAMI O SOBIE

mgr Anna Czyżyk

MÓJ PIERWSZY DZIEŃ NA UTW WE WROCŁAWIU 2006/2007

Rozpoczęcie nowego roku akad. 2006/2007 na UTW odbyło się w piękny słoneczny dzień 9 października o godz.12-tej w auli Uniwersytetu Wrocławskiego przy ul. Dawida.

Na godzinę przed inauguracją „młodzież" akademicka III wieku wypełniła po brzegi korytarze Instytutu, na którym w paru punktach, można było odebrać legitymacje słuchacza wraz z informatorem, kupić za jedyne 2 zł szczegółowy rozkład zajęć na I sem., nabyć różne numery Kuriera UTW, zasięgnąć bliższych informacji od Sekcyjnych, przeczytać wyczerpujące ogłoszenia na widocznych i przejrzystych tablicach.

Panie należące do Sekcji i do Zarządu UTW z estetycznymi identyfikatorami, z anielską cierpliwością dyrygowały ruchem. Tłok i napięcie rosło. W oczach „pierwszaków" widoczne było ciekawe zdenerwowanie, lekka nadpobudliwość ruchowa i wzajemna, baczna obserwacja. „Starszaków" można było odróżnić natychmiast. Witali się w uściskach, z poklepywaniem, z okrzykami i ucałowaniami. To jawny dowód, że życzliwa atmosfera, pielęgnowana latami, wydała owoce adekwatne do sytuacji, w postaci zażyłości i tęsknoty za sobą.

Wreszcie nadszedł długo oczekiwany moment. Otwarto drzwi do auli. Studenci, delikatnym szturmem ruszyli naprzód. Rozpoczęła się „bitwa" o miejsca i tzw. rezerwowanie krzeseł dla koleżanek i kolegów i ... na wszelki wypadek. W zastaw kładziono torby, torebki, szale, marynarki.... Pomyślałam „to nasza specjalność imprezowa, pewnie nigdy „tego" koleżeństwa nie oduczymy się, nawet w Takim wieku i w Takim miejscu". Aula puchła od studentek i „rodzynków" płci męskiej.
Niestety, nie dla wszystkich starczyło miejsc siedzących. Dla spóźnialskich (zawsze, wszędzie są!) była to kara. Być może, kiedyś popracują nad tą swoją wadą. Może zdążą!

Rozpoczęła się uroczystość. Na scenie czekał „na baczność" chór UTW w pięknych, stosownych strojach. Odśpiewano hymn- Gaudeamus. Do śpiewu dołączyła sala. Ściany zadrżały. Niektórym zakręciła się łza w oku. Przyszły wspomnienia sprzed wielu lat; ta biała bluzka z granatową spódnicą, rumieńce na twarzy, ciekawość indeksu na upragnioną uczelnię... Ach te lata, lata beztroskiej i roześmianej młodości i wiecznie, niepoprawny optymizm, jak ten czas leci...!

Po chwilowym rozrzewnieniu, nadszedł czas, aby powitać i przedstawić galę gości i wszystkich studentów. Dokonały tego podniosłego momentu, dwie ważne Panie z Zarządu - dr Walentyna Wnuk i mgr Stanisława Warmuz.
Po słowach wstępu, kolejno zabierali głos: Prorektor prof. dr hab. Ryszard Cach, J.E. ks. Abp. Marian Gołębiewski. W gronie szanownych gości, zasiadali również – ks. dr Franciszek Głód, prof. dr hab. Krzysztof Borysławski, wykładowcy z AM i AWF, poseł Sławomir Piechota, a także gość z Niemiec i przedstawiciele z innych UTW.

Jednak, w ogólnym rozrachunku, wyjątkowymi gośćmi byli słuchacze I roku UTW. To Oni zostali powitani najcieplej i obiecująco. W tym roku, Komisja Rekrutacyjna miała wyjątkowo hojną rękę, bo przyjęła aż ponad 90 osób. Dlatego, nie dziwmy się, że aula musiała pękać w szwach.

W dalszej kolejności, odbył się inauguracyjny wykład prof. Krzysztofa Borysławskiego na temat „W poszukiwaniu przyczyn starzenia się". Tematyka b. ciekawa i odpowiednia pokoleniu „po 50 i więcej".

Zbliżał się koniec podniosłej uroczystości. Chór dał recital z kilkoma sentymentalnymi pieśniami i piosenkami, wciągając salę do wtórowania, tym samym zachęcając do wstępowania w jego szeregi.

Zaczęto się rozchodzić, pamiętając zarazem, że już w następnym dniu trzeba ochoczo zabrać się do nauki.

Tak proszę Państwa, do nauki i do pracy nad sobą, bo, po to tutaj przyszliśmy, po to usilnie zabiegaliśmy o przyjęcie nas na I rok.
Myślę, że będzie to miejsce pełne nadziei, oczekiwań i samorealizacji. Wykładowcy, zapewne zadbają o poszerzenie naszych horyzontów intelektualnych, Instruktorzy – o zdrowie fizyczno-ruchowe, Terapeuci – o wsparcie psychiczno-duchowe. Zaś każdy z nas, znajdzie dla siebie odpowiednie miejsce w sekcji, w grupie zainteresowań lub dowolnym module, zgodnie ze swoimi możliwościami, zdolnościami czy marzeniami.

W tym miejscu przyszła mi myśl-apel, do słuchaczy I roku. Drodzy kol. i kol. skoncentrujmy się na altruizmie (w miarę swoich możliwości). Poświęćmy czas dla drugich. Podajmy swoją dłoń potrzebującym. Wysłuchujmy siebie wzajemnie, bo dialog – to słuchanie, tym bardziej w naszym wieku. Zostawmy egocentryzm, wyjdźmy poza siebie. Budujmy pomosty ciepła, życzliwości, cierpliwości, bezwarunkowej przyjaźni.
Promieniujmy dobrem, Nasz wiek, nasze posrebrzone głowy, nobilitują nas do wzorcowej starości, łagodnej i mądrej.
Tyle sugestii i marzeń z mojej strony.

W końcowej fazie swego nieśmiałego wystąpienia, pragnę jeszcze poinformować (tych, którzy byli nieobecni) o szczególnej uroczystości jaka miała miejsce w niedzielę, 15 października, w kościele przy ul. Grabiszyńskiej. Została odprawiona Msza św. inaugurująca nasz nowy rok akad. Celebrantem tejże mszy św. był Opiekun duchowy UTW ks. dr Franciszek Głód. Homilia, którą wygłosił, dotyczyła nie tylko piękna rozwoju intelektualnego, lecz przede wszystkim, głębi mądrości duchowej, którą jesteśmy zdolni posiąść od samej Mądrości-Boga.

Wiele serdeczności
Słuchaczka I roku UTW 2006/2007

Maria Paluchniak

PIĘKNY JUBILEUSZ CHÓRZYSTKI
PANI STASI ZALESKIEJ

Nasza rodzina chóralna pamięta o uroczystościach imieninowych koleżanek i kolegów śpiewając im w prezencie, w różnych wersjach, 100 lat oraz ulubioną przez solenizanta piosenkę. Bywa też tak, że solenizanci popisują się własnymi możliwościami twórczymi podczas solowych występów.

Aczkolwiek niewiasty są zawsze piękne i młode, to jednak z kronikarskiego punktu widzenia należy odnotować piękny Jubileusz 90 rocznicy urodzin naszej chórzystki Stasi Zaleskiej.

Ważne jubileusze urodzinowe przygotowywane są z dużą starannością i z odpowiednim planem. Organizatorem naszych imprez jest Kazia Szwarczyńska, która była też głównym pomysłodawcą tej miłej uroczystości dla dostojnej Jubilatki. Zdecydowano, iż o miejsce tego spotkania należy zabiegać u ks. Franciszka Głoda. Spotkaliśmy się jak zawsze z dużą życzliwością księdza i ustaliliśmy, że ten jubileusz uczcimy 12 listopada 2006 r. w salce parafialnej przy kościele św. Elżbiety.

W tym dniu chórzyści wraz z Jubilatką modlili się w Jej intencji na mszy św. o godz. 12^{30}. Słodki poczęstunek przygotowany własnym sumptem robił wrażenie. Na stołach ustawionych w podkowę, estetycznie udekorowanych i oświetlonych – były 3 okazałe torty, różnorodne ciasta, owoce i szampan.

Chórzyści stawili się niemal w komplecie, a zaproszeni goście także dopisali: był ks. prałat dr Franciszek Głód, przewodnicząca Zarządu UTW Stanisława Warmuz, wice-przewodnicząca Anna Sokołowska, członek Zarządu (fotograf UTW) Teresa Gasperowicz i oczywiście dyrygent Marek Stroński z żoną i córeczką Anią.

Ksiądz na wstępie złożył życzenia Jubilatce obdarowując oryginalnym różańcem z dużymi drewnianymi paciorkami. Prezes zarządu chóru Adam Jaroszyński powitał gości, ja natomiast miałam zaszczyt powiedzieć kilka ciepłych i pochlebnych słów pod adresem naszej zasłużonej i dzielnej Jubilatki.

Wierszowane życzenia autorstwa Krystyny Florków odczytał z przejęciem Jan Oliwa. Następnie autorka życzeń wręczyła je Jubilatce w ozdobnym rulonie. Miły upominek od koleżanek i kolegów przekazała Kazia Szwarczyńska.

Było też wiele gratulacji, życzeń i kwiatów od zaproszonych gości, a jak przystało na chórzystów, gromko zaśpiewano, na melodię „Sto lat", napisany przez Krystynę Florków, utwór:

„W blasku szczęścia i radości
Niechaj życie Twoje trwa
W zdrowiu żyj, w szczęściu żyj
I o pięknych chwilach śnij, marzeniem żyj"!

i drugi tekst:

„Dywan kwiatów niesiemy Ci
Gwiazda Twoja niech jasno lśni
Promień słońca ukoi smutki Twe
Niech Ci los nie szczędzi łask
Niech z Twej twarzy nie znika blask
Życie daje cudowne chwile nam"

Dalszy ciąg życzeń i toasty zakończyła okolicznościowa homilia księdza prałata.
Nasza przemiła Jubilatka nie ukrywała łez wzruszenia i radości mówiąc, że chce nas wszystkich umieścić w swoim wdzięcznym serduszku.
Nasz dyrygent przybył ze sprzętem grającym więc radości było wiele, a śpiew i taniec trwał aż do zmierzchu.
Na zakończenie tej relacji pragnę podkreślić, że Stasia Zaleska jest osobą bardzo lubianą i koleżeńską, a przede wszystkim utalentowaną recytatorką poezji tak na występach naszego zespołu jak i Teatrzyku Poezji. Dając z siebie wiele innym jest wspaniałym wzorem jak należy żyć, by zachować uśmiech i pogodę ducha.

JUBILEUSZE · ZJAZDY · SYMPOZJA · KONFERENCJE

Maria Radczak-Kulik
Katarzyna Małecka

X – lecie UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU w BIELSKU BIALEJ

W dniach 16 i 17 października 2006 r. miałyśmy z Katarzyną Małecką przyjemność uczestniczyć w obchodach 10-lecia UTW w Bielsku Białej.
Bielski uniwersytet funkcjonuje przy Akademii Techniczno-Humanistycznej, wcześniejszej filii Politechniki Łódzkiej. Od 2002 roku funkcję pełnomocnika rektora ATH ds. UTW pełni Halina Muszyńska.

UTW współpracuje ze Śląską Akademią Medyczną i Polskim Towarzystwem Gerontologicznym, Polskim Towarzystwem Rehabilitacyjnym, Centrum Kultury, Teatrem Polskim w Bielsku Białej, Kołem PTTK, - „Senior" i wielu innymi instytucjami, które pomagają ludziom starszym w pogłębianiu wiedzy i rozwijaniu zainteresowań.

Raz w tygodniu odbywają się wykłady, prowadzone, podobnie jak seminaria przez nauczycieli akademickich. Większość działających sekcji ma charakter podobny, jak w innych UTW w Polsce, chociaż szczególne położenie miasta pozwala na działania w plenerze, czego przykładem Koło Narciarskie i liczne rajdy po górach Beskidu Śląskiego.

10 lecie UTW w Bielsku Białej zorganizowane zostało przy współpracy władz samorządowych, prezydenta miasta i władz ATH, które włączyły się dość aktywnie w obchody jubileuszu. Wśród gości zagranicznych obecny był kierownik UTW ze Słowacji. Niezwykle ciekawy był program Sesji Naukowej.
Szerokie spektrum problemów dotyczących „Medycyny i techniki w służbie człowieka starszego" – (temat konferencji) zgromadził jako wykładowców liczne sławy zarówno z dziedziny medycyny, jak i nauk z nią współpracujących.

Prof. dr hab. n. med. inż. Aleksander Sieron mówił o wykorzystaniu możliwości zmiennych pól magnetycznych w medycynie. Badania prowadzone w Bytomiu stawiają za cel terapii likwidację bólu. W ostatnich latach powstają specjalne kliniki i przychodnie zajmujące się leczeniem bólu, a w szczególności u pacjentów z bólem przewlekłym. Jedną z metod leczenia bólu było zastosowanie zmiennych pól magnetycznych w bytomskiej klinice u pacjentów o różnym schorzeniu – np. urazy i zmiany zwyrodnieniowe. Pacjenci poddawani tego typu leczeniu generalnie mieli lepsze samopoczucie, zażywali mniej leków przeciwbólowych, rany szybciej się goiły, następowała widoczna poprawa przy leczeniu zmian zwyrodnieniowych i stanów depresyjnych. Ten rodzaj leczenia ma ogromne znaczenie

zwłaszcza przy przerażających statystykach, wg których w Polsce sprzedaje się w ciągu roku 55 mld tabletek przeciwbólowych.

„Jesień życia jest zbyt piękna, aby niszczyć ją dolegliwościami" – cyt. profesora.

Prof. dr hab. n. med. Andrzej Bochenek z I Kliniki Kardiochirurgii w Katowicach mówił o najnowszych osiągnięciach medycyny stosowanych w leczeniu chorób serca i choroby wieńcowej przy jak najmniejszej inwazyjności. Czasami operacja jest najlepszym wyjściem z sytuacji, ale niekoniecznie z rozcinaniem klatki piersiowej.

Trzy małe nakłucia, niewielkie blizny to teraz bardzo często standard. Prof.Andrzej Bochenek mówił także o ogromnej roli robotów w kardiochirurgii o niemożliwej do przecenienia wideoscopii i wideochirurgii, które umożliwiają lekarzowi we Francji dokonywanie operacji pacjenta w San Francisco. Mini inwazyjne pomostowanie tętnic wieńcowych z wykorzystaniem endowizji i robota chirurgicznego. Mimo że na dzień dzisiejszy 50% zgonów stanowią choroby serca, kolejne odkrycia dają nadzieję i niosą ze sobą optymizm, że jutro będzie lepiej.

Kolejny z referentów prof. dr hab. inż. arch. Jacek Włodarczyk z Politechniki Śląskiej mówił o tzw. „Miastach Seniorów".

Przedstawił funkcjonującą z różnymi perturbacjami ideę tworzenia enklaw dla ludzi starszych. Profesor zaprezentował realizację tego pomysłu w USA i w Anglii, przedstawił na wykresach model takiego miasta, którego zabudowa została podporządkowana infrastrukturze dogodnej do funkcjonowania ludzi starszych w społeczeństwie.

Plany nie sprawdziły się w życiu. Miasta seniorów stały się swoistego rodzaju izolacją ludzi starszych, a to przecież sytuacja dość abstrakcyjna i nierealna.

Dr n. med. Wiesław Rycerski wygłosił referat na temat: „Techniczna pomoc osobie niepełnosprawnej – zaopatrzenie ortopedyczne".

Środki techniczne mają wspomagać zarówno tych, którzy urodzili się niepełnosprawni, jak i tych, którzy utracili jakąś część ciała bądź z racji wieku i dolegliwości chorobowych stali się niepełnosprawnymi.

Bogactwo sprzętu ortopedycznego od najprostszej kuli pachowej, łuski temblaka, po wanny z drzwiczkami, kortezy, protezy, łóżka rehabilitacyjne, pojazdy – wózki różnego rodzaju, windy zewnętrzne i wewnętrzne aż po ekstra egzoszkielet – urządzenie sterowalne zamocowane na osobie niepełnosprawnej potrafi pomóc bądź zniwelować uciążliwość wielu schorzeń ruchowych.

Niezwykle bogaty materiał naukowy prezentowany przez prelegentów wypełnił całe przedpołudnie pierwszego dnia obrad.

Po obiedzie gości i uczestników konferencji czekał spektakl muzyczny „Do łez" w Teatrze Polskim. Wieczór wypełniło spotkanie towarzyskie i koncert w restauracji „Nad Dachami".

Dzień drugi – 17 października zaczął się dość wcześnie, bo już o 9^{00} przedstawiciele UTW z kraju spotkali się przy kawie z rektorem ATH prof. dr hab. inż. Markiem Trembskim i Radą Samorządu Słuchaczy UTW.

Rektor dokonał otwarcia wystawy malarskiej słuchaczy a następnie zaprosił do zwiedzania odrestaurowanych części zabytkowych gmachu rektoratu.

Ostatnim punktem programu była wycieczka w piękne i urokliwe o tej porze roku Beskidy, wjazd kolejką linowa na górę Żar i zwiedzanie elektrowni wodnej.

Powrót, obiad w stylowej restauracji „Prezydent" z wieloma wrażeniami, wieczór już u siebie we Wrocławiu.

mgr Magdalena Wnuk

Trzy są sposoby zdobywania mądrości.
Pierwszy to refleksja – najbardziej szlachetny,
następnie naśladowanie – jest on najlatwiejszy,
a trzeci to doświadczenie – najbardziej gorzki ze wszystkich
Konficjusz

MOJE DOŚWIADCZENIE Z UNIWERSYTETEM TRZECIEGO WIEKU

„Słyszę i zapominam, widzę i zapamiętuję, działam i rozumiem".[1)] Ta znana maksyma świadczy o przekonaniu, iż człowiek, aby poznać rzeczywistość, musi być aktywnym podmiotem w tym procesie, a więc musi jej osobiście doświadczać. Człowiek rozwija się poprzez aktywność, a jego biografia jest procesem osobotwórczym. W andragogice doświadczeniu nadaje się status osobistego nauczyciela człowieka, dostrzega się w nim potencjał edukacyjny. Człowiek może wiele nauczyć się, dowiedzieć poprzez rekonstrukcję doświadczenia, poprzez jego restrukturyzację. Jest to jedna z form edukacji. Za Z. Pietrusińskim, możemy uznać, iż człowiek współtworzy, współformuje swoją drogę życiową, swój własny rozwój. Autor ten wprowadził pojęcie *kompetencji autokreacyjnej,* którą definiuje jako *umiejętność współtworzenia przez człowieka własnego życia i rozwoju oraz wspomagania rozwoju innych ludzi w sposób coraz bardziej światły i systemowy.*[2)]

Jeszcze jako studentka andragogiki z niemałym zainteresowaniem zaglądałam do Wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który mieści się w tym samym budynku, co Instytut Pedagogiki. Wraz z kolegami z grupy dwukrotnie organizowaliśmy wspólne spotkania ze słuchaczami o charakterze naukowym, mające na celu wymianę poglądów, doświadczeń. Jedno z tychże spotkań dotyczyło tematyki postaw, jakie osoby w późnej dorosłości przyjmują wobec życia. Prowokacją do dyskusji na temat postaw była krótka scenka, wyreżyserowana i odegrana przez nas – studentów. Zaprezentowaliśmy spotkanie przyjaciół po latach, którzy nie widzieli się od dłuższego czasu. Podczas prowadzonych przez nas rozmów, prezentowanych gestów, mowy ciała, można dostrzec, jak różne postawy prezentujemy. W naszym gronie znalazły się osoby przyjmujące wobec starości postawy, wyróżnione w literaturze przedmiotu: konstruktywną, zależności, reformatorską, obronną, wrogości wobec innych lub siebie, roszczeniową.[3)] Słuchacze po naszym „teatrzyku", mieli za zadanie rozpoznać, jakie postawy prezentują poszczególni „aktorzy". Okazało się, że nie mieli oni wątpliwości, kto, jaką postawę przedstawiał. Następnie dyskutowaliśmy wspólnie na temat postaw seniorów wobec późnej dorosłości. Pytaliśmy, jakie postawy przyjmują sami słuchacze, jakie są najczęściej obserwowane w najbliższym otoczeniu.

Było to spotkanie międzygeneracyjne. O tych samych treściach wypowiadali się studenci UTW i studenci andragogiki, prowadziliśmy prawdziwy dialog międzypokoleniowy. Okazało się, że mimo tego, iż z pozoru tyle nas dzieli, to na wiele spraw patrzymy podobnie. Wymiana doświadczeń była niezwykle ciekawa, wiele się dowiedzieliśmy, nauczyliśmy. Spotkanie to było niezwykle radosne, przyjemne, pouczające. Byliśmy bardzo zadowoleni.

Kolejną okazją do „spotkania pokoleń" były zorganizowane „Andragodziny". Tym razem zaproponowaliśmy słuchaczom dwa, naszym zdaniem istotne tematy: „Jakość życia ludzi starszych" i „Wybrane formy aktywności ludzi starszych". Należy dodać, iż prezentowane

1) Kruszewski K., *Wizerunek ucznia we współczesnych koncepcjach dydaktycznych*, w: red. T. Wujek, *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, Warszawa 1992r., s. 244
2) Pietrusiński Z., *Rozwój ludzi dorosłych*, w: red. T. Wujek, *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, Warszawa 1992r., s. 73
3) Bromley A., Reichard S., *Psychologia starzenia się,* Warszawa 1975 r.

wystąpienia, poparte były przeprowadzonymi przez nas w UTW badaniami. Burzliwa dyskusja, jaka miała miejsce po zakończeniu wystąpień, potwierdziła tylko trafność doboru tematyki oraz zainteresowanie słuchaczy. Kolejny raz przekonaliśmy się, jak wiele mamy sobie nawzajem do powiedzenia, do zaoferowania.

Moim osobistym, indywidualnym doświadczeniem było uczestnictwo w „Klubie dyskusyjnym" UTW w roli osoby prowadzącej. Spotykałam się ze słuchaczami regularnie, poruszając tematy interesujące ich samych. Znalazły się wśród nich m.in. zagadnienia dotyczące umiejętności właściwej komunikacji, asertywności, stresu, konfliktu międzypokoleniowego, osoby mistrza w życiu człowieka. Muszę przyznać, że dyskusje były niekiedy bardzo burzliwe i zacięte. Nierzadko powracaliśmy na kolejnym spotkaniu do poprzedniego, nurtującego nas tematu. Jednak zawsze dochodziliśmy do wspólnego konsensusu i z uśmiechem na twarzy opuszczaliśmy salę. Dla mnie osobiście, po przełamaniu obawy, czy sobie radzę w roli osoby prowadzącej, było to bardzo znaczące przeżycie, ukazujące szerokie spektrum możliwości spojrzenia na jedną sprawę, z wielu stron.

Jednym z moich ostatnich doświadczeń są warsztaty andragogiczne, prowadzone wspólnie z dr Małgorzatą Malec w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Brzegu. Pierwsze spotkanie potraktowałyśmy jako „badawcze". Chciałyśmy zorientować się, czego oczekują od nas słuchacze, jakie są zainteresowania, co chcieliby robić w ramach naszych warsztatów. My natomiast wyraziliśmy nasze zamiary, pomysły, sugestie dotyczące warsztatów.
Pomyślałyśmy, iż spotkania te będą miały charakter opowieści o sobie, swoim życiu, doświadczeniach, przeżyciach. My natomiast, jako osoby prowadzące, będziemy jedynie tworzyły „preteksty" do wypowiadania się, do rozmowy. „Pretekstami" tymi były m.in. zdania niedokończone losowane przez uczestników, dotyczące różnych obszarów życia, a także różnych jego etapów. Wśród nich znalazły się zdania dotyczące *uczuć, emocji w życiu człowieka* (np. złość, radość, agresja, miłość, przyjaźń, zazdrość), związane z *domem rodzinnym, z edukacją w życiu człowieka, z osobami znaczącymi (*autorytetami). Kolejną prowokacją do dialogu były przyniesione przez słuchaczy ważne, wartościowe, związane z jakimś konkretnym wydarzeniem, czy okresem w życiu przedmioty lub zajęcia. Stały się one zaczątkiem do opowieści, wspomnień z przeszłości. I tak pojawił się m.in. wiersz napisany dla babci przez wnuczkę, kryształowy wazonik, podarowany mamie słuchaczki w dniu jej urodzin, święty obrazek przywieziony z pielgrzymki, elementarz z okresu dzieciństwa, naszyjnik podarowany przez męża, zdjęcie z remontu ukochanego mieszkania. Przedmiotom tym towarzyszyły bogate wspomnienia opowieści, z ładunkiem pozytywnych emocji i humoru. Inną propozycją, była próba graficznego przedstawienia swojego życia. Słuchacze na kartkach papieru, z pomocą kolorowych kredek rysowali własne życie, któremu to nadawali przeróżne kształty i kolory. Efekt końcowy zaskoczył nas wszystkich. Pomysłowość i kreatywność, jakimi wykazali się autorzy, przeszły nasze oczekiwania. Każdy zaznaczony punkt, każda kreska, kolor symbolizowały jakieś ważne zdarzenia, istotne momenty, znaczące etapy w życiu. Opowieści ilustrowane tymi właśnie plakatami pozwalały wszystkim uczestnikom przyjrzeć się życiu konkretnej osoby, jakby z bliska. Dla autora rysunku, była to okazja do ujrzenia swojego życia jeszcze raz od początku, nadania mu konkretnych znaczeń, sensów. Jedno z naszych ostatnich spotkań nazwane zostało *wiadomości przesłane w butelce.* Zapytałyśmy uczestników, co chcieliby zostawić po sobie, co chcieliby przekazać innym. Wypowiedzi były bardzo różne, ale w dużej mierze związane z przekazaniem pewnych zasad, wartości moralnych, którymi dobry, prawy człowiek powinien się w życiu kierować, by żyć w zgodzie ze sobą i szczęśliwie.

Jak się okazało, pomysł przeprowadzenia warsztatów andragogicznych w brzeskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku zdecydowanie się przyjął. Słuchacze twierdzą wręcz, iż nie wyobrażają sobie kolejnego roku akademickiego bez warsztatów. I chociaż niektóre Panie zgłaszały w trakcie semestru niepełne zadowolenie z terminów naszych spotkań, zawsze przybywały z uśmiechem na twarzy na czas. Myślę jednak, iż w przyszłym roku akademickim

podzielimy się na dwie grupy, aby dać wszystkim uczestnikom szansę na wypowiedzenie się i bardziej aktywny udział w zajęciach.

Każde z opisanych wyżej doświadczeń ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku, również dla mnie było osobistym doświadczeniem. W każdej z tych sytuacji byłam badaczem uczestniczącym. Wraz z uczestnikami dokonywałam rekonstrukcji doświadczeń (także własnych), obserwowałam, przeżywałam wszystko to, czego wspólnie dokonywaliśmy. Kiedy myślę sobie, czym dla mnie osobiście były spotkania ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku, to dochodzę do wniosku, że było to doświadczenie jedyne w swoim rodzaju. Osoby, z którymi miałam przyjemność kontaktu, uznaję za bardzo interesujące z kilku względów. Po pierwsze wiedza, zarówno naukowa, ale również tzw. „wiedza życia", mówiąc inaczej mądrość życiowa, jaką prezentują sobą słuchacze, jest nieoceniona. W tym miejscu chciałabym przez chwilę skupić się na mądrości ludzi starszych. W literaturze dotyczącej badań nad mądrością ludzi w późnej dorosłości odróżnia się mądrość *pragmatyczną od mądrości duchowej,* zwanej także *transcendentną* lub *transpersonalną.* Pierwsza wiąże się z ukierunkowaniem uwagi podmiotu na zewnątrz, na praktyczne aspekty życia, druga natomiast odwraca się od świata materialnego i społecznego. Mądrość *pragmatyczna* daje poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie, związana z aktywnością, mądrość *transcendentna* z kolei daje poczucie sensu życia bez względu na okoliczności i spokój wewnętrzny, wiąże się z pasywnością i wycofaniem. Mądrość *pragmatyczna* z reguły stanowi naturalną konsekwencję doświadczenia życiowego, zdobywanie mądrości *transcendentnej* wymaga wspomagających warunków. Ujawnia się ona w sytuacjach niepewnych, wieloznacznych, wymaga wrażliwości na kontekst, intuicji, wczucia oraz wglądu w całość sytuacji. Rozumiana w taki sposób mądrość *transcendentna,* jest nie tyle cechą rozumu, ile atrybutem całej osobowości. Fundamentalną przesłanką mądrości *transcendentalnej* jest istnienie rozwijającego się *ego.* Jest to proces ukierunkowany na przekraczanie własnych ograniczeń i odkrywanie sensu zdarzeń życiowych na tle całego doświadczenia. Bywa on nazywany rozwojem duchowym, a mądrość stanowi ukoronowanie tego procesu.[4)] To odkrywanie znaczeń, sensów wydarzeń w ciągu całego życia, przyglądanie się temu, co się wydarzyło do tej pory, jeszcze raz, od początku, miałam okazję obserwować wśród słuchaczy w ramach warsztatów andragogicznych. Opowiadane historie, wspomnienia z minionych lat , wysłuchiwałam często „z otwartymi ustami", a przede wszystkim z ogromnym zaciekawieniem. Naszym spotkaniom zawsze towarzyszył dobry humor, co powodowało, iż atmosfera była przyjemna, czuliśmy się w swoim gronie dobrze i bezpiecznie. Kolejną kwestią wartą uwagi jest zaangażowanie uczestników w zajęcia, ich przygotowanie, a następnie aktywny udział w samym spotkaniu. Chęć zdobywania wiedzy (także o sobie), rekonstrukcji doświadczeń, ponownego przyjrzenia się swojemu życiu z perspektywy czasu jest godna pozazdroszczenia.

Przyznam szczerze, że przygotowanie słuchaczy do zajęć bardzo często bywało dalece pilniejsze niż studentów. Również Ich pozytywne nastawienie, kiedy zaczynaliśmy zajęcia było bardzo budujące i nastrajało pozytywne.

Reasumując, uważam, iż spotkania ze słuchaczami UTW były aktywnym uczeniem się i słuchaniem, były także realizacją postulatu andragogicznego – „dawanie siebie nawzajem". Ponadto budziły uśpiony potencjał, który drzemie w każdym z nas. Nasze spotkania stwarzały warunki, ułatwienia, by ten kapitał wyzwolić. Myślę, że w dużej mierze udało nam się tego dokonać.

Bibliografia:

- Demetrio D., 1999, *Zabawa na tle życia. Gra autobiograficzna w edukacji dorosłych.* Kraków.
- Demetrio D., 2000, *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie.* Kraków.
- Bromley A., Reichard S., 1975, *Psychologia starzenia się.*
- Red. Harwas – Napierała B., Trempała j., 2001, *Psychologia rozwoju człowieka,* t. II, Warszawa

Straś-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się,* w: red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka,* t. II, Warszawa 2001

Igor Waniurski
Andragogika IV rok

OSOBY ZNACZĄCE W DZIALALNOŚCI UTW w UWr.

Jedną z najznakomitszych osobistości współpracujących z Uniwersytetem Trzeciego Wieku jest ks. Franciszek Głód, proboszcz parafii św. Elżbiety Węgierskiej we Wrocławiu, dr filozofii chrześcijańskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Półfinalista Ogólnopolskiego Konkursu na Proboszcza Roku 2005. Laureat nagrody Prezydenta Wrocławia dla zasłużonych dla rozwoju miasta. Znany z działalności charytatywnej, inicjator założenia placówki „Albertówka" w Jugowicach, przeznaczonej dla bezdomnych mężczyzn.

Jaki jest związek ks. Franciszka z Uniwersytetem Trzeciego Wieku?
Dr Wnuk udało się znaleźć duchowego patrona placówki, właśnie w osobie o. Franciszka, który bierze udział w wielu imprezach organizowanych przez UTW, takich jak inauguracja roku akademickiego, jego zakończenie, spotkania opłatkowe. Jednym z wymiarów działalności księdza w ramach Uniwersytetu, jest prowadzenie dla słuchaczy seminaryjnych zajęć z etyki, które sami zainteresowani nazywają „antropologią duchową".

Pani dr Walentyna Wnuk (...) określa mnie jako osobę, która czuwa nad duchowością UTW, w końcu człowiek żyje nie tylko chlebem, ale także i duchem – mówi ks. Franciszek.

Moją rolą jest (...) uwidocznienie pewnych zagadnień dotyczących naszego ducha – mówi ks. Głód (...) *Jest cały szereg pytań, które rodzą się właśnie w tym okresie, kiedy człowiek dochodzi do jesieni życia. Pytań dotyczących celu tego życia, spełnienia go, a następnie, czy istnieje jeszcze życie inne oprócz tego, które przeżywamy tutaj na ziemi.*

Seminaria prowadzone przez Księdza, wzbogacające szeroką ofertę zajęć placówki, trwają od kilku lat i odbywają się, co dwa tygodnie. Przychodzi na nie regularnie duża grupa słuchaczy. W trakcie każdego roku akademickiego, poruszane jest szerokie zagadnienie tematyczne, rozwijane na kolejnych spotkaniach. W tym roku omawiane są całościowo rozumiane kryzysy, z którymi człowiek spotyka się na każdym etapie swojego życia. Wiek senioralny cechują swoiste problemy. Są to kryzysy tożsamości, z którymi radzić sobie muszą członkowie nowoczesnego społeczeństwa. Poruszane są też zagadnienia związane z kryzysami, jako skutkami konfliktów, ciężkich sytuacji życiowych, przeżywanych wydarzeń traumatycznych. Do omawianych kryzysów należą i te doświadczenia w życiu religijnym Słuchaczy. Wedle słów o. Franciszka, tematem seminaryjnych rozważań w tym roku jest natura kryzysów, a także ich przyczyny, przebieg oraz sposoby na ich przejście, wyciągnięcie z nich nauki.

Oczywiście tematyka kryzysów nie wyczerpuje zagadnień poruszanych podczas spotkań ze Słuchaczami. Wśród wielu tematów podejmowanych w trakcie seminariów są na przykład teorie dotyczące zachowań ludzi, relacje z innymi ludźmi, sposoby na ich udoskonalenie. Czasem poruszane są też zagadnienia związane z rozumieniem przykazań Dekalogu, jego znaczeniem w życiu.

Również ważnym wymiarem działalności ks. Proboszcza, jest prowadzenie ośrodków w Jelczu – Laskowice oraz w Jugowicach. Na szczególną uwagę zasługuje Albertówka, schronisko dla bezdomnych mężczyzn, mieszczące się w Jugowicach. Jest to placówka finansowana głównie z prywatnych oszczędności ks. Franciszka. Jej zadaniem jest zapewnienie potrzebującym godziwych warunków egzystencji, pomoc ludziom, którzy z powodu życiowych perturbacji stracili już nadzieję na poprawę swojego losu. Jednak dzięki Albertówce mają szanse na jego poprawę.

Jaki związek z Albertówką mają sluchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

Organizowane są zbiórki najbardziej potrzebnych artykułów, takich jak ubrania, leki a czasem i używany sprzęt, który przekazywany jest na rzecz mieszkańców placówki. Oprócz tego, słuchacze UTW wraz z ks. Franciszkiem odwiedzają Jugowice w weekendy, Święta Bożego Narodzenia czy Święta Wielkanocne, aby tam spędzić czas wspólnie z gospodarzami Albertówki. Jak mówi ks. Głód *rola słuchaczy polega na tym, że wchodząc w kontakt, rozmowy z tymi ludźmi, pomagają im. Dzięki temu, mieszkańcy ośrodka wiedzą, że mogą jeszcze spotkać w życiu życzliwych ludzi, którzy ich nie osądzają, ale okazują wsparcie.*

Chęć niesienia pomocy aktywnej przez słuchaczy UTW zaangażowanie w sprawy lokalnego społeczeństwa jest bardzo budująca, powoduje że ks. Głód wypowiada się o seminarzystach w samych superlatywach (...) podkreślam, że jest to bardzo aktywna grupa. Mamy przecież bardzo dużo ludzi starych, którzy umieją tylko narzekać. Słuchacze UTW są ogromnie rozbudzeni do pomagania sobie i innym, to jest ważne. Oni nie czekają, tylko sami szukają sposobów, żeby się czegoś dowiedzieć, coś zrobić.

Słuchacze włączają się także w życie parafii św. Elżbiety, poprzez aktywizowanie wiernych do wspólnych przedsięwzięć oraz występów uczelnianego chóru oraz grupy teatralnej.

Współpraca UTW z ks. Proboszczem przynosi, więc korzyści obu stronom. Słuchacze mają zapewnioną możliwość wzbogacenia swego duchowego życia, rozwijać się, dzięki spotkaniom z Księdzem oraz czynienia dobra na rzecz innych ludzi. Parafianie i mieszkańcy Albertówki korzystają z pomocy życzliwych im ludzi.

Natomiast sam Ksiądz Głód przyznaje, iż słuchacze są dla niego inspiracją *oni wyzwalają zawsze u mnie wiele energii, jest to jakiś wpływ dzięki, któremu człowiekowi chce się więcej czynić, mobilizuje do działania, chce się dla nich pracować. Oni (słuchacze UTW- przyp .red.) wielokrotnie przez swoją aktywność zmobilizowali mnie do działania.* Miejmy więc nadzieję, że ta współpraca będzie trwała jak najdłużej.

„STRONA DLA WIERSZA". „STRONA DLA LISTU".

Janina Ostrowska

W IV wieku nauka pisania przeszła z Chin do Japonii. Znaczna część poezji japońskiej - WAKA – pisanej dla ludzi wykształconych była w języku chińskim. WAKA liczy 1300 lat. Najstarszą formą WAKA jest TANKA składająca się z 31 sylab zawartych w 5 wersach. Pierwszy wers 5 sylab, drugi 7 sylab, trzeci 5, czwarty i piąty po 7 sylab. Zawiera głównie wątki filozoficzne, konfucjanizmu, buddyzmu, malarskie. HAIKU wywodzi się z TANKA. Liczy 400 lat. Zawiera 17 sylab w trzech linijkach: 5 sylab, 7, i 5 sylab.

TANKA
TANKA to między
starym a nowym kładka
trzydzieści jeden
sylab w pięciu wersach
to rzecz wcale nie łatwa.
Z echem niesie
rozlega się po lesie
HOTOTOGISU
latając głośno kuka
podrzutków swoich szuka.
O! haftujesz OBI
przepaszemy nim twoje
białe YUKATA
wdziejesz maleńkie GETA
i będziesz najpiękniejsza.

Urocza gejszo
OHAIYO GOZAIMATSU
wonna OCHA pachnie
w ten dzień słońcem złoty
O FURO mym pragnieniem.
Tam dobre KAMI
połóż kwiecistą gałąź
i słodkie MOCHI
TOKONOMA jest pusty
postaw ryżowe wino.
Tam gdzie jest ONSEN
w kwiatach pachną drzewa
grała SKAMISEN
japonki SEPPU słodki
ARIGATU GOZAIMATSU !

HOTOTOGISU – kukułka, OBI –pas ozdobny, YUKATA – bawełniane kimono,
GETA – drewniane chodaki, OHAIYO GOZAIMATSU – dobrego dnia, OCHA – herbata,
O FURO – kąpiel, KAMI – bóstwo, MOCHI – ryżowe ciastka,
TOKONOMA – ołtarzyk, ONSEN – gorące źródło, SKAMISEN – gitara o trzech strunach,
ARIGATO GOZAIMATSU – dziękuję, SEPPU – pocałunek w usta.

Sławomir Piechota
Poseł na Sejm

WĘDRÓWKA DO ŹRÓDEŁ...

Nazaret, Betlejem, Jerozolima, Góra Oliwna i Ogród Getsemani, Galilea i Morze Martwe – te nazwy miejsc znanych i bliskich od najwcześniejszego dzieciństwa, jednak niewidziane, istnieją, jedynie w wyobraźni, nawet jakby poza sferą marzeń. Kiedy za namową mego przyjaciela księdza Jerzego, proboszcza z pięknych wrocławskich Pawłowic, zdecydowałem o dołączeniu do grupy pielgrzymów, wyjeżdżających do Ziemi Świętej – poczułem jakbym wstępował na pradawny szlak, wiodący do źródeł, poczułem ciekawość, nadzieję, ale i niepokój...

Różne narody, różne języki, różne religie i... wspólne wojny

Początek marca, Tel Aviv – lotnisko Ben Guriona o świcie. Po 3,5 godzinnym locie z Warszawy trafiam w inny świat. Tam zostały zima i śnieg, tu już wiosna w pełni, ciepło, palmy kołyszące się w lekkich podmuchach wiatru i kolorowe, pachnące kwiaty. Widać też od pierwszej chwili, że na tej ziemi krzyżują się liczne szlaki. Widać po podróżnych mijanych na zatłoczonym lotnisku – kolorze ich skóry, strojach i ekwipunku. Ale też od razu zaczyna docierać do świadomości inny, szczególny charakter tego miejsca ; dokładne kontrole dokumentów i bagażu, potem co i rusz liczne patrole policyjne i wojskowe, wreszcie coś zupełnie gdzie indziej nieznanego, czyli wciąż spotykani ludzie z przewieszonymi przez plecy karabinami – w tym często cywile, i także kobiety. Wtedy mocno i ostro dociera do świadomości, co znaczy w codziennej praktyce trwająca od wieków wojna o tę Ziemię – Świętą zarówno dla Żydów, jak dla Arabów i chrześcijan.

Na Wzgórzu Świątynnym w sercu starej Jerozolimy wzrok przyciąga złota kopuła Meczetu Omara, nazywanego Meczetem Skały. To tu – jak wierzą i żydzi, muzułmanie i chrześcijanie – Abraham, uznany za proroka i praojca przez wszystkie te trzy religie, miał złożyć ofiarę ze

swego syna (Izaaka – jak myślimy my i żydzi, albo Ismaela – jak uważają muzułmanie...). Kiedyś na tym Wzgórzu stały żydowskie świątynie, w tym ta najwspanialsza wzniesiona przez Króla Salomona. Świątynię zrównali z ziemią Rzymianie po upadku drugiego powstania żydowskiego na początku II wieku. Do dziś jedyny pozostały po niej ślad stanowi Mur Zachodni – zwany też Ścianą Płaczu. Dla Żydów to najświętsze miejsce. Ten Mur, tę Ścianę widział Jezus... Wraz ze zburzeniem świątyni zaczęła się wielowiekowa tułaczka Żydów. Masowo wracać zaczęli dopiero po ponad 18 wiekach – po II wojnie światowej... Od VI wieku natomiast do Palestyny zaczęli coraz tłumniej napływać Arabowie. A co jakiś czas próbowali dobijać się o te ziemie także chrześcijanie, najmocniej w trakcie 200 lat wypraw krzyżowych (XI – XIII wiek).
Dziś Żydzi uważają, iż wrócili do siebie po długiej tułaczce. Arabowie uważają, że od zawsze tu byli... A chrześcijanie mają tu swe miejsca najświętsze...
Ponad ¾ spośród prawie 600 tysięcy mieszkańców Jerozolimy stanowią Żydzi, prawie ¼ Arabowie, a zaledwie ok. 15 tysięcy chrześcijanie.
Większość napisów jest trójjęzyczna: po hebrajsku, po arabsku i po angielsku (w alfabecie łacińskim).
Ziemia Święta – czyja ziemia...?! Czy w ogóle – czyjaś...?!!

Biblia jako przewodnik
Już od pierwszych godzin i pierwszych kroków w Jerozolimie – wchodzimy w świat Biblii. To, jakby po tajemniczych śladach wejść na strony znanej i wielokrotnie czytanej księgi. W kilka minut drogi od hotelu położonego we wschodniej, arabskiej części miasta, przez Bramę Damasceńską, zanurzamy się w labirynt Starej Jerozolimy. Po obu stronach wąskich, zatłoczonych i tętniących gwarem uliczek, kolorowe stragany ze wszystkim: wzdłuż ścian domów sterty owoców wszelakich kształtów i kolorów (wielu nigdy wcześniej nie widziałem!), piramidy wschodnich słodkości (ociekające miodem, obsypane sezamem, formowane w wielkie bryły – a nad nimi przyprawiające o zawrót głowy zapachy cynamonu, kolendry i gorącego miodu), stroje mieniące się najwymyślniejszymi barwami i w najprzedziwniejszych kształtach....A obok – błyszczące srebrną łuską i zasypane lodem ryby, nęcące zapachem wielkie, buchające żarem grille z kurczakami lub gyrosem. A jeszcze dalej typowy jarmarczny „groch z kapustą", czyli długie szeregi butów, toreb i torebek, sklepiki pełne zegarków, pamiątkowych gadżetów oraz płyt z muzyką i filmami.
Przez ten rozedrgany hałaśliwym tłumem i zapachami straganów labirynt uliczek i zaułków dochodzimy na plac przed Bazyliką Grobu Pańskiego. Przez wielkie drzwi wkraczamy w jakby zupełnie inny świat: skupienia, ciszy, modlitwy. Na wprost wejścia – Kamień Namaszczenia. Schody po prawej wiodą na Golgotę. W głębi Bazyliki – Kaplica Grobu. Mnisi, opiekujący się Grobem zanurzeni w modlitwie i kontemplacji. W ustalonym przez wieki liturgicznym rytuale – rozbrzmiewają dzwonki i kołatki, powtarzane śpiewy, rozchodzi się zapach kadzideł. Tu każdy kamień mówi słowami ewangelii. Mówi o nadziei i cierpieniu. Mówi o potędze Miłości aż po kres – daleko poza ludzkim horyzontem. W tym miejscu łzy wzruszenia nie dziwią, są naturalnym śladem dotknięcia Tajemnicy...
Tak już będzie przez kolejne dni i etapy tej wędrówki. Będzie się mieszać zwykła banalna albo brutalna codzienność z sacrum źródeł i korzeni wiary. Tak będzie w Nazaret, gdzie z Bazyliki Zwiastowania wyszliśmy wprost w kłębiący się tłum ulicznej demonstracji. Tak będzie w Betlejem, gdzie na placu przed Bazyliką Narodzenia dopadła nas chmara handlarzy, by sprzedać cokolwiek i najczęściej za „one dolar"... tak też będzie na stateczku, którym płynęliśmy po Jeziorze Galilejskim (zwanym też Genezaret albo Tyberiadzkim – a którego wody stanowią jeden z największych skarbów tej ziemi); załoga stateczku z widoczną wprawą w łaskotaniu serc turystów, zaserwowała nam na powitanie „biało-czerwoną" na maszt przy dźwiękach Mazurka Dąbrowskiego...
Krainą pełną biblijnych śladów jest ciągnąca się na południe od Jerozolimy Pustynia Judzka – stanowiąca jakby przeciwieństwo położonych na północy od Izraela „zielonych łąk Galilei".

To tu znaleziono najstarszy istniejący zapis biblijny – sławny rękopis z Qumran. To tu także, blisko leżącego w sercu pustyni Morza Martwego na szczycie skalnej góry niespełna 1000 osobowa załoga – w tym kobiety i dzieci – podczas drugiego powstania żydowskiego (początek II w. n.e.) prawie 3 lata stawiała opór armii rzymskiej. Upadek Masady, który przypieczętował klęskę powstania, do dziś jak bolesna rana tkwi w zbiorowej świadomości Żydów (żołnierze izraelscy przysięgają, że „już nigdy nie podda się Masada...”). Pośród skalnych urwisk i pól piasku jedynym śladem życia wydają się tam gaje palmowe – owoc ciężkiej i upartej pracy od lat prowadzonej w kibucach.
Innym, choć bardzo już współczesnym (bo liczącym niewiele ponad 40 lat...) śladem biblijnym, wartym jednak osobnej wyprawy są wspaniałe witraże Chagalla w synagodze jerozolimskiego Zespołu Szpitalnego Hadassah. W otulającym świetle witraży – zrodzonych z genialnej wizji wielkiego artysty zanurzonego w Starym Przymierzu– symbolizujących dwanaście pokoleń Izraela, świat Biblii staje się rzeczywistością wręcz fizycznie namacalną...

Sposób na bariery

Wyjeżdżając do Ziemi Świętej z niepokojem myślałem, na ile jest to teren dostępny dla osoby poruszającej się na wózku. Z jednej strony byłem przygotowany, iż w razie natrafienia na bariery nie do pokonania – spokojnie będę patrzył z daleka, czytając przewodnik i słuchając relacji innych. Z drugiej strony liczyłem, iż w tak nowoczesnym kraju, a do tego od lat będącym w stanie wojny (której okrutnym skutkiem są różnego rodzaju rany i obrażenia oraz wynikające stąd niepełnosprawności – także u ludzi młodych) – szeroko stosuje się rozwiązania umożliwiające funkcjonowanie osób niepełnosprawnych. Oba te moje przypuszczenia okazały się poniekąd błędne. Dzięki bowiem ogromnej życzliwości, a także uporowi i często ciężkiemu fizycznemu wysiłkowi ludzi z którymi wędrowałem – wszędzie dotarłem, nierzadko niesiony po długich, krętych i śliskich schodach – także na długich, iście górskich uliczkach starej Jerozolimy. Jednocześnie odniosłem wrażenie, że Izrael nie jest miejscem nazbyt przyjaznym osobom niepełnosprawnym. Ani razu nie zauważyłem na zwykłych ulicach osoby poruszającej się na wózku – co zresztą w napotkanych warunkach było dość zrozumiałe. Wysokie krawężniki nawet wzdłuż nowych ulic rzadko mają obniżenia przy przejściach dla pieszych. Chodniki wyłożone naturalnym, nieoszlifowanym kamieniem są nierówne i trudno się po nich jeździ; w efekcie – dwukrotnie w ciągu tygodnia musiałem w moim wózku dokręcać poluzowane śruby! Pytania o toaletę dostępną dla osoby na wózku wprawiały napotykanych przeze mnie ludzi w wyraźne zakłopotanie. Znalezienie takiej toalety okazało się nie łatwe nawet na super nowoczesnym lotnisku w Tel Avivie. W miarę dostępne okazały się natomiast toalety przy Sanktuariach, będących pod opieką franciszkanów – gdzie generalnie widać rękę dobrego gospodarza. Stosunkowo wygodny okazał się hotel, w którym mieszkaliśmy – położony we wschodniej, arabskiej części Jerozolimy, tuż przy Bramie Heroda; choć nie nowy miał jednak podjazd przy wejściu (ostry, ale do pokonania z wprawną pomocą) duży pokój i wystarczająco przestrzenną łazienkę, a do tego fantastyczny widok na mury starej Jerozolimy...! Wszelkie niedogodności z nadwyżką rekompensowała gościnność arabskich gospodarzy.
Raz jeszcze zatem przekonałem się, że najlepszym sposobem na wszelkie bariery są przyjaźni ludzie w pobliżu. A takich spotkałem tam wielu!!

- Autor – Poseł na Sejm, Przewodniczący Rady Programowej Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych; od 12-go roku życia porusza się na wózku inwalidzkim.

Relacja z pielgrzymki opublikowana została w Magazynie „Integracja”(nr 3/2006) oraz złożona do druku w wydawnictwie OO. Franciszkanów „Ziemia Święta”.

Michał Silber
lek. med.

ZDROWY STYL ŻYCIA – NAJWAŻNIEJSZA TABLETKA DLA WSZYSTKICH

Nieuchronny proces starzenia się organizmu powoduje, że choroby zagrażające naszemu zdrowiu ujawniają się w starszym wieku znacznie częściej. Wynikiem tego może być pogorszenie jakości życia i możliwość pojawienia się licznych groźnych, najczęściej nieodwracalnych powikłań. Jednocześnie badania epidemiologiczne ukazują szerokie rozpowszechnienie chorób układu krążenia, cukrzycy, otyłości, schorzeń alergicznych, nowotworów... Wprawdzie dokonujący się postęp w medycynie wpływa na stałe wypracowywanie jak najlepszych możliwości diagnozowania i leczenia różnych schorzeń to wiele zależy także od nas samych.

Mówiąc o zdrowiu nie można zapominać, iż zdrowie to coś więcej niż tylko „brak choroby". Dziś wiemy, że błędem jest również myślenie, że choroba albo jest, albo jej nie ma, bo zdajemy sobie sprawę, jak rozwiną się różne zaburzenia, do tej pory nie powodujące żadnych dolegliwości. Potrafimy ocenić – czynniki ryzyka, określić, pozwolę sobie na użycie takiego sformułowania , możliwy scenariusz nieszczęśliwych zdarzeń, a także najczęściej stworzyć szansę na prowadzenie skutecznego procesu leczenia.

Istnieją cztery grupy czynników wpływających na nasze zdrowie i są to: geny, środowisko, wszystko to, co oferuje nam medycyna (badania, leki, zabiegi, rehabilitacja...)

i... STYL ŻYCIA.

Niektórzy banalnie powiadają, że nie ma ludzi zdrowych, są tylko nie przebadani. Niestety często okazuje się to prawdą, a przykłady można mnożyć, nie tylko dlatego, że choroba może się nie odzywać przez długi czas, ale również z powodu nie znajomości czy bagatelizowania objawów. Dla przykładu na nadciśnienie tętnicze choruje średnio co trzecia dorosła osoba w Polsce (proszę pomyśleć kiedy Państwo ostatnio mierzyli ciśnienie tętnicze), a tylko jeden na ośmiu pacjentów jest skutecznie leczony. W przerażającym tempie rośnie zachorowalność na cukrzycę i otyłość (otyłość to też choroba!) itd.

Problemy społeczno-ekonomiczne, pogoń za pracą, stres i trudy życia sprawiają, że nie pamiętamy o konieczności regularnej kontroli naszego organizmu (takiego krótkiego, obowiązkowego „przeglądu technicznego"). Oczywiście dla jednych może on odbywać się rzadziej, dla innych w zależności od potrzeb – częściej.

Dlaczego każdy powinien okresowo poddawać się badaniom?

- szybsze stwierdzenie ewentualnych zaburzeń stwarza możliwość ich wcześniejszej NAPRAWY, a tym samym zmniejszenia negatywnego wpływu na organizm
- umożliwia to w większości przypadków odsunięcia w czasie lub nawet zapobieżenie wystąpieniu powikłań takich jak USZKODZENIE SERCA (np. w wyniku zawału będącego konsekwencją nieleczonej choroby wieńcowej) LUB INNYCH NARZĄDÓW
  (m.in. miażdżycowe uszkodzenie układu krążenia, cukrzycowe uszkodzenie nerek)

Oczywiście zakres i częstotliwość badań diagnostycznych powinny zwiększać się, jeśli istnieją wskazania, takie jak: informacje z wywiadu rodzinnego (dotyczące stanu zdrowia osób spokrewnionych), stwierdzenie obecności czynników ryzyka, podejrzewane lub już stwierdzone zaburzenia i choroby, pogorszenie stanu zdrowia, ocena przebiegu choroby i skuteczności leczenia. Dla przykładu wystąpienie omdlenia nakazuje przeprowadzić dodatkowo badanie holterowskie, ultrasonograficzne serca, ocenę tętnic szyjnych, dodatkowe badania laboratoryjne, jak też badanie przez specjalistę neurologa; obecność cukrzycy wymusza regularne kontrole poziomu ciśnienia tętniczego, wskaźników wyrównania cukrzycy, badania internistyczne, okulistyczne itd.

Dlaczego jest to tak ważne?

W każdej chorobie należy stanowczo dążyć do osiągnięcia jak najbardziej zbliżonych do prawidłowych warunków funkcjonowania organizmu, jak najszybciej usuwać lub zmniejszać wszystkie możliwe zagrożenia i zaburzenia.

Ważne jest nie lekceważenie objawów czy dolegliwości, gdyż istnieje bezwzględna konieczność sprawdzenia ich przyczyny i skutków.

Chodzi przecież o własne zdrowie!!!

Ale mimo wspaniałych zdobyczy medycyny – rozmaitych badań, lekarstw czy zabiegów, najważniejsze jest PROWADZENIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Takie postępowanie chroni nas przed wystąpieniem chorób i ma ogromne znaczenie, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę, w przypadku już istniejącej choroby. Właściwie nie ma takiego schorzenia, które udałoby się prawidłowo leczyć bez należytego współdziałania ze strony pacjenta.

Nawet najlepszy na świecie ośrodek leczenia cukrzycy, najlepsze lekarstwa i najdoskonalsze badania nie zapewniają prawidłowego leczenia, jeśli chory nie będzie stosował skrupulatnie zaleceń dietetycznych.

Dlatego właśnie

Zasady zdrowego stylu życia są nie tylko wskazówkami postępowania dla osób zdrowych lecz także sposobem na WYCOFANIE bądź SPOWOLNIENIE rozwoju choroby.

Przestrzeganie i rozumienie sensu zaleceń i zakazów lekarskich (w tym regularne przyjmowanie zleconych leków, konieczność okresowej kontroli, stosowanie określonej diety, zaniechanie niektórych nawyków i inne) są **NIEZBĘDNYM LEKARSTWEM,** którego stosowanie nie dość, że przynosi wymierne korzyści (obiektywna i subiektywna poprawa stanu zdrowia, lepsza kontrola choroby, możliwość zmniejszenia intensywności leczenia: mniej tabletek, mniej dni niezdolności do pracy – więcej pieniędzy w kieszeni), to może uchronić przed inwalidztwem lub uratować życia.

Jako lekarz pracujący zarówno na oddziale szpitalnym, jak i w przychodni nierzadko mam możliwość oceny takiego postępowania. U pacjentów z nadciśnieniem tętniczym czy chorobą niedokrwienną serca prowadzących zdrowy styl życia (tzw. niefarmakologiczna metoda leczenia), pomijając bezsporny fakt, iż chorują oni rzadziej, ciśnienie udaje się skuteczniej obniżyć, a także szybciej uzyskać jego należytą kontrolę. Jakże cenną nagrodą za przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia może okazać się zmniejszenie nasilenia i częstotliwości występowania dolegliwości, m.in. bólów i zawrotów głowy, incydentów duszności czy zwiększenie wydolności fizycznej, a przede wszystkim poprawa samopoczucia.

Patrząc z drugiej strony, u pacjentów lekceważących powyższe zalecenia, dolegliwości mają zwykle większe nasilenie i istnieje poważne ryzyko pojawienia się komplikacji. Prowadzi to nieuchronnie do obniżenia jakości życia, często nie pozostając bez wpływu na jego długość.

Pozytywnych dowodów dostarczają również liczne badania naukowe przeprowadzane z najwyższą skrupulatnością wśród dużych grup pacjentów na całym świecie.

Zatem zdrowy styl życia chroni nas niewątpliwie przed różnymi schorzeniami, a także jest skuteczną bronią, gdy przychodzi moment, kiedy trzeba walczyć o zdrowie.

Kiedy nasz styl życia jest zdrowy – zalecenia

Zdrowa dieta	dieta uboga w cholesterol, tłuszcze zwierzęce, cukry proste, sól kuchenną, o odpowiedniej wartości kalorycznej (nie przekraczającej zapotrzebowania energetycznego!), bogata w witaminy i inne niezbędne składniki (WARZYWA, OWOCE), odpowiedni sposób przygotowywania pokarmów i rozkładu posiłków (uwaga: w przypadku określonych schorzeń (np. stan po zawale serca, cukrzyca) istnieje bezwzględna konieczność modyfikacji i ścisłej kontroli diety)
Prawidłowa masa ciała	Redukcja wagi do wartości prawidłowych
Brak używek	Życie bez tytoniu, alkoholu, kofeiny, narkotyków
Aktywność fizyczna	W większości sytuacji intensywność ćwiczeń fizycznych powinna być dostosowana do stanu zdrowia danej osoby, szczególna waga aktywności ruchowej na świeżym powietrzu (WYSIŁEK TLENOWY)
Unikanie stresów i unormowanie trybu życia	Często najtrudniejsze w obecnych czasach
Regularne kontrole i przestrzeganie zaleceń lekarskich	Poznanie istoty choroby, sensowności wykonywanych badań i wagi zaleceń, nie zaniedbywanie procesu leczenia, unikanie samoleczenia, dokładna obserwacja własnego stanu zdrowia, edukacja

Załącznik nr1.

ZŁOTA ODZNAKA
(WRĘCZANA W AULI LEOPOLDINA)

1 . dr Walentyna Wnuk

2 . prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska

3 . dr Grażyna Dąbrowska

4 . prof. dr hab. Jerzy Semków

5 . prof. dr hab. Maria Straś- Romanowska

6 . prof. dr hab. Leszek Pacholski – JM Rektor UWr.

7 . prof. dr hab. Ryszard Cach – Prorektor ds. Nauczania UWr.

8 . prof. dr hab. Tadeusz Koszczyc – JM Rektor AWF we Wrocławiu

9 . prof. dr hab. Ryszard Andrzejak – JM Rektor AM we Wrocławiu

10 . J.E. Ks. Kardynał Henryk Gulbinowicz

11 . J.E. Ks. Abp. Marian Gołębiewski

12 . Prezydent m. Wrocławia Rafał Dutkiewicz

13 . Ks. Prałat dr Franciszek Głód

14 . Sławomir Piechota

15 . Władysław Sidorowicz

16 . Lidia Geringer de Oedenberg

17 . dr hab. Anna Skrzek

18 . prof. dr hab. Barbara Kowal-Gierczak

19 . mgr Alina Woźnicka

20 . Stefania Werner

21 . Instytut Pedagogiki UWr. / prof. dr hab. Alicja Szerląg /

22 . Szkoła Podstawowa nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy we Wrocławiu

23 . prof. dr hab. Krystyna Gabryjelska

24 . prof. dr hab. Andrzej Witkowski

Załącznik nr 2.

ODZNAKI WRĘCZANE NA ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2005/2006

ZŁOTA ODZNAKA

1 . Drygalska-Małkus Halina

2 . Dzimińska Natalia

3 . Sokołowska Anna

4 . Szaniawska Zofia

5 . Warmuz Stanisława

ODZNAKI WRĘCZANE NA ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2005/2006

SREBRNA ODZNAKA

1 . Bączkiewicz Barbara

2 . Ćwiklik Maria

3 . Dobrucka Danuta

4 . Domańska Romana

5 . Dżiberti Jadwiga

6 . Falkowska Leontyna

7 . Gasperowicz Teresa

8 . Jaroszyński Adam

9 . Jóźwiak Maria

10 . Kluba Irena

11 . Korejke Zofia

12 . Kuźniak Halina

13 . Lewicka Jadwiga

14 . Małecka Katarzyna

15 . Marczak Jerzy

16 . Mierzejewska Urszula

17 . Morawiec Krystyna

18 . Paluchniak Maria

19 . Parkitna Maria

20 . Piątkiewicz Bożena

21 . Powązka Teresa

22 . Rombalska Inga

23 . Siotor Alicja

24 . Smug Emilia

25 . Stempurska Helena

26 . Stęplowska Iwona

27 . Szeląg Danuta

28 . Świetlik Irena

29 . Urban Stanisława

30 . Wesołowska Krystyna

31 . Wisłowska Krystyna

32 . Zaleska Stanisława

33 . Żywicka Janina

34 . Piss Maria

35 . Wołosiańska Jarosława

c.d. zał. 2

ODZNAKI WRĘCZANE NA ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2005/2006

BRĄZOWA ODZNAKA

1 . Bajrakowska Leokadia
2 . Bernacka Krystyna
3 . Bomińska Ewa
4 . Burdzińska Halina
5 . Chojnacka Jadwiga
6 . Drelichowska Maryla
7 . Dziuba Stanisław
8 . Florków Krystyna
9 . Grochowska Jadwiga
10 . Han Marian
11 . Hoppe Helena
12 . Jakubek Irena
13 . Jakubowska Małgorzata
14 . Jedynak Barbara
15 . Jenczelewska Jadwiga
16 . Kołodziejczyk Krystyna
17 . Konarska Krystyna
18 . Kornaga Anna
19 . Kuflińska Stefania
20 . Kwiatkowska Irena
21 . Labocha Jolanta
22 . Leśniara Czesław
23 . Łukaszewicz Jan
24 . Marzec Czesława
25 . Mielnikiewicz Zofia
26 . Muszyńska Stanisława
27 . Nowak Danuta
28 . Ostraszewski Władysław
29 . Ostrowska Janina
30 . Porada Romana
31 . Prask Krystyna
32 . Pruchniak Antonina
33 . Rewucka Teresa
34 . Ryfa Zofia
35 . Sikorska Stanisława
36 . Sinicka Joanna
37 . Skowrońska Irena
38 . Słowińska Marianna
39 . Stefańska Teresa
40 . Szadura Marian
41 . Szwarczyńska Kazimiera
42 . Szymik Stanisław
43 . Śleboda Marzena
44 . Urban Kazimiera
45 . Walczyszyn Jadwiga
46 . Winiarska Józefa
47 . Wujcikowska Jadwiga
48 . Zatorska Maria
49 . Ździebko Tadeusz
50 . Żabińska Irena
51 . Żuchowska Barbara
52 . Marciniak Stanisław

Załącznik nr 3

DYPLOMY – LISTY przyznane przez:

LP.	AKADEMIĘ MEDYCZNĄ	AWF
1.	Laurowska Benigna	Duchnowska Anna
2.	Machowczyk Elżbieta	Grębowiec Stefania
3.	Neiwer Maria	Jakubek Irena
4.	Nowakowska Maria	Jenczelewska Jadwiga
5.	Oliwa Jan	Korbut Emilia
6.	Ostaszewska-Książczyk Helena	Małecka Katarzyna
7.	Siotor Alicja	Napieraj Janina
8.	Urban Stanisława	Ratuszyńska Alicja
9.	Woźnicka Alina	Semianów Irena
!0.	Woźny Adela	
11.	Żywicka Janina	
	PREZYDENTA m. WROCŁAWIA	**UNIWERSYTET WROCŁAWSKI**
1.	Drygalska-Małkus Halina	Chaładaj Maryla
2.	Falkowska Leontyna	Ćwiklik Maria
3.	Gasperowicz Teresa	Dąbrowska Wanda
4.	Smug Emilia	Góral Agnieszka
5.	Sokołowska Anna	Kędziora Halina
6.	Stęplowska Iwona	Mierzejewska Urszula
7.	Warmuz Stanisława	Mrozińska Małgorzata
8.	Werner Stefania	Powązka Teresa
9.	Woźnicka Alina	Rutkowska Urszula
10.		Stęplowska Iwona
11.		Stroński Marek
12.		Wybraniec Romualda

SPIS FOTOGRAFII

1. Dr Walentyna Wnuk otwiera obrady Międzynarodowej Konferencji Naukowej nt. „Człowiek starszy w społeczeństwie i kulturze europejskiej" zorganizowanej z okazji Jubileuszu 30-lecia UTW we Wrocławiu".

2. Uczestnicy Konferencji na obradach w Auli Leopoldyńskiej Uniwersytetu Wrocławskiego

3. Członkowie EFOS – Europejskiej Federacji Starszych Studiujących.

4. Delegacja Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

5. Dr Walentyna Wnuk wita Panią Wiesławę Kempisty żonę Założyciela UTW we Wrocławiu Czesława Kempistego.

6. Złotym Medalem Uniwersytetu Wrocławskiego odznaczono dr Walentynę Wnuk - Kierownika UTW i prof. dr hab. Wandę Lubczyńską – Kowalską z AM.
Medale wręcza prof. dr hab. Ryszard Cach.

7. Prorektor ds. Nauczania UWr. prof. dr hab. Ryszard Cach wręcza dyplomy Rektora UWr.

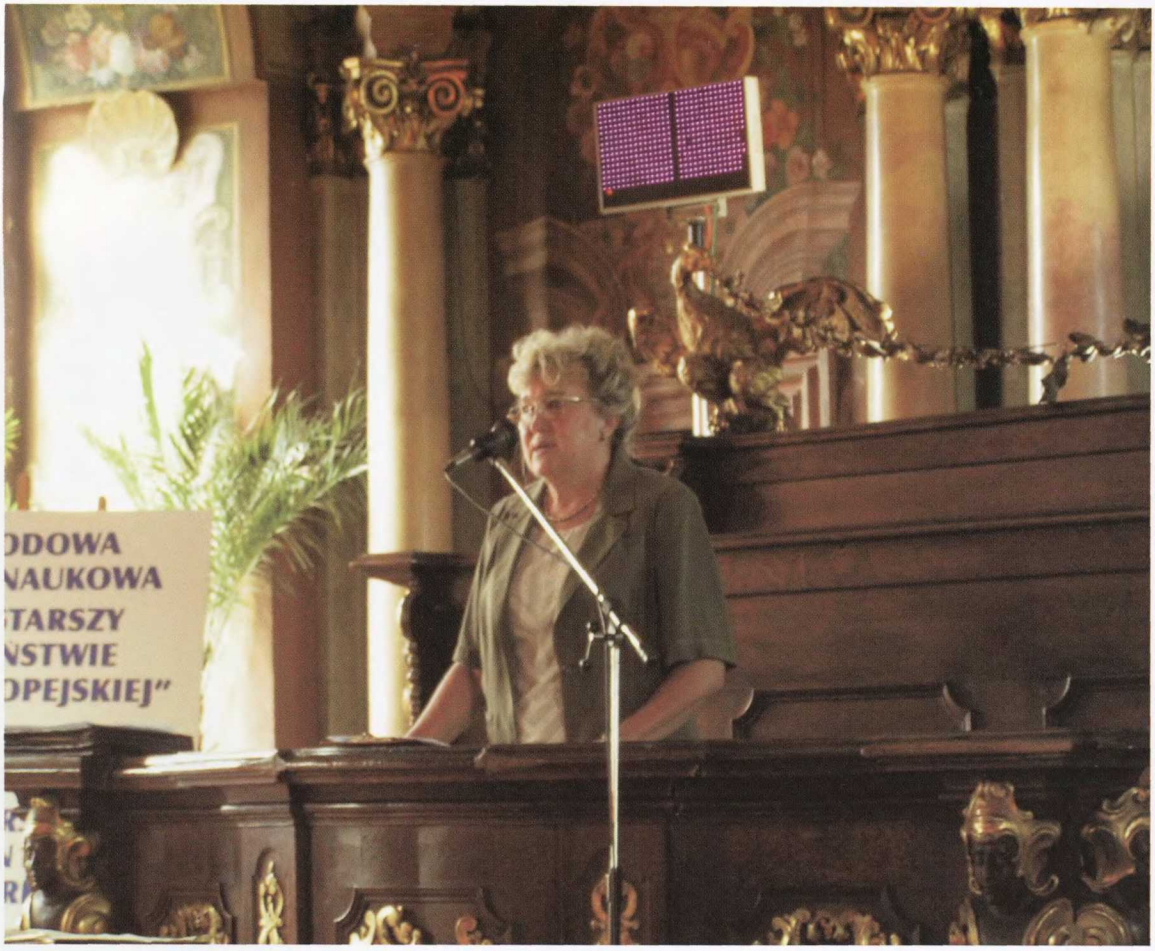
8. Prorektor Akademii Wychowania Fizycznego prof. dr hab. Tadeusz Skolimowski wręcza Dyplomy Rektora AWF Słuchaczom UTW.

9. Prof. dr hab. Wanda Lubczyńska – Kowalska wręcza dyplomy Rektora Akademii Medycznej Słuchaczom UTW.

10. Dyplomy Prezydenta m. Wrocławia wręcza słuchaczom p. Michał Janicki - Urząd Miejski Wrocławia

11. Chór UTW pod kierunkiem mgr Marka Strońskiego przygotowuje się do występu.

12. Od lewej: Pani Stefania Werner honorowa przewodnicząca Zarządu UTW, dr Walentyna Wnuk – kierownik UTW, mgr Stanisława Warmuz – przewodnicząca Zarządu UTW.



Zdjęcie Nr 1

Zdjęcie Nr 2

Zdjęcie Nr 3

Zdjęcie Nr 4

Zdjęcie Nr 5

Zdjęcie Nr 6

Zdjęcie Nr 7

Zdjęcie Nr 8

Zdjęcie Nr 9

Zdjęcie Nr 10

Zdjęcie Nr 11

Zdjęcie Nr 12