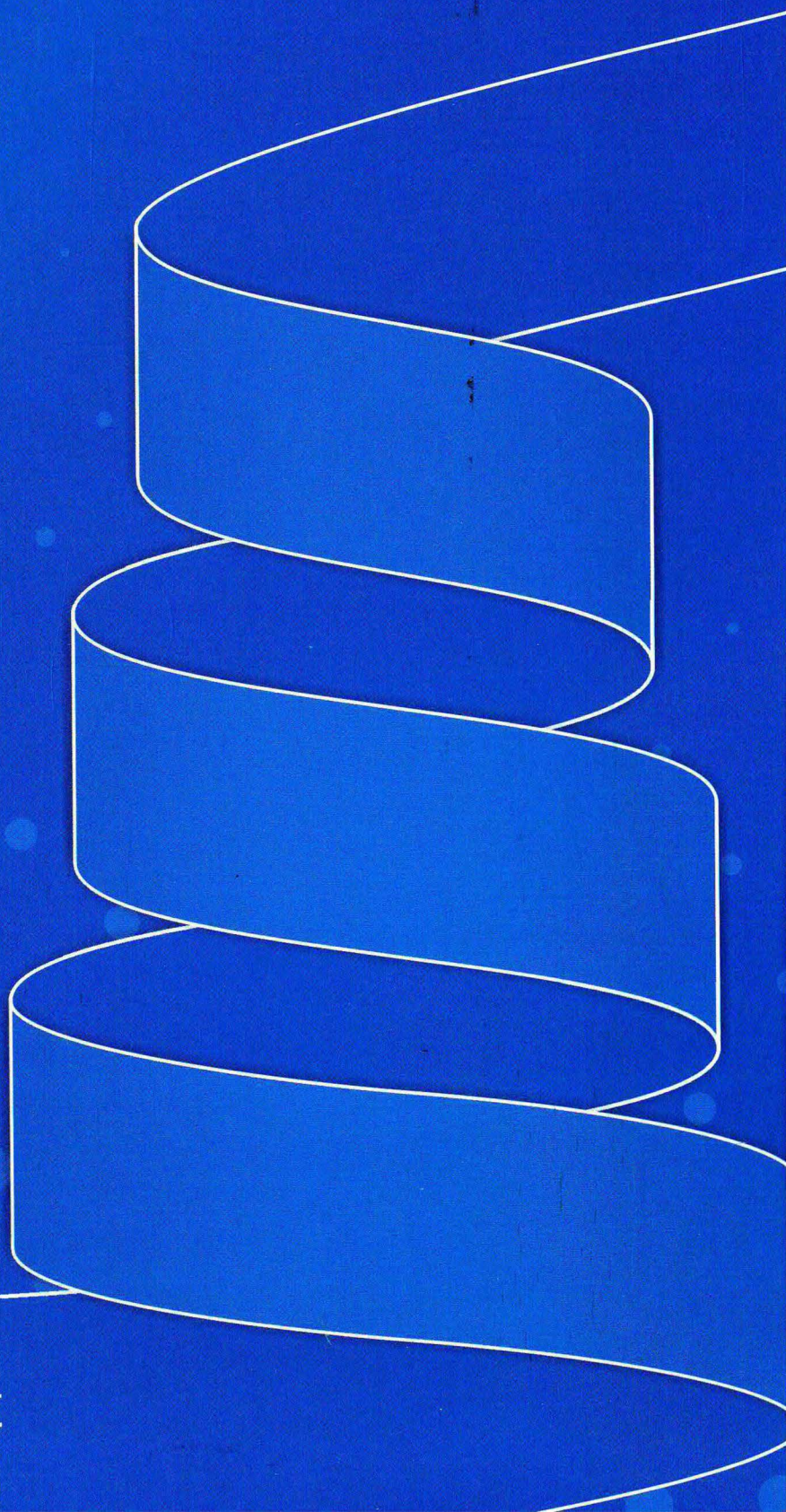
KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku **18-2010**



Uniwersytet Wrocławski

Druk Kuriera UTW współfinansowany jest przez:

GMINĘ WROCŁAW

wg umowy na świadczenie usługi edukacyjnej w ramach programu „Uniwersytet Trzeciego Wieku"

* * *

SŁUCHACZY UTW

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

REDAKCJA

Opieka merytoryczna	Aleksander Kobylarek
Redaktor wydania	Stanisława Warmuz
Adiustacja tekstów	Alina Głowiak Aleksandra Życińska-Szalbierz
Redakcja techniczna	Teresa Gasperowicz Iwona Stęplowska
Zdjęcia	Teresa Gasperowicz
Kolportaż	Maria Neiwer Krystyna Rutkowska

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów.

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

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY 4

WALENTYNA WNUK
Wolontariat seniorów. Możliwości i ograniczenia..... 4

TEORIE • BADANIA • INTERPRETACJE 7

ALEKSANDER KOBYLAREK
Gerontologia praktyczna 7

ALEKSANDER KOBYLAREK
Kultura dnia codziennego..... 9

STANISŁAWA WARMUZ
Sekcja Wzajemnej Pomocy w Uniwersytetach Trzeciego Wieku 10

STANISŁAWA WARMUZ
Warsztaty „Starość**.....”** w ramach projektu „UTW we Lwowie”..... 12

Z ŻYCIA UTW 19

JANINA KOZAKOWSKA
Sprawozdanie z działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr
w roku akademickim 2009/2010..... 19

WANDA PASZKE
Dobry pomysł ? 21

STANISŁAWA URBAN
Wspomnienia dotyczące występu chóru w programie uroczystego otwarcia
Jubileuszu 30-leciaUniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr. 22

ZJAZDY • SYMPOZJA • KONFERENCJE 23

STANISŁAWA WARMUZ
IV Dolnośląskie Forum UTW– „Potencjał późnej dorosłości” 23

MAGDALENA WNUK-OLENICZ
Czy istnieje recepta na starość..... 25

WITAUT RUDNIK
Uniwersytet Złotego Wieku w Grodnie 28

HALINA STOMA
Jaka szczęśliwa może być starość 29

EMILIA NOWACZYK
„Seniorzy w akcji” 30

ANNA SOKOŁOWSKA
Obchody Jubileuszu 25-lecia Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku..... 32

MARIA PIACZYŃSKA
Jubileusz 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie .. 33

WANDA PASZKE; ZDZISŁAW GRABOWSKI
Jubileusz 10-lecia Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Głogowie 35

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI 37

KRYSTYNA FLORKÓW
Mój największy szok 37

JANINA OSTROWSKA
W rocznicę powodzi 40

„FIN R”
Samotność w cieniu ogrodu 42
JANINA OSTROWSKA
Lwów 44
Aria do matki 45
Wrocław miastem krokusów..... 45
OTYLIA KERNICKA
Refleksja 46
Ulotne..... 46
Zemsta lekceważonych 46
TERESA LESIAK
Refleksje Złotego Wieku 47

WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA 48
URSZULA MIERZEJEWSKA
Spotkanie w Wiedniu 48

BYŁO; BĘDZIE 49

ZDJĘCIA 52

WSTĘP

„Przybywa 70-latków, którzy nie wyglądają na swoje 70 lat. Takich, co stają na ślubnym kobiercu, dorabiają sobie na pół etatu, wyjeżdżają na wycieczki za granicę albo chodzą po górach. Czytają książki, uczą się języków obcych, surfują po internecie. Ta rewolucja starości dzieje się na naszych oczach. Starsi ludzie, mieszkańcy nie tylko wielkich miast, ale też coraz częściej miasteczek i wsi, zmieniają swoje życie w radykalny sposób”.*

Zmieniamy swoje życie, ale wciąż jesteśmy postrzegani jako zagrożenie i obciążenie dla następnych pokoleń. Jesteśmy jakby uwięzieni w stereotypach, które funkcjonują w społeczeństwie. Myślę, że będzie się to zmieniać wraz ze zmianą modelu rodziny i rozwojem technologicznym świata.

Już dzisiaj stajemy przed wyzwaniem jak wykorzystać swoją aktywność. Może warto zainteresować się wolontariatem w obszarze opieki nad ludźmi chorymi, niepełnosprawnymi. Działalność wolontariacka nie musi być domeną ludzi młodych. Ludzie starsi też mają wiele do zaoferowania tym, którzy potrzebują pomocy i wsparcia, ale wolontariat nie jest jedyną możliwością wykorzystania własnej aktywności.

Świat wokół nas zmienia się bardzo szybko a my, ludzie w jesieni życia, chcemy za nim nadążyć. Dla wielu z nas Uniwersytet Trzeciego Wieku umożliwia aktywny udział w różnych obszarach człowieczej egzystencji. Czytając, zamieszczone w tym numerze „Kuriera UTW”, artykuły spróbujmy uwierzyć, że „***Starzy ludzie też są przyszłością Polski”.***

Stanisława Warmuz

- Piotr Błędowski: „Starszaki górą” wywiad w: „Gazeta Wyborcza” Nr195/ 2010 z dn. 21-22.08.2010
- Piotr Błędowski – przewodniczący Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

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

Walentyna Wnuk

Dr Walentyna Wnuk

WOLONTARIAT SENIORÓW. MOŻLIWOŚCI i OGRANICZENIA

„Praca dla innych czyni nas lepszymi"

Służba wolontariacka jest elementem każdej cywilizacji i społeczeństwa. Pojawia się potrzeba bliższego, współczesnego zdefiniowania pojęcia „wolontariat".

Co oznacza bycie wolontariuszem dziś, czym się charakteryzuje tego typu aktywność, dlaczego proponowana jest również ludziom starszym?

W tradycyjnym znaczeniu jest to praktyka bez wynagrodzenia dla nauczenia się zawodu. Współcześnie termin ten jest definiowany w szerszym ujęciu, jako wkład jednostek w bezinteresowną, nieodpłatną i niezawodową działalność dla dobra sąsiedztwa, wspólnoty lub ogółu społeczeństwa. Wolontariat może przyjmować bardzo różne formy, dlatego trudno dokładnie wyjaśnić to zjawisko. Synonimami wolontariatu są: praca ochotnicza, praca charytatywna, praca społeczna. Czasownik „*volo*", „*volle*" w języku łacińskim znaczy „*chcę*", „*pragnę*". Wynika stąd, iż wolontariat to wewnętrzne pragnienie człowieka. Najczęściej definiowany jest jako „*bezpłatna forma pracy związana z opieką nad ludźmi starszymi i chorymi, niepełnosprawnymi" lub jako „dobrowolna, świadoma działalność na rzecz innych, wykraczająca poza związki rodzinno–koleżeńsko-przyjacielskie".* Osoby działające na tym polu określa się mianem społeczników, altruistów czy wolontariuszy.

Reasumując, **wolontariat charakteryzuje działalność o charakterze społecznym, skierowana na drugiego człowieka, świadomie zamierzona, o charakterze dobrowolnym, bezinteresownym, bezpłatnym.** To najczęściej wymieniane wskaźniki wolontariatu. Trzeba zaznaczyć, iż ważną podstawą wszelkiej działalności wolontariackiej jest wzajemność. Pomaganie ma wtedy sens, kiedy korzystają z tego obie strony. W ten sposób *dobro rodzi dobro*.

Kim jest wolontariusz? Wolontariusz przez wspieranie drugiego człowieka odkrywa i realizuje swoje powołanie do człowieczeństwa. Charakteryzuje go dojrzałość społeczna, empatia, wrażliwość, odpowiedzialność, dobroć serca, bezinteresowność i miłość do ludzi. Praca wolontariusza to posługa, czasem „*dotykanie codziennej ludzkiej niedoli i cierpienia, która czyni go innym człowiekiem, zmienia jego system wartości"*. Dlatego często możemy się dziwić, że wolontariusze pytani o motywy swego działania, odpowiadają bardzo prosto: *„bo tak należy", „bo tak każdy by postąpił", „bo tak trzeba"*.

Wynika stąd, że wolontariusz ma tendencję angażować całą swą osobę. Idea wolontariatu upomina się o model życia *„żyć, aby być" obok modelu wyrażanego słowami "żyć, żeby mieć".*

Czym kierują się osoby, które decydują się na aktywność wolontariacką?

Można wskazać na różne kategorie motywacji: *motywy altruistyczne* wyrażają poczucie solidarności z biednym i cierpiącym, współczucie, wręcz identyfikację z ludźmi w potrzebie, *motywy instrumentalne* umożliwiają pożyteczne wykorzystanie własnego czasu wolnego, pozyskanie nowych doświadczeń i umiejętności, dają możliwość utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi, wreszcie, a może przed wszystkim, odczuwania osobistego zadowolenia.

Mamy także *motywy powinności moralnej*, wynikające z przekonań etycznych i religijnych, uznawanych koncepcji wartości, czasem może być to „swoiste odprawianie pokuty" czy odczuwane zobowiązanie (odpłata długu). Dopełnieniem wskazywanych motywów są *motywy związane z chęcią przekształcania otoczenia społecznego* („naprawianie świata"). Występuje tu potrzeba aktywnego udziału – partycypacji, integracji społecznej, kierowanie się chęcią wyrównywania nierówności społecznych.

Jak przedstawia się obecność wolontariatu w naszym życiu społecznym?

Z badań przeprowadzonych w 2008r. wynika, że tylko 11,3% Polaków (czyli ok. 4 milionów) pracuje w wolontariacie. Liczba seniorów, którzy angażują się w wolontariat, wynosi zaledwie 12% ogólnej populacji. W Wielkiej Brytanii, w grupie wiekowej 50-75 lat, pracuje ponad 30% osób, w Stanach Zjednoczonych - prawie co trzeci obywatel w tym wieku, w Szwecji czy w Austrii - aż 90%. Na Zachodzie wolontariat budują osoby starsze. W Polsce rozwój wolontariatu nastąpił wraz z rozwojem trzeciego sektora (organizacje pozarządowe, fundacje). Otwarciem drzwi dla wolontariuszy jest „zasada pomocniczości" wpisana w naszą konstytucję. Jej kwestie reguluje *Ustawa o Działalności Pożytku Publicznego i o Wolontariacie*.

Wolontariat, z andragogicznego punktu widzenia, umożliwia rozwój podmiotowo-duchowy, charakterystyczny dla tego etapu życia. Można tą drogą nie tylko diagnozować własne możliwości, ale dojrzewać w człowieczeństwie, przekraczać siebie, czasem swój egoizm. Wolontariat senioralny to pewna filozofia życia: "jeśli ja pomogę innym, to inni pomogą mnie, gdy przyjdzie ciężki czas". Jest on również przeciwdziałaniem wykluczeniu społecznemu, samotności („*naprawdę samotnym jest ten, kto nie zrobił nic dla drugiego człowieka"*).

Wolontariat starszego pokolenia to szansa na faktyczną aktywność umożliwiającą zaspokojenie potrzeby bycia użytecznym i potrzebnym. Jest bezspornie szansą nawiązywania rozmaitych kontaktów społecznych: nowi znajomi, nowe przyjaźnie. Daje szansę poprawy relacji międzypokoleniowych w układach: starsi – młodzież, starsi – dzieci, starsi – starsi. Pozwala realizować nieformalne poradnictwo, pomagać, wspierać, formułą: „osoba starsza - osobie starszej".

Na szczególne wyartykułowanie zasługuje możliwość reaktywacji zawodowej, kiedy w grę wchodzi służenie swoim potencjałem zawodowym. Wolontariat daje też szansę znalezienia swojego miejsca w grupie, często rówieśniczej, w której odczuwamy odskocznię od nudy, codziennych zajęć i własnych problemów. Nasze problemy, w obliczu osób cierpiących, wydają się mniejsze.

Wolontariat senioralny to również poszukiwanie drogi godnego starzenia się. Może stanowić poszukiwanie sensu życia, który zdarza nam się tracić, często bywa pomocny w budowaniu woli życia. Pomoc potrzebującym daje nam siłę życia - czujemy, że wzrasta nasza „energia życiowa". Jest również świadectwem wiary. Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa (integracji społecznej). Daje szanse nauczenia się i doświadczenia czegoś nowego.

Skoro tyle dobrego możemy osiągnąć angażując się w aktywność wolontariacką, to **z czego wynika brak zainteresowania wolontariatem wśród osób starszych?** Przede wszystkim jest to konsekwencja braku uczestnictwa w życiu społecznym, wynikającego z domocentrycznego stylu życia. Nie sprzyja temu, trudna czasem, sytuacja materialna, obawa przed obciążeniem emocjonalnym, czy obciążeniem czasowym (a przecież możemy zadecydować, że tylko jeden dzień w tygodniu, czy w miesiącu możemy poświęcić swój czas). Na pewno przeszkadza mentalność pokomunistyczna, która nas ukształtowała. To my spodziewamy się opieki nad nami, a nie odwrotnie.

Wśród przyczyn zewnętrznych wymienić można brak wiary w pokolenie seniorów, w ich możliwości i kompetencje oraz niewłaściwą organizację działań wolontariackich. Wolontariat senioralny nie może być organizowany wprost na wzór i podobieństwo wolontariatu młodzieżowego.

Jakie dostrzegam kategorie wolontariatu dla osób starszych?

Pozwolę sobie zaproponować: praca w stowarzyszeniach i w grupach pomagających najuboższym, pomoc osobom niepełnosprawnym, pomoc dzieciom w świetlicach szkolnych i środowiskowych w odrabianiu lekcji, opieka nad dziećmi, korepetycje dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, spotkania – odwiedziny pensjonariuszy domów społecznych, pomoc sąsiedzka, udział w akcjach charytatywnych, odwiedziny w szpitalach, domach dziecka, zbiórki książek, okularów czy leków dla potrzebujących, praca w ruchach religijnych, parafialnych na rzecz potrzebujących, działalność w sekcjach wzajemnej pomocy powoływanych w uniwersytetach trzeciego wieku i w klubach seniora.

Starsi – potrzebujący - najbardziej pragną rozmowy z drugim człowiekiem, ciepłego słowa, by nie czuć się samotnym w trudnych chwilach życia.

Seniorzy nie tylko potrzebują pomocy, ale niejednokrotnie sami chcą służyć swoim doświadczeniem i bezinteresownym wsparciem. Ten potencjał stanowi niedocenianą wartość społeczną. Ludziom starszym należy stwarzać okazję do sensownej aktywności, która może być czasem substytutem pracy zawodowej, a na pewno przynoszącą satysfakcję pracą wolontariacką. Praca człowieka jest wartością cenioną społecznie. Ma

ogromny wpływ na kondycję psychofizyczną człowieka. W każdym z nas drzemią potrzeby i motywy działania. Każdy z nas czuje się dobrze, kiedy jego rytmy życia wypełniają praca i wypoczynek. Praca wolontariacka seniorów ma szansę zmiany wizerunku starości, łamania negatywnych stereotypów.

Jan Paweł II powiedział: „*Wolontariat, to fenomen naszych czasów. Człowiek, jeśli nie poświęci - w takiej czy w innej formie - jakiejś cząstki swego czasu na służbę innym, nie może nazywać siebie chrześcijaninem*". Nauka społeczna kościoła godzi różne religie, bo, niezależnie od wyznania, każdy z nas w trudnym momencie życia potrzebuje wsparcia i pomocy drugiego człowieka. I o tym powinniśmy pamiętać.

TEORIE • BADANIA • INTERPRETACJE

Dr Aleksander Kobylarek
Uniwersytet Wrocławski

GERONTOLOGIA PRAKTYCZNA
(konspekt wykładu) [1)]

1. Starzejące się społeczeństwo i odwrócona piramida wiekowa

Odwrócona piramida wiekowa oznacza zachwianie następstwa pokoleń i w następstwie zmianę proporcji między pokoleniami. O ile przed pierwszym **przejściem demograficznym**[2)] mieliśmy do czynienia z piramidą pokoleniową o szerokiej podstawie i zwężającą się ku górze (szeroką podstawę tworzyła duża ilość urodzeń, a czubek był bardzo wąski, bo niewiele osób w ogóle dożywało wieku emerytalnego) to po drugim przejściu demograficznym sytuacja uległa odwróceniu: podstawa jest coraz węższa, bo coraz mniej urodzin a czubek zrobił się bardzo szeroki, bo coraz więcej osób dożywa wieku emerytalnego i wiedzie w miarę zdrowe i spokojne życie, dożywając starości sędziwej.

2. Straty związane z wiekiem (uderzenie w wartości instrumentalne i naczelne)

- straty materialne (niższa emerytura)
- utrata atrakcyjności
- utrata wydolności
- utrata prestiżu (pozycji zawodowej)
- ograniczenie kontaktów społecznych – osamotnienie

3.Stres starości (poczucie strat i osamotnienia)- negatywne a pozytywne starzenie się.

[1)] konspekt wykładu wygłoszonego w UTW we Wrocławiu w dn. 10.05.2010 dla instruktorów lwowskiego UTW
[2)] przejście demograficzne – proces zmian w strukturze wieku ludności w społeczeństwach; może trwać od kilkudziesięciu do stu kilkudziesięciu lat.

Teoria stresu starości:

obniżenie sprawności i utrata statusu zawodowego działają jak stresory: „zmuszając człowieka do readaptacji, pozbawiają go nabytych cech, upraszczają osobowość i obnażają prawdziwą naturę oraz podstawową tendencję behawioralną". Typowa reakcja na stres starzenia się polega na przemienności reagowania- człowiek uczy się nowej formy zachowania, ale natychmiast wraca do starego schematu (metafora windy).

negatywne starzenie się (rozpacz)	**pozytywne starzenie się (integracja osobowości)**
bierność	selektywna optymalizacja sprawności funkcji psychicznych
zależność	stopniowe podejmowanie działań kompensacyjnych
egocentryzm	optymizm
roszczeniowa postawa wobec otoczenia	
fantazjowanie	„maksimum satysfakcji przy minimum kosztów psychicznych"
agresja	spełnienie

4. Motywy podejmowania studiów w UTW

- ucieczka przed samotnością
- ucieczka przed starzeniem się
- ucieczka przed rozpaczą
- potrzeba prestiżu (prestiż studenta i prestiż instytucji)
- chęć rozwoju, przede wszystkim spełnienia marzeń z dzieciństwa i młodości,
- potrzeba hubrystyczna (samorozwoju, przekraczania ograniczeń)
- postawa prospołeczna

5. Uczenie się w późnej dorosłości- ogólne prawidłowości

- myślenie postformalne (doświadczenie i wiedza uprzednia mają duże znaczenie)
- uczenie się biograficzne i pamięć biograficzna
- obniżona zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych w mózgu (łysienie mózgu) - trudności z zapamiętywaniem i przyswajaniem nowych faktów,
- celem uczenia się nie jest zdobycie kwalifikacji formalnych lecz przyjemność z przebywania między ludźmi - tworzenie struktury i hierarchii społecznej
- odpowiednia atmosfera zajęć
- nacisk na proces a nie efekt

6. Koncepcja kształcenia w UTW w UWr

- universitas wiedzy (szczególny nacisk na wiedzę gerontologiczną i przeciwdziałanie procesom starzenia się)
- universitas studentów (kontakty społeczne, działania spektakularne, akcje społeczne, współpraca z innymi podmiotami)

Aleksander Kobylarek
Uniwersytet Wrocławski

„KULTURA DNIA CODZIENNEGO”

Raport z badań

Badanie nad potocznym wyobrażeniem pojęcia „kultura dnia codziennego” przeprowadziłem techniką wywiadu grupowego (fokus) w grupie seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu (2009 r.) i w grupie studentów koła naukowego „Variograf” (2010 r.). Każdy wywiad trwał ok. 60 min. Po ukończeniu wywiadu dokonano transkrypcji a następnie analizy na użytek tego raportu.

Grupy badawcze różniły się znacznie. Grupa starsza składała się z najbardziej aktywnych studentów-seniorów (pow. 65 r.ż), którzy mieli dosyć dobre przygotowanie do tego rodzaju badań. Większość miała przygotowanie akademickie. W skład 10-osobowej grupy weszli między innymi tłumacze i nauczyciele języków obcych, przewodniczące samorządu (była i obecna), emerytowany pracownik naukowy - asystentka na pedagogice. Osoby te miały również dużo doświadczenia w pracy organizacyjnej w UTW i wiele konferencji naukowych i sympozjów za sobą.

W drugiej grupie znaleźli się studenci różnych kierunków studiów społecznych: pedagogiki, filologii, socjologii, jak również różnych poziomów i trybów. Część z nich miała w programie studiów przedmioty związane z problemami kultury współczesnej lub z antropologią kultury.

Obydwie grupy łączyło kilka rzeczy: duża aktywność, ponadprzeciętna świadomość otaczającego świata, rzeczy i zjawisk, refleksyjność, nastawienie proedukacyjne, zróżnicowanie kompetencji formalnych, wysokie kompetencje rzeczywiste.

Celem badania było uzyskanie wyobrażenia jak pojęcie kultury dnia codziennego funkcjonuje w świadomości społecznej tzw. „przeciętnego człowieka” oraz określenie, czy istnieją jakieś różnice w postrzeganiu tego pojęcia wśród starszego i młodszego pokolenia.

Pierwszy wniosek jaki się nasuwa po pobieżnej analizie to taki, że nie ma specjalnej, jakościowej różnicy w postrzeganiu pojęcia „kultura dnia codziennego” między młodszymi a starszymi studentami. Obydwie grupy wskazywały na takie elementy pojęcia jak: „rytuały” codzienności, zachowania rutynowe, obyczaje, zwyczaje, ubiór, potrawy, sposób wykorzystania czasu wolnego i gospodarowania przestrzenią.

Drugi, dość zaskakujący dla mnie wniosek (jako antropologa kultury i andragoga), to brak wyznaczenia granic „kultury dnia codziennego” i niemożność określenia antonimu dla tego pojęcia. Wprawdzie w grupie starszych studiujących pojawiły się dwie frakcje- jedna mieszała święto i dzień powszedni a druga twierdziła, że kulturę dnia codziennego należy przeciwstawić kulturze świąt, ale w trakcie dyskusji obie frakcje nie mogły dojść do porozumienia w tym względzie.

W antropologii kultury wielu badaczy wskazuje, że święto i dzień powszedni są pojęciami przeciwstawnymi, podobnie jak sfera sacrum i profanum. Tymczasem dla wszystkich badanych święto było najwyraźniej elementem kultury dnia codziennego- logicznie było podzbiorem dla sondowanego pojęcia. Taka interpretacja jest jednak zgodna z ustaleniami antropologów współczesności, którzy wskazują, że dzień świąteczny jest już dla nas coraz mniej świąteczny i coraz bardziej powszednieje, np. ludzie wybierają wizytę w hipermarkecie zamiast nabożeństwo w kościele, odrabiają zaległe zajęcia i wykonują dodatkową pracę, której nie udało się wykonać w trakcie tygodnia, zamiast przeznaczyć ten czas na relaks i wypoczynek.

Z jednej strony wydaje się, że jest to normalny objaw współczesności i że święta zaczynają „wymierać", przynajmniej w takim wymiarze wspólnotowym jak dotychczas. Z drugiej strony wydaje się dosyć przygnębiające, ze starsze pokolenie również zostało zarażone atmosferą totalnej laicyzacji.

Stanisława Warmuz

SEKCJA WZAJEMNEJ POMOCY
w Uniwersytetach Trzeciego Wieku

Śpieszmy się kochać ludzi by,
wypięknieli radością i rozkwitli nadzieją,
a Ojczyzna nasza by stała się wspólnotą
ludzi wzajemnie się wspierających.
Pamiętajmy. Nikt nie może
zostać pozbawiony naszej miłości.
Jan Paweł II

Wolontariat to dobrowolna, świadoma i bezpłatna działalność na rzecz innych, wykraczająca poza więzi rodzinne, koleżeńskie czy sąsiedzkie.

„Wolontariat - jedna z najszlachetniejszych postaw człowieka."
Bp Jan Chrapek

Szczególnym rodzajem wolontariatu są **SEKCJE WZAJEMNEJ POMOCY** w Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

MOTYWACJA pomocy (dlaczego chcemy pomagać ?)

altruistyczna – potrzeba bezinteresownej pracy dla innych,
zadaniowa – wspieranie opieki medycznej,
ideologiczna – wynika z religii, wzorów rodzinnych,
egoistyczna – potrzeba dorównania innym, podniesienie własnego prestiżu,
afilacyjna – poszukiwanie ludzi podobnie myślących.

Motywów pomocy może być kilka, ale decydujący wpływ ma:

- struktura naszej osobowości,
- etap życia, na którym jesteśmy,
- sytuacja w jakiej się znajdujemy.

Pomaganie innym to specyficzne poczucie pełnionej misji. Do pomocy drugiemu człowiekowi trzeba dojrzeć. Dojrzeć musi ten, kto otrzymuje pomoc i ten, kto świadczy pomoc.

Przyjmujący pomoc

- otrzymuje wsparcie, zrozumienie,
- kontakt z drugim człowiekiem,
- może być wysłuchany.

Dający pomoc

- zyskuje doświadczenie,
- wzbogaca siebie,
- rozwija umiejętności społeczne,
- zaspokaja swoje potrzeby,
- ma satysfakcję z tego co robi.

Udzielanie pomocy wymaga cierpliwości, zaangażowania, szczerych intencji, wewnętrznego dobra, które przejawia się w słowach, gestach we wzajemnych kontaktach. Pomaganie ludziom ma bardzo wiele barw, tak wiele jak wielu jest pomagających. Każda barwa jest piękna jeżeli polega na byciu z drugim człowiekiem, a nie byciu przeciw niemu.

Sekcja Wzajemnej Pomocy działająca w Uniwersytecie Trzeciego Wieku ma ***formułę otwartą***, może należeć do niej każdy Słuchacz UTW.

Członek Sekcji Wzajemnej Pomocy:

- powinien być pewny tego, że bardzo chce pomagać innym,
- być przekonanym, że pomoc której udziela jest wartościowa,
- przestrzegać zasad ustalonych w Sekcji,
- mówić otwarcie,
- chętnie się uczyć, stale się rozwijać,
- być osobą na której można polegać.

Zakres działalności Sekcji Wzajemnej Pomocy UTW w UWr :

- pełnienie dyżurów na parterze i II p.
- przyjmowanie zgłoszeń: do odwiedzania chorych w domu w szpitalu, do przyprowadzenia Słuchaczy na wykład, o nieobecności na zajęciach
- otoczenie opieką medyczną Słuchaczy na wykładach, mierzenie ciśnienia
- zbieranie lekarstw, okularów, książek, odzieży; przekazywanie darów instytucjom i indywidualnym osobom
- porady prawne i porady różne
- wypełnianie PIT
- pomoc w organizowaniu „imprez”
- udział w ostatnich pożegnaniach
- współpraca z różnymi podmiotami zewnętrznymi, np. szkoły, przedszkola, domy pomocy społecznej

- szkolenia na temat zdrowia, pomocy medycznej prowadzone przez członków Sekcji /specjalistów z danej dziedziny/
- pogadanki z zakresu wiedzy o UTW i wiedzy „ogólnej”
- przekazywanie informacji o podopiecznych Sekcji – byłych i obecnych Słuchaczach
- w okresie letnim spotkania towarzyskie w Ogrodzie Botanicznym/ imieniny, urodziny/.

Działanie w Sekcji Wzajemnej Pomocy wytwarza w ludziach zdolność do ***okazywania życzliwości***.

„Życzliwość zwraca się ku innym, potrzebującym, bezradnym, szukającym. Jest jak płomień świecy- spala świecę, ale rozsiewa światło, które świeci wszystkim, którzy są w pobliżu. W życzliwości człowiek rozdaje dosłownie, za każdym razem pozbywa się czegoś bezpowrotnie: sił, może pieniędzy, w każdym razie cząstki samego siebie.”

/Elżbieta Sujak/

SEKCJA WZAJEMNEJ POMOCY to trening odpowiedzialności obywatelskiej.

Stanisława Warmuz

WARSZTATY „STAROŚĆ.....”

w ramach projektu
„Uniwersytet Trzeciego Wieku we Lwowie”

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim razem z Fundacją „Krzyżowa dla Porozumienia Europejskiego” realizuje w ramach Programu „Przemiany w Regionie – RITA” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności projekt „***Uniwersytet Trzeciego Wieku we Lwowie - aktywizacja osób w wieku emerytalnym***”.

Partnerem w projekcie jest także Stowarzyszenie „Rodzina Kolpinga” - Lwów. Koordynatorzy projektu zorganizowali dwa seminaria naukowe: w Krzyżowej (Polska) w dniach 22 - 25 lutego 2010r. i we Lwowie (Ukraina) w dniach 29 - 31 marca 2010r.

Przygotowując się do spotkania z grupą pracowników uczelni wyższych i przedstawicieli władz miasta Lwowa wybrałam do realizacji **warsztaty** na temat starości.

Często patrzymy z lękiem na zbliżającą się starość. Pojawia się nawet zjawisko *gerontofobii,* czyli wrogich uczuć do osób starszych, uzewnętrzniających się w postawach obojętności, braku zrozumienia, niezdolności wczuwania się w sytuację ludzi cierpiących, potrzebujących[1)].

Realizując zajęcia warsztatowe w Krzyżowej przeprowadziłam test „**Zdania niedokończone[2)]..”**, który miał pomóc uczestnikom warsztatów w uświadomieniu sobie poglądów własnych oraz innych osób, biorących udział w tym spotkaniu, na temat starości. Na prośbę strony ukraińskiej powtórzyłam te zajęcia we Lwowie.

Warsztaty były realizowane w dwóch grupach: Grupa I –**„Krzyżowa”** i Grupa II – **„Lwów”.**

[1)] Na temat stosunku do problemów starości prowadzone są badania za pomocą różnych metod. (M. Susułowska – *Psychologia starzenia się i starości;* J. Rembowski - *Psychologia starzenia się człowieka)*
[2)] **Zdania niedokończone... :** *Starość to...; W ludziach starych cenię...; U ludzi starych nie akceptuję...; Kiedy myślę o własnej starości..*

Grupa I - „Krzyżowa” liczyła 30 osób i składała się z pracowników naukowych UWr, AWF, UE we Wrocławiu, pracowników naukowych uczelni wyższych we Lwowie, przedstawicieli władz miasta Lwów oraz Słuchaczy UTW we Wrocławiu i studentów UWr.

Grupa II - „Lwów” liczyła 45 osób i złożona była ze studentów Lwowskiego Narodowego Uniwersytetu im. I. Franki, Lwowskiego Uniwersytetu Kultury Fizycznej, Ukraińskiego Uniwersytetu Katolickiego, przedstawicieli tych uczelni – pracowników naukowych, kandydatów do UTW – Lwów oraz naszej grupy w składzie: dr Walentyna Wnuk, dr Aleksander Kobylarek, dr doc. Grażyna Dąbrowska, mgr Stanisława Warmuz, mgr Maria Piaczyńska i koordynator projektu Dominik Mosiczuk.

„Zdania niedokończone...” uzupełnili także uczestnicy seminarium „Jesień życia w perspektywie gerontologicznej” w naszym uniwersytecie. I tak powstała **„Grupa III - UTW w UWr”** składająca się z 45 słuchaczy UTW.

Starości przypisuje się wartości nieraz sprzeczne względem siebie. Z jednej strony, tzw. „trzeci wiek” jest oznaką doświadczenia, wiedzy, mądrości autorytetu, prestiżu, to czas na odpoczynek. Z drugiej strony „trzeci wiek”- to osłabienie fizyczne i umysłowe, choroby, nieufność, osamotnienie, lęk przed śmiercią.

Na ogół starość kojarzy się stereotypowo. Stereotyp składa się z trzech elementów: wiedzy, przekonań i oczekiwań danej grupy społecznej, zawsze związany z określonym ładunkiem emocjonalnym.

Stereotypy starości zawierają zazwyczaj negatywne skojarzenia bez względu na to, w jakiej grupie społecznej się je spotyka, przejawiają się najczęściej w ***określeniach*** jakie stosuje się wobec ludzi starszych.

Uczestnicy warsztatów otrzymali zadanie dokończenia przedstawionych im zdań. Po uzupełnieniu zdań dokonaliśmy wspólnie wstępnej oceny pierwszego zdania, biorąc pod uwagę ładunek emocjonalny pozytywny, obojętny lub negatywny.

Skojarzenia, jakie uzupełniły zdanie:

1. STAROŚĆ to.....

Cechy pozytywne

GRUPA I - „**Krzyżowa**”	GRUPA II –„**Lwów**”	GRUPA III -„**UTW w UWr**”
- mądrość (13)	- mądrość (15)	- mądrość (15)
- cudowny okres w życiu	- złota jesień	- wiedza o życiu i mądrość
- dojrzałość	- druga wiosna	- biblioteka pełna mądrości
- nowe doświadczenia	- wiek dojrzałych ludzi	- piękny czas jesieni życia
- spokój	- bogactwo życia	- wspaniały etap życia
	- jest bardzo miła	- radość życia
	- emocjonalna i życiowa dojrzałość	- cudowny wiek
		- czas spełniania marzeń
	- przekazywanie doświadczeń	- super czas
	- nauczanie młodych	- **czas nadziei**
	- spokój, wnuki	- **to nowa nadzieja**
	- doświadczenie	- czas lepszy, niż myślałam
		- dawanie siebie innym

Mądrość, jako pozytywna cecha starości, jest wymieniana we wszystkich grupach, po kilka razy. Myślę, że tę *mądrość* można rozumieć jako patrzenie na ludzi i świat sercem, z pewnym dystansem. *Mądrość,* to pogodzenie się z samym sobą i ze światem, to wdzięczność za długie lata życia, za miłość, za wszystko, co się otrzymało.

Cechy negatywne

GRUPA I - „**Krzyżowa**”	GRUPA II –„**Lwów**”	GRUPA III -„**UTW w UWr**”
- smutek - trudny okres	- osłabienie różnych funkcji - ogólne osłabienie	- przemijanie - smutek - trudny wiek - czasem beznadziejność - nieuchronność schyłku - samotność

Cechy obojętne

GRUPA I - „**Krzyżowa**”	GRUPA II –„**Lwów**”	GRUPA III -„**UTW w UWr**”
- kolejny etap życia - fizjologia życia - pewien okres w życiu - naturalna kolej rzeczy - styl życia	- fizyczne zmiany w organizmie - fizjologiczne procesy - wiek oceny swojego życia - okres podsumowań	- naturalny etap życia - czas na retrospekcję - odpoczynek - czas refleksji - wyciszenie - podsumowanie - jednakowa sytuacja dla wszystkich

Niektórym, dłuższym wypowiedziom trudno przypisać jednoznacznie cechę pozytywną, negatywną lub obojętną i dlatego przytoczę je w całości:

”*starość to, kiedy już wiemy to, w co wątpiliśmy”*

„czas na odpoczynek po długich latach pracy”

„podsumowanie życia, okres analiz przemyśleń, nauczania młodych”

„uświadomienie sobie swoich niemożliwości wykonywania obowiązków i oddanie ich społeczeństwu”

„czas zbierania kamieni”

„starość, to nie choroba, nie stan duszy, ale sposób na życie”

„mieszanina smutku i radości”

„rozliczanie się z całego życia”

„ rachunek za całokształt, który wystawia życie”

„niedokończona opowieść”

I jeszcze bardzo optymistyczne spojrzenie:

„***Starość to czas spełniania tych marzeń, których nie dałoby się spełnić w czasie aktywnej młodości”***.

„to patrzeć na świat i ludzi z przymrużeniem oka”

2. W LUDZIACH STARYCH CENIĘ.....

GRUPA I - „**Krzyżowa**”
- mądrość (9)
- tolerancję
- optymizm (2)
- doświadczenie
- kulturę osobistą
- humor
- cierpliwość
- dystans, rozwagę
- radość życia
- dobroć
- delikatność
- spokój
- cierpliwość w cierpieniu

GRUPA II –„**Lwów**”
- mądrość (19)
- doświadczenie (8)
- optymizm (3)
- wiedzę (2)
- dojrzałość (2)
- poczucie humoru (2)
- wytrzymałość (2)
- rozsądek
- radość
- dobroć
- ciepło i opiekuńczość
- spokój
- dobroduszność
- entuzjazm, jaki w nich nie gaśnie

GRUPA III -„**UTW w UWr**”
- mądrość (13)
- radość, pogodę ducha(10)
- dobroć (6)
- życzliwość (6)
- doświadczenie (5)
- poczucie humoru (3)
- wiedzę (3)
- dojrzałość (2)
- empatię (2)
- rzetelność (2)
- otwartość (2)
- wyrozumiałość (2)
- uczciwość (2)
- lojalność
- sumienność
- odwagę
- dobre wychowanie

3. U LUDZI STARYCH NIE AKCEPTUJĘ.....

GRUPA I - „**Krzyżowa**”
- nudy
- mentorstwa
- konserwatyzmu
- zgorzknienia
- złośliwości
- narzekania na swoje dolegliwości
- niechlujstwa

GRUPA II –„**Lwów**”
- pesymizmu
- uprzedzeń do młodego pokolenia
- stereotypowości
- egoizmu
- apatii
- panikowania
- „rozmazania się”
- zarozumialstwa
- dokuczliwości
- utraty motywacji i celu życia

GRUPA III -„**UTW w UWr**”
- złośliwości
- narzekania na zdrowie
- narzekania na młodych
- gderliwości
- zrzędzenia
- biadolenia
- malkontenctwa
- agresji
- nudy
- ponuractwa
- zazdrości
- „patentu na rację”
- mizdrzenia się
- rezygnacji z życia

Niejednokrotnie uzupełnienie zdania „*U starych ludzi nie akceptuję...”* jest dłuższą wypowiedzią, np.:

Grupa I:

„...tęsknoty za przeszłością i braku akceptacji teraźniejszości”,
„...koncentracji wyłącznie na sobie”,
„...stwierdzeń, że kiedyś było lepiej”.

Grupa II:

„...nieumiejętności zmierzenia się ze swoim wiekiem”,
„...tego, że myślą, że są samotni”,
„...już niczego nie oczekują i nie chcą nic od siebie i innych”,

„Nie znoszę gdy ludzie starzy zazdroszczą młodym, przecież oni to już przeżyli i też byli młodzi”.

W wypowiedziach Grupy I i Grupy II znajdujemy odniesienia do *śmierci*, np.:

„...nie akceptuję tego, że oni za dużo myślą o śmierci”,
„...że świadomie przygotowują się do śmierci”,
„...natrętnej idei przygotowań do śmierci”.

Można założyć, że napisali to młodzi ludzie, którzy nie myślą o śmierci i w związku z tym nie potrafią tego zaakceptować u innych. W Grupie III nie ma żadnego nawiązania do *śmierci.*

W różnych kulturach i w różnych czasach starość uważana była albo za nagrodę albo za karę od bogów. Czym jest?

To zależy od nas samych Czy będziemy uciekać zaprzeczając jej istnieniu, czy potrafimy z nią żyć. Ludzie chcą doczekać starości i mają nadzieję na długie życie, a jednocześnie boją się starości. Każdy starzeje się inaczej, przyjmując określoną postawę wobec swojego życia.

4. KIEDY MYŚLĘ O SWOJEJ STAROŚCI.....

Uzupełnienie tego zdania wymagało zastanowienia się i określenia, chociażby w przybliżeniu, swojego stosunku do *procesu starzenia* się i do *starości.*

Wypowiedzi w Grupie **I** i Grupie **II** są podobne i można je podzielić zgodnie z **wizją starości** przedstawianą przez uczestników warsztatów. I tak - **starość** jawi się jako:

„STAROŚĆ w rodzinie (z rodziną)”
„...chcę mieć wielką rodzinę”
„...widzę wokół siebie dużo wnuków”
„...widzę ładne wnuki”
„...widzę zaprzyjaźnioną wielką rodzinę, zadowolenie”
„...widzę siebie z dziećmi, wnukami w zacisznym domu”
„...widzę domek nad brzegiem morza, dobrego towarzysza, otoczoną dziećmi i wnukami, wielkiego psa”
„...widzę zaciszny dom, sad, wnuki, które kocham, podróże, wędrówki, dzielenie się z wnukami swoim doświadczeniem”

Rodzina jest dla osoby starszej najważniejszą grupą społeczną, z którą łączy ją zazwyczaj silna więź emocjonalna i wzajemna wymiana doświadczeń.

„STAROŚĆ aktywna”
„...chcę być aktywnym”
„...chcę być zdrowa, jak w wieku 20 lat”
„...będę żyć pełnią życia”
„...chcę żyć aktywnie, radośnie”
„...czekam na nowe wrażenia”
„...będę babunią aktywną życiowo”
„...robię krok za krokiem w kierunku UTW”
„...realizuję swoje plany”

*„**STAROŚĆ pogodna”***

„...moja starość będzie wesoła”
„...starość widzę radosną”
„...na duszy jest mi ciepło i radośnie”
„...widzę szczęście”
„...realizuję swoje plany”
„...nie boję się”
„...chcę być bogata doświadczeniem i mądrością”
„...spodziewam się, że ten okres będzie podobny do złotej jesieni, a moim credo będzie - spieszcie się czynić dobro”

„STAROŚĆ niestandardowa”

„...myśląc o swojej starości jestem zaintrygowana, chcę starości niestandardowej, energicznej”
„...póki co, nie mogę tego ujawnić”
„...wszystko sobie wyobrażam”
„...spodziewam się być bardziej wyważonym, panującym nad emocjami”
„...myślę że nie będę żyć wiecznie i zastanawiam się co dobrego przyniosłam swoim pobytem na ziemię”

LĘKI STAROŚCI

„...każdy element starości jest smutny i wiąże się z negatywnymi emocjami”
„...widzę ją (starość) jako osobliwy zastój, co nie jest dobre”
„...boję się”

INNE

„...póki co, o tym nie myślę”
„...nie mam czasu na takie myśli”
„...rozumiem, że ona zależy od moich działań w młodości”

Starość może przebiegać w zróżnicowany sposób. Może przyjmować różne oblicza.

Ujawniło się to w wypowiedziach, które prezentują bardzo różny obraz starości:

„...Myślę o swojej starości kiedy patrzę na swoich dziadków, ludzi wartościowych, ale starzejących się bardzo brzydko”

„...Przypominam sobie dobro, które było w moim życiu, plany i marzenia, które się spełniły. Myślę również o niespełnionych jeszcze planach, do których wrócę w starości, kiedy będę miała dużo wolnego czasu. Przypominam sobie swoich dobrych, mądrych i szczerych dziadków - chciałabym na starość być do nich podobną, troszczyć się o wnuki, pomagać bliskim dobrą radą. Spodziewam się, że będę aktywną, pożyteczną dla rodziny i społeczeństwa, że będę mogła realizować się zawodowo nawet na ostatnim etapie mojego życia”.

Wypowiedzi Słuchaczy UTW (Grupa III- UTW w UWr) nie układają się w „wizję starości”, ale tworzą „opis starości”. Dla Słuchaczy uniwersytetu *STAROŚĆ* nie jest wizją, jest stanem faktycznym. Mogą jej nie akceptować, ale ona ciągle

z nimi jest i mają tego świadomość. Opis starości jaki wyłania się z wypowiedzi można ująć w następujących kategoriach:

LĘKI STAROŚCI

„...jestem załamana"
„...odczuwam lęk przed chorobą"
„...odczuwam lęk przed zniedołężnieniem"
„...boję się osamotnienia"
„...boję się o przyszłość"
„...trochę się boję"
„...boję się konieczności korzystania z pomocy innych"
„...nie chcę być ciężarem dla innych"
„...boję się o swoje dzieci i wnuki"
„...obawiam się, że zabraknie mi czasu na podróże"
„...jest mi bardzo smutno"

Niektóre wypowiedzi pojawiają się kilka razy.

POGODZENIE SIĘ, AKCEPTACJA

„...akceptuję koniec drogi"
„...żyję z nią za pan brat"
„...myślę, trudno ale trzeba żyć"
„...widzę film o swojej młodości
„...czekam spokojnie i z godnością"
„...pokładam ufność w Bogu"

OPTYMIZM

„...patrzę z optymizmem"
„...cieszę się tym, co mam"
„...mam nadzieję być sprawna i niezależna"
„...chcę żeby trwała jak najdłużej"
„...jestem szczęśliwa, że dożyłam tego wieku"
„...chcę widzieć zdrową, pogodną, uśmiechniętą babcię"
„...budzi moją ciekawość, co dalej"

Niektórzy Słuchacze odsuwają od siebie myślenie o starości pisząc:

JESZCZE NIE MYŚLĘ...

„...zmieniam tok myślenia"
„...nie myślę, nie mam czasu"
„...wydaje mi się odległa"
„...mnie to nie dotyczy"

Człowiek na stare lata jest taki, jakie było jego całe życie, on się nie zmienia raptownie; zdarza się, że trudno jest mu określić postawę wobec własnej starości i wtedy wypowiada się tak: *„jestem zdziwiona, że to ja; jest mi przykro i radośnie zarazem; cieszę się i jednocześnie obawiam".*

Funkcjonowanie ludzi starych w społeczeństwie determinowane jest między innymi przez poziom akceptacji społecznej, w dużej mierze wyznaczanej przez stereotyp starości. Stereotyp może podkreślać pozytywne cechy ludzi starszych np.: mądrość,

doświadczenie, wiedzę, życzliwość, dobroć, ale może podkreślać cechy negatywne np.: pesymizm, złośliwość, ponuractwo, zgorzknienie, „patent na mądrość".

Przytoczone powyżej wypowiedzi uzyskane w teście zdań niedokończonych wskazują, że negatywny stereotyp starości jest znacznie przesadzony. Może to wynikać ze składu osobowego grup udzielających odpowiedzi. Nauczyciele akademiccy z racji swojego zawodu zajmują się problematyką starości. Studenci pedagogiki i psychologii mieli możliwość zapoznania się z różnymi etapami rozwoju człowieka. Słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku uczestnicząc w zajęciach z psychologii, pedagogiki, andragogiki czy gerontologii poznają proces starzenia się z punktu widzenia wielu nauk i dostrzegają różne wymiary starości.

Myślę, że refleksje nasuwające się po przeczytaniu tego tekstu mogą stanowić przyczynek do zastanowienia się nad możliwością przeciwdziałania negatywnym stereotypom i podjęcia szerszych badań nad *starością i procesem starzenia się.*

_____

tłumaczenie z języka ukraińskiego - Janina Kamińska i Дмитро Кушнір

Z ŻYCIA UTW

Janina Kozakowska

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W UWr W ROKU AKADEMICKIM 2009/2010

Przystępując do przedstawienia działalności naszego uniwersytetu w roku akademickim 2009/2010 należy przypomnieć o pewnych wydarzeniach, a mianowicie; rezygnuje wybrany w czerwcu 2008 r Zarząd UTW, w październiku 2009 r. przeprowadzone są wybory i konstytuuje się nowy Zarząd. Skład osobowy jest znany z listy powyborczej (zaprezentowany w KURIERZE UTW nr. 17/2010), a obecnie ze swojej działalności i spotkań ze słuchaczami.

O indeks słuchacza I roku ubiegały się 183 osoby; w wyniku rozmów kwalifikacyjnych przyjęto 85 osób. Z wcześniejszych roczników potwierdziło udział w zajęciach 666 słuchaczy. Ogółem w zajęciach uczestniczyło 751 osób.

UTW proponuje słuchaczom:

- zajęcia w formie wykładów audytoryjnych /poniedziałkowych/, wykładów otwartych, seminariów, modułów, warsztatów oraz lektoratów językowych
- edukację w zakresie kultury fizycznej
- zajęcia w sekcjach i klubach.

Zajęcia realizowano zgodnie z założonym planem według szczegółowego harmonogramu opracowywanego oddzielnie na każdy semestr.

Na podkreślenie zasługują zespoły artystyczne, które uświetniają wszelkie uroczystości. Zawieszona została działalność Kabaretu „Starszaki", równocześnie zawiązuje się nowy zespół, który już podjął próby, by od nowego roku akademickiego prezentować swój program.

Rezygnacja przewodniczącej Zespołu „Łączenie Pokoleń" spowodowała konieczność reorganizacji Zespołu, wybrania nowej przewodniczącej i ustalenia warunków współpracy ze Szkołami Podstawowymi nr. 73, 90, 93. Obecnie współpraca układa się bardzo dobrze i przynosi wiele satysfakcji obu stronom, dając zarazem możliwość budowania więzi międzypokoleniowej poprzez: udział słuchaczy UTW w szkolnych uroczystościach patriotycznych, pielęgnowanie polskich tradycji (udział w lekcjach historii), wspólne uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka, warsztaty komputerowe prowadzone przez uczniów dla słuchaczy.

Niezmiennie wydawany jest KURIER UTW, w lutym b.r. ukazał się nr 17, w przygotowaniu jest nr 18.

Nasza słuchaczka Stanisława Warmuz została członkiem Wrocławskiej Rady ds. Seniorów powołanej w grudniu 2009 r. przez Prezydenta m. Wrocławia.

Ważne miejsce w działalności naszego uniwersytetu zajmuje współpraca międzynarodowa. Kontynuowana jest współpraca z EFOS (Europejska Federacja Starszych Studiujących).

Uczestniczyliśmy w Międzynarodowej Konferencji „STARZEJĄCA SIĘ EUROPA: wyzwania i możliwości" w ramach współpracy z Dolnośląskim Urzędem Marszałkowskim. Konferencja zamykała projekt „Czterolistna Koniczyna – model dla sektora usług dla seniorów".

Razem z Fundacją „Krzyżowa dla Porozumienia Europejskiego", oraz lwowskim oddziałem organizacji „Rodzina Kolpinga" realizujemy projekt „Uniwersytet Trzeciego Wieku we Lwowie – aktywizacja osób w wieku emerytalnym". Odbyły się dwa spotkania, w których uczestniczyli przedstawiciele UTW w UWr, Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu oraz przedstawiciele uczelni wyższych we Lwowie i Rady Miasta Lwów. Pierwsze spotkanie odbyło się w Polsce w Krzyżowej (22-25 luty 2010 r.), drugie – we Lwowie (29-31 marzec 2010 r.). Celem obydwu spotkań było zapoznanie się z ideą Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jego organizacją i funkcjonowaniem na przykładzie UTW w Uniwersytecie Wrocławskim oraz wypracowanie założeń dla powołania UTW we Lwowie. W maju przyjechali do Wrocławia przyszli instruktorzy lwowskiego uniwersytetu (7 osób). Uczestniczyli w zajęciach, poznawali metody i formy pracy z „starszymi studentami".

Podobne znamiona kontaktów miała wizyta przedstawicieli miasta Grodno na Białorusi, którzy wyznaczyli sobie cel utworzenia Uniwersytetu Złotego Wieku wzorując

się na modelu UTW w UWr we Wrocławiu, zorganizowana przez Dom Spotkań im. Silesiusa Angelusa. Prezentowane wykłady przez naszych wykładowców dostosowane były do ich potrzeb. Czas pobytu wypełniony był merytorycznymi zajęciami. Zespoły artystyczne przygotowały „Wieczór kultur" prezentując folklor białoruski i polski.

Systematycznie poszerzamy przestrzeń naszej działalności. 26 maja 2010 r. gościliśmy przedstawicieli miasta Hanower (Niemcy) zainteresowanych działalnością Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Słuchacze UTW uczestniczyli w inauguracjach roku akademickiego w zaprzyjaźnionych uniwersytetach w Ząbkowicach Śl., Strzelinie, UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym.

Dzięki współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu nasi słuchacze korzystają z różnorodnych zajęć ruchowych w dobrze wyposażonych salach gimnastycznych i w basenie. Korzystamy z fachowej pomocy przy uprawianiu Nordic Walking.

Zorganizowano po raz drugi zawody sportowe pomiędzy Uniwersytetem Ekonomicznym Trzeciego Wieku a UTW w UWr. Rewanż, w którym nasi słuchacze zajęli zaszczytne **II miejsce** jest dla nas wszystkich wygraną z czasem.

UTW stanowi placówkę badawczą dla doktorantów, studentów i pracowników UWr, AWF i innych uczelni wyższych. Współpracuje z interdyscyplinarnym Kołem Naukowym „Variograf".

Bardzo znaczące było zorganizowanie przez Zarząd UTW w UWr dla słuchaczy bezpłatnego badania słuchu. Przebadani zostali wszyscy zainteresowani tym badaniem.

Atrakcją w bieżącym roku akademickim był pokaz mody, w którym nasze słuchaczki jako modelki, prezentując stroje „na różne okazje" zdobyły wielki zasłużony aplauz.

Na zakończenie – turystyka. Rozwędrował się nasz uniwersytet a Sekcja Turystyczna swoją prężną działalnością dostarcza ciągle nowych wrażeń naszym słuchaczom i umożliwia poznanie piękna naszego kraju.

Należy bardzo mocno podkreślić piękne postawy słuchaczy, pełne zaangażowania w życie UTW. To my sami tworzymy dorobek, tradycje i obraz uniwersytetu, który niesiemy z sobą na zewnątrz.

Wanda Paszke

DOBRY POMYSŁ ?

My, starsi ludzie lubimy opowiadać o różnych zdarzeniach z naszego i nie tylko naszego życia. Niektórzy z nas przeżyli lub byli świadkami tak intrygujących i czasem przedziwnych zdarzeń, że starczyłoby na kilka ciekawych opowiadań. Inni zaś potrafią w tak frapujący sposób opowiedzieć i ubarwić nawet zwykłą historyjkę, że rozbawią największego ponuraka. Niestety bardzo często brakuje nam chętnych słuchaczy. Dlatego

właśnie pragnę zaprosić gawędziarzy i tych, co wolą tylko posłuchać (na razie!), na integracyjne spotkania pod szyldem **„POGADUCHY Z UŚMIECHEM W TLE”**.

Tematem „pogaduch” byłyby właśnie wspomnienia zabawnych, ciekawych czy intrygujących zdarzeń z życia. Nie będziemy z góry narzucać tematu naszych opowieści. Zarzewiem będzie koszyk z różnymi przedmiotami, z którymi być może skojarzą się wspomnienia.

Najciekawsze lub najefektowniej zaprezentowane opowiadania stanowiłyby zalążek swoistego „teatrzyku żywego słowa”, pokazywanego w domach opieki, osiedlowych klubach seniora, szpitali dziecięcych itp. Po zaprezentowaniu tam naszego programu, moglibyśmy spróbować w konwencji zabawy zaprosić do udziału widzów, a następnie wyłonić spośród nich liderów i zachęcić do organizacji własnych „pogaduch”. Może w ten sposób sprawilibyśmy, że smutne dni osób odizolowanych od najbliższych stałyby się znośniejsze, a nawet prawie dobre? Ale to może później.

A na razie spotkajmy się (może już w nowym roku akademickim?), poopowiadajmy sobie i pośmiejmy się.

Stanisława Urban

WSPOMNIENIA

dotyczące występu Chóru w programie uroczystego otwarcia Jubileuszu 30-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr.

Przygotowania do wspomnianego w tytule występu, zespół nasz – pod nadzorem i kierownictwem dyrygenta mgr. Marka Strońskiego- rozpoczął na długo przed 19 czerwca roku akademickiego 2005/2006.

Po ustaleniu repertuaru piosenek, jakie miały wejść w skład programu, przystąpiliśmy niezwłocznie do regularnych ćwiczeń. W tym czasie znaliśmy już „Odę do radości”- Hymn Zjednoczonej Europy.

Słuchaczka naszego uniwersytetu p. Krystyna Florków opracowała tekst, do którego została podłożona melodia piosenki „Mkną po szynach niebieskie tramwaje...”. Tekst ten różnił się zasadniczo od tekstu piosenki o „niebieskich tramwajach”, dominowały w nim nazwy charakterystycznych i najciekawszych obiektów naszego miasta jak: most Grunwaldzki, rzeka Odra, Ratusz, Ostrów Tumski, Pomnik Fredry, Pergola i Iglica znajdująca się w otoczeniu Hali Ludowej (dzisiaj Hali Stulecia). Ten tekst dobrze skorelował się z melodią piosenki i został włączony do naszego repertuaru. Do repertuaru weszła także pieśń „Gaude Mater Polonia”.

Dobrze przygotowany do występu zespół chóralny 19 czerwca ustawił się na podium Auli Leopoldyńskiej. Wśród zgromadzonych w Auli uczestników uroczystości panowało wielkie, ogólne ożywienie. Kiedy na podium stanął pan dyrygent zapanowała cisza i wtedy rozbrzmiała melodia z II aktu opery „Aida” — „Marsz Wolności” (solo na trąbce).

Gdy trąbka umilkła, włączył się chór. Wykonaliśmy przygotowane 3 pieśni. Odnieśliśmy wówczas wrażenie, że nasz występ, odpowiadający chwili i charakterowi uroczystości, podobał się publiczności; o czym świadczyły długo nie milknące oklaski.

Czas szybko upływa i niedługo będziemy obchodzić kolejny Jubileusz – 35-lecia UTW w UWr. Może powstanie nowa piosenka o Wrocławiu. Mam nadzieję, że w naszej pamięci pozostanie wspomnienie sprzed lat o tamtym pięknym Jubileuszu.

ZJAZDY • SYMPOZJA • KONFERENCJE

Stanisława Warmuz
/koordynator Dolnośląskiego Forum UTW/

IV DOLNOŚLĄSKIE FORUM UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU
„POTENCJAŁ PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI”

Znam gorycz i zawody, wiem co ból i troska,
Złuda miłości, zwątpień mrok, tęsknot rozbicia,
A jednak śpiewać będę wam pochwałę życia.

Szedłem przez pola żniwne i mogilne kopce,
Żyłem i z rzeczy ludzkich nic nie jest mi obce.
Leopold Staff

Ludzie „późnej dorosłości” mają ogromną potrzebę „uczestnictwa” w sprawach życia Nie można się odizolować i żyć w osamotnieniu. Kiedy nie ma o co zaczepić myśli i uczuć, człowiek staje się zgryźliwy, jest pełen pretensji, ciągle narzeka. Uczestnictwo w życiu może mieć różne wymiary i przejawiać się w różnych formach Jedną z form może być „Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.

20 maja 2010r. odbyło się IV Dolnośląskie Forum UTW. Organizatorem Forum był Uniwersytet Trzeciego Wieku w Strzelinie a honorowy patronat objął Burmistrz Miasta i Gminy Strzelin – Jerzy Matusiak. W obradach Forum uczestniczyli przedstawiciele 28 dolnośląskich uniwersytetów trzeciego wieku oraz reprezentanci instytucji i organizacji społecznych. Do Strzelina przyjechali, m.in.

Jerzy Sypuła - *Dyrektor Wydziału Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego*

Ewa Fołtynowicz – *przedstawicielka Regionalnego Biura Województwa Dolnośląskiego w Brukseli*

Piotr Klag – *Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej*

Walentyna Wnuk – *Przewodnicząca Wrocławskiej Rady ds. Seniorów*

Maryla Bogowolska-Wepsięć – *Sekretarz Rady ds. Seniorów przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego*.

Uczestników Forum, zgromadzonych w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy w Strzelinie, serdecznie przywitała Prezes Strzelińskiego Stowarzyszenia UTW Mirosława Kulpa-Czujewicz.

Pan Burmistrz Jerzy Matusiak podkreślił znaczenie aktywnego udziału osób starszych w życiu miasta i budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Strzelin jest miastem wspierającym ideę tworzenia uniwersytetów trzeciego wieku.

„Myślę, że dobrym rozwiązaniem byłoby powołanie Stowarzyszenia lub Federacji dolnośląskich UTW - mówił Burmistrz - razem można zdziałać wiele dobrego dla osób starszych".

Wykład na temat ***„Potencjał późnej dorosłości"*** wygłosiła dr Walentyna Wnuk. *„Potencjał"* określany jest jako zespół składników takich, jak: wiedza, doświadczenie, umiejętności; to, także motywacja, szybkość uczenia się, otwartość na zmiany, elastyczność w działaniu i myśleniu.

Ludzie starsi stanowią 16% populacji ludności w Polsce i mają wiele do zaoferowania innym. Można powiedzieć, że posiadają takie zasoby, które umiejętnie wykorzystane mogą wnosić wiele wartości w życie społeczne.

Do *„ zasobów"* dr W. Wnuk zaliczyła:

- mądrość życiową
- potencjał społeczny
- potencjał dotyczący życia rodzinnego
- potencjał psychologiczny
- potencjał przekazu kulturowego
- potencjał jako mistrzostwo w wykonywaniu zawodu.

Pani Ewa Fołtynowicz (Regionalne Biuro Województwa Dolnośląskiego w Brukseli), nawiązując do idei uczenia się przez całe życie mówiła, że w Unii Europejskiej docenia się wiek dojrzały i solidarność pokoleń. Przedstawiła różne możliwości pozyskiwania funduszy ze środków unijnych na działalność UTW.

Jak zdobyć i wykorzystać „fundusze unijne", na przykładzie UTW w Strzelinie, przedstawiła Mirosława Kulpa –Czujewicz. Dotację na realizację projektu ***„Senioralni Liderzy Lokalnych Społeczności***" pozyskano z Programu Operacyjnego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich „Aktywizacja ludzi starszych, integracja międzypokoleniowa".

Projekt realizowany był we współpracy z Fundacją „ IMAGO" z Wrocławia. Celem projektu było zwiększenie aktywności społecznej i zawodowej osób powyżej 60- tego roku życia, członków lokalnej społeczności, oraz ich integracja z młodymi aktywnymi osobami, które działają na rzecz społeczności lokalnych. W ramach projektu odbyło się wiele warsztatów np. „ *aktywizacja osób starszych", „budowanie zaufania w grupie",* „*samopoznanie', „komunikowanie się", „kierowanie zespołem" i trening twórczości.* Zrealizowano również 3 mini projekty dotyczące źródeł finansowania określonych działań, internetu, partnerstwa.

Uczestnicy warsztatów zgodnie stwierdzili, że zajęcia podbudowały ich wiarę we własne siły i umiejętności; są teraz bardziej otwarci na nowe formy aktywności.

Drugą część Forum wypełniły „panele warsztatowe".

Pierwszy panel ***„Pozyskiwanie środków z funduszy unijnych"*** prowadzili: Łukasz Osiński z Urzędu Marszałkowskiego Woj. Dolnośląskiego i Piotr Kuźniak.

Panel drugi - ***„Warsztaty aktywizacyjne jako forma kształtowania postaw prospołecznych***" prowadzili: Łukasz Reszko – Fundacja „Imago" i Małgorzata Brzecka.

Dzięki wielkiemu zaangażowaniu Słuchaczy UTW w Strzelinie, przychylności Władz Miasta Strzelina i pomocy Wydziału Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, IV Forum było bardzo owocne i przebiegało w serdecznej atmosferze. Dr Walentyna Wnuk dziękując organizatorom spotkania podkreśliła, że Dolnośląskie Forum UTW jest ważnym miejscem wymiany doświadczeń i prezentacji osiągnięć poszczególnych uniwersytetów.

Końcowym akcentem obrad IV Forum był uroczysty wspólny obiad w restauracji „Sezam".

Na kolejnym, V Forum spotkamy się w UTW w Miękini, w 2011roku.

Magdalena Wnuk-Olenicz
Studium Doktoranckie Pedagogiki

CZY ISTNIEJE RECEPTA NA STAROŚĆ?

W czerwcu 2010 roku akademickiego uczestniczyłam w Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Kulturowe i edukacyjne oblicza starości", zorganizowanej przez Zakład Edukacji Dorosłych i Studiów Kulturowych Uniwersytetu Wrocławskiego. Spotkanie ludzi świata nauki z Polski i zagranicy, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, studentów, doktorantów oraz osób interesujących się problematyką poruszaną w ramach konferencji było bardzo udane. Wystąpienia zaproszonych gości wzbudzały zainteresowanie, wywoływały ciekawe dyskusje, skłaniały do refleksji. W mojej pamięci szczególnie zapisał się panel dyskusyjny, który miał miejsce w drugim dniu konferencji, zatytułowany: „W poszukiwaniu recepty na starość". W spotkaniu, które poprowadził prof. dr hab. Jerzy Semków, wzięli udział zaproszeni goście: prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska, prof. Agnieszka Bron, dr Walentyna Wnuk, aktorka Anna Zubrzycka.

Jako pierwsza głos zabrała Pani Profesor Straś-Romanowska, zaznaczając na początku, że starość nie jest ani chorobą, ani dolegliwością. Jeśli w ogóle mamy mówić o recepcie na starość to powinna być to **RECETPA NA DOBRĄ STAROŚĆ.** Tym samym postawiła pytanie: „Jakie są kryteria DOBREJ STAROŚCI":

1. Kondycja fizyczna, którą zapewnią ruch i dobre odżywianie. Gdy jesteśmy sprawni fizycznie również lepiej/sprawniej myślimy;

2. Kondycja psychiczna, warunkowana aktywnością poznawczą, wysiłkiem umysłowym, uczeniem się, samorealizacją, rozwojem zainteresowań. To niezależność, samodzielność, kontakty społeczne (zwłaszcza z osobami w podobnym wieku). Aktywność poznawcza wymaga respektowania kilku zasad: realizmu (akceptowanie swojego wieku), ciągłości (kontynuacja dawnych aktywności), adekwatności wysiłku do możliwości (selektywność, optymalizacja, kompensacja).

   Przejawy dobrej kondycji psychicznej to satysfakcja i radość z codziennego życia;

3. Kondycja duchowa, której podstawą jest poczucie sensu życia. Związana z nią jest mądrość, integracja psychiczna i harmonia ze światem (E. Erikson), pozytywny bilans życia, czyste sumienie, załatwienie spraw nie załatwionych, wybaczenie krzywd (Z. Bauman, T. Kotarbiński, I. Kwiatkowska), religijność (R. Hill, A. Szyma, B. Woźniak).

   Przejawy dobrej kondycji duchowej to poczucie godności i poczucie sensu życia.

Zdaniem Pani Profesor przygotowanie do starości to kapitał gromadzony i pomnażany przez całe życie człowieka. W jego skład wchodzą zasoby materialne, zdrowotne i osobowościowe. Im z większymi zasobami „wejdziemy" w starość, tym lepiej dla niej. Ważne, aby kapitał budować i pielęgnować od samego początku.

„Teoria gromadzonego kapitału" jest mi bliska, bardzo mnie przekonuje. Jestem zdania, iż nie można wskazać na konkretny moment, w którym powinniśmy zacząć przygotowywać się do własnej starości. Późna dorosłość jest kolejnym, naturalnym i najbardziej zindywidualizowanym etapem życia. To od nas samych zależy jak będzie ona wyglądała. Sposób, w jaki będziemy dbać o nasze zdrowie, kondycję fizyczną, psychiczną i duchową warunkuje nasze samopoczucie w okresie starości. Również nasze pasje i zainteresowania, aktywność i ciekawość świata mogą być kontynuowane w takiej samej lub nieco zmodyfikowanej formie.

Kolejna uczestniczka panelu - dr Walentyna Wnuk /Doradca Prezydenta Wrocławia ds. Seniorów/, podkreśliła, że bardzo niepokoi ją wszechobecna medykalizacja starości. Jakie są jej niebezpieczeństwa? Stawianie znaku równości pomiędzy starością i chorobą jest bardzo groźne i ryzykowne, bo w ten sposób traktujemy starość, jako stan, który trzeba leczyć. A jest to przecież jeden z etapów życia człowieka. Prelegentka będąc na konferencji medycznej usłyszała, że człowiek, który ukończył sześćdziesiąty rok życia ma przeciętnie zdiagnozowane trzy choroby. Sama dodała , że to normalne zjawisko i nie trzeba się mu dziwić. Nawiązując do tematu panelu powiedziała, że jeśli w ogóle mamy mówić o recepcie, to niech będzie to **RECETPA NA CAŁE ŻYCIE**, nie tylko na starość. Pani Doktor powołała się na badania amerykańskich gerontologów, którzy analizowali wpływ życia uczuciowego na długość życia człowieka. Okazuje się, że ludzie, którzy unikają życia uczuciowego egzystują krócej. A to właśnie ludzi starszych oskarża się

o ubogie życie emocjonalne. Udowodniono, że człowiek, który doświadcza siedmiu „głasków emocjonalnych”[1] dziennie, przedłuża swoje życie o jeden dzień. W tym momencie odezwała się z sali Pani Stanisława Warmuz, redaktor Kuriera UTW, przypominając wszystkim, że dziś (24.06.) jest Dzień Przytulania. Na tę wiadomość uczestnicy konferencji zareagowali spontanicznie, przytulając się do najbliższego sąsiada z uśmiechem.

W dalszej części swojego wystąpienia dr W. Wnuk podkreśliła, jak ważne jest celebrowanie życia codziennego, podając dla zobrazowania przykład: nawet, jeśli śniadanie składa się z kromki czerstwego chleba z białym twarogiem (zalecenie lekarza prowadzącego), to należy je podać, na serwetce z haftem richelieu, w eleganckiej porcelanie; a najlepiej zaprosić sąsiada i włączyć dobrą muzykę. Prelegentka nawiązując do wypowiedzi Profesor Straś-Romanowskiej o sensie życia, przywołała wypowiedź Wojciecha Eichelbergera, znanego psychologa, psychoterapeuty i trenera, który w jednym z wywiadów powiedział, że ponad połowa Polaków po 60 roku życia jest depresyjna. Nie oznacza to jednak, że osoby te mają zdiagnozowaną depresję. Stan ten powodowany jest utratą sensu życia. Dlatego, zaspokajanie potrzeb psychospołecznych jest ważnym predykatorem dobrej starości. Inaczej mówiąc, sens życia staje się sensem starości.

Aktorka Anna Zubrzycka przybliżyła uczestnikom konferencji charakter swojej pracy i jej specyfikę. Wskazała na wygląd zewnętrzny, jako niezwykle ważny dla zawodu aktora, jednak dla niektórych, szczególnie kobiet, staje się on przedmiotem wielu wysiłków i ciężkiej pracy. Pani Anna zaznaczyła, że sama nigdy nie miała problemu z upływającym czasem w swojej pracy zawodowej. Dodała, że łatwiej jest żyć ludziom, którzy mają pasje. Pasje dają radość, satysfakcję, muszą człowiekowi towarzyszyć przez całe życie. Człowiek powinien przyjmować wyzwania, które życie mu podsuwa, wtedy ćwiczy on siłę charakteru. Na koniec podała własną definicję udanej starości: *starość jest szczęśliwa, jeśli jeszcze coś nas ciekawi.*

W kolejnym dniu konferencji, pod przewodnictwem dr Małgorzaty Malec i dr Bogny Bartosz, miała miejsce „*burza mózgów*” na temat ***recepty na starość***, która w dniu poprzednim wywołała wiele kontrowersji. Postawiono pytanie: „Z czego składałaby się owa mikstura?”

Oto propozycje, które trafiły na tablicę: *otwartość, złota myśl, jaka młodość taka starość, optymizm, ostrożność, aktywność twórcza, odrobina marudzenia, miłość, pasja, ciekawość, ruch, zaduma i zachwyt, dystans do siebie, kontakty towarzyskie, radość życia i prawo do szczęścia osobistego, pieniądze, radość, dotyk, szacunek dla każdego, samoświadomość, niezależność (samostanowienie), aktywność poznawcza (uczenie się), refleksja, spontaniczność, poczucie, że jest się potrzebnym, celebrowanie codzienności,*

[1] Pozytywne doznania, np.: przytulenie, uśmiech, komplement, sympatia, współczucie, zachwyt, miłe spojrzenie itp.

akceptacja przemijania, umiejętność dzielenia się swoim doświadczeniem, planowanie, marzenia.

W rezultacie uczestnicy doszli do wspólnego wniosku, że jest to raczej przepis niż recepta i dedykowany jest na całe życie, nie tylko na starość. Podsumowując dyskusję Prof. Agnieszka Bron powiedziała: „*My używamy za dużo lekarstw, po co?" Skończyć z tymi lekarstwami. Zacząć żyć normalnie! To jest moja recepta*!" Po przerwie Pani Profesor poprosiła o dopisanie jeszcze dwóch składników mikstury: *czerwonego wina i czekolady*.

Czy rzeczywiście istnieje recepta na starość? Internetowy Słownik Języka Polskiego definiuje receptę, jako „pisemne zlecenie lekarskie, na którego podstawie apteka sporządza lekarstwa lub wydaje leki gotowe" oraz „sprawdzony, niezawodny sposób na coś".[2] Wypowiedzi zaproszonych na konferencję gości jednoznacznie zaprzeczają istnieniu gotowej mikstury, która gwarantowałaby dobrą i pogodną starość. Sytuacja ta czyni nas samych odpowiedzialnymi, za jakość tego okresu życia. Dlatego „teoria gromadzonego kapitału", zaproponowana przez Panią prof. Straś – Romanowską, wydaje się strategią najlepszą z możliwych. Kiedy dodamy do tego dobrą kondycję fizyczną, psychiczną i duchową, bogate życie emocjonalne, świętowanie życia, poczucie sensu życia oraz obecność w naszym życiu pasji i zainteresowań, a także ciekawość świata, możemy być spokojni o nasz los.

Vitaut Rudnik
GRODNO

UNIWERSYTET ZŁOTEGO WIEKU W GRODNIE

Jak zachować zdrowie i dobry wygląd, radzić sobie ze stresem, ciekawie i z korzyścią dla siebie spędzać wolny czas, ciągle się uczyć i pomagać innym.

To niektóre z tematów, którymi interesują się uczestnicy pierwszego spotkania w ramach projektu "***UNIWERSYTET ZŁOTEGO WIEKU"*** realizowanego przez Grodzieńskie Stowarzyszenie Społeczne „Centrum Trzeci Sektor" we współpracy z Domem Spotkań im. Angelusa Silesiusa we Wrocławiu i Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Głównym celem projektu jest stworzenie dla starszych ludzi możliwości samorozwoju, uczenia się i wykorzystania swojego potencjału dla dobra społeczności lokalnej.

Takie projekty dla starszych osób działają w wielu krajach świata już od lat. W Polsce bardzo popularne są Uniwersytety Trzeciego Wieku, które istnieją w wielkich i małych miastach. Starsi ludzie, którzy przychodzą do uniwersytetu mają

[2] http://sjp.pwn.pl/szukaj/recepta, [31.08.2010, g. 11.35]

możliwość studiować to, czego nie zdążyli w młodości / np. języki obce, historia, sztuka, psychologia/, spotkać się z ciekawymi ludźmi ze świata nauki, sztuki, polityki; pomagać w ramach wolontariatu osobom potrzebującym pomocy.

W marcu 2010r. grupa starszych mieszkańców Grodna przyjechała z wizytą studyjną do Wrocławia. Białorusini spotkali się ze swoimi rówieśnikami z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, z UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym, z Dolnośląskiego UTW, Akademii Sztuki Trzeciego Wieku oraz Klubu Seniora przy ul. Lwowskiej. Zapoznali się z działalnością uniwersytetów, wzięli udział w zajęciach, wysłuchali wykładów i korzystając z pomocy słuchaczy wrocławskich uniwersytetów zaplanowali działania, które podejmą po powrocie do Grodna.

Po powrocie z Wrocławia odbyła się prezentacja idei projektu i przystąpiono do tworzenia grup zgodnie z zainteresowaniami osób- słuchaczy nowego uniwersytetu.

We wrześniu 2010 r. odbędzie się w Grodnie spotkanie przedstawicieli UTW w Uniwersytecie Wrocławskim ze Słuchaczami Uniwersytetu Złotego Wieku, na którym zaprezentowane zostaną te działania, które udało się już zrealizować i takie, które będą realizowane w najbliższej przyszłości.

Halina Stoma
GRODNO

JAKA SZCZĘŚLIWA MOŻE BYĆ STAROŚĆ

W marcu grupa Białorusinów z Grodna odwiedziła polskie miasto Wrocław, gdzie w ramach tamtejszego uniwersytetu działa jeden z najstarszych w Europie i cieszący się dużym autorytetem w Polsce Uniwersytet Trzeciego Wieku. Celem naszej wizyty było zaznajomienie się z jego strukturą i działalnością, aby później coś podobnego stworzyć u siebie. Polska strona miała czym się pochwalić, dlatego program był bardzo nasycony. Codziennie wykłady, seminaria, prezentacje. I wszyscy, z którymi się spotykaliśmy, chętnie dzielili się swoim doświadczeniem i radą.

Razem ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczyliśmy się ćwiczyć ciało i pamięć, prawidłowo się odżywiać. Byliśmy ciepło przyjmowani w sekcjach działających w UTW, w Akademii Sztuki Trzeciego Wieku i w Klubie Seniora.

Członkowie sekcji turystycznej zorganizowali nam niezapomnianą wycieczkę po starym Wrocławiu.

Chór UTW do tego stopnia zaczarował nas polskimi pieśniami, że zapragnęliśmy się odwdzięczyć i pośpiewać swoje, białoruskie, choć do tego momentu większość z nas nigdy publicznie nie śpiewała. Podczas pieśni „Kupalnika" niektórzy ocierali z twarzy nieproszoną łzę. W ten sam sposób rozczuliły nas „Polskie kwiaty" w wykonaniu chóru.

I ta sentymentalność, jaką można darować, prawdziwy patriotyzm, i gościnność czynią Polaków i Białorusinów bardzo podobnymi – nie na próżno jesteśmy bliskimi sąsiadami.

Pięć dni, które nasza grupa spędziła na polskiej ziemi pozostawiły niezatarte wrażenia. Spotykaliśmy się najczęściej z ludźmi starszymi, którzy mają około 70-80 lat. Ale o wieku można zapomnieć, kiedy widzisz dobrze ubrane, zadbane kobiety i aktywnych mężczyzn. Energia i optymizm, uśmiechy na twarzach, blask w oczach… Chcąc nie chcąc, musisz uwierzyć, że po sześćdziesiątce życie tak naprawdę dopiero się zaczyna. A dlaczego nie? Nareszcie otrzymujesz szansę realizować ukryte do tej pory zdolności, poświęcić się ulubionemu zajęciu, na które wcześniej nie miałeś czasu, albo podróżować z przyjaciółmi…

Szczęśliwa starość jest główną ideą uniwersytetu trzeciego wieku, których tylko we Wrocławiu, jak się dowiedzieliśmy, jest już siedem. Szczęśliwa – w znaczeniu godna, aktywna fizycznie, intelektualnie i społecznie. Taka starość, kiedy nie jesteś wykluczony z życia, nie zostałeś sam z chorobami, samotnością, depresją. A to zagraża każdemu, kto zakończył swoją karierę zawodową i idzie na emeryturę.

Kontakty z polskimi seniorami przekonały nas, że takie uniwersytety łamią stereotypy starości, zmuszają słuchaczy do samodoskonalenia, i w końcu, czynią ich życie bardziej wartościowym i barwnym.

Wiadomo, zachciało się nam odkryć nowe możliwości dla naszych rodaków. Natchnieni przez polskich przyjaciół, wracaliśmy do Grodna z mocnym postanowieniem zorganizowania swojego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czy jak to u nas mówią, „Złotego Wieku". Idea znalazła poparcie wśród białoruskich emerytów. I dziś praca nad projektem już się rozpoczęła.

Dziękujemy za pomoc polskim koordynatorom i tak samo wszystkim, którzy troskliwie i ciepło opiekowali się nami we Wrocławiu.

Emilia Nowaczyk

„SENIORZY W AKCJI"

Warsztaty „Seniorzy w akcji" zostały zorganizowane przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" od 11 do 15 marca bieżącego roku w Jadwisinie nad Zalewem Zegrzyńskim koło Warszawy. Stanowiły pierwszy etap konkursu pod przewodnim hasłem: **„Świat zmieniają ludzie z pasją"**. Wiele osób dopiero po przejściu na emeryturę ma czas, aby realizować swoje marzenia i chowane do szuflady pomysły. Towarzystwo Inicjatyw stwarza możliwości ich realizacji poprzez opracowywanie programów tworzących przestrzeń dla aktywności seniorów, czyli osób w wieku 55+. W tym przypadku przejawia się to w uprawianiu sztuki w jak najszerszym znaczeniu tego słowa oraz uczestnictwie w warsztatach artystycznych, przygotowujących animatorów kultury do uruchamiania własnych projektów. Warsztaty sponsorowane były przez Polsko-

Amerykańską Fundację Wolności działającą na rzecz umacniania społeczeństwa obywatelskiego, w tym wyrównywania szans rozwoju indywidualnego i społecznego.

W tym roku do uczestnictwa w warsztatach zakwalifikowano 100 osób, związanych z uniwersytetami trzeciego wieku lub innymi organizacjami działającymi społecznie, a kryterium przyjęcia stanowiła ocena zgłoszonego projektu aktywizującego lokalną społeczność. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim zgłosił pomysł Wandy Paszke polegający na organizacji spotkań pod ogólną nazwą „Pogaduchy z uśmiechem w tle”[1)]. Został on opracowany wspólnie ze studentką pierwszego roku Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Kaliną Pańtą, jako że dodatkowym celem wszelkich poczynań jest integracja pokoleń. Nagła choroba inicjatorki pomysłu spowodowała, że pojechałam do Jadwisina w jej zastępstwie.

Z wyjątkiem spotkań otwierających i podsumowujących warsztaty, uczestnicy byli podzieleni na dwie do pięciu grup, w zależności od typu zajęć, na które składały się:

- filmowe prezentacje pomysłów zrealizowanych w ubiegłych latach, ich przebieg i uzyskane efekty,
- prezentacje projektów o integracji pokoleń i aktywizacji ludzi w różnym wieku, odnoszących się do edukacji obywatelskiej, pracy z historią i wspomnieniami w tle, działań podejmowanych na rzecz przestrzeni publicznej, pracy z dziećmi (podano adresy stron internetowych instytucji, które mogą wspomóc te przedsięwzięcia),
- warsztaty twórcze, jak: fotograficzne, teatralne, animacji filmowych, dyskusyjny klub filmowy, szkoła superbabci i superdziadka,
- generator pomysłów prezentowanych przez uczestników warsztatów, wśród nich wyodrębnienie poszczególnych elementów składowych projektu, doprecyzowanie szczegółów niezbędnych do jego realizacji (ten element stanowił zasadniczą część spotkań),
- przygotowanie i realizacja społeczno-artystycznego happeningu w ośmiu warszawskich kawiarniach pod hasłem: **„Tu jesteśmy! Seniorzy”**, reżyserowanego przez Igora Gorzkowskiego z finalną debatą na temat: „Kawiarnie przyjazne seniorom, czyli jakie?” i udziałem właścicieli kawiarń oraz działaczy na rzecz seniorów, a także przedstawiciela Fundacji.

Patronat medialny nad programem „Seniorzy w akcji” objął portal NGO.pl, a partnerem programu była EMPORIA.

Uczestnicy programu byli zachęcani do podejmowania starań o finansowe dotacje na realizację projektów angażujących osoby starsze, do podejmowania działań na rzecz własnego środowiska, uruchamiających inicjatywy oparte na współpracy międzypokoleniowej, a także sprzyjających rozwojowi wolontariatu osób starszych.

Uczestnictwo w warsztatach umożliwiło zapoznanie się ze zrealizowanymi już inicjatywami (częściowo opisanymi w publikacjach „Seniorzy w akcji" i „Zoom na Domy Kultury"), sposobem ich wykonania i uzyskanych efektach. Bez wątpienia może to być bodźcem do uruchamiania własnych pomysłów, zwłaszcza że pokazano relatywnie proste i niskonakładowe sposoby aktywności artystycznej. Zorganizowany zaś happening miał na celu zwrócić uwagę społeczeństwa na potrzeby kulturalne ludzi starszych, którzy nie powinni być odsuwani na margines społeczeństwa.

Ważnym efektem warsztatów była pomoc ich uczestnikom w przygotowaniu projektów w sposób pozwalający na uzyskanie zgody decydentów na ich realizacje, otrzymanie dotacji finansowych i stworzenie warunków do wdrożenia.

Na zakończenie chciałabym podkreślić wielką determinacje organizatorów do perfekcyjnego zorganizowania warsztatów, dbałości o wszelakie wygody uczestników, którzy odpłacili wielkim entuzjazmem i zaangażowaniem we wszystkie inicjatywy gospodarzy [1)] .

Anna Sokołowska
Katarzyna Małecka

OBCHODY JUBILEUSZU 25-LECIA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W KIELCACH W DNIACH 28-29 CZERWCA 2010 R

„Ukochajcie życie,
a życie Was ukocha"
Daniel Stern
/motto obchodów Jubileuszu/

UTW w Kielcach powstał w 1985 r. z inicjatywy prof. dr hab. Andrzeja Jopkiewicza przy Wyższej Szkole Pedagogicznej i był 11-tą tego typu placówką w kraju.

W 1997 r., a więc po 12 latach działalności na rzecz seniorów, zostało podpisane porozumienie, którego sygnatariuszami byli rektorzy wszystkich kieleckich uczelni, wojewoda kielecki, prezydent i przedstawiciele niektórych instytucji. Celem porozumienia było nie tylko finansowe wsparcie UTW, ale przede wszystkim wzmocnienie kadry naukowo-dydaktycznej, która dzieliłaby się swoją wiedzą i bazą techniczną.

W 2000 r. z Oddziałem Regionalnym Towarzystwa Wiedzy Powszechnej uzgodniono sposób finansowania UTW przez tę instytucję, co pozwoliło na dalszą działalność uniwersytetu.

W 2006 r. UTW w Kielcach przekształcił się w Stowarzyszenie pod nazwą Świętokrzyski Uniwersytet trzeciego Wieku i aktualnie zrzesza ponad 600 słuchaczy.
Ten krótki rys historyczny, zakres działalności, osiągnięcia, a także wykładowców - przedstawiła p. Elżbieta Iwan – Prezes Zarządu ŚUTW.(Prof. Dr hab. Andrzej Jopkiewicz,

[1)] O tym jak wygląda projekt „Pogaduchy z uśmiechem w tle" pisze Wanda Paszke w „Dobry pomysł?"

który miał wygłosić wykład inauguracyjny pt.: „Dorobek ŚUTW w Kielcach w okresie 25-lecia" – w obchodach nie uczestniczył).

Jubileuszowa uroczystość odbyła się w Kieleckim Centrum Kultury. Głównymi uczestnikami, prócz przedstawicieli 40 UTW w kraju i władz środowiskowych, byli słuchacze ŚUTW.

Szczególnego splendoru obchodom nadawała obecność Marszałka Województwa Świętokrzyskiego p. Adama Jarubasa, Wojewody, Prezydenta Kielc, Rektorów Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego i Wyższej Szkoły Umiejętności, sponsorów oraz prezesów: Federacji Ogólnopolskiej UTW i Ogólnopolskiego Porozumienia UTW w SGH w Warszawie.

Obie panie prezes gorąco zachęcały uniwersytety do zrzeszania się w tych organizacjach, do samoakredytacji i do podjęcia istotnych w swej treści przygotowań do ROKU UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU, którym ma być rok 2012. Jest to inicjatywa międzynarodowej organizacji zrzeszającej UTW- AIUTA. Już w roku 2010 zaplanowano dwa Kongresy (Gdańsk i Costa Rica), będące wstępem do ZJAZDU MIĘDZYNARODOWEGO w 2012 r. w Krakowie.

Było jeszcze wiele gratulacji, ciepłych serdecznych życzeń i słów uznania dla działalności Świętokrzyskiego Uniwersytetu, a także słów zachęty, bo jak podkreślił Marszałek Województwa Świętokrzyskiego: „Skarb znajduje się o metr dalej, niż kopiemy" (starorzymskie).

Część oficjalną obchodów zakończył wykład okolicznościowy pt. „Choroby serca i układu krążenia problemem współczesnego człowieka" – który w imieniu prof. dr hab. Marianny Janion wygłosiła jej córka. (Prof. dr hab. Marianna Janion uczestniczyła w otwarciu super nowoczesnego Centrum Kardiologii w Kielcach i dotarła do Kieleckiego Centrum Kultury z lekkim opóźnieniem).

W części „dla ducha" wystąpił Zespół Taneczny Kieleckiego Centrum Kultury.

W drugim dniu Jubileuszu odbyła się wycieczka w Góry Świętokrzyskie ze zwiedzaniem zabytkowego Klasztoru i Kościoła na Świętym Krzyżu.

Wysłuchano też wykładu /wygłoszonego z wielką pasją/ przez prof. dr hab. Adama Massalskiego „Walory turystyczno-krajoznawcze Ziemi Świętokrzyskiej".

Maria Piaczyńska

JUBILEUSZ 35-LECIA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU IM. HALINY SZWARC W WARSZAWIE

W dniu 11-12 czerwca 2010 r. przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu, mieli zaszczyt uczestniczyć w obchodach 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie. Piękny Jubileusz tej najstarszej placówki w Polsce skupiającej seniorów warszawskich, odbywał się w tle niezwykłej osobowości założycielki Uniwersytetu oraz krzewicielki idei UTW w kraju i zagranicą prof. Haliny Szwarc.

Patronat honorowy nad uroczystościami objęły Hanna Gronkiewicz-Waltz – Prezydent miasta Warszawy oraz dr hab. n. med. prof. nadzw. Joanna Jędrzejczak – Dyrektor Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego. Komitet Honorowy reprezentowali między innymi Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego – Barbara Kudrycka oraz Metropolita warszawski - Arcybiskup Kazimierz Nycz.

Po oficjalnych powitaniach głos zabrali zaproszeni goście: Poseł na Sejm Michał Szczerba, Burmistrz dzielnicy Bielany, członek Rady Dyrektorów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności Jacek Michałowski. W wystąpieniach dużo ciepłych słów wypowiadanych było pod adresem twórców i organizatorów warszawskiego UTW, Zarządu, wolontariuszy i samych seniorów. Listy gratulacyjne przesłali Marszałek /wówczas/ Sejmu Bronisław Komorowski oraz Prezydent miasta Warszawy – Hanna Gronkiewicz-Waltz.

W pierwszym dniu Jubileuszu odbyła się konferencja naukowa nt. „Wpływ ustawicznego kształcenia i aktywności fizycznej na jakość życia ludzi starszych".

Zebrani wysłuchali referatów:

Prof. Józef Półturzycki – „Współczesne tendencje edukacji ustawicznej"
Dr Jacek Pruszyński - „Wpływ aktywności fizycznej na procesy zapamiętywania u osób starszych"
Prof. Krzysztof Mazurek – „Aktywność ruchowa w profilaktyce chorób układu krążenia"

Następne punkty programu wypełnione były wystąpieniami zaproszonych gości z Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Poza gratulacjami składanymi na ręce Pani Prezes, każda z delegacji wręczała symboliczny upominek związany z miejscem reprezentowanym przez poszczególne UTW. Wręczony przez delegację wrocławską krasnal wzbudził entuzjazm i podziw.

Przerwy na kawę owocowały nawiązywaniem różnorodnych kontaktów, były okazją do wymiany informacji na temat działalności poszczególnych UTW.

W części artystycznej wystąpił chór „BELL CANTO" z warszawskiego UTW. Wieczór poświęcony był Chopinowi. Wysłuchaliśmy koncertu w wykonaniu pianisty Karola Radziwonowicza. Koncert odbywał się w pięknych wnętrzach Muzeum Kolekcji Porczyńskich im. Jana Pawła II.

Drugi dzień uroczystości jubileuszowych wypełniły wystąpienia przedstawicieli UTW z różnych stron Polski. Uczestnicy zapoznali się z różnymi modelami funkcjonowania uniwersytetów. Pani Krystyna Lewkowicz, Prezes UTW przy Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, przedstawiła „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego

Wieku". Celem „ Porozumienia" jest dążenie do tzw. samoakredytacji. Pani Krystyna Lewkowicz, która jest wielką orędowniczką „Porozumienia", jest też jego tymczasowym koordynatorem. Obecnie Ogólnopolskie Porozumienie UTW zrzesza 43 uniwersytety.

Pani Wiesława Borczyk – Prezes UTW w Nowym Sączu omówiła ideę „Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW". W chwili obecnej Federacja zrzesza kilka UTW z województw: małopolskiego, podkarpackiego śląskiego, wielkopolskiego. Zabierający głos w dyskusji krytycznie odnieśli się do Federacji ze względu na zbyt wysokie koszty nakładane na jej członków.

Wielu uczestników spotkania wypowiadało się na temat wzmocnienia statusu UTW poprzez uregulowania prawne. Istotnym pozostaje wywalczenie zapisu w Ustawie o Szkolnictwie Wyższym, który umocniłby status funkcjonowania UTW, również pod względem ich finansowania.

Uczestnictwo w tak szacownym Jubileuszu, skłania do ogólniejszych refleksji. Udział w tego typu uroczystościach pozwala zapoznać się z działalnością UTW w różnych miejscach kraju. Doświadczenia zdobyte w panelach, dyskusjach, a także kontaktach osobistych poszerzają horyzonty, skłaniają do przemyśleń, są inspiracją do podejmowania nowych zadań.

Wanda Paszke
Zdzisław Grabowski

JUBILEUSZ X-LECIA GŁOGOWSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

„AKTYWNY TRZECI WIEK"

W dniach 26 - 27 maja 2010 roku uczestniczyliśmy, jako przedstawiciele UTW w Uniwersytecie Wrocławskim w uroczystości Jubileuszu X-lecia Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W programie uroczystości przewidziano:

- konferencję naukową pn." Aktywny trzeci wiek",-
  prezentację multimedialną dorobku i form działalności GUTW,
- koncert w wykonaniu Piotra Szczepanika,
- piknik jubileuszowy,
- uroczystą Galę Jubileuszową.

Otwierając uroczystości Pani Danuta Gross, Prezes Zarządu Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, powitała licznych gości oraz słuchaczy GUTW a następnie w kilku zdaniach zaprezentowała realizowane przez Uniwersytet zadania, które można określić jako: „prewencja", „promocja", „polityka społeczna". Podkreśliła, iż w ciągu minionych 10 lat wypracowano w GUTW model dobrego starzenia się.

W ramach konferencji naukowej zostały wygłoszone cztery referaty:

1. Prof. zw. dr hab. Krystyna Ferenz - „Rola edukacji w orientacji życiowej człowieka”
2. Dr Walentyna Wnuk - „Potencjał późnej dorosłości”
3. Dr Robert Fudali - „Studenci Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku” komunikat z badań
4. Dr Wacław Adamiak – „Biogramy życiowe człowieka”

Prof. Krystyna Ferenz przedstawiła etapy poznawania czyli edukacji :
- etap spontaniczny, charakteryzujący dzieci,
- etap z musu, odnoszący się do uczniów np. liceów,
- etap interesowny, związany z oczekiwaną karierą zawodową,
- oraz etap świadomego wyboru, dotyczący m.in. słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku czy też osób rozwijających swoje zainteresowania. Edukacja na tym etapie zaspokaja potrzebę określenia swojej tożsamości, potrzebę godności i wybitności, wyzwala zachowania transgresyjne pozwalające zaspokoić potrzebę bycia kimś więcej, niż się jest. Tutaj nagrodą za wykonanie zadania jest zadanie trudniejsze.

Dr Walentyna Wnuk nawiązując do idei uniwersytetu trzeciego wieku wskazała na negatywne aspekty postrzegania starszych ludzi oraz na niewykorzystany w pełni ich potencjał rozwojowy. Wśród wielu możliwości wykorzystania potencjału „późnej dorosłości” jest *wolontariat* jako szansa na udział ludzi starszych w życiu społecznym. Poinformowała, iż z racji pełnienia funkcji Przewodniczącej Wrocławskiej Rady ds. Seniorów podjęła inicjatywę powołania Klubu Wolontariusza Seniora. Na zakończenie swojego wystąpienia dodała, że istnieje pilna potrzeba „*waloryzacji starości”.* Bardzo ciekawy wykład zaprezentował dr W. Adamiak. W biologii istnieją różne zegary: kwiatowe (na przykład w Wiedniu, a w Polsce w Ciechocinku i Szczawnicy), pszczele - związane z okresami kwitnienia m.in. mlecza, lipy czy gryki, zegary ptasie związane z ich śpiewem. Człowiek oraz inne ssaki mają zegar biologiczny określony genetycznie, z reguły niezależny od czynników zewnętrznych. Steruje tym melatonina produkowana przez szyszynkę, pierwotną formę oka ciemieniowego, tzw. trzeciego oka. Naturalny rytm człowieka to dzień i noc. Człowiek podlega też sztucznemu rytmowi tygodniowemu. Ciekawostkę stanowi fakt, że u człowieka największe spożycie tlenu następuje o godz. 14-tej a największe katastrofy podobno zdarzają się nocą. Skutki przestawienia naturalnego biorytmu to:

- rozbicie okresu czuwania i snu,
- zaburzenia fizjologiczne,
- większy wydatek energetyczny skutkujący wieloma chorobami,
- zmniejszenie odporności mogące wywołać nowotwory a nawet zgon.

Krótkie drzemki, terapia świetlna i ściśle określone terminy przyjmowania leków stanowią antidotum na zaburzenia naturalnego rytmu snu i czuwania.

Pierwszy dzień zakończył się niezwykle pomysłowo zorganizowaną biesiadą integracyjną w Dalkowie. Zastawione stoły, muzyka, profesjonalny didżej, karaoke, pokazy „mody egzotycznych krajów świata" w luźnej interpretacji słuchaczy GUTW, tańce i spacery po ładnej okolicy przy słonecznej pogodzie tworzyły miłą atmosferę i pozwoliły na pełną integrację zaproszonych gości i gospodarzy.

Drugi dzień uroczystości poświęcony był multimedialnej prezentacji dorobku i różnorodnych form działalności GUTW, występom słuchaczy połączonych dowcipnym komentarzem. Przedstawiciele władz miasta i współpracujących instytucji oraz zaproszeni goście, wręczając kwiaty Pani Prezes, gratulowali dotychczasowych osiągnięć, dziękowali za współpracę i życzyli kolejnych sukcesów. Dołączyliśmy do tych gratulacji wręczając obok kwiatów dyplom oraz wrocławskiego krasnala, który nadzwyczaj spodobał się Pani Danucie Gross.

Dużą atrakcję stanowił występ chóru „Gaudium" pod kierunkiem Pani Barbary Walendziak. Część oficjalną zakończył koncert w wykonaniu Piotra Szczepanika Kolejną atrakcję stanowiła zorganizowana w Miejskim Ośrodku Kultury wystawa prac malarskich słuchaczy GUTW połączona z degustacją wspaniałych ciast i tortów przygotowanych przez uczniów szkoły gastronomicznej. Obchody zakończył uroczysty obiad.

Zarówno prezentacja multimedialna jak i wypowiedzi osób reprezentujących instytucje społeczne powiązane z GUTW pokazały jak prężny i aktywny potrafi być uniwersytet trzeciego wieku w niedużym przecież mieście i jak wiele zależy od zaangażowania i umiejętności tworzenia dobrej atmosfery przez kierownictwo i słuchaczy. W zakończeniu pragniemy tą drogą podziękować Pani Alinie Zybert za troskliwą opiekę w trakcie naszego pobytu w Głogowie.

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Krystyna Florków

MÓJ NAJWIĘKSZY SZOK

Urodziłam się w latach trzydziestych ubiegłego stulecia w Warszawie. W kraju dominowała bieda. Kiedy miałam pięć lat rodzice przeprowadzili się na tereny prawobrzeżnej Warszawy. Zamieszkaliśmy w miejscowości nazwanej Kolonią, położonej wzdłuż Wisły. Ziemia tam była żyzna, to też ludzie parali się głownie sadownictwem i ogrodnictwem zaopatrując miasto w żywność. Piękne okolice, tereny dziewicze, sady wiosną kwitnące, soczyste trawy rozciągające się jak kolorowe dywany. Poza wozem

konnym lub bryczką pani dziedziczki (właścicielki pięknego pałacu), nie istniały inne środki komunikacji. Obok płynącej Wisły rosły różne gatunki drzew, tworząc park dający schronienie ptactwu i zwierzynie. Przez środek Kolonii biegła bita droga prowadząca do kościoła, pałacu oraz Warszawy. Po lewej jej stronie na całej długości było usypane wzniesienie zabezpieczające przed powodzią, każdej wiosny bowiem Wisła występowała z brzegów. Po prawej stronie rozciągały się domostwa, sady, pola uprawne, cieplarnie. Koło domów rosły szeregiem polskie wierzby rosochate, niczym strażniczki domostw. W letnie wieczory cudowne muzykowanie świerszczy koiło dusze bardziej wrażliwych mieszkańców. Zycie toczyło się w biedzie, ale natura swoim urokiem wynagradzała panujący niedostatek. Tak upływały beztroskie lata mojego dzieciństwa.

Latem 1939 roku złamałam rękę. Lekarz obandażował, zawiesił na temblaku i tyle /taka była opieka medyczna/. Ręka zrosła się krzywo, trzeba było ponownie łamać i składać, co zrobiono w szpitalu w Warszawie. Po upływie kilku tygodni odebrano mnie ze szpitala. Wtedy przeżyłam mój największy szok w życiu. Widok, którego nigdy nie zapomnę, niewyobrażalna rozpacz ośmioletniego dziecka wyrwanego z rajskiej natury i rzuconego w brutalny świat tragedii i rozpaczy ludzkiej.

Kiedy wyszliśmy ze szpitala usłyszałam wycie syren i dosłownie w ślad za tym zaczęło się bombardowanie – pierwszy nalot na miasto. To co zobaczyłam: walące się domy, padających ludzi, doprowadziło mnie do rozpaczy i wywołało przerażenie. Do chwili wyjścia z centrum miasta przeżyliśmy trzy naloty, które trwały kilka godzin.. Kryliśmy się w bramach i piwnicach. Szczęśliwie i cało dotarliśmy do domu. I wtedy usłyszałam obce mi stwierdzenie: „to wojna”.

Wrzesień był wyjątkowo piękny, tylko bezchmurne niebo straszyło nalotami i coraz śmielej latającymi nad miastem niemieckimi samolotami, z których smugi dymów wywoływały panikę wśród ludzi, mówiono bowiem, że są to gazy trujące.
Szczęśliwie dla nas była to tylko fałszywa pogłoska. Przy panującym strachu dokuczała wielka bieda, za pieczywem stało się całe noce., gorący chleb rzucano między tłum, kto sprytniejszy ten złapał. Po krótkiej obronie miasta nastąpiła kapitulacja i w ślad za tym przyszła okupacja niemiecka.

W 1940 roku przeprowadziliśmy się bliżej Warszawy, zaczęłam uczęszczać do szkoły, gdzie treści nauczania były cenzurowane przez Niemców. Życie powoli stabilizowało się, wprowadzono kartki na żywność (mimo to panował głód).
Nadeszła bardzo mroźna zima, podczas której dotkliwy był brak ciepłej odzieży, obuwia i opału – było zimno i głodno.

Od samego początku Niemcy okazywali swoją władzę. Młodzież wysyłano na roboty w głąb Niemiec jako siłę roboczą. Za najmniejsze przewinienie karano więzieniem, zsyłano do obozu. Za drobny sabotaż(często niezawiniony) wieszano 10 zakładników. Za zabicie jednego Niemca łapano 100 osób przypadkowo znajdujących się w tym czasie na ulicy, ustawiano pod ścianą i rozstrzeliwano. Rodziny nie mogły zabrać zwłok gdyż

miało to służyć jako ostrzeżenie dla innych. Do chwili obecnej w miejscach egzekucji czci się pamięć pomordowanych, składając kwiaty i paląc znicze. Łapanki odbywały się na ulicach, w tramwajach. Złapanych przewożono na Pawiak do więzienia, dokonywano selekcji, w wyniku której wywożono ludzi do obozów koncentracyjnych lub rozstrzeliwano za miastem.

Na naszym podwórku była fabryka, do której przywożono żołnierzy niemieckich czasowo wycofywanych z frontu w Rosji. Dorośli mieszkańcy trzymali się od nich z daleka, ale dzieciaki miały frajdę. Nauczyliśmy się prosić o chleb(*byte brout).* dostawaliśmy trochę zupy i nie byliśmy już głodni. Bywało, że Niemcy dawali nam cukierki a swój „dzienny żołd" dzielili między dzieci. Za bramą naszego domu ciągle było bardzo niebezpiecznie. Polacy mieli częste potyczki z Niemcami, co niejednokrotnie kończyło się dla naszych śmiercią bądź niewolą.

Zbliżała się godzina „W", czyli czas wybuchu powstania. Niemcy nie spodziewali się zbrojnego ataku, wpadli w panikę. Jeździli opancerzonymi samochodami i strzelali po oknach domów. Około północy nastąpiło wyciszenie, ale już od następnego ranka cała Warszawa została zaatakowana przez Niemców. Bombardowania z małymi przerwami trwały dzień i noc, tak do końca powstania. To było piekło na ziemi. W ulicznych walkach nasi ponosili coraz większe straty. Z godziny na godzinę miasto umierało. Wojska frontu wschodniego zatrzymały się na przedmieściu Warszawskiej Pragi. Warszawa błagała o pomoc, która prawie nigdy nie docierała. „Zrzuty" z alianckich samolotów w większości przejmowane były przez Niemców.

Miasto już było w agonii, kiedy wczesnym rankiem na nasze podwórko wpadło gestapo z krzykiem „raus". Po pięciu minutach staliśmy gotowi do wymarszu. Było nas tysiące z tobołami na plecach, pod gradem bomb i kul pędzeni na poniewierkę. Nastąpiło wysiedlenie. Pod wieczór znaleźliśmy się w obozie przejściowym. Następnego dnia wypuszczono wszystkich nie nadających się do fizycznej pracy, a wśród nich i nas. Oddalaliśmy się od miasta prosząc gospodarzy o nocleg i kawałek chleba. Spotykani żandarmi obrażali nas nazywając „warszawskimi bandytami". W odległości 70 km od Warszawy zakwaterowano nas u gospodarza, który użyczył nam izbę przeznaczoną do pieczenia chleba, gdzie dotrwaliśmy do końca wojny.

Z pobliskiego lasu znosiliśmy młode brzozy, z których wspólnymi siłami zrobiliśmy pryczę, na której spaliśmy we czwórkę. Na skromną strawę trzeba było zapracować. Jako trzynastoletnia dziewczynka nosiłam z lasu drzewo na opał, musiałam nauczyć się je rąbać. Trzeba było pomagać przy obrządku i przy wykopkach; chociaż tej pracy dotychczas nie znałam, musiałam ją wykonywać.

Żadne wiadomości do nas nie docierały, tylko po odgłosach i huku armat wiedzieliśmy gdzie jest linia frontu. Święta Bożego Narodzenia 1944 roku spędzaliśmy

w oczekiwaniu na koniec tej koszmarnej wojny. Pamiętam czterech żołnierzy niemieckich, którzy spędzali wieczór wigilijny w pokoju gospodarzy. Śpiewali kolędę „Cicha noc" ze łzami w oczach. Dla nas, biednych wygnańców był to widok wzruszający a oni czuli, że to już ich koniec.

Warszawa została wyzwolona 17stycznia 1945roku. Po kilku dniach, przy pojedynczych strzałach Niemcy uciekli z miejscowości, w której mieszkaliśmy. Byliśmy wolni, ale powrót do stolicy wstrzymano, ponieważ Niemcy, opuszczając Warszawę, miotaczami ognia palili krwawiące szkielety domów a całe miasto zaminowali. Warszawiacy masowo zaczęli wracać w lutym czterdziestego piątego roku, kiedy miasto zostało rozminowane. Zima była bardzo mroźna i śnieżna. Wracaliśmy jak nędzarze w zniszczonym obuwiu, w starych łachmanach, z tobołami na plecach. Szliśmy piechotą przez zaśnieżone pola, wiejskie drogi do wielkiej niewiadomej. Z Niepokalanowa zabrał nas jakiś pociąg towarowy. Po dwóch dniach dotarliśmy do Warszawy, właściwie do tego co po niej zostało, miasta tonącego w gruzach i tylko wiatr wiejący ze szkieletów domów przypominał, że wraz ze stolicą polegli jej mieszkańcy – dzieci Warszawy.

Janina Ostrowska

W ROCZNICĘ POWODZI

Jest lipiec 1997 roku. Wielka fala powodziowa paraliżuje Wrocław. Mamy na powrót prąd, ale w kranach brak wody.

Na ulicach długie kolejki w oczekiwaniu na beczkowozy. Stoję z wiadrami od rana. Dochodzi już południe, a beczkowozu jak nie było, tak nie ma. Postanawiam pójść do domu, ale nie tracąc miejsca w czołówce kolejki. W końcu musi przyjechać na wyznaczony punkt – jak co dzień, ludzie czekają. Upewniam się, czy nie chcą odejść stojący obok. Proszę starszą, siwą panią o przypilnowanie mojego miejsca.

Biegnę do domu, szybko coś zjadam kontrolując przez okno, czy nic się na ulicy nie dzieje. Do wiaderka wrzucam paczkę ciastek, butelkę wody z sokiem i plastikowe kubki. Po powrocie częstuję sympatyczną panią. Dopiero teraz jej się przyglądam: niska, drobna, regularne rysy twarzy i żywe, czarne oczy.

Kątem oka widzę, że na sąsiednim podwórku zwolniło się miejsce na ławce obok piaskownicy. Szybko je zajmuję. Gestem przywołuję kolejkową znajomą. Ustępuję jej koniec ławki, sama sadowię się na odwróconym do góry dnem wiadrze. Rozmawiamy chrupiąc herbatniki.

Dowiaduję się, że na osiedlu mieszka jej syn, dlatego często tu bywa i pomaga mu w domowych pracach. Nie bez dumy opowiada o kwalifikacjach jedynaka. Zainteresowana kresowym akcentem pytam skąd pochodzi. Okazuje się, że ze Stanisławowa. Mówię o moich kołomyjskich korzeniach, powiązaniach ze Lwowem, rodzinie w Stanisławowie.

Nazwiska są jej obce. Zaraz po wojnie znalazła się we Lwowie. Opowiada mi historię swojego życia. Jej matka odeszła gdy tylko się urodziła. Początkowo zajmował się nią ojciec. Musiał wrócić do pracy i daremnie poszukiwał opiekunki do niemowlęcia. Na ich ulicy mieszkała rodzina, w której były trzy dorodne córki, a czwarta „myszygene". I tylko ona, ona jedna, chciała zaopiekować się dziecięciem.

Choć zajmowała się sierotą troskliwie, dziewczynka zmarła. Nie dziwiło to nikogo. Wszak matka odeszła, a dzieckiem zajmowała się taka… lepiej, że zabrała ją do siebie.

Przegnano „myszygene". Sąsiadki przygotowały wszystko do pochówku, zawodziły płaczki. „Myszygene" przyszła pożegnać nieżyjące maleństwo – głaskała je, całowała przemawiając pieszczotliwie. Nagle krzyknęła „na żyje!". Usiłowano ją wyprowadzić. Chwytała różne przedmioty rzucając nimi w żałobników. Rozbiła gliniany dzban… a wtedy dziecko w trumience zapłakało!

„Myszygene" była najtroskliwszą, kochającą opiekunką. Wybuchła wojna. Pewnej strasznej nocy Niemcy likwidowali Żydów w miasteczku. Zabrali ojca… Zabrali „myszygene"… Jej udało się przemknąć niepostrzeżenie do psiej budy. Ocalała.

Bardzo się bała. Wokół słychać było strzały, krzyk, płacz. Samochody warcząc odjechały, wszystko ucichło. Słońce świeciło, gdy obudziła się wtulona w psie futro. Jacyś ludzie biegali, krzyczeli, wyrzucali z domu sprzęty. Potworny strach kazał jej uciekać. Błąkała się po ogrodach. Przystanęła obok bawiących się dzieci. Nie rozumiała co do niej mówią. Poszła za nimi do domu obok. Gospodyni przyglądała się jej, pogłaskała po głowie. Dzieci, a było ich czworo, mówiły jedno przez drugie. Dostała klusek z mlekiem. Wykąpana, usnęła na dwóch przykrytych kożuchem, zsuniętych w kąt izby zydlach.

Nie wolno jej było wychodzić z domu. Patrzyła tylko przez okno jak dzieci biegają. Czasami któreś wpadało z krzykiem, wtedy gospodyni wpychała ją do ciasnej komórki. Znów było ciemno i straszno. Dziewczynki uczyły ją mówić po polsku. Pokazując na siebie powtarzały swoje imiona. Gdy wskazały na nią powiedziała pierwsze słowo – Salomea. Ucieszyli się, że umie mówić, a gospodyni podchwyciła – Sonia.

Któregoś wieczoru wyprowadziła ją za rękę do innego domu. Tam gospodyni też była dobra, cicha, tylko gospodarz był bardzo krzykliwy. Bała się go i schodziła mu z drogi. Po kilku dniach zawiózł ją nocą do domu na odludziu, do starej kobiety, którą nazywał babcią Malcią. Tam nie musiała się ukrywać – przebywała na podwórku i w ogrodzie. Droga była daleko i widać było gdy ktoś zbliżał się do chaty. Babcia pracowita i czuła, uszyła jej sukienkę, uczyła modlić się i mówić po polsku. Często na odgłos strzałów chowały się w krzakach, do wykopanej w ziemi piwnicy.

Krzykliwy gospodarz przyszedł z wieścią – że Niemcy uciekli. Teraz będą pod „Ruskimi". Babcia zabierała ją do miasta i kościoła, do dzieci które polubiła. Pokochała babcię i przestała się bać.

Plewiły grządki kiedy listonosz na rowerze przywiózł urzędowe pismo. Babcia była nim bardzo zdenerwowana i zmartwiona. Popłakiwała, coś jej długo mówiła. Rankiem

zaprowadziła ją do dużego domu, gdzie były już inne dzieci. Tuliła i całowała – zrozumiała, że musi się rozstać z babcią. Znów zaczęła się bardzo bać.

Wszystkie dzieci zawieźli do dużego miasta – Lwowa. Myślała, że skoro autem zabrali tatę i „myszygene", to i ją do nich wiozą. W wielkim gmachu były długie korytarze, drzwi do pokoi z czystymi łóżkami, dużo dzieci i dobre ciocie. Potem jechali pociągiem, transportem do Polski. Znalazła się w Domu Dziecka, ale i tam nie było ani ojca, ani „myszygene" – tylko wielki lęk przed nowym i obcym.

Opowiadała, a ja widziałam jak bardzo to przeżywa. Gdy mówiła o ojcu i „myszygene" ocierała łzy. Byłam wstrząśnięta. Rozmowa nie kleiła się już.

Pokazuję blok w którym mieszkam, zapraszam do siebie, Od znajomej w kiosku na rogu ulicy proszę notes i długopis. Zapisuję swój adres, nazwisko, telefon. Notuję także jej numer telefonu.

Kolejka stojących po wodę maleje, a beczkowozu dalej nie ma. Przede mną młody człowiek odchodząc zapisuje kredą na chodniku swoje inicjały, datę, godzinę – na jutro.

Więcej mojej rozmówczyni nie spotkałam. Wielokrotnie dzwoniłam pod zapisany numer, W sklepach, na ulicach, podświadomie szukam wzrokiem drobnej postaci. Pytałam ludzi na osiedlu. Niestety, kontakt się urwał

Musiał być jednak między nami jakiś cień nieufności. Ja dałam dokładny adres, telefon – ona tylko numer telefonu. Swój? Syna? Nie dzwoniła, nie chciała, podtrzymać ulicznej znajomości. Może odżyły obrazy towarzyszące jej przez całe życie. Może coś się stało, albo ja byłam zbyt natarczywa, lub nie ten numer wykręcałam. Nie wiem. Nigdy się już nie dowiem.

„FIN R"

SAMOTNOŚĆ W CIENIU OGRODU….

Ktoś powiedział, że „samotność jest dokuczliwa również i dlatego, że rzadko kto może na dłuższą metę znieść samego siebie". Dla podkreślenia tego stwierdzenia przytoczył przykład z pragmatyki życia: „Umierający starszy – samotny mężczyzna strasznie cierpi i wciąż głośno krzyczy z bólu. Sąsiadka nie wytrzymuje i prosi, aby go zabrać do hospicjum. A potem nie może wytrzymać ciszy. Ta cisza jest dla niej jeszcze gorszą udręką".

Pani doktor Walentyna Wnuk, przewodnicząca Rady Seniorów, przypomina, że „(….) gdy umiera stary człowiek, to tak jakby spłonęła mała biblioteka". Streszczenie całej wypowiedzi sprowadza się do refleksji, że mądrość życiowa jest ostatnim etapem rozwoju intelektualnego, który stanowi element doskonałości. W tej mądrości życiowej jest klucz otwierający bramy raju, którym jest życie, a w nim umiejętność obdarzania miłością i przyjmowania jej od drugiego człowieka. Mądre, refleksyjne i inspirujące słowa. Nim otworzyłem usta…. jeszcze nie spojrzałem, siedziała obok mnie. Piękna, szlachetne rysy twarzy…. i ten ujmujący uśmiech…. Tak, teraz wiesz…., ale to tak nagle – czy to w tym

wieku wypada? Gdzieś w podświadomości sentencja, wyczytana kilka miesięcy temu z plakatu widniejącym na budynku liceum obchodzącym jubileusz, jakże refleksyjnej treści: „Przypomnij sobie młodość". A więc… czy możemy sobie mówić po imieniu. Oczywiście, jestem Anita. Serce zabiło mocniej, bo to również imię mojej kochanej córeczki, do której zwracam się zdrobniale - Ania.

Czy można kochać dwie Anie? Wewnętrzny głos mówi:

- samotnie żeglujesz i musisz od dzisiaj wiedzieć, że jesteś wyjątkowym szczęściarzem… I dalej

- słuchaj samotniku, kropla miłości więcej znaczy niż ocean rozumu. Chyba to prawda, wszak wypowiedział to sam Pascal.

Dużo wspominamy, rozmawiamy o swoich zainteresowaniach: o ogródku przed domem, o przyrodzie i znów ta maksyma: „przypomnij sobie młodość". Trudno, co będzie to będzie. Lepiej z płaczem żyć, niż kiedyś z pieśnią umierać.

Kocham Ciebie Aniu, przepraszam Anitko!

Trzecie spotkanie. Otrzymuję od Anitki kopertę, a w niej na kartce papieru piękny fragment książki – przytaczam go w całości.

Antoine de Saint Exupéry „**Twierdza**":

„Są ludzie pozbawieni poczucia czasu. Chcą zrywać kwiaty, które się jeszcze nie stały kwiatami i wtedy okazuje się, że nie ma kwiatów. Albo znajdą kwiat, który się rozwinął gdzie indziej i nie jest uwieńczeniem ceremoniału róży, a tylko kwiatem kupionym na targu i niczym więcej. Czy może więc dać ci radość?

Ja idę z wolna w kierunku ogrodu. Zostawia on w powietrzu jakby smugę woni, niby statek załadowany słodkimi cytrynami, albo karawana z ładunkiem mandarynek, albo wyspa do której płyniemy, a ona całe morze nasyca zapachem.

Nie gotowy skarb otrzymałem, ale obietnicę. Ogród jest jak osada, którą trzeba zdobyć, albo jak oblubienica, której jeszcze nie posiadłeś, ale trzymasz ją już powolną w ramionach, Ogród otwiera się przede mną, To raj drzew cytrynowy i mandarynkowych czekający za niskim murkiem aż wejdę, żeby się po nim przechadzać.

Nikt tu tymczasem nie mieszka na stałe, ani zapach cytryn, ani mandarynek, ani niczyj uśmiech. Ale ja znam tajemnice, więc wszystko dla mnie ma znaczenie. Czekam aż nadejdzie pora ogrodu albo zaślubin".

A teraz – jakby to powiedział starożytny filozof Sokrates „(…) wiem, że nic nie wiem (…)". Masz młodzieńcze odpowiedzi: Twoją pasją jest ogród i przyroda, a więc czekaj, kiedy nadejdzie pora ogrodu… Czekaj cierpliwie, a wyrosną Ci drzewa cytrusowe i mandarynkowe (będziesz umierał z uśmiechem). Ale, ale i druga może być strona medalu, a na niej - jak to w piosence śpiewanej przed laty przez Szczepanika „(…) nigdy

więcej nie mów do mnie, że mnie kochasz (…)". Czytam uważnie, a tam i takie zdanie: „Nie gotowy skarb otrzymałem, ale obietnicę (…)" I już jaśniej. Anitka – podobnie jak moja córka Ania - kocha przyrodę i kwiaty. Jej inteligencja emocjonalna przejawia się również w tym, że sprawia wrażenie szczęśliwej, nie, ona jest naprawdę szczęśliwa, bo wokół jest zielono, bo rosną kwiaty i ptaki odbywają swe coroczne wędrówki. Kiedyś wyznała mi: „śpiew, muzyka jest również moją pasją". I jakby na zamówienie (co za zbieg okoliczności) z mijanego domu zaczęła rozbrzmiewać melodia, sentymentalna piosenka, ale tylko niektóre z niej słowa zapamiętałem. „(…) Asturio, ziemio mych młodych lat (…), pójdę i zerwę kwiat pełen rosy (…) i dam go mojej czarnulce, żeby go wpięła we włosy (…)". Zniewoliła mnie kompletnie i nie szczędziłem jej komplementów, będących hołdem złożonym jej kobiecości. Często, na moment przed zaśnięciem, a potem już we śnie oglądam film: jakiś statek załadowany słodkimi owocami, rząd drzew cytrynowych i mandarynkowych, kotek spacerujący po ogrodzie i wróbelek pragnący zawrzeć z nim specyficzny akt przymierza, bez świadomości, że za chwilę może zostać z niego garść pierza. Jeśli niekiedy budzę się w środku nocy, nie umiem się otrząsnąć z barw i zapachów tego snu. Widzę w pełnej krasie mój cudowny ogród. Kiedy w ciągu dnia przechodzę obok liceum, widzę w swej wyobraźni film z tą złotą myślą: „przypomnij sobie młodość", a jako przeciwwagę uczęszczające tam najpierw moje dzieci, a teraz wnuczkę Małgosię.

Janina Ostrowska

LWÓW

ukochane miasto
mojego ojca
najwspanialsze
ze wszystkich miast
mówić
i śpiewać
mógł o nim bez końca
a najpiękniej
arię skazańca
„Do Matki"
z „Semper Fidelis"

Janina Ostrowska – z „Śpiewnika” mojej Rodziny.

ARIA DO MATKI

Żegnajcie mi w rozstania czas
Ach! drodzy bracia, ja żegnam Was
Myśl do rodzinnych pobiegła stron
Gdzie mała chatka w cieniu drzew
Słyszałem Matki ukochanej śpiew
Strumyka szum, kościółka dzwon
Ach! To był śpiew z rodzinnych stron
Sam jeden w ciemną noc
Zdradziłeś sztandar, króla, tron
Zapłaci nam Twój zgon
Jęczy wicher w krzakach polnych róż
Z dziewięciu luf wypadł strzał
Młodzieńcze serce nie bije już…

WROCŁAW MIASTEM KROKUSÓW

Spod przełęczy gruzu
Co zalegał ulice
Lejów piwnice drążących… głębokich
Kikutów domów
Co wołały łask nieba
Wyrosły…

Z lewad śnieżnych… wysokich
Górskich stoków rozległych
Troską dłoni pełnych nadziei
Tysiącami… tęczą perlistą rozkwitły

Wiatr je rozwiał
Niczym krajkę wzorzystą
Wzdłuż nowych ulic
Strojnych jak dziewczyny
Zawładnęły źrenicami
Sercem miasta… całym
Zewsząd dobiega uszu
„Spójrz! ile kolorowych krokusów!”

Wiersz nagrodzony w konkursie literackim „WROCŁAW-REFLEKSJE LITERACKIE” / III miejsce/

Otylia Kernicka

REFLEKSJA

Zwolnij
Sprintem gnasz
Zwolnij
Przemierzaj świat
Miłości krokiem
Nie ucieknie nic
Co ma należeć do Ciebie

ULOTNE

W tym roku mlecze zakwitły obficie
słoneczka ogrodu
Jak przekwitną polecą latawcem
mnie pozostawią zachwyt i radość
kwitły dla mnie
podarowały chwilę szczęścia

ZEMSTA LEKCEWAŻONYCH

Rwący bystry potok
przybiera w okamgnieniu
zabiera wszystko.
Wchłania na ten jeden czas
glebę spływającą z gór
wszystko co jest z nią i swoje brzegi
przybiera barwę wszystkich
wymieszanych w swym biegu remediów
nie gardzi niczym co w niego wchodzi
jest zbuntowany kipiący topielą
szybki zaborczy
pewny swych racji i potęgi.
Na ten jeden raz
On wąski strumyk z ledwo sączącą się wodą
Lekceważony
z baraszkującymi dla ochłody w nim dziećmi
płynący srebrną tasiemką odbitego słońca
zapragnął potęgi i wielkości
pokazał trwogę i unicestwienie.

Na ten jeden raz
był ważnym panującym królem swej krainy
Przechytrzony ludzi braterską pomocą tubylców
więzami przyjaźni serca i obowiązkami ratowników
walczył, był sobą dla swego czasu sytuacji
napawał się swoją potęgą zwycięstwem możliwościami
W wielkich rozlewiskach w każdym zakolu
powtarzał jak mantrę
To jest Twój i mój czas
mamy go tu i teraz
nie zmarnuj czasu miejsca okazji.

Teresa Lesiak

REFLEKSJE ZŁOTEGO WIEKU

Mija życie – lata lecą
Jakby z bicza trzasł
Tak wygląda przemijanie
Nie omija, także nas.
Dobroć, miłość nie przemija
Bliskie nam są cechy te
Powracajmy myślą do nich
W te codzienne szare dnie.
Myślą wróćmy do dzieciństwa
Do młodości górnej, chmurnej
Do uniesień – bicia serca
Do miłości, nieraz bzdurnej.
Często życie nie pieściło
Chwile szczęścia były krótkie
Zatrzymać się ich nie dało
Bo to było nazbyt trudne.
Wartość człowieka – mierzyć się powinno
Nie tym co zgromadził
Ale, co dał innym!
Ile sam ukochał
Ile duszy włożył
W każde swoje dzieło
Na tym świecie Bożym.

WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA

Urszula Mierzejewska
Sekcja Współpracy z Zagranicą

SPOTKANIE W WIEDNIU

W dniach 21 i 22 stycznia bieżącego roku odbyło się w Wiedniu robocze spotkanie uczestników realizacji projektu VECU (Wirtualne Europejskie Centrum Kulturowe), w tym również z ramienia EFOZ (Europejska Fundacja Ochrony Zabytków) i przedstawicieli naszego Uniwersytetu. Tematem spotkania była literatura europejska, a w niej przysłowia funkcjonujące w poszczególnych językach. Pomysł włączenia przysłów europejskich do projektu był sprowokowany opracowanym przez mnie wykazem około 170 przysłów niemieckich i porównaniu ich z polskimi. Równocześnie grupa seniorów różnej narodowości opracowała przysłowia w sześciu językach: angielskim, francuskim, greckim (narzecze celtyckie), łacińskim, słowackim i hebrajskim. Podczas spotkania przeanalizowano także:

- rolę języka łacińskiego w tworzeniu i przekazywaniu przysłów,
- relacje religia – przysłowia,
- znaczenie przysłów dla kształtowania tożsamości narodowej,
- wnioski płynące z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów szkół podstawowych.

Przed ostatecznym opublikowaniem wielonarodowych przysłów, trzeba jeszcze dopracować wiele szczegółów.

W 1994 roku Iwona Bartoszewska wygłosiła na Uniwersytecie Wrocławskim wykład pod tytułem „Analogiczne przysłowia w językach niemieckim, niderlandzkim i polskim". Jednoznacznie z niego wynika, że przysłowia są wyrazem tradycji, sposobu myślenia, wyrażanych poglądów i wyznawanych wartości danego narodu, tym samym są niezastąpione do analizy jego mentalności i kierunków rozwoju. W tym kontekście uwzględnienie przysłów w projekcie „Kultura dnia powszedniego" było wręcz niezbędne.

W programie naszego pobytu w Wiedniu było między innymi zwiedzanie Austriackiej Biblioteki Narodowej. Budynek biblioteki jest wspaniały, ale najbardziej nam się podobała „Sala Przepychu" czyli po niemiecku „Prunksal", która jest reprezentacyjnym, ogromnym pomieszczeniem, szerokim i wysokim na 2 metry, ozdobionym alegorycznymi malowidłami i marmurowymi rzeźbami. Na półkach, umieszczonych pod ścianami wokół sali do wysokości 20 metrów, ustawione są książki oprawione w skórę ze złoceniami. Ogrom ten robi duże wrażenie, potęgowane przez fakt, że jest to tylko znikoma część zasobów tej biblioteki, które liczą niewyobrażalną liczbę 8 milionów woluminów, a w tym

również dzieł polskich pisarzy, jak m.in. Mickiewicza, Słowackiego czy Sienkiewicza. Są one ogólnie dostępne, każdy zainteresowany może książkę wypożyczyć lub przeczytać na miejscu. Salę tę pilnuje murzyn o potężnej posturze, nieruchomo stojący jak pomnik z czarnego bazaltu, co wzbudza dodatkowe emocje. Mieliśmy też okazję zwiedzić prawie 650-letni Uniwersytet Wiedeński.

Wiedeń jest przepięknym historycznym miastem. Aby zwiedzić wszystkie jego zabytki, trzeba przeznaczyć sporo czasu, ale warto też wpaść tam na kilka dni. Noclegi zarezerwowano nam w Stephanushaus, gdzie ceny są przystępne i godne polecenia.

Wiedeń jest wart nawet krótkiej wizyty!

BYŁO... ; BĘDZIE...

Stanisława Warmuz

BYŁO...

W dniach 12.09.2010 – 16.09.2010r.delegacja naszego UTW w składzie: dr Aleksander Kobylarek, Stanisława Warmuz, Grażyna Kozakowska, Teresa Gasperowicz, Elżbieta Pawlik, Janina Żywicka i Marianna Słowińska przebywała z wizytą roboczą w Grodnie. Zakończony został międzynarodowy projekt „**Uniwersytet Złotego Wieku w Grodnie – aktywizacja osób w wieku senioralnym”.** Uniwersytet powstał i może pochwalić się ciekawymi zajęciami.

Spotkaliśmy w Grodnie ludzi serdecznych, życzliwych światu i ludziom, będących Słuchaczami uniwersytetu i Osoby, które prowadzą interesującą działalność, również dla ludzi starszych.

Pan Eugeniusz Pietraszewicz ofiarował nam wiersz napisany po spotkaniu z naszą delegacją.

Pozwolę sobie przytoczyć fragment w oryginalnej pisowni.

Nażal, nie zwiedziłem Wrocławia
I nie wiem nawet przyczyny
Na pewno miasto pięknością się sławi
Zdobią go piękne dziewczyny.

Wrocław – kochane miasto,
Wrocław- tak miły kraj
Poczucie życia
W tym pięknym świecie,
Wrocław – zakochany mój kraj.

****

W dniach 22. 09. 2010 r. – 23. 09. 2010r. delegacja w składzie: dr Aleksander Kobylarek, Dominik Mosiczuk / koordynator projektu/ i Grażyna Kozakowska była obecna na uroczystości otwarcia ukraińskiego międzywydziałowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie. Zakończony został projekt realizowany wspólnie z Fundacją ”Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego.

****

„***Rok akademicki 2010/2011 ogłaszam za otwarty”*** **–** powiedział dr Aleksander Kobylarek w dniu **11 października 2010r.** na uroczystej inauguracji zajęć w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w UWr.

W Sali im. prof. Andrzeja Mycielskiego na Wydziale Prawa i Administracji Słuchacze spotkali się z członkami Rady Naukowej UTW, wykładowcami i zaproszonymi Gośćmi.
Wśród gości obecni byli: Prorektor ds. Nauczania UWr- prof. dr hab. Ryszard Cach, poseł na Sejm RP – Sławomir Piechota, ks. Prałat Franciszek Głód, przedstawiciele Władz Miasta Wrocławia, Urzędu Marszałkowskiego, uczelni wyższych Wrocławia, oraz zaprzyjaźnionych Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Zebrani wysłuchali wykładu inauguracyjnego „***W Roku Chopinowskim – Iwaszkiewicz o Chopinie, kompozytor w oczach pisarza”***, który wygłosiła dr Olga Ksenicz z Akademii Muzycznej we Wrocławiu.
Chór UTW wystąpił z koncertem pięknych pieśni. Na zakończenie uroczystości odśpiewano wspólnie Hymn UTW.

„Odrobina Statystyki”:

Liczba Słuchaczy w roku akad. 2010/2011	**- 756 osób**
Nowi Słuchacze	**- 67 osób**

BĘDZIE.....

Jest taki dzień
bardzo ciepły choć grudniowy.
Dzień, jeden dzień
w którym gasną wszelkie spory.
Jest taki dzień,
gdy jesteśmy wszyscy razem. /śpiewa Seweryn Krajewski/

W życiu człowieka muszą być takie dni, kiedy można podzielić się z bliskimi **miłością.**

„*Bo istotą tego, co z nami się dzieje, jest miłość .Mówię o tej miłości, która jest w nas, którą obdarzamy innych; o tym ogniu, który w nas płonie. Jeśli my kochamy, to ten*

ogień, ta energia w nas jest. I to jest najważniejsze" mówiła na Seminarium UTW w Katowicach prof. Katarzyna Popiołek.

W naszym UTW takim dniem będzie **SPOTKANIE OPŁATKOWE** /13 grudnia 2010r./ Podzielimy się Opłatkiem i złożymy życzenia: „**Świąt Bożego Narodzenia dających radość, niosących pokój i odpoczynek. Nowego Roku spełniającego marzenia, pełnego optymizmu, wiary, szczęścia i powodzenia".**

I może zaśpiewamy wspólnie tę piękną „Kolędę dla nieobecnych".

A nadzieja znów wstąpi w nas,
Nieobecnych pojawią się cienie.
Uwierzymy kolejny raz,
W jeszcze jedno Boże Narodzenie.
I choć przygasł świąteczny gwar,
Bo zabrakło znów czyjegoś głosu.
Przyjdź tu do nas i z nami trwaj
Wbrew tak zwanej ironii losu.
Daj nam wiarę, że to ma sens,
Że nie trzeba żałować przyjaciół
Że gdziekolwiek są dobrze im jest.

****

XXXV lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
(Uniwersytety Trzeciego Wieku dla społeczeństwa wiedzy i porozumienia)

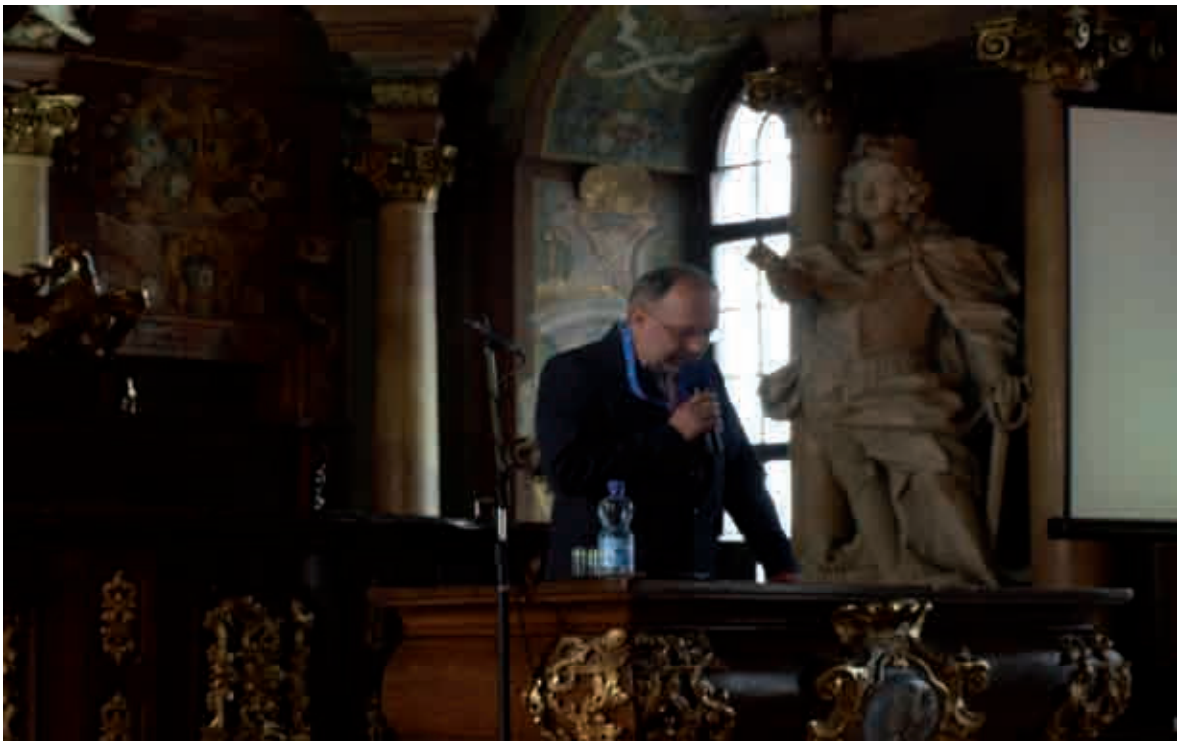
W 2011 r. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim - jeden z najstarszych w Polsce, po raz trzydziesty piąty zakończy rok akademicki. Z tej okazji przygotowujemy, we współpracy z licznymi środowiskami naszych sympatyków we Wrocławiu, obchody jubileuszowe połączone z konferencją naukową **Uniwersytety Trzeciego Wieku dla społeczeństwa wiedzy i porozumienia** w dn. 28-29-30.06.2011 r. Tematyka konferencji będzie koncentrować się wokół problemów związanych z przeciwdziałaniem skutkom starzenia się społeczeństwa ze szczególnym podkreśleniem znaczącej roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku jako edukacyjnej formy profilaktyki gerontologicznej. Chcemy w ten sposób zwrócić uwagę na potencjał naukowy i dydaktyczny oraz uhonorować dokonania tego specyficznego obszaru edukacji całożyciowej.

/Z Komunikatu nr 1, przesyłanego do zainteresowanych Konferencją i Jubileuszem/

ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2009/2010

IV DOLNOŚLĄSKIE FORUM UTW w STRZELINIE 20. 05. 2010

MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA „EDUKACYJNE I KULTUROWE OBLICZA STAROŚCI”- 23 -25. 06. 2010



WIZYTA W GRODNIE 12. 09. 2010 - 16. 09. 2010

SPOTKANIE we LWOWIE
29-31.03.2010

OTWARCIE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU we LWOWIE
22.09.2010

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2010/2011

Choinka

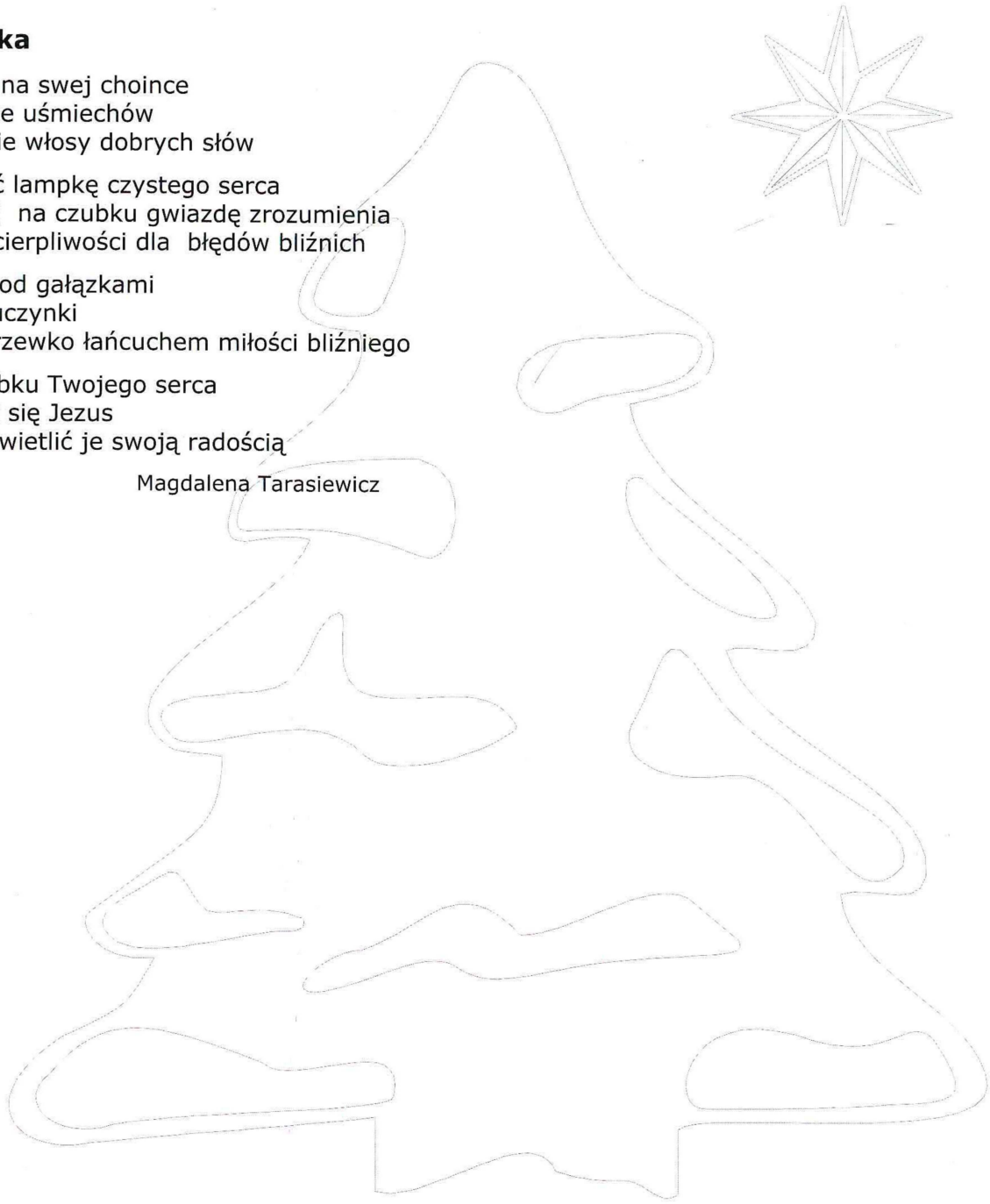
zawieś na swej choince
słodycze uśmiechów
anielskie włosy dobrych słów

zaświeć lampkę czystego serca
umocuj na czubku gwiazdę zrozumienia
anioła cierpliwości dla błędów bliźnich

połóż pod gałązkami
dobre uczynki
owiń drzewko łańcuchem miłości bliźniego

a w żłobku Twojego serca
narodzi się Jezus
by rozświetlić je swoją radością

Magdalena Tarasiewicz



Serdeczne życzenia wielu radosnych doznań

z okazji Świąt Bożego Narodzenia,

wszystkiego co najlepsze w każdym dniu nadchodzącego Nowego Roku 2011

życzy
Redakcja Kuriera UTW UWr

ISSN 1643-7748