KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku **20-2011**

Uniwersytet Wrocławski

Druk Kuriera UTW współfinansowany przez:

GMINĘ WROCŁAW
www.wroclaw.pl

wg umowy na realizację zadania
w ramach programu „Edukacja Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego"

* * *

SŁUCHACZY UTW

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

REDAKCJA

Opieka merytoryczna	Aleksander Kobylarek
Redaktor wydania	Stanisława Warmuz
Adiustacja tekstów	Aleksandra Życińska-Szalbierz
Redakcja techniczna	Teresa Gasperowicz Iwona Stęplowska
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 71 367-01-16, www.utw.uni.wroc.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP..... 3

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY..... 4
WALENTYNA WNUK
Dziękuję..... 4

Z ŻYCIA UTW..... 6
JERZY SEMKÓW
Uniwersytet Trzeciego Wieku w UWr. Refleksje z perspektywy Jubileuszu 35-lecia... 6
STANISŁAWA WARMUZ
Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Jubileusz 35-lecia UTW w UWr..... 8
STANISŁAWA WARMUZ; KALINA PAŃTA
Współpraca międzynarodowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr
(+ tłumaczenia hymnu)..... 12
ALEKSANDER KOBYLAREK
Projekt TANT jako przykład wykorzystania funduszy unijnych przez UTW..... 16

TEORIE... BADANIA... INTERPRETACJE..... 19
MARIA STRAŚ-ROMANOWSKA; TOMASZ FRĄCKOWIAK
Stulecie stulatków..... 19
WALENTYNA WNUK, TOMASZ FRĄCKOWIAK
Miasto pokoleń – program edukacji społecznej na temat osób starszych i procesu
starzenia się (program pilotażowy)..... 24
TATYANA PARTYKO
Studia psychologiczne w Lwowskim UTW..... 29

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI..... 30
ANNA SOKOŁOWSKA
Krąg dyskursywny OKNO..... 30
WANDA PASZKE
Projekt TANT –relacja ze spotkania w Madrycie..... 33
SŁAWOMIR DĄBROWSKI
Relacje z Turcji..... 34
EMILIA NOWACZYK
W poszukiwaniu czaru Polesia..... 35
IRENEUSZ LEŚNIOWSKI; GRAŻYNA GAUGIER
Wrażenia z pod Wielkiej Sowy. Refleksje po spotkaniu z „Albertówką”..... 39

MOJE WIERSZE 41
BARBARA JEDYNAK
Jesienna ballada 41
TADEUSZ GAŁGAN
Nostalgia..... 41
FELICJA WOŁYŃSKA - UTW Ząbkowice Śl.
Modlitwa sercem pisana..... 42
MARIA PISS
Marzanna 21.03..... 43

BYŁO..... 44
STANISŁAWA WARMUZ
V Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku 12 maja 2011 r..... 44
GRAŻYNA KOZAKOWSKA
Sprawozdanie z działalności UTW w roku Akad. 2010/2011 45

WSTĘP

Deszcz nie pada dla niego,
nie dla siebie świeci słońce na niebie.
I tyś dla innych stworzonym,
a nie wyłącznie dla siebie.
Angelus Silesius

„Ludzkie życie jest długim procesem kreatywnego znajdowania sensu własnego istnienia i naszych relacji z innymi".* Kreatywność można rozumieć jako zdolność do wyobrażenia sobie czegoś i przełożenia tego na działanie.

Kreatywności w działaniu można uczyć się od Słuchaczy UTW w UWr , która najpełniej ujawniła się w dniach Międzynarodowej Konferencji Naukowej z okazji Jubileuszu 35- lecia naszego uniwersytetu.

Czas, w którym przyszło nam żyć określany bywa jako „***Stulecie Stulatków***". Autorzy artykułu pod takim tytułem wskazują na pewne czynniki istotne dla zachowania dobrego zdrowia i osiągnięcia maksymalnego czasu trwania życia.** Bardzo ważna jest także ***jakość życia*** w późnej dorosłości, na którą mogą mieć wpływ: pozytywne relacje z innymi, poczucie sensu i celu w życiu, poczucie niezależności, samoakceptacja, rozwój osobowy.

Poszukiwaniu sensu własnego istnienia i celu w życiu służą nowe zajęcia (często z inicjatywy słuchaczy) oraz projekty międzynarodowe realizowane w UTW w UWr I jeszcze bardzo ważne działanie – program edukacyjny „Wychowanie do starości", realizowany w placówkach oświatowych we Wrocławiu, z inicjatywy dr Walentyny Wnuk i Wrocławskiej Rady ds. Seniorów przy udziale Słuchaczy UTW.

Proponuję jeszcze odrobinę zadumy nad wierszem o jesieni z nadzieją, że nadejdzie nowa wiosna.

Wszystkie powyższe myśli i opinie znajdują potwierdzenie w pięknych słowach Walentyny Wnuk: „***Dziękuję za nadzieję i wiarę w drugiego człowieka [...]. To Państwo dajecie mi siłę i wiarę w niemożliwe***..."***

Stanisława Warmuz

*Alina Żurek – *Bądźmy szczęśliwi* – Wrocławski Senior nr 20/2011.
**Maria Straś-Romanowska i Tomasz Frąckowiak – *Stulecie Stulatków* – Kurier UTW nr 20/2011.
*** Walentyna Wnuk – *Dziękuję..* – Kurier UTW nr 20/2011.

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

DZIĘKUJĘ...

Pragnę słuchaczom UTW, współpracownikom, a w szczególności uczestnikom seminarium „Jesień życia w perspektywie gerontologicznej" podziękować za wspólne doświadczanie siebie, efektem którego jest moje dojrzewanie w człowieczeństwie[1].

Dzięki wymianie myśli, doświadczeniu zdobywanym w codzienności i uzupełnianym tokiem własnego starzenia, nauczyłam się wiele od Państwa. Nasze kontakty pozwalały mi i nadal pozwalają, coraz lepiej rozumieć starość, stymulowały do własnego rozwoju refleksyjnego. I teraz już wiem, że:

- starość może być spełniona, kiedy mamy pasję, również pasję życia,
- sztuka pomyślnego starzenia się to umiejętność, którą nabywamy z upływem lat,
- starość to faktyczne wyzwanie, na które trzeba umieć odpowiedzieć; jest wiele odpowiedzi…[2],
- czas w naszym wieku biegnie nieprawdopodobnie szybko, dlatego trzeba nadawać wartość każdej chwili, nie marnować daru życia,
- potrzeba bycia użytecznym, potrzebnym jest coraz silniejsza w wieku dojrzałym i coraz silniej to czuję po sobie,
- najważniejsze w życiu człowieka, a na pewno ważne są spotkania międzyludzkie; dbajmy o „własną asystę społeczną",
- dialog jest podstawą pielęgnowania kontaktów międzypokoleniowych, dopóki nie nauczymy się słuchać siebie nawzajem, nie ma mowy o porozumieniu,
- marzenia trzeba mieć, wtedy się spełniają, bez nich życie przekształca się w trwanie i czekanie końca,

[1] Zamierzeniem moim było, aby ten tekst ukazał się w numerze jubileuszowym Kuriera UTW.
[2] Odsyłam do własnego tekstu zamieszczonego w Kurierze nr 19/2011 str. 4.

- w dobrym związku można i po 60-tce przeżyć renesans miłości, ale do tego trzeba dwojga,
- prawdziwa miłość nigdy się nie kończy, przechodzi tylko swoje naturalne etapy: namiętność, zaangażowanie, przywiązanie, opiekę wzajemną…,
- zmienia się model rodziny, ale więź rodzinna to ciągle nieprawdopodobna siła, powinniśmy być „strażnikami" tej więzi,
- podarować komuś swój czas to najcenniejszy podarunek, jaki można dostać i dać drugiemu człowiekowi,
- człowiek ma tyle lat, na ile się czuje, zatem to kwestia umysłu, a nie ciała,
- człowiek dojrzały rozwiązuje problemy, które przynosi życie, bo problem, to nie koniec świata, to początek nowego rozdziału życia,
- są wśród nas ludzie powołani do czynienia dobra, bo zła inni dokonali wiele,
- aktywność człowieka jest synonimem jego życia; najważniejsza w niej jest jednak aktywność wewnętrzna – duchowa,
- w starości łatwiej przychodzi wypracowanie sobie dystansu do spraw, które toczą się w życiu, czasem niepotrzebnie powodując nasze wypalenie,
- nic tak nie niszczy naszej psychiki, jak długo w sercu noszona uraza, trzeba ją pokonywać,
- analiza własnych faktów biograficznych ma moc terapeutyczną, warto to czynić w gronie ludzi życzliwych,
- smakowanie życia, to doświadczanie wielu „potraw": miłości, przyjaźni, cierpienia, straty, wzlotów i upadków, smutku, radości - inaczej nasze życie byłoby monotonne jak konsumowanie wciąż tych samych potraw.

I tak mogłabym jeszcze przytaczać wiele zapisków dokonanych w pisanym przez siebie dzienniku. Chyba każdy z nas powinien pisać swój dziennik, bowiem historia każdego człowieka jest niepublikowaną książką, pisaną sercem. Proszę spróbować.

Dziękuję za nadzieję i wiarę w drugiego człowieka, w szczególności w dojrzałego, której nauczyłam się od Państwa. To Państwo dajecie mi siłę i wiarę w niemożliwe, zmieniacie moje życie pojawiając się w nim. Pomagacie budować spełnienie, będąc wsparciem i wzmocnieniem. Dzięki Wam rozwijam się i prę do przodu, starając się pokonywać jednocześnie swoje i Państwa problemy.

Z ŻYCIA UTW

Jerzy Semków

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W UNIWERSYTECIE WROCŁAWSKIM. REFLEKSJA Z PERSPEKTYWY JUBILEUSZU 35-LECIA

Wydłużanie się życia ludzkiego, choć nie oznacza zwycięstwa człowieka w walce z naturą, to jednak niesie za sobą całkiem nowe doświadczenie, które jest udziałem osób przekraczających 60-ty rok życia. Doświadczenie to może być ubogie, wypełnione nostalgiczną tęsknotą za minionymi latami młodości i zanurzone w goryczy oraz rozpamiętywaniu. Coraz częściej jednak ludzie starsi odchodzą od negatywnego modelu przeżywania późnej dorosłości wybierając świadomie rozważną i zróżnicowaną aktywność. Począwszy od lat 70-tych XX wieku polem takiej aktywności stają się coraz częściej Uniwersytety Trzeciego Wieku. Już sama nazwa UTW niesie ze sobą swoiste dowartościowanie ostatniego etapu życia.

Wrocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 1976 roku przyjmując najpierw nazwę Studium III Wieku. Pierwszy etap działalności placówki przypada na lata 1976-1997 kiedy to w Medycznym Studium Zawodowym nr 4 przy ul. Stawowej, dzięki zapobiegliwości, zręczności i ogromnej kreatywności p. mgr Aliny Woźnickiej dopracowano się ram programowych i organizacyjnych UTW. Poszerzające się z każdym rokiem grono osób skupionych w placówce, mimo zaawansowanego wieku, chciało żyć aktywnie rozwijając i poszerzając formy swej działalności. Dość szybko regułą UTW stały się systematyczne wykłady prowadzone przez reprezentantów wszystkich niemal dyscyplin naukowych wywodzących się przede wszystkim z Uniwersytetu, Akademii Medycznej i Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Niezależnie od tej formy przekazu wiedzy niczym grzyby po deszczu rosły sekcje i zespoły skupiające entuzjastów różnorakich działań i rodzajów zajęć, począwszy od zielarskiej, turystycznej, nauki języków obcych, literatury, robót ręcznych, poprzez sekcję plastyczną, brydżową i szachową po sekcję fotograficzną, muzyczną i tenisa stołowego. W chwili obecnej funkcjonują 24 sekcje i zespoły w tym np. kabaret „U Sławy" i teatrzyk poezji. Z czasem powstała sekcja wzajemnej pomocy a z sekcji wokalnej narodził się chór UTW. Ważną rolę odgrywa istniejąca od początku sekcja gimnastyczna. Godna podziwu i zastanowienia w tej materii jest pomysłowość i umiejętności realizacyjne wielu uczestników UTW.

Status Uniwersytetu Trzeciego Wieku uległ generalnej zmianie po włączeniu tej placówki w struktury Uniwersytetu Wrocławskiego. Odtąd siedzibą były pomieszczenia przylegające do Instytutu Pedagogiki a los tej „Złotej Uczelni" na stałe wkomponował się w działalność tegoż Instytutu nie tylko przez bliskość lokalową, ale przede wszystkim

przez fakt bardzo aktywnego udziału pracowników Instytutu Pedagogiki w sferze programowo-organizacyjnej.

Nieoceniony wkład w działalność programowo-organizacyjną, ale również dydaktyczną mieli także pracownicy naukowi Akademii Medycznej, Akademii Wychowania Fizycznego oraz Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. We wszystkich niemal materiałach i zapiskach kronikarskich spotykamy nazwisko prof. Wandy Lubczyńskiej--Kowalskiej, która chyba jako jedyna towarzyszyła UTW od 1989 roku w roli wykładowcy, opiekuna naukowego i członka Rady Naukowej. Jej osobowość do dzisiaj wywiera dobry wpływ nie tylko na uczestników naszego Jubilata.

Znaczący wkład w rozwój Uniwersytetu Trzeciego Wieku wniosła dr Walentyna Wnuk, która w latach 1997-2007 pełniła z dużymi sukcesami funkcję kierownika UTW. Otwartość i pogoda ducha dr Walentyny przy wszystkich jej zaletach organizacyjnych sprawiły, iż cieszy się poważaniem nie tylko na uniwersytecie ale i w gremiach najwyższych władz miasta. Pod jej kierownictwem szeregi wrocławskiego UTW urosły od 206 osób 1997 roku do 686 w 2007 roku. Zainicjowała również i roztoczyła opiekę nad wydawnictwem „Kuriera UTW".

Oczywiście nie można w tym miejscu zapomnieć o „Pierwszej damie UTW" wymienianej już mgr Alinie Woźnickiej, która z wielką pasją rozpoczęła i kontynuowała przez blisko 20 lat – w roli kierownika – to wielkie dzieło jakim jest dzisiaj Wrocławski Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Wreszcie ostatni etap działalności naszego Jubilata to okres 5-letniego przewodnictwa i nadawania charakteru pracom UTW przez obecnego kierownika dr Aleksandra Kobylarka. Pierwszy mężczyzna na tym stanowisku w 35-letniej historii UTW, mimo początkowych obaw, dobrze poradził sobie w mocno sfeminizowanym środowisku przyczyniając się do dalszego rozwoju naszej placówki.

Szanowni i Drodzy Państwo! Przedstawione tu postacie dalece nie wyczerpują listy osób mocno zaangażowanych w działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzoną przez 3 i pół dekady. Niewątpliwie bowiem należałoby podnieść zasługi długoletniej przewodniczącej samorządu UTW – Stefanii Werner oraz wszystkich, którzy pełnili tę funkcję, niezwykle aktywnej Stanisławy Warmuz (prawej ręki dr Walentyny Wnuk), doc. Grażyny Dąbrowskiej, której zasługi dla rozwoju aktywności fizycznej słuchaczy UTW trudno pominąć, dr Anny Sokołowskiej, czy też długoletniego chórmistrza Marka Strońskiego. Tym wszystkim, jak również niewymienionym, składam głęboki ukłon i podziękowanie.

Niestety niektóre z tych osób odeszły od nas do wieczności. Uczcijmy ich pamięć minutą ciszy.

Wielce Szanowni Państwo!

Fenomen Uniwersytetu Trzeciego Wieku zdaje się dziś świecić mocnym blaskiem jako instytucja, która sprzyja ludziom pragnącym uczynić ze swej starości rzecz pożyteczną, ważną a nawet piękną. Piękno okresu późnej dorosłości wyrasta z myśli

zapłodnionej chęcią życia aktywnego i potrzebą realizowania marzeń, które nie miały warunków urzeczywistnienia we wcześniejszych okresach egzystencji. Tak więc szacunek dla starości jest pochodną uznania tego etapu życia za twórczą emanację człowieczeństwa w jego dojrzałym kształcie. Bądźmy dojrzali i pomysłowi, by późna dorosłość okazała się nie mniej wartościowa niż średnia dorosłość i młodość!

Stanisława Warmuz

MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA
UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU DLA SPOŁECZEŃSTWA WIEDZY I POROZUMIENIA

Wrocław 28 - 30 czerwca 2011 r.

W maju 2011 r. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim - jeden z najstarszych w Polsce, po raz trzydziesty piąty zakończył rok akademicki. Z tej okazji przygotowano międzynarodową konferencję.

„Piękno różnorodności" - tak mogę powiedzieć o uroczystości Jubileuszu 35-lecia UTW w UWr i zorganizowanej z tej okazji Międzynarodowej Konferencji „Uniwersytety Trzeciego Wieku dla społeczeństwa wiedzy i porozumienia".

W pięknej Auli Leopoldina Uniwersytetu Wrocławskiego w dniu 28 czerwca 2011 roku spotkali się Słuchacze UTW z kraju, Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Uniwersytetu Złotego Wieku z Grodna, Polskiego UTW we Lwowie, członkowie EFOS z Bratysławy i Wiednia, przedstawiciele władz miasta Wrocławia, parlamentarzyści oraz pracownicy naukowi uczelni wyższych Wrocławia.

Tematyka konferencji koncentrowała się wokół problemów związanych z przeciwdziałaniem skutkom starzenia się społeczeństwa ze szczególnym podkreśleniem znaczącej roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku jako edukacyjnej formy profilaktyki gerontologicznej.

Zgromadzeni wysłuchali referatów:

„Człowiek starszy wobec wyzwań współczesności" wygłosiła prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska

„Zarysowana charakterystyka sytuacji psychospołecznej człowieka starszego, wsparta podręcznikową wiedzą z zakresu rozwoju człowieka w ciągu życia oraz badaniami empirycznymi prowadzonymi od wielu lat przez studentów psychologii, pod kierunkiem autorki niniejszego artykułu, skłania do sformułowania następujących zadań, przed jakimi może stanąć senior w wyniku konfrontacji z realiami współczesnej rzeczywistości:

Ważnym problemem psychologicznym zdaje się **wybór stylu życia**, który odpowiadałby z jednej strony osobistym preferencjom jednostki, wynikającym z jej predyspozycji osobowościowych oraz dotychczasowego stylu życia, z drugiej zaś byłby zgodny z oczekiwaniami otoczenia społecznego. W tych oczekiwaniach obecnie dominuje postulat aktywności, jako strategii życiowej ze wszech miar korzystnej dla człowieka.

W wyborze **właściwej formy aktywności** oraz stopnia jej intensywności przydatna jest zasada sformułowana przez jednego z najwybitniejszych klasyków psychologii rozwoju człowieka w ciągu życia, Paula Baltesa (1984), mówiąca o „selektywnej optymalizacji i kompensacji". Chodzi o taki sposób „zarządzania" własnymi „zasobami" psychofizycznymi, który polega na trafnym rozpoznaniu tych zasobów, w które można z powodzeniem jeszcze „inwestować" energię lub skutecznie podtrzymywać je, chronić, osiągając maksimum „zysku". Kierowanie się powyższą zasadą stanowi jeden z najważniejszych przejawów mądrości życiowej, rozwijanej wszakże przez całe życie, najintensywniej w okresie poprzedzającym etap późnej dorosłości (Straś-Romanowska, 2011). Warto też od czasu do czasu zadawać sobie pytanie o cel i sens podejmowanej aktywności, aby jej rezultaty nie sprowadzały się jedynie do chwilowych przyjemności. Innym ważnym wyzwaniem dla pokolenia seniorów, związanym ze specyfiką naszych czasów, jest **podejmowanie dialogu z młodymi**. Z powyższym zadaniem wiąże się inne, które jest zawsze aktualne i zarazem specyficzne dla ludzi starszych. Chodzi o **przekazywanie dziedzictwa uniwersalnych wartości**, tradycji, żywej wiedzy historycznej pochodzącej z własnego, bezpośredniego doświadczenia i o wspieranie tym sposobem rozwoju tożsamości narodowej młodego pokolenia. Do realizacji tego ważnego zadania potrzebne są bezpośrednie spotkania, rozmowy, dyskusje.

Istnieje jeszcze innego rodzaju zadanie, przed jakim stają ludzi starsi, a z którego nie zawsze zdają sobie sprawę. Jest to zadanie delikatne, bywa, że drażliwe, ale bardzo ważne. Chodzi mianowicie o krytyczny stosunek do własnej przeszłości i rozliczenie się przed samym sobą z popełnionych błędów."

Referat „***Uniwersytet Trzeciego Wieku – Uniwersytetem Niezwykłym" wygłosił prof. dr hab. Jerzy Semków***

„Fenomen Uniwersytetu Trzeciego Wieku zdaje się dziś świecić mocnym blaskiem jako instytucja, która sprzyja ludziom pragnącym uczynić ze swej starości rzecz pożyteczną, ważną a nawet piękną. Piękno okresu późnej dorosłości wyrasta z myśli zapłodnionej chęcią życia aktywnego i potrzebą realizowania marzeń, które nie miały warunków urzeczywistnienia we wcześniejszych okresach egzystencji. Tak więc szacunek dla starości jest pochodną uznania tego etapu życia za twórczą emanację człowieczeństwa w jego dojrzałym kształcie. Bądźmy dojrzali i pomysłowi, by późna dorosłość okazała się nie mniej wartościowa niż średnia dorosłość i młodość!"

Dr Rosemarie Kurz z Uniwersytetu Karla Franzensa w Grazu (Austria) przedstawiła referat „Active Citizenship of Older People".* (*Aktywność seniorów)

„Przejście na emeryturę nie powinno oznaczać, że ludzie przestają wnosić swój wkład do życia społecznego, a raczej że otwierają się możliwości działania w innym charakterze: jako wolontariuszy, pracowników socjalnych, członków rodziny, sąsiadów, opiekunów, członków komisji i mężów zaufania, mentorów i doradców biznesowych oraz członków społeczności lokalnych.

Możliwość wykonywania pracy w starszym wieku jest istotna, aby sprostać wyzwaniu pozytywnego starzenia się. Dowody wskazują na to, że ci, którzy pracują dłużej cieszą się lepszym zdrowiem będąc w starszym wieku. Jednak aby osiągnąć ten cel, większy nacisk należy położyć na ustawiczne kształcenie pracowników we wszystkich grupach wiekowych po to, aby utrzymać i poprawić ich umiejętności i wydajność w miarę starzenia się. Ustawiczne kształcenie ma większy sens, jeśli jest poparte uczestniczeniem i udziałem w życiu społecznym. Wiąże się to z radykalną zmianą podejścia do starzenia się i osób starszych jako pracowników."

Słuchaczom UTW w UWr wyróżniającym się w działalności na rzecz uniwersytetu wręczono Dyplomy Prezydenta Wrocławia, Rektora UWr, Rektora AWF. Wcześniej – w dniu zakończenia roku akad. 2010/2011 wręczono Złote, Srebrne i Brązowe Odznaki UTW oraz legitymacje Honorowego Słuchacza UTW.

Różnorodność – to bogata oferta programowa. Uczestnicy Konferencji mogli wziąć udział w obradach plenarnych oraz jednej z trzech Sekcji:

Obrady plenarne:
Walentyna Wnuk: *Oddziaływania o charakterze edukacyjnym w profilaktyce gerontologicznej;*
Zofia Hasińska, Iwona Janiak-Rejno, Ewa Tracz: *Sylwetka słuchacza Uniwersytetu Trzeciego Wieku na przykładzie średniego i dużego miasta;*

I Sekcja – **„Trzeci wiek – w trosce o dobrą starość",** moderator: Joanna Golonka

Łukasz Jurek: *Wykluczenie społeczne osób starszych – analiza problemu z perspektywy kształcenia ustawicznego;*
Ewa Tyburek: *Uniwersytety Trzeciego Wieku przeciwko wykluczeniu cyfrowemu seniorów;*
Dawid Krysiński: *Organizacja samo/pozarządowa jako wsparcie w walce z wykluczeniem cyfrowym osób starszych: szanse i bariery realizacji założonych celów a znaczenie naukowej wiedzy pedagogicznej;*
Krzysztof Przybylski: *Uniwersytet Trzeciego Wieku demokratyczną sferą kształtowania kompetencji emancypacyjnych dorosłych osób z niepełnosprawnością;*
Stanisława Warmuz: *Uniwersytet Trzeciego Wieku i nowe formy integracji społecznej;*
Ilona Zakowicz: *Uniwersytet Trzeciego Wieku – wobec izolacji społecznej seniorów;*

II Sekcja – **„Trzeci wiek- odkrywanie potencjału w aktywnej starości"**

Trzeci Wiek –odkrywanie potencjału w aktywnej starości, moderator: Agata Kozak
Zbigniew Kuśnierz: *Spowolnienie procesów starzenia się;*
Magdalena Maciejasz: *Aktywność edukacyjna podopiecznych Domu Seniora;*
Małgorzata Stanowska: *Różnorodność – podział czy ubogacanie. Refleksje z doświadczeń Edukacyjnych i organizacji pracy UTW w 11 ośrodkach regionu Lubelskiego;*
Lana Rudnik, Witaut Rudnik: *Uniwersytet Złotego Wieku w Grodnie: doświadczenia aktywizacji osób starszych w Grodnie;*
Anna Maria Kettner: *Zdrowie seniorów jako element wpływający na jakość ich życia i potencjał intelektualny;*

Katarzyna Kropielnicka: *Aktywność fizyczna w edukacji osób starszych w Europie na przykładzie Uniwersytetów Trzeciego Wieku we Wrocławiu i Bratysławie;*
Katarzyna Bulińska: *Wpływ tańca relaksacyjnego ,ćwiczeń Qi-Gong i wizualizacji na stan psychofizyczny kobiet starszych z ChNS;*

III Sekcja – „Trzeci wiek – szanse, zagrożenia, wyzwania" ,moderator: Jacek Gulanowski (obrady w języku angielskim). Referaty przygotowali i wygłosili:

Ihor Ostrovski, Kataryna Ostrovskii, Tetiana Partyko, Krzysztof Borysławski, Piotr Chmielewski, Nadezda Hrapkowa, Nataliya Hrytchak-Zhupylo, Viktoria-Mariya Ivanukh, Ivan Franko, Rosemarie Kurz.

Integralną częścią obrad była „ Sekcja posterowa", gdzie na 11-plakatach przedstawiono różne wymiary i kierunki działalności uniwersytetu.

Współpraca międzynarodowa: Stanisława Warmuz, Kalina Pańta

Dialog międzygeneracyjny: pytania- transgresje- wyzwania: Kamil Błaszczyński

Spieszmy się kochać ludzi, by wypięknieli radością i rozkwitli nadzieją: Elżbieta Pawlik, Małgorzata Grech, Stanisława Wabiszczewicz

Póki świat jest przygodą: Maria Zamojska-Żarska

Działalność sekcji historycznej UTW w UWr : Anna Żyłko

Sekcja Kulturalna: Alicja Macoszko-Klein

Twórczość procesem całożyciowej edukacji: Natalia Wolak

Sekcja fotograficzna: Irena Kawczyńska, Ilona Zakowicz

Seniorzy w społeczeństwem informacyjnym: Aleksandra Marcinkiewicz, Katarzyna Mazur

Sekcja Żeglarska: Teresa Dynur-Słabińska, Ewa Jurczyk-Romanowska

Ruch jest życiem, a życie jest ciągłym ruchem: Irena Jakubek, Małgorzata Grech

Osobno, również na plakatach, zaprezentowały się Sekcje i Zespoły artystyczne działające w UTW.

W ramach "Dobrych praktyk w UTW" zaproszono nas na prezentację Sekcji Turystycznej i Żeglarskiej, Zespołu tanecznego, Teatrzyku Poezji, Zespołu „Karman", Chóru UTW. Wielkim zainteresowaniem cieszył się spektakl Teatru Międzygeneracyjnego. Występ Kabaretu „U Sławy" nagrodzono gorącymi oklaskami, a widzowie razem z aktorami śpiewali „Kochajmy się, nie dajmy się".

Uczestnicy konferencji wzięli udział w warsztatach:" Kultura fizyczna w edukacji i praktyce studentów UTW" , „Wspomnienia, które nas tworzą"- warsztaty biograficzne, „Gimnastyka mózgu".

„Piękno różnorodności" – to tytuł warsztatu międzypokoleniowego, gdzie spotkały się trzy pokolenia : dzieci i nauczyciele ze szkoły podstawowej oraz słuchacze UTW. Okazało się, że potrafimy pracować razem i chociaż różnimy się pomiędzy sobą to, ta różnorodność jest piękna i wartościowa.

Stanisława Warmuz
Kalina Pańta

WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU w UWr

Współpraca, to zdolność tworzenia więzi i współdziałania z innymi, to umiejętność pracy w grupie na rzecz wspólnych celów, to umiejętność zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów. Umiejętność współpracy zaliczana jest do kompetencji społecznych, które warunkują jakość relacji z innymi ludźmi. W ramach współpracy międzynarodowej Uniwersytet Trzeciego Wieku w UWr współpracuje z organizacjami działającymi na rzecz osób starszych i uniwersytetami .

Najważniejszym celem współpracy międzynarodowej jest promowanie działań edukacyjnych i aktywizujących skierowanych do osób starszych oraz wspieranie inicjatyw podejmowanych przez seniorów.

Formy współpracy: kontakty i współpraca indywidualna słuchaczy UTW w UWr z przedstawicielami grup senioralnych i pracowników naukowych podczas międzynarodowych konferencji naukowych,

- współdziałanie w ramach międzynarodowych projektów europejskich
- staże liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- wizyty studyjne
- organizacja międzynarodowych konferencji naukowych.

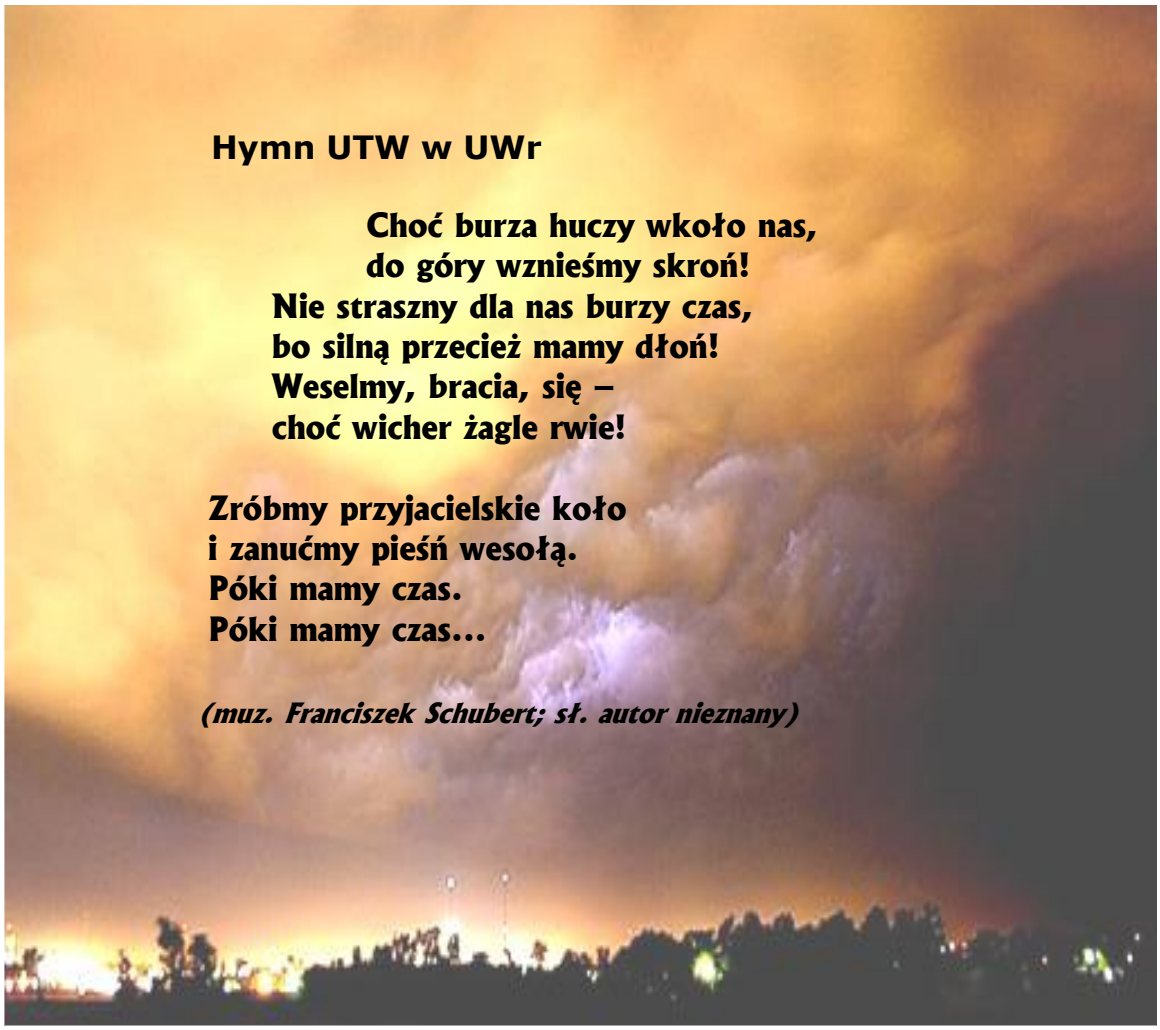
W ramach programów RITA, GRUNDTVIG, WSPÓŁPRACY MIĘDZYNARODOWEJ realizujemy projekty: „UTW we Lwowie - aktywizacja osób w wieku senioralnym, „Rozwój UTW we Lwowie", „Uniwersytet Złotego Wieku W Grodnie", VECU, TANT.* Wymiernym efektem współpracy jest powołanie UTW we Lwowie na Ukrainie i Uniwersytetu Złotego Wieku w Grodnie na Białorusi. Wartością dodaną zrealizowanych projektów jest zainteresowanie działalnością UTW oraz spotkania słuchaczy UTW we Lwowie i Grodnie z grupami inicjatywnymi do powołania kolejnych uniwersytetów.

Uczestnictwo w programach „Czterolistna Koniczyna", DART, TANT promuje UTW w UWr jako „dobrą praktykę" w działalności na rzecz osób starszych. Wartością dodaną jest zainteresowanie naszym uniwersytetem w innych krajach oraz zaproszenia do udziału w międzynarodowych konferencjach naukowych.

– więcej w artykule „Projekt TANT jako przykład wykorzystania funduszy unijnych…."

WSPÓŁPRACA	PROGRAM	PROJEKT	FORMY	WYNIK
* ***Fundacja „KRZYŻOWA"*** dla Porozumienia Europejskiego * ***Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności*** * ***Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga*** (Lwów) * Uczelnie Wyższe (Lwów)	***RITA***- Przemiany w Regionie	* ***UTW we Lwowie-*** aktywizacja osób w wieku senioralnym * ***Rozwój UTW we Lwowie*** - wsparcie merytoryczne i organizacyjne	* Sympozjum naukowe w Krzyżowej i we Wrocławiu * Konferencje (Lwów) * Szkolenie liderów * Seminarium * Warsztaty (Wrocław i Lwów) * Inauguracja roku akademickiego w LUTW	* Powołanie UTW we Lwowie * Powołanie Zarządu w Lwowskim UTW * Inauguracja roku akademickiego w Lwowskim UTW
* ***Dom Spotkań im. Angelusa Silesiusa*** * ***Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności*** * ***Stowarzyszenie Centrum „Trzeci Sektor***" (Grodno)	***RITA*** - Przemiany w Regionie	* ***Uniwersytet Złotego Wieku w Grodnie -*** aktywizacja intelektualna i społeczna seniorów	* Wizyta studyjna we Wrocławiu * Wizyta w Grodnie - wykłady otwarte - warsztaty	* Powołanie Uniwersytetu Złotego Wieku w Grodnie * Nawiązanie kontaktów z seniorami w innych miastach i krajach
* ***EFOS*** Bratysława, Drezno, Graz, Groningen, Kiel, Magdeburg, Ulm, Upsala, Wiedeń	Projekt partnerski ***GRUNDTVIG***	* ***EFOSEC*** * ***VECU***- Wirtualne Europejskie Centrum Kultury	* Wywiad grupowy (fokus) * Warsztaty w Modrej * Warsztaty w Wiedniu * Zjazdy EFOS	* Kontakty Międzynarodowe * Poznawanie kultury innych narodów * Problemy starszych studiujących
* ***Szkoła Języków w RIVAS*** * ***Stowarzyszenie E-Seniors*** (PARYŻ) * ***Centrum Rehabilitacyjne*** HATAY (Turcja)	Projekt partnerski ***GRUNDTVIG***	**** TANT*** - Trzeci Wiek i Nowe Technologie	* Konferencja robocza w ramach projektu we Wrocławiu * Konferencja robocza w Paryżu	* Wymiana informacji * Wymiana doświadczeń

WSPÓŁPRACA	PROGRAM	PROJEKT	FORMY	WYNIK
* ***Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego*** - Wydział Zdrowia, Partnerzy Wydziału Zdrowia z Dani, Włoch, Niemiec, Portugali, Szkocji * ***Rada Senioralna Dolnej Saksonii*** Parlament DS	***LLP*** - Lifelong Learning Programme	* „***Czterolistna Koniczyna***"- model jakości sektora usług dla seniorów * „***Polityka senioralna***"	* Międzynarodowa Konferencja „Starzejąca się Europa - wyzwania i możliwości" * Wystąpienie na konferencji - *„UTW - jako dobra praktyka*" * Warsztaty: „kształcenie się seniorów„ * konferencja robocza	* Przedstawienie UTW w UWr. jako dobrej praktyki
* ***Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej*** we Wrocławiu i Partnerzy z Unii Europejskiej	***INTERREG IV c -*** Program ***Współpracy Międzyregionalnej***	***DART*** – Zmniejszanie i starzenie się społeczeństwa, przekształcenia regionalne	* Wizyta studyjna w UTW UWr. - *„UTW dobra praktyka"* * Konferencja robocza - Praga	* Promowanie działań edukacyjnych osób starszych * Promowanie społecznego zaangażowania

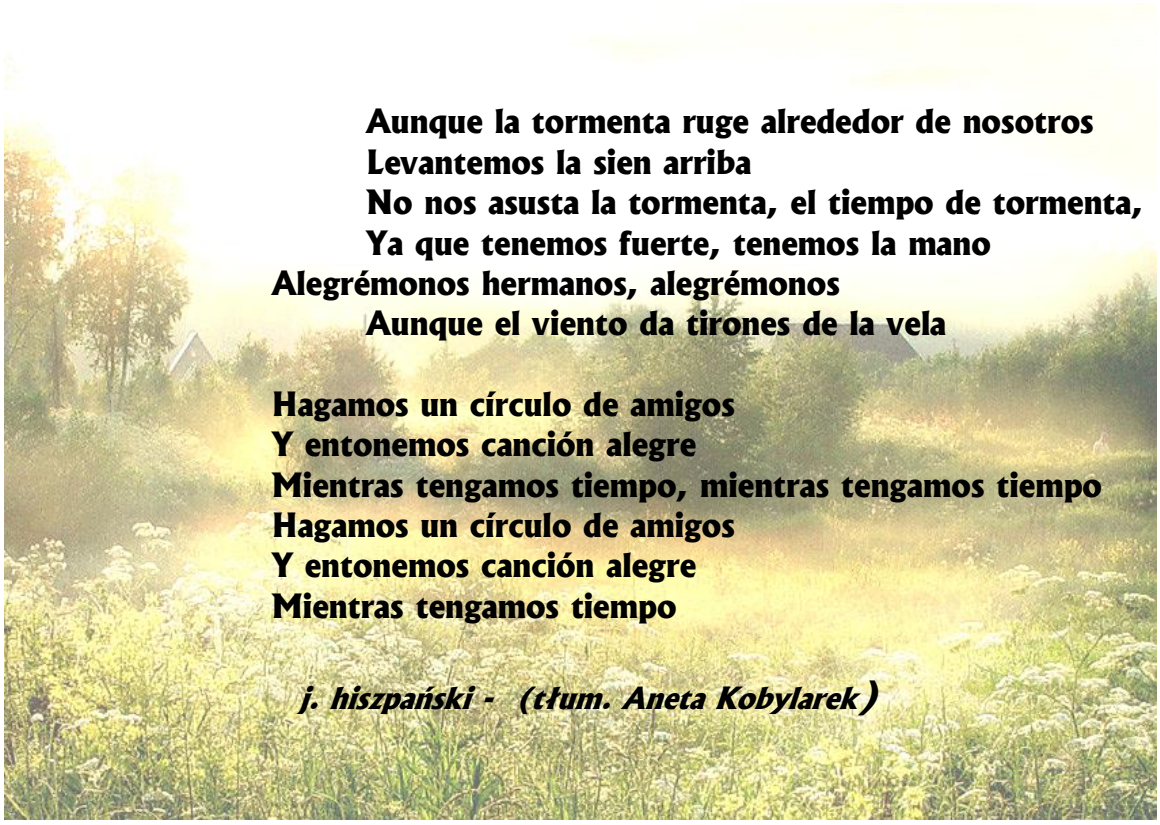


Hymn UTW w UWr

Choć burza huczy wkoło nas,
do góry wznieśmy skroń!
Nie straszny dla nas burzy czas,
bo silną przecież mamy dłoń!
Weselmy, bracia, się –
choć wicher żagle rwie!

Zróbmy przyjacielskie koło
i zanućmy pieśń wesołą.
Póki mamy czas.
Póki mamy czas…

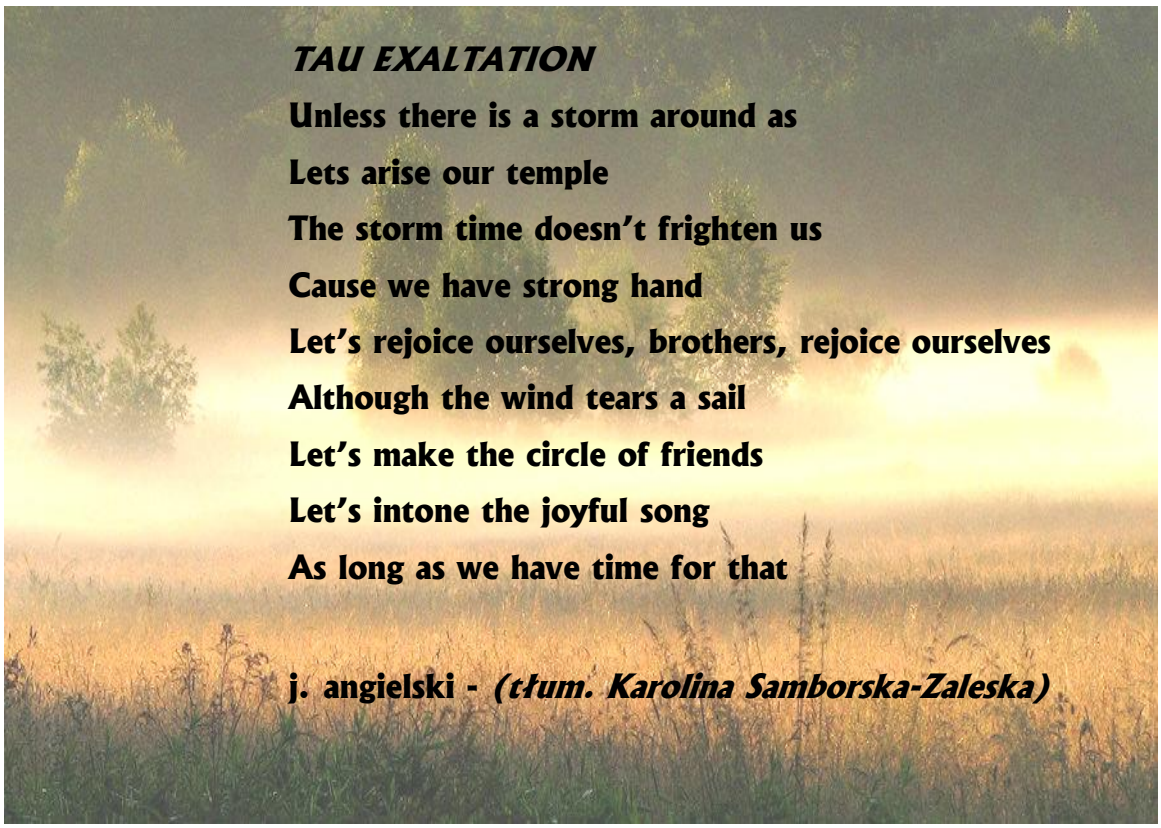
(muz. Franciszek Schubert; sł. autor nieznany)



Aunque la tormenta ruge alrededor de nosotros
Levantemos la sien arriba
No nos asusta la tormenta, el tiempo de tormenta,
Ya que tenemos fuerte, tenemos la mano
Alegrémonos hermanos, alegrémonos
Aunque el viento da tirones de la vela

Hagamos un círculo de amigos
Y entonemos canción alegre
Mientras tengamos tiempo, mientras tengamos tiempo
Hagamos un círculo de amigos
Y entonemos canción alegre
Mientras tengamos tiempo

j. hiszpański - (tłum. Aneta Kobylarek)



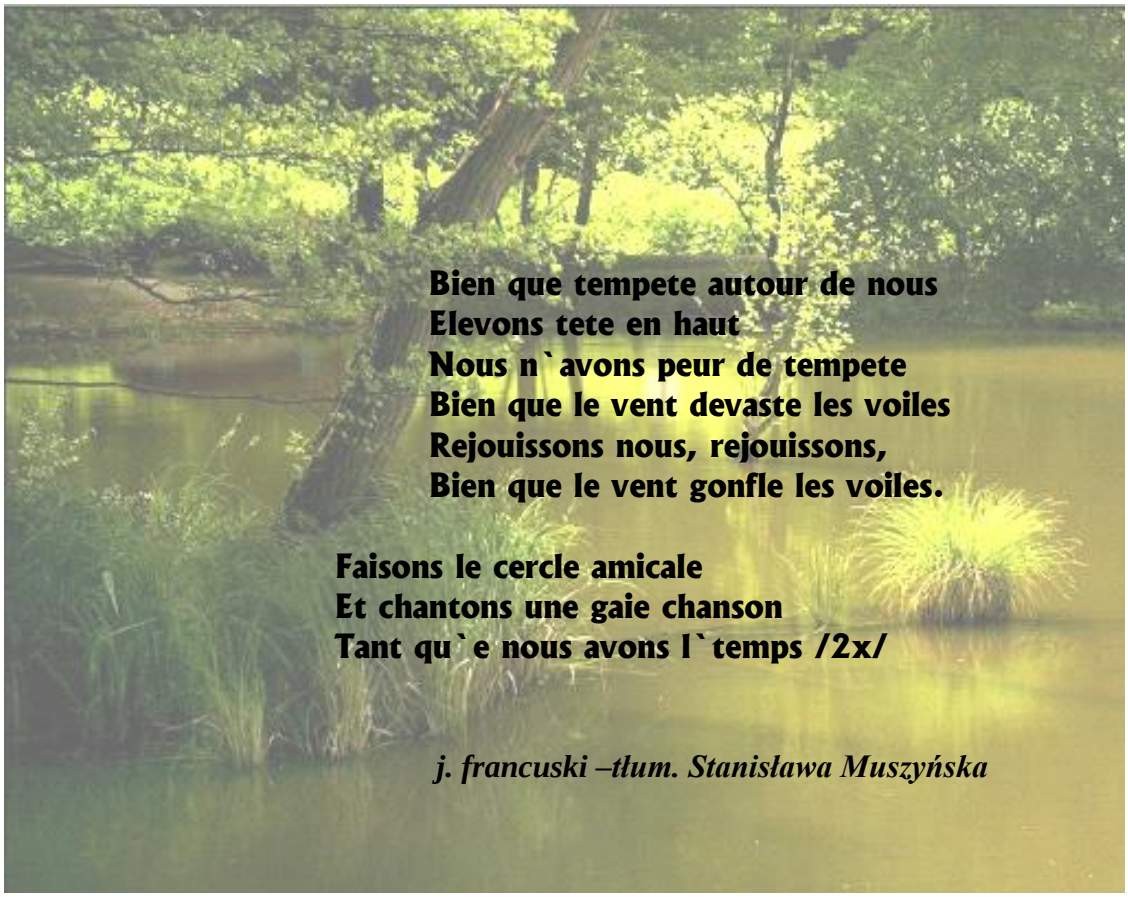
TAU EXALTATION

Unless there is a storm around as
Lets arise our temple
The storm time doesn't frighten us
Cause we have strong hand
Let's rejoice ourselves, brothers, rejoice ourselves
Although the wind tears a sail
Let's make the circle of friends
Let's intone the joyful song
As long as we have time for that

j. angielski - ***(tłum. Karolina Samborska-Zaleska)***

Trotz Gewitter rings herum,
Stolz erheben wir die Stirn,
Vom Sturm des Lebens keine Furcht,
Denn Stark ist unser Wille,
Freude sei immer liebe Bru der,
Auch wenn der Wind die Segel reist,
Lasst uns den Freudenkreis bilden,
Und ein frohes Lied singen,
So lange noch ist Zeit, ist Zeit,
Lasst uns einen Freudenkreis bilden
Und ein frohes Lied singen,
So lange wir die Zeit noch finden.

j. niemiecki - (tłum. Inga Rombalska)



Aleksander Kobylarek

PROJEKT TANT JAKO PRZYKŁAD WYKORZYSTANIA FUNDUSZY UNIJNYCH PRZEZ UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Projekt TANT (Third Age and New Technologies/ Trzeci Wiek i Nowe Technologie) jest działaniem dodatkowym naszego UTW w ramach Projektów Partnerskich Grundtvig, finansowanych w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”

(http: //grundtvig .org.pl/ index. php/ida/4/).

Pomysł na projekt został wstępnie opracowany przeze mnie na podstawie doświadczeń zdobytych w mojej pracy dydaktycznej z seniorami. Z tymże pomysłem pojechałem na seminarium kontaktowe do Gdańska w grudniu 2009 roku, gdzie znalazłem pierwszych chętnych do współpracy z różnych europejskich krajów. Po powrocie do domu na przełomie lat 2009/2010 pomysł został doprecyzowany i po konsultacjach z naszymi seniorami oraz z partnerami zagranicznymi w lutym 2010 roku

został złożony wniosek o dofinansowanie. Chęć współpracy w ramach projektu zgłosiły pierwotnie organizacje z: Niemiec, Francji, Hiszpanii, Łotwy, Turcji, Polski i Włoch.

W projekcie zaplanowaliśmy kursy komputerowe dla seniorów i uzupełniliśmy je o lektoraty językowe. W ramach eksperymentu chcieliśmy sprawdzić skuteczność wspomagania komputerowego procesu uczenia się u osób starszych. Projekt pozytywnie przeszedł selekcję i został wysoko oceniony, jednak nie wszystkie organizacje zostały zaakceptowane przez ich agencje narodowe. Selekcji nie przeszły organizacje z Włoch i Łotwy, a organizacja z Niemiec nie była w stanie wywiązać się ze zobowiązań. Największy jednak problem polegał na tym, że nasz UTW znalazł się na liście rezerwowej, a jako pomysłodawca całego projektu pełniliśmy w nim rolę koordynatora. Teoretycznie którakolwiek z pozostałych organizacji mogła przejąć koordynację, jednak nikomu nie było spieszno do tej roli, gdyż jest to duża odpowiedzialność, a dodatkowo trzeba było zmodyfikować pierwotny pomysł ze względu na Niemców, którzy nie podjęli wyzwania, a ich rolą było dostarczenie programu komputerowego do stymulacji procesu uczenia się. Tak więc musieliśmy czekać na podjęcie ostatecznej decyzji związanej z przeniesieniem nas z listy rezerwowej na listę podmiotów przewidzianych do dofinansowania. Okazało się, że takich decyzji nie podejmuje się szybko, wymagają bowiem specjalnych długich procedur. Czekaliśmy więc do lutego, co oznacza, że od złożenia wniosku do podpisania umowy minął rok czasu.

Pierwsze spotkanie w ramach projektu zostało ustalone we Wrocławiu w naszym UTW. Przybyli na nie przedstawiciele:

1) Centrum Rehabilitacyjnego Hatay z południa Turcji,
2) stowarzyszenia E-seniors z Paryża,
3) stowarzyszenia dorosłych studentów szkoły językowej w Rivas koło Madrytu.

Przed spotkaniem należało sformułować cele projektu tak, żeby udało się zrealizować jak najwięcej jego założeń, pomimo ograniczonej liczby partnerów. Poprosiłem moich studentów z koła naukowego Variograf oraz współpracujących z UTW doktorantów o przygotowanie koncepcji technik wspomagających, które moglibyśmy zastosować w naszym eksperymencie. W ostateczności jako techniki wspomagające proces uczenia się seniorów zostały zaproponowane:

1) trening pamięci,
2) google wave,
3) gry komputerowe strategiczne,
4) blog,
5) tworzenie tożsamości wirtualnych.

W spotkaniu uczestniczyła również liczna grupa seniorów z Polski, którzy mogli przysłuchiwać się obradom prowadzonym w języku angielskim.

Partner turecki zdecydował się na prowadzenie kursów komputerowych wspomaganych treningiem pamięci w kooperacji z naszym UTW, natomiast partnerzy z Francji i Hiszpanii zdecydowali się na prowadzenie kursów językowych, wspomaganych grami strategicznymi. Następne spotkanie zostało wyznaczone na maj 2011 roku w Paryżu, na które wszyscy partnerzy mieli opracować do przedyskutowania wstępnie propozycje programu.

W ramach projektu założyłem sfinansowanie przynajmniej 24 wyjazdów zagranicznych dla instruktorów i seniorów z naszego UTW – inni partnerzy wybrali mniejszą liczbę wyjazdów. Do Francji wyjechało 14 osób, w tym 9 seniorek oraz trzy osoby z kadry nauczającej.

Na kolejnym spotkaniu w październiku 2011 roku w Madrycie podsumowaliśmy dotychczasowe efekty pracy i omówiliśmy podstawowe problemy związane z realizacją projektu. Pani Agata Kozak przeprowadziła też szkolenie z treningu pamięci, który jeszcze na spotkaniu we Francji okazał się dość tajemniczy. Na warsztaty do Madrytu wysłaliśmy 4 osoby z kadry i 10 seniorek, co oznacza, że zrealizowaliśmy plan wyjazdowy w większym zakresie niż to zakładaliśmy.

W ramach projektu odbędzie się jeszcze jedno spotkanie w Turcji w kwietniu 2012 roku w ośrodku rehabilitacyjnym Hatay, gdzie spróbujemy podsumować nasze poczynania i przedstawimy wstępne wyniki badań. Po podliczeniu środków przydzielonych na realizację projektu okazało się, że uda się wysłać do Turcji jeszcze 6 osób, tym razem planujemy 2 z kadry i 4 seniorów.

Wszystkie dotychczas zrealizowane wyjazdy stały się okazją do poznania kultury regionu, w którym odbywały się wykłady i warsztaty, co stanowiło dodatkową atrakcję i swego rodzaju nagrodę za ciężką pracę na rzecz naszego UTW.

Ostatnie spotkanie odbędzie się we Wrocławiu w maju 2012 roku. Mam nadzieję, że do tego czasu uda się wydać książkę dokumentującą nasze dokonania w ramach projektu.

Głównym przedsięwzięciem, podejmowanym przez UTW w ramach projektu, są eksperymentalne kursy komputerowe na poziomie zaawansowanym. Polska edycja odbywa się od listopada 2011 do lutego 2012 roku. Kursy prowadzi pani Ilona Zakowicz, doktorantka, absolwentka kulturoznawstwa i pedagogiki (specjalność - edukacja dorosłych). Grupa eksperymentalna będzie uczestniczyć również w prowadzonych przez nią zajęciach na temat gier strategicznych.

Oprócz tego postanowiliśmy poprowadzić, wzorem partnerów z Hiszpanii i Francji, konwersacje z języka angielskiego dla słabo- i średniozaawansowanych. Kurs poprowadzi

doktorant, Jacek Gulanowski we współpracy z doktorantką Agatą Kozak, która zajmie się warsztatami treningu pamięci dla grupy eksperymentalnej. Oboje są absolwentami wrocławskiej pedagogiki i należeli do grona najlepszych studentów, a obecnie są moimi bliskimi współpracownikami.

Niektóre z tych zajęć wejdą do naszego stałego harmonogramu po zakończonym eksperymencie. Na przykład Jacek Gulanowski zobowiązał się do prowadzenia konwersatorium z języka angielskiego przynajmniej do końca roku akademickiego.

Trwałym efektem będzie na pewno publikacja wydana w wersji drukowanej albo dostępna on-line, co jest związane z zaoszczędzonymi środkami finansowymi.

TEORIE ● BADANIA ● INTERPRETACJE

Maria Straś-Romanowska
Tomasz Frąckowiak
Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego

STULECIE STULATKÓW

Zanim sobie to uświadomisz, jesteś już stulatkiem.
(mężczyzna, 101 lat, Nowy Jork)

Nigdy nie odczułem niezadowolenia
Gdybym odczuł, nie mógłbym dalej żyć.
Bierz życie takim, jakie jest.
(mężczyzna, 100 lat, Barbados)

W psychologii istnieją różnice zdań na temat progu starości, ale najczęściej przyjmuje się, że okres od 60 do 75 lat to czas wczesnej starości, od 75 do 90 lat to okres późnej starości, a powyżej 90 lat to wiek sędziwy, nazywany długowiecznością. Zmieniające się uwarunkowania demograficzne oraz postępy medycyny, farmacji i przemysłu pozwalają coraz szerszej grupie ludzi osiągnąć wiek późnej starości, a nawet długowieczności. Niespotykana do tej pory w dziejach ludzkości liczba osób osiągnie i przekroczy setny rok życia, bowiem od lat 50. ubiegłego wieku w krajach wysokorozwiniętych liczba stulatków podwaja się co dekadę. Dobrze obrazuje to następujący przykład. Królowa Elżbieta osobiście podpisywała życzenia z okazji setnej rocznicy urodzin swoich rodaków, w 1952 roku podpisała ich 255, a 44 lata później, w roku 1996, aż 5218. Prognozy ONZ zakładają, że liczba stulatków na świecie osiągnie 3,2 mln do 2050 roku. Według przewidywań GUS, liczba stulatków w Polsce wzrośnie do ponad 9 tys. w roku 2030, a w roku 2050 osiągnie 21 tys.

Zdaniem demografów połowa dziewcząt urodzonych w 2000 roku w krajach wysokorozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, Niemcy czy Japonia, będzie prawdopodobnie świętować początek dwudziestego drugiego wieku jako stulatki. Chłopcy

są w nieco mniej korzystnej sytuacji, jednak połowa mężczyzn, urodzonych na przełomie stuleci, prawdopodobnie dożyje 95. roku życia. Według Jamesa Vaupela są to najważniejsze, ale nadal rzadko dyskutowane fakty o demografii długowieczności. Jego zdaniem długi okres życia nie jest odległym przywilejem przyszłych pokoleń, ale prawdopodobnie przeznaczeniem większości ludzi obecnie żyjących. Dla obecnych trzydziestolatków i ludzi młodszych, zwłaszcza dzieci, dożycie wieku 95 lub 100 lat nie będzie niczym nadzwyczajnym. Według demografów uświadomienie sobie tych prognoz i ich stopniowe urzeczywistnianie zmieni sposób myślenia człowieka o swoim życiu. Kiedyś trudno było przewidzieć, jak długo dana osoba będzie żyć. W przyszłości, nie licząc nagłych losowych wypadków, ludzie w krajach wysokorozwiniętych będą mogli być niemal pewni, że dożyją przynajmniej 80., 90. roku życia, a nawet 100 lat. Duże prawdopodobieństwo długiego życia w zdrowiu i dostatku radykalnie zmieni styl życia, a także plany na to, jak przeżyć tak długi czas.

Coraz częstsze dożywanie przez ludzi trzycyfrowego wieku stawia także nowe wyzwania przed badaniami naukowymi. Najważniejszym celem dla wszystkich naukowych studiów nad stulatkami jest zrozumienie aspektów umożliwiających tak długie życie oraz zidentyfikowanie specyficznych biologicznych, psychologicznych oraz socjologicznych charakterystyk składających się na długowieczność. Badania nad stulatkami i dziewięćdziesięciolatkami, na tle badań nad innymi grupami wiekowymi, są nadal rzadkością, jednak zainteresowanie w tej dziedzinie zwiększyło się przez ostatnie 20 lat. Obecnie realizowany jest również międzynarodowy projekt badań nad tzw. superstulatkami, czyli osobami, które ukończyły 110 lat.

Między gerontologami istnieje konsens co do tego, że żaden pojedynczy element nie wpływa na pomyślne starzenie się i przetrwanie do bardzo zaawansowanego wieku. Dlatego badania dotyczą szeregu czynników medycznych, psychologicznych i demograficznych, gdyż wszystkie one mogą mieć wpływ na długowieczność. Pomimo zgody większości badaczy na fakt, że pojedynczy czynnik nie może być przypisywany osiąganiu granicy długowieczności, istnieje rozbieżność, który z elementów należy uznać za najważniejszy w tym bilansie.

Zdaniem Thomasa Perlsa, geriatry z Harvard Medical School, który kieruje największym na świecie programem badającym fenomen długowieczności, większość z obecnie żyjących ludzi jest genetycznie zaprogramowana tak, by dożyć około 88 lat, a nawet odrobinę dłużej w przypadku kobiet. Osiągnięcie tego wieku w dużej mierze zależy od podejmowanych zachowań prozdrowotnych, które mogą przedłużyć życie o dodatkowe 10, 12 lat. Badania nad długością życia pokazały, że najdłuższy średni czas trwania życia w Stanach Zjednoczonych wynosi 88 lat i występuje u członków Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Gerontolodzy zastanawiali się, czy za dłuższym życiem Adwentystów nie kryją się wspólne czynniki genetyczne i środowiskowe. Okazało się jednak, że grupa ta jest dość zróżnicowana pod względem rozmieszczenia

geograficznego, jak również pod względem rasowym, etnicznym, a więc także genetycznym. Ma jednak jednolity wzorzec zachowań prozdrowotnych, który nakłada na nią religia. Adwentyści są wegetarianami, nie piją alkoholu, nie palą, regularnie zażywają ruchu i poświęcają znaczną ilość czasu życiu rodzinnemu i praktykom religijnym. Wszystko to, zdaniem Perlsa, pomaga im dobrze radzić sobie ze stresem i wydaje się wyjaśniać zdumiewającą średnią długość życia, o 10 lat wyższą niż u przeciętnego Amerykanina.

W efekcie rozmów z dziesiątkami stulatków z rejonu Nowej Anglii Perls wyróżnił czynniki istotne dla osiągnięcia maksymalnego czasu trwania życia i jak najlepszego zdrowia w wieku senioralnym oraz zestawił je w akronim AGEING (starzenie się).

- **„A”** (attitude) oznacza postawę wobec życia. Zdaniem Pearlsa stulatkowie są optymistami i mają dużą dozę poczucia humoru. Opowiadają ciekawe, ale i zabawne wątki ze swojego długiego i barwnego życia. Poczucie humoru stulatków może przekładać się na umiejętność dobrego radzenia sobie ze stresem, nie interioryzowania napięcia emocjonalnego i zachowania dystansu wobec potencjalnie trudnych sytuacji.
- **„G”** (genetics) to odziedziczone geny. Generalnie stulatkowie pochodzą z rodzin o relatywnie wyższej średniej długości życia, co sugeruje genetyczną hipotezę długowieczności. Z drugiej strony trudno jest oddzielić wpływ genów od znaczenia wspólnych (rodzinnych) nawyków behawioralnych, które składają się na indywidualny styl życia związany ze zdrowiem. Mimo to w przypadku, gdy członkowie czyjejś rodziny umierają stosunkowo wcześnie, czyli w wieku 60, 70 lat, lekarze radzą, aby mocniej zwrócić uwagę na profilaktykę i częściej poddawać się badaniom kontrolnym.
- **„E”** oznacza ćwiczenia (exercise). Jak wynika z obserwacji stulatków, w swoim życiu byli oni aktywni fizycznie, a niektórzy ciężko pracowali, na przykład na roli. Według Perlsa, aby dożyć bardzo zaawansowanego wieku należy ćwiczyć 5 razy w tygodniu po pół godziny. Aktywności fizyczne, takie jak poranna gimnastyka, spacery, wchodzenie po schodach, podlewanie konewką ogrodu czy noszenie zakupów nadal są częstym elementem życia zdrowych stulatków.
- **„I”** oznacza zainteresowania (interest). Ich posiadanie powoduje spontaniczne ćwiczenie umysłu i znacznie przeciwdziała osłabieniu sfery poznawczej. Stulatkowie, których opisuje Perls, nadal posiadali różne pasje: spisywali autobiografie, czytali książki, grali na pianinie, w szachy, a niektórzy kontynuowali nawet pracę naukową.
- **„N”** to odżywianie (nutrition), którego celem powinna być zdrowa waga ciała. Perls daje jedynie tak ogólną wskazówkę z uwagi na to, że analiza wypowiedzi dotyczących preferencji żywieniowych stulatków nie dała większych rezultatów, ponieważ większość żywności produkowanej w dzisiejszych czasach nie istniała, gdy dorastali stulatkowie. Z drugiej strony przez większość życia stulatków

świeże owoce były dostępne tylko w określonej porze roku, a więc bardzo krótko. Ponadto na początku dwudziestego wieku wszyscy jedli bardzo tłuste i słone potrawy. Przechowywanie jedzenia stanowiło duży problem, dlatego mocno się je soliło i marynowało. Te obserwacje nie oznaczają oczywiście, że nie należy dbać o odpowiednią dietę – przeciwnie, ma ona bardzo duże znaczenie dla zachowania zdrowia i sprawności.

- **„G"** (get rid of smoking, get rid of antiaging quackery) znaczy tyle, co rzucenie palenia i niesłuchanie medycznych „znachorów" obiecujących wieczną młodość. Perls jest bowiem zagorzałym przeciwnikiem przemysłu, próbującego cofać efekty starzenia się, który uważa za niebezpieczny dla zdrowia.

Większość badaczy zajmujących się fenomenem długowieczności interesuje się zwyczajami i życiem codziennym stulatków. Paradoksalnie jednak to, że stulatkowie żyją tak długo i ciekawie, utrudnia określenie konkretnych wspólnych wzorców behawioralnych, które zapewniły im długowieczność. Mimo to na całym świecie nie słabnie zainteresowanie stylem życia stulatków, m.in. dlatego, że często są oni bardziej zdrowi i pełni energii niż ludzie w wieku 70 czy 80 lat. Kiedyś gerontolodzy uważali, że *im człowiek starszy, tym bardziej schorowany*. Dzisiejszy punkt widzenia jest bardziej optymistyczny i zakłada, że *im człowiek jest starszy, tym zdrowszy był przez całe swoje życie.* Badania pokazują, że przewlekłe choroby nie są nieuniknioną konsekwencją starzenia się, o czym byliśmy przekonani dość długo, lecz skutkiem życiowych przyzwyczajeń, których wcale nie musimy mieć. Dlatego sceptyczne pytanie: *Kto by chciał dożyć stu lat?* powoli zaczyna tracić na swojej aktualności. W książce *Dożyć do setki* Thomas Perls, Margery Silver i John Lauerman napisali, że s*tulatkowie nie tylko wytrwali, ale często pomimo tragicznych doświadczeń po prostu kwitną, pisząc wiersze, autobiografie, ucząc się malarstwa i wygrywając turnieje golfa dla seniorów.*

Zachęceni relacjami o najstarszych ludziach świata z niecierpliwością oczekiwaliśmy na spotkania z dwunastoma wrocławskimi stulatkami, choć jak ustaliliśmy obecnie we Wrocławiu zameldowanych jest aż 81 osób, które ukończyły setny rok życia lub osiągną ten wiek w tym roku. Kiedy harmonogram naszych wizyt w domach stulatków przybrał ostateczny kształt, zdecydowaliśmy, że każdemu z nich przypomnimy telefonicznie o spotkaniu. Ku naszemu zdumieniu nie zawsze było to konieczne, ponieważ niektórzy stulatkowie pierwsi do nas oddzwaniali, aby to nam przypomnieć o umówionej wizycie. Niezwykła charyzma stulatków ujawniła się także podczas naszych spotkań. Ich sposób opowiadania o losach osobistych, w kontekście największych globalnych wydarzeń dwudziestego wieku, zrobił na nas duże wrażenie, szczególnie, że bogactwo doświadczeń życiowych stulatków jest nieporównywalne z żadną inną grupą wiekową. Opowiadanie o prawie wieku trudnej i skomplikowanej historii naszego narodu, z indywidualnej, osobistej perspektywy wydaje się czymś unikalnym i bardzo wzbogacającym.

Mimo że część badaczy uważa, że stulatkowie rozwinęli bardzo neutralny pogląd na życie, związany z poczuciem dystansu do otaczającej ich rzeczywistości, nasze spotkania

tego nie potwierdziły. Nasi rozmówcy bardzo emocjonalnie, sugestywnie i obrazowo opowiadali o ważnych, dobrych, ale często i tragicznych momentach swojego życia. Po przeprowadzeniu rozmów ze stulatkami możemy stwierdzić, że żaden z nich nie prowadził spokojnego i szczególnie bezpiecznego życia. Przeciwnie, wysłuchaliśmy historii stuletnich kobiet i mężczyzn, którzy opowiadali o najrozmaitszych problemach, bolesnych rozłąkach i stratach, sytuacjach zagrożenia życia, niewoli, deprywacji podstawowych potrzeb i innych życiowych opresjach. Dlatego długowieczność naszych rozmówców wcale nie wydaje się wynikiem unikania w życiu sytuacji stresowych, ale raczej skutecznych odpowiedzi na nie. Właściwie wszystkich stulatków ciężko doświadczyło życie, a mimo to udało im się przetrwać w dobrej kondycji. Siła ich charakteru pozwoliła pogodzić się im ze stratami ukochanych osób i z ograniczeniami niesionymi przez wiek.

Dostrzegliśmy także inne aspekty łączące poznanych stulatków. Prawie wszyscy z nich byli mocno zainteresowani wydarzeniami społeczno-politycznymi, jakie mają miejsce w naszym kraju. Niemniejszą uwagę poświęcali sprawom rodzinnym, za które często nadal czuli się bardzo odpowiedzialni. Wydaje się, że część stulatków, zwłaszcza mężczyzn, nigdy nie straciła poczucia pełnienia przywódczej roli w rodzinie. Rozmówcy opowiadali także o dużym szacunku dla wartości religijnych, a niejednokrotnie o głębokiej wierze. W trudnych momentach życia i obecnie pomaga ona zachować nadzieję i pogodę ducha.

Mimo tego, że stulatkowie stracili wielu członków rodziny i przyjaciół, to wszyscy nadal utrzymują z kimś bliskie kontakty. Właściwie nigdy nie byli i obecnie nie są samotni, bo mają w sobie coś, co przyciąga i budzi szacunek innych. Okazywane im zainteresowanie wynika nie tylko z tego, że mają tyle lat, ale przede wszystkim z tego, że zawsze byli bardzo otwarci i towarzyscy, co potwierdził choćby fakt, że zgodzili się nas przyjąć w swoich domach, a wielu z nich wyraziło także chęć dalszych kontaktów. Zanim do nich doszło wiele osób, nastawionych dość sceptycznie, odradzało nam udziału w tym projekcie, gdyż nie wierzyło w możliwość jego realizacji. Ich stereotypowy sposób myślenia o ludziach dożywających setnego roku życia jako słabych, samotnych i przygnębionych, w świetle naszych doświadczeń, okazał się daleki od prawdy. Przeciwnie, uważamy, że możemy wiele nauczyć się od stulatków, gdyż mają unikalne spojrzenie na to, jak starzeć się szczęśliwie, w zdrowiu i z godnością.

Literatura

1. *International Database on Longevity.* (IDL, 2001). www.supercentenarians.org
2. Martin, P. (2007). Personality and Coping Among Centenarians. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics,* Vol. 27.
3. Perls, T. T. (2007). The Familiality of Exceptional Longevity. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, Vol. 27.
4. Perls, T. T., Silver, M., Lauerman, J. F. (1999). *Dożyć do setki. Wykorzystajmy drzemiący w nas potencjał długowieczności. Na podstawie badań nad najstarszymi ludźmi Ameryki.* Poznań: Wydawnictwo Moderski i S-ka.
5. Straś-Romanowska, M. (2007). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. [W:] Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red). *Psychologia rozwoju człowieka.* Warszawa: PWN.

6. Tisdale, S., Perls, T. T. (2008). Can You Live to 100? *U.S.News & World Report*, http://health.usnews.com/usnews/health/articles/070717/17perlsqa.htm
7. Vaupel, J. (2000). Setting the Stage: A Generation of Centenarians? *Washington Quarterly*, Vol. 23.

Walentyna Wnuk
Tomasz Frąckowiak

„MIASTO POKOLEŃ" – PROGRAM EDUKACJI SPOŁECZNEJ NA TEMAT OSÓB STARSZYCH I PROCESU STARZENIA SIĘ (PROGRAM PILOTAŻOWY)

Założenia teoretyczne edukacji na temat osób starszych i starzenia się

Walentyna Wnuk

WPROWADZENIE

Być może jednostka jest tak stara jak sama to czuje, ale to jak ona odczuwa starość jest w poważnym stopniu funkcją, jakie zgłasza w tej kwestii społeczeństwo" / C. Tibitts/.

Wrocławska Rada ds. Seniorów, powołana przez Prezydenta Wrocławia, zaproponowała edukację na temat osób starszych i starości w placówkach oświatowych. W bieżącym roku szkolnym w 9 wybranych placówkach ruszył program. Są wśród nich: przedszkola, szkoły podstawowe ,gimnazjum i szkoła ponadgimnazjalna. Zasadnicze pytanie, jakie może się nasunąć czytelnikowi to: „czemu mają służyć działania edukacyjne w tych placówkach?"

W pedagogice postulat *„przygotowania do starości"* jest obecny jako zadanie edukacyjne o charakterze rozwojowym. W wytycznych MEN czytamy „Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym /…/ Ważne jest takie wychowanie .aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z ludźmi /…/aby okazywało poszanowanie starszym i starało się nieść pomoc potrzebującym". W potocznym myśleniu uznaje się ,że postulowane treści podejmuje się w naturalnym środowisku wychowawczym jakim jest rodzina, bo „Czego się Jaś nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał". Trudno zaprzeczyć racjonalności tego myślenia. Tymczasem zmienia się współczesny model rodziny, w której dziecko niekoniecznie doświadcza starości. W dodatku pakiety dla edukacji wczesnoszkolnej budują nieprawdziwy obraz osób starszych. Przedstawiają najczęściej rodzinę dwupokoleniową składającą się z rodziców i dzieci, sporadycznie pojawiają się dziadkowie w tradycyjnych rolach. Nie przedstawia się osób starszych jako potrzebujących pomocy, nie pojawia się również wątek śmierci, jako naturalne zakończenie życia człowieka. Przecież starość, inaczej późna dorosłość, dotyczy nas wszystkich - potencjalnie i aktualnie. Dlatego zdobywanie na ten temat rzetelnej informacji i snucie na ich podstawie refleksji jest rzeczą przydatną dla każdego. Wiedza o człowieku przekazywana w obowiązującym systemie edukacyjnym powinna obejmować wszystkie etapy życia. Daje to szanse przygotowania się do własnej starości, jej

zrozumienia. Przygotowuje jednocześnie do opieki nad rodzicami, dziadkami, osobami starszymi w rodzinie i otoczeniu społecznym.

Jako pomysłodawcy projektu stawialiśmy sobie wiele pytań. Wśród nich pojawiły się pytania ważne dla tego obszaru edukacji: jaka jest wiedza dzieci i młodzieży o człowieku starszym, inaczej mówiąc ,co myślą o ludziach starszych?, czy przeważają obrazy, opinie podsuwane przez media? /utrwalające wciąż negatywne stereotypy starości/; jakie wartości dostrzegają w pokoleniu seniorów?, czego nie akceptują w najstarszym pokoleniu?, czy możliwy jest dialog międzypokoleniowy, o który upominają się wszyscy?; jak projektują własną starość?, itd. itd.

Spodziewamy się, drogą podjętej edukacji, zmiany błędnych opinii o starszych ludziach w pokoleniu dzieci i młodzieży, a na pewno pomocy w budowaniu właściwego wizerunku starości ,która w obecnych czasach wymaga, jak to ktoś trafnie określił, waloryzacji. Wśród edukatorów uczestniczących w programie, znaleźli się również słuchacze UTW w Uniwersytecie Wrocławskim.

1. TŁO TEORETYCZNO-DEMOGRAFICZNE

Carl Gustav Jung porównuje życie do drogi słonecznej, dzieląc je na okresy nazwane metaforycznie porankiem życia, zenitem i wieczorem. Wszystkie te etapy życia są, zdaniem autora, równie ważne, bo tak jak dopełnieniem dnia jest wieczór, tak dopełnieniem życia jest starość. W ciągu całego życia człowiek, wypełniając swoje życiowe zadania i realizując wyznaczone cele, powoli, lecz nieubłaganie zbliża się do niej.

Trudno jest podać jednoznaczną definicję starości. Niewątpliwie jednak należy rozpatrywać ją w powiązaniu z procesem starzenia się. Tak jak sama starość, również jej początek nie jest ściśle określony. Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia starość rozpoczyna 60 r. ż., ale obecnie częściej przyjmuje się za początek wieku senioralnego 65 r. ż.

Dane statystyczne przełomu XX i XXI wieku informują o znaczącym wydłużaniu się średniej długości ludzkiego życia. Tym samym wydłuża się czas trwania starości. Świat starzeje się, a do państw określanych jako stare demograficznie dołączyła także Polska. Tempo starzenia się polskiego społeczeństwa jest bardzo szybkie. Prognozy GUS wskazują, że w 2030 roku odsetek osób powyżej 65 r. ż. wzrośnie do 21,1%.

Ludzie starsi wzbogacają nasze życie i są ważną częścią społeczeństwa, niemniej istotną od młodszych pokoleń. Aby mogli godnie przeżywać okres starości, warto rozwijać odpowiedni stosunek ludzi młodych do osób starszych poprzez możliwość bezpośredniego kontaktu z nimi, a także poprzez działania edukacyjne.

Starzenie się jest powszechne i dotyczy wszystkich społeczeństw. Na poziomie indywidualnym starość i starzenie się jest procesem nieuchronnym i wpisanym w życie ludzkie. Starzenie jest nie tylko procesem długotrwałym i nieodwracalnym, ale także naturalnym w związku z czym edukacja dotycząca starości powinna być czymś równie naturalnym.

2. ARGUMENTY NA RZECZ EDUKACJI DOTYCZĄCEJ STARZENIA SIĘ I OSÓB STARSZYCH

Naukowe definicje starości są wielowymiarowe z uwagi na założenie, że proces starzenia się charakteryzują przemiany wielopłaszczyznowe, wielokierunkowe, asynchroniczne i wysoce zindywidualizowane. Również badania demograficzne charakteryzują seniorów jako grupę coraz bardziej zróżnicowaną. Mimo to w świadomości społecznej starsi ludzie traktowani są jako grupa homogeniczna, tak jakby po przekroczeniu pewnej granicy wieku zanikać miała ich różnorodność i indywidualne cechy. Społeczno-kulturowy obraz starszego człowieka generalnie jest negatywny, utożsamiany ze zniedołężnieniem, tak w aspekcie somatycznym, jak i psychospołecznym, biernością, samotnością, niesamodzielnością etc., co nie pozostaje bez wpływu na samych seniorów, bowiem starsi ludzie określając swoją tożsamość, często sięgają do gotowych stereotypów na temat starości, które kształtują ich własną wizję życia w okresie starzenia się. Inaczej mówiąc, osobiste znaczenia nadawane starości i jej prywatne wizje, jakie posiadają seniorzy, są w dużej mierze podyktowane negatywnymi stereotypami zakorzenionymi w świadomości społecznej. Poza tym, że pejoratywne przekonania na temat osób starszych mają swoje negatywne konsekwencje dla sposobu doświadczania starości przez samych seniorów, to rzutują one także na antycypację własnego starzenia się przez osoby młode, których coraz więcej odczuwa paniczny lęk przed starością, czyli **gerontofobię**.

Negatywne stereotypy dotyczące starzenia się wpływają więc na doświadczanie starości przez samych seniorów, a także na jej wyobrażenia osób młodych, a ponadto rzutują również na stosunek do osób starszych. Negatywne poglądy dotyczące seniorów leżą u podstaw nieprzychylnego stosunku wobec ludzi starszych i ich dyskryminacji, czyli tzw. **wiekizmu (*ageismu*)**.

Panujący kult młodości niesie ze sobą jeszcze jedno niekorzystne zjawisko społeczne – **zaprzeczanie starzeniu się (*anti-ageism*)**. Zaprzeczanie to jest odpowiedzią na brak akceptacji starości, starzenia się i wyraża się w represji tych zjawisk, opierając się na przekonaniu, że starość wewnętrznie nie różni się od młodości.

Negatywny wpływ stereotypów dotyczących starości na indywidualne doświadczanie starzenia się, jego antycypację i nieprzychylny stosunek do osób starszych, uwidacznia potrzebę i wagę edukacji dotyczącej wieku senioralnego i osób starszych. Warto organizować działania edukacyjne w tym zakresie kierowane do dzieci i młodzieży. Zamiast demonizować naturalny proces przemian w cyklu życia człowieka, należy spojrzeć na wiek późnej dorosłości tak jak na każdy inny etap życia – mający zalety i słabości. Dlatego warto by nieprawdziwe stereotypy obalać już w ramach edukacji przedszkolnej oraz później w szkole podstawowej, gimnazjum czy liceum. Jak dotychczas w bardzo rozbudowanym systemie szkolnictwa kwestia kształtowania odpowiedniego stosunku do osób starszych oraz problem przygotowania do wieku senioralnego własnego, a wcześniej swoich rodziców i dziadków, nie jest należycie potraktowany.

W programach nauczania zbyt małą wagę przywiązuje się do uczenia poszanowania dla ludzi starszych, nie omawia się procesu starzenia się społeczeństwa, ani roli, jaką osoby starsze mogą w nim odegrać i co mają do zaoferowania młodszym pokoleniom. W konsekwencji coraz mocniej można obserwować zanik więzi identyfikującej ludzi młodych i starych w jedną wspólnotę.

3. CELE EDUKACJI DOTYCZĄCEJ OSÓB STARSZYCH I STARZENIA SIĘ

W badaniu dotyczącym starości przeprowadzonym metodą wywiadu na grupie 800 dzieci w wieku 5 - 15 lat z Australii, Anglii, Szwecji i USA zauważono dwie prawidłowości. Dzieci ze wszystkich badanych grup wiekowych częściej wyrażały negatywne opinie na temat starości niż pozytywne. Prawidłowość ta była tym wyraźniejsza, im starszych dzieci dotyczyła. Ponad 90% 15-latków opisywało starszych ludzi w kategoriach negatywnych. Badacze zwrócili uwagę na niechęć, a nawet pogardę widoczną w wypowiedziach na temat starości. Powszechne były uwagi dotyczące cech fizycznych (pomarszczona skóra, słabowitość, chorowitość) oraz cech psychicznych (kłótliwość, wolny czas reakcji i myślenia).

Stereotypy starości zawierają zazwyczaj negatywne skojarzenia bez względu na to, w jakiej grupie wieku się je spotyka. Jednak najbardziej negatywne stereotypy na temat starości można zauważyć u dzieci i osób dorastających. W związku z tym, celem proponowanych zajęć jest zmiana postaw dzieci i młodzieży z takich, w których dominuje dystans, obojętność czy niechęć wobec osób w okresie późnej dorosłości, na takie, które cechuje zrozumienie, życzliwość i szacunek.

Starość u każdej osoby przebiega w inny sposób. Nie powinna być więc utożsamiana jedynie ze słabością i chorobą, gdyż jest naturalnym etapem rozwoju, następującym po okresie dojrzałości. Co prawda wraz z zaawansowanym wiekiem u każdego człowieka prędzej czy później zaczynają pojawiać się różne schorzenia, zmniejszenie siły fizycznej, pogorszenie pamięci krótkotrwałej i osłabienie zmysłów, lecz prawdą jest także to, że pomimo tego wiele osób starszych podejmuje aktywność i wyznacza sobie kolejne cele, co świadczy o ich wytrwałości, samodzielności, potrzebie samostanowienia i umiłowaniu życia.

Dlatego planowane zajęcia mają na celu kształtowanie właściwego obrazu osób starszych w oparciu o wiedzę dotyczącą zmian zachodzących w tym okresie życia. Wyniki badań empirycznych nad starzeniem się wskazują bowiem, że osoby po 65. roku życia, podobnie jak w każdym innym wieku, stanowią różnorodną populację, która nie powinna być spostrzegana przez pryzmat jakichkolwiek stereotypów. Dlatego ogólnym celem proponowanych zajęć jest przedstawienie starości jako okresu, w którym, podobnie jak w innych, można realizować ciekawe zadania, obierać nowe cele, kontynuować dawne lub znajdować nowe zainteresowania i posiadać wokół siebie przyjaciół. Istotą zajęć jest ukazanie starości jako fazy życia, którą można i należy świadomie kształtować. Starość nie jest bowiem pozbawiona dynamiki rozwojowej z tym, że pociąga za sobą konieczność pewnej reorientacji życiowej polegającej na znalezieniu wartościowych celów.

4. ZAKRES TREŚCI ZAJĘĆ NA TEMAT OSÓB STARSZYCH I STARZENIA SIĘ

Edukacja na temat starości, kształtująca adekwatne postawy wobec tego okresu życia, jest bardzo słabo reprezentowana w programach szkolnych. Próbą zniwelowania tej luki może być przeprowadzenie zajęć na temat osób starszych i starzenia się, których efektem ma być bardziej pozytywne myślenie o starości innych, a w perspektywie czasu także swojej, przez co proponowane zajęcia można rozumieć jako oddziaływanie profilaktyczne i prozdrowotne. Osoby starsze, podobnie jak młodsze, mają swoje potrzeby, jednak większość tych potrzeb jest jednakowa dla wszystkich grup wiekowych, np. potrzeba bezpieczeństwa, przynależności, miłości, szacunku, uznania, samorealizacji czy potrzeby poznawcze. Dlatego odwołanie się w trakcie zajęć do potrzeb wspólnych dla wszystkich pokoleń może ułatwić zrozumienia osób starszych przez osoby młode.

Proponowane treści zajęć:

- wpływ stereotypów na nasze opinie, zachowanie, postawy,
- przyczyny powodujące nietolerancję (tym uświadomienie jak czuje się osoba, która doświadcza nietolerancji),
- obraz osób starszych w świadomości dzieci/młodzieży (wizerunek starości),
- wartości kulturowe ludzi starszych wnoszone w życie rodziny,
- potrzeby osób starszych a potrzeby dzieci/młodzieży,
- znaczenie i wartość różnorodności, jaką niesie ze sobą starszy wiek,
- rola seniorów w życiu społecznym, ich pozytywne cechy,

wartość podtrzymywania więzi międzypokoleniowej

5. PODSUMOWANIE

Stosunek społeczeństw do starości nigdy nie był i nie będzie idealny bez względu na czas, miejsce, sytuację społeczną i ich rodzaje. Religia, filozofia, tradycja, sztuka czy nauka nie zawsze mają też dostateczny wpływ na kształtowanie odpowiednich relacji pomiędzy grupami wiekowymi. Z drugiej strony, warto podejmować oddziaływania edukacyjne dostarczające informacji na temat seniorów i wieku senioralnego, bowiem starość czeka na wszystkich, niezależnie od tego, czy zastanawiają się nad tym, jaka ona będzie, czy też nie. Zdobywanie rzetelnych informacji na temat starości, a następnie snucie na ich podstawie refleksji, jest rzeczą przydatną dla każdego. Dzięki osobistym rozważaniom problematyki starości odnosimy jednocześnie kilka korzyści – zaczynamy lepiej rozumieć osoby starsze, dzięki czemu stajemy się bardziej tolerancyjni wobec nich, a także możemy przygotować się do własnej starości.

W programie pilotażowym uczestniczy dziewięć wrocławskich placówek oświatowych:

- 3 przedszkola – Przedszkole nr 50, Przedszkole nr 77, Przedszkole nr 119;
- 3 szkoły podstawowe – Szkoła Podstawowa nr 73, Szkoła Podstawowa nr 90, Szkoła Podstawowa nr 93;
- 2 gimnazja – Gimnazjum nr 16, Gimnazjum nr 18;
- 1 szkoła ponadgimnazjalna – Zespół Szkół nr 18.

Czas realizacji programu: od października 2011 r. do maja 2012 r.

Tetyana Partyko
UTW Lwów

STUDIA PSYCHOLOGICZNE NA LWOWSKIM UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU

Człowiek zmienia się przez całe życie. Każdy okres dodaje do tych zmian swoje szczegóły, mocne i słabe strony. Kiedy we Lwowie, jesienią 2010 r. rozpoczęła się praca z seniorami, zaproponowano mi prowadzenie zajęć z gerontopsychologii* dla słuchaczy LUTW. Spotkania ze starszymi studentami odbywały się raz w miesiącu. Tematyka zajęć obejmowała następujące zagadnienia:

- czynniki wpływające na długość życia człowieka
- psychologiczne aspekty starzenia się
- jak z wiekiem zmieniają się pamięć, myślenie, uczucia
- jak zdobywa się mądrość życiową

Słuchaczy Sekcji psychologicznej Lwowskiego UTW ciągle interesuje pytanie – „Jakie zmiany następują w okresie złotej jesieni życia?"

Wielkie zainteresowanie wśród słuchaczy wzbudziły pozytywne i negatywne zmiany w sferze emocjonalnej w późnej dorosłości oraz tempera mentalne przystosowanie człowieka do procesów starzenia się. Bardzo ważne było uświadomienie sobie, że dla zachowania struktury osobowości, bez względu na wiek i życiowe doświadczenie, szczególne znaczenie ma aktywność w różnych obszarach życia człowieka. Za podstawowe warunki osiągnięcia sukcesu życiowego uznaliśmy – twórczy charakter czynności życiowych, pozytywne nastawienie do przyszłości, pozytywny bilans życia.

Przedmiotem dyskusji było zjawisko ageizmu i negatywny stereotyp starości. Wraz z przejściem na emeryturę zmniejsza się ilość kontaktów społecznych i sposób komunikowania się ludzi starszych z otoczeniem. Obecny świat bardzo docenia młodość a jest obojętny i mało wrażliwy na problemy ludzi „poważnego wieku".

Ostatnie zajęcia poświęciliśmy refleksji nad życiowymi kryzysami. Zaczęliśmy od kryzysu 3 roku życia. Słuchacze UTW mają poważny status dziadka i babci; mogli zatem wrócić do swoich przeżyć i zastanowić się nad przyczynami dziecięcego buntu i uporu oraz docenić rolę zabawy w rozwoju dziecka. Poglądy moich siwowłosych studentów różniły się, ale jedno było absolutnie zrozumiałe: z perspektywy lat okazało się, że czasem białe wydawało się czarne a czarne białe. Muszę dodać, że większość studentów zmieniła swoje poglądy na wychowanie dzieci i wnuków. O kryzysie 7 roku życia większość 60 - 70 - letnich studentów usłyszała pierwszy raz. Siódmy rok życia to czas kiedy rodzi się społeczne „Ja" dziecka, co z reguły idzie w parze z utratą dziecięcej bezpośredniości i naiwności, zmianami psychicznej równowagi, nietrwałością woli i nastroju, ale pozytywnym wynikiem jest wzrost samodzielności dziecka.

---

* Gerontopsychologia zajmuje się procesami rozwoju psychiki ludzi po 60 – tym roku życia.

Oczywiście, najbardziej dramatyczne wydarzenia zachodzą podczas kryzysu nastolatka. Jest to kryzys dorastania. Nastolatki zmieniają się w buntowniczych idealistów i wydaje im się, że cały świat powinien być skoncentrowany na nich. Razem z kryzysem tożsamości, który towarzyszy wiekowi młodzieńczemu (15 - 21 lat), proces przejścia od dzieciństwa do dorosłości może zmienić się w łańcuch stałych problemów dla rodziców, którzy nie są wtajemniczeni w psychologiczne problemy dojrzewania. No i wreszcie kryzys wieku średniego, który według D. Levinsona ogarnia przedział wiekowy 40 - 50 lat.

Popatrzeć na świat oczami dziecka, nastolatka czy młodzieńca, jak również dojrzałego człowieka – oto co my staraliśmy się zrobić w ciągu tych zajęć. I oczywiście odszukać coś pozytywnego w każdym kryzysie, uświadamiając sobie jego psychologiczne znaczenie. Wydaje się , że to się udało.

Największą nagrodą dla mnie było podsumowanie jednego ze stałych słuchaczy: „Gdybyśmy o tym wszystkim wiedzieli kilkanaście lat wcześniej, ustrzeglibyśmy się wielu błędów w wychowaniu naszych dzieci i w naszym życiu. Uświadomienie tego jest głównym celem w pracy sekcji psychologii.

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Anna J. Sokołowska
Słuchaczka UTW w UWr

KRĄG DYSKURSYWNY OKNO

„Spraw, niech cieszę się tym, co posiadam,
Niech zdrowie zawsze mi służy, niech myśl się nie łamie,
Starość, gdy przyjdzie, niech będzie łagodna
I pełna pieśni„

Horacy, Oda 31

Pieśń płynąca z duszy, serca i umysłu Horacego, lirycznego poety żyjącego w I wieku p.n.e., tak bardzo aktualna także na początku XXI wieku, stała się inspiracją do zorganizowania spotkań słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w celu wymiany myśli, spostrzeżeń, podzielenia się wiedzą i przemyśleniami. Kultura antyczna, grecka i łacińska wciąż funkcjonuje w kulturze europejskiej, ale i światowej. Język łaciński jest obecny także we współczesnym świecie społeczeństwa cyfrowego. Wystarczy przypomnieć pojęcia, związane choćby z biologią, medycyną, prawem, teologią, lub wydarzenia kulturalne naszego miasta: Wratislavia Cantans, Lato Organowe: „Non Sola Scripta”, Festiwal Muzyczny: „Pax et bonum per musicam”, comiesięczne spotkania z cyklu „Verbum cum Musica”. Przyznany naszemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku przez Senat

Uniwersytetu Wrocławskiego **Złoty Medal** również związany jest z językiem łacińskim: Senatus Universitatus Wratislaviensi die XIX m. Aprilis a. MMVI decrevit, ut NUMMO AUREO Universitas Wratislaviensi Honoraretum.

Ostatni Dolnośląski Festiwal Nauki, którego uczestnikiem był również nasz UTW, odbywał się pod hasłem „**Scentia Nature Clavis"** („Nauka kluczem do natury").

Wydawało się więc, iż dyskurs nad sentencjami łacińskimi, nie tylko z czasów Starożytnego Rzymu, i odnajdywanie ich myśli przewodniej w dziełach twórców XX wieku, a także w nas samych, znajdzie zwolenników wśród słuchaczy UTW. Pomysł, ale i związane z jego realizacją obawy, zgłoszono Kierownikowi UTW dr. Aleksandrowi Kobylarkowi, który jako współprowadzącego zaproponował Kamila Błaszczyńskiego, studenta V roku Wydziału Pedagogiki UWr. Pomysł stał się faktem. Czy dobrym? Pokaże czas.

Barwność trzech pierwszych spotkań, aktywność uczestniczących, zaangażowanie, wymiana posiadanej wiedzy, prezentowanie postaw życiowych i radość z coraz odważniejszego otwierania własnego życiowego OKNA zdają się potwierdzać słuszność wyboru, szczególnie ważny wydaje się być międzypokoleniowy tandem prowadzących.

Śpiewana (dla urozmaicenia) i przedyskutowana, wraz z historią jej powstania, pierwsza zwrotka hymnu studenckiego Gaudeamus igitur (...), a zwłaszcza jej refren: „nos habebit humus" („posiądzie nas ziemia") - zaowocowała wierszem Krystyny **Florków**:

„Ziemio: piastunko naszego istnienia
dajesz nam ziarno chleba,
dzielisz z nami ból i łzy.
Piękna, kwitnąca, skąpana
w promieniach słońca.
Ziemio: niczym złota klatka
ofiarujesz nam ciszę zmierzchu
po życia znoju„

Spotkanie drugie, którego mottem była sentencja Horacego „Sapere aude, incipe" (*„Ośmiel się być mądry. Zacznij!"),* oraz Terencjusza „Fortes fortuna adiuvant" („Śmiałym szczęście sprzyja") - zainspirowały uczestniczkę do wyrażenia własnych przemyśleń: *„(...)Już po kilku zajęciach zadziwiająco wyraźna staje się aktualność przesłania z dalekiej przeszłości zawarta w sentencjach. Słowa Horacego są jakby skierowane do człowieka współczesnego, w szczególności do starszego pokolenia, do osób którym wydaje się, że czas działania minął i nic nowego już nie osiągną. Przytoczona sentencja ma również bezpośrednie odniesienie do prowadzących zajęcia (...), którzy „ośmielili się być mądrymi" i zachęcać słuchaczy do poznawania siebie w oparciu o dawne*

ogólnoludzkie przesłania. Prowadzone dyskursy (nie dyskusje nacechowane zbyt często agresją) umożliwiają swobodne wypowiedzi dotyczące rozumienia sensu sentencji łacińskich, analogii do współczesnego świata i własnych doświadczeń, zmuszają do wejścia w głąb siebie, pozwalają na przypomnienie lub zapoznanie się z mądrością przodków i korzeniami naszej kultury, sprzyjają tworzeniu kręgu ludzi pragnących nowych doświadczeń i wzajemnie sobie życzliwych. A więc „Per aspera ad astra" [3].

Temat dyskursu trzeciego spotkania: „Citius – Altius – Fortius" (szybciej, wyżej, mocniej), motto Nowożytnych Olimpiad, oraz „Festina lente" (śpiesz się powoli) Oktawiana Augusta, stały się tworzywem dla twórczości Leokadii **Bajrakowskiej:**

Wyżej – Szybciej – Mocniej

Życie nie bądź rwącym potokiem
Otul się zielenią i błękitem.
Płyń szeroką rzeką.
Pozwól się pieścić wiatrowi i słońcu.
Sięgaj do gwiazd
(na meteoryty uważaj).
Nie pędź, przystań czasem chwilkę.

Wiśnie co krwawią, pozrywaj.
Bądź jak kowal silne,
Ale nie łam ludzi jak on sztaby.
Miłość garściami bierz.
Kochaj !
i wierz, że „wszystko ma sens
ma sens".
„Śpiesz się powoli"

Zdążysz na drugą stronę przejść. „

Można więc wyrazić nadzieję, że RADOŚĆ z twórczego myślenia, poznawania innych i siebie, wzbogacanie wiedzy, poznawanie piękna słowa będzie trwała. Czekamy na każdy rodzaj twórczości uczestniczących w spotkaniach Kręgu dyskursywnego OKNO (o- odwaga, k- kompetencja, n- nauka – wiedza , o- otwartość).

„Sapere auso" ! (miej odwagę służyć sobie swoją własną inteligencją). To przesłanie dedykuję studentowi Kamilowi Błaszczyńskiemu, słuchaczkom UTW: Krysi Florków, Beacie Chłap, Loni Bajrakowskiej – pierwszym twórcom naszego Kręgu.

[3] Beata Chłap (fragm.)

Wanda Paszke

PROJEKT TANT - RELACJA ZE SPOTKANIA W MADRYCIE

Kolejne robocze spotkanie w ramach realizacji programu TANT (Trzeci Wiek i Nowe Technologie) z udziałem koordynatorów z Francji, Hiszpanii, Turcji i Polski (w tym przedstawicielek naszego UTW) odbyło się w Madrycie w dniach 25 - 29 października 2011 roku. Celem spotkania była prezentacja podjętych przez koordynatorów działań w kierunku aktywizacji osób starszych, a także analiza efektów tych działań.

Strona francuska postawiła na nauczanie języka obcego osób po 50-tym roku życia i niepełnosprawnych. Warsztaty na poziomie średnio zaawansowanym prowadzi 5 wykładowców w grupach liczących 5 - 7 uczestników (przeważnie kobiet). Wykładowcy pilnują, aby uczestnicy nie przeszkadzali sobie nawzajem i mieli tyle samo czasu na wypowiedź. Do nauki wykorzystuje się komputer, piosenki, filmy, scrable, wspomnienia, zabawy z dowcipami, przysłowiami, tzw. „powiedzonkami babci". Już dało się zauważyć, że uczestnicy najbardziej lubią scrable, a od komputera, którego używają do sprawdzania definicji i wymowy, wolą książki. Następnie odbyła się dyskusja na temat używania różnych sposobów wspomagania nauki języka obcego. Strona polska zaproponowała wydzielenie grupy, której nauka będzie wspomagana grami strategicznymi, a następnie porównanie efektów nauczania.

Koordynator turecki poinformował, że w maju rozpoczął się kurs komputerowy dla dwóch grup. W pierwszej, obejmującej seniorów bardziej wykształconych, ale dotąd nie mających do czynienia z komputerami, nauczanie odbywa się na poziomie podstawowym, obejmującym pisanie dokumentów itp. W grupie drugiej, obejmującej młodzież między 14 a 18 rokiem życia, która już miała kontakt z komputerem, uczy się podstaw działania komputera (karty pamięci, programy itp.) oraz korzystania z Internetu. Naszym zadaniem będzie nauczanie języka obcego z zastosowaniem strategicznych gier komputerowych.

Po dyskusji uczestnicy na zaproszenie burmistrza udali się do pobliskiego miasta Rivas, na spotkanie z dyrektorem ds. edukacji i dyrektorem hiszpańskiej publicznej szkoły językowej. Dowiedzieliśmy się, że w Hiszpanii jest ok. 300 szkół językowych, a w samym Madrycie ok. 40. W Rivas edukacja, szczególnie w zakresie nauczania języków obcych, jest jednym z najważniejszych działań, traktowanych jako praca na rzecz porozumienia międzynarodowego, i obejmuje wszystkie grupy wiekowe. Nasze spotkanie ma uzasadnić potrzebę istnienia rządowego systemu szkół językowych jako instytucji kształcących. Celem projektu jest również przeprowadzenie pewnych doświadczeń, których wyniki mogą pomóc w przyszłej edukacji.

Na zakończenie spotkania pani Agata Kozak przeprowadziła warsztat z treningu pamięci, który wzbudził duże zainteresowanie i mimo początkowego niedowierzania okazał się bardzo skuteczny w zapamiętaniu podanych informacji.

Sławomir Dąbrowski

RELACJA Z TURCJI

Wrześniowy wyjazd do Turcji został zorganizowany przez wrocławskie stowarzyszenie „Nowa Rodzina". Jego uczestnicy mieli możliwość wcześniejszego skorzystania ze specjalnie zorganizowanego kursu języka angielskiego, mającego przygotowując seniorów do wyjazdów za granicę. Koszt kursu i wyjazdu pokrywany był z funduszy europejskich ramach programu Grundtvig.

Do stolicy Turcji wyleciałem z Wrocławia z dwiema wolontariuszkami, uczestniczkami wspomnianego kursu. Na lotnisku w Ankarze czekał kierowca, który zawiózł nas do restauracji, gdzie spotkaliśmy się z grupą miejscowych wolontariuszy.

Pierwszym zaskoczeniem była niezwykła dbałość o higienę gości. Przy wejściu do restauracji otrzymaliśmy specjalny płyn do dezynfekcji rąk, a po posiłku chusteczki. Wieczorem, gdy zrobiło się chłodno, goście dostali kolorowe nakrycia na ramiona, które chroniąc przed chłodem, powstrzymywały ich przed zbyt wczesnym udaniem się na spoczynek. W tym kompleksie gastronomicznym spotykaliśmy się jeszcze wielokrotnie, tam były bowiem prowadzone rozmowy i odbywały się zajęcia na temat wolontariatu, a także uczono nas języka tureckiego, a my rewanżowaliśmy się tym samym ucząc języka polskiego Turków.

W niedzielę pod opieką dwojga młodych wolontariuszy, którzy towarzyszyli nam podczas całego pobytu, zwiedziliśmy ZOO stwierdzając, że wrocławskie jest ładniejsze.

W jedynym w Ankarze kościele katolickim uczestniczyliśmy we Mszy św. w języku angielskim. Wnętrze kościoła ma amfiteatralny kształt, śpiewał chór „Filipinek", dyrygował czarnoskóry mężczyzna. Zwiedziliśmy najpiękniejszy w Ankarze meczet. Przed wejściem wszyscy zdejmują buty, niektórzy myją nogi, kobiety otrzymują chusty na głowę. W środku zawieszona jest piękna kula i panuje specyficzna atmosfera. Jedni skupieni są na modlitwie inni odpoczywają, leżą na posadzce wyścielonej matami, a nawet śpią.

Następny tydzień wypełniony jest zajęciami z grupą młodych wolontariuszy z Słowacji, Słowenii, Rumunii, Węgier, Grecji, Włoch, Turcji i Polski. Główny temat zajęć to „rozwiązywanie problemów świata". Rozmowy toczą się wokół narkomanii, rozwodów, prostytucji.

Ostatnie trzy dni pobytu w Turcji spędziliśmy w górach, w miasteczku Kizileahamam oddalonym około 100km od Ankary, mieszkając w prywatnych domach miejscowych mieszkańców.

W mieszkaniach jest czysto, chodzi się boso lub w obuwiu zmiennym.

Z tego miasteczka jeździliśmy w góry na posesję kierownika biura wolontariatu z Ankary, gdzie w przyszłości ma powstać ośrodek dla międzynarodowych i tureckich

grup wolontariuszy. Tutaj odbywały się różne zajęcia, zabawy, prace artystyczne i fizyczne np. czyszczenie i malowanie stołów. Tutaj prowadziłem naukę tańca dla grupy młodzieżowej. Naukę tańca prowadziłem także w ankarskiej szkole dla dzieci głuchych, dla personelu tej placówki oraz w szkole dla dzieci, które nie mają rodziców. Była to młodzież w wieku 14-tu lat, a do tańca przyłączyli się nauczyciele i dyrektorka szkoły.

Mieliśmy zajęcia w pracowni artysty malarza, wykładowcy w Akademii Sztuk Pięknych. Pierwszy raz w życiu namalowałem trzy obrazy, z których dwa przywiozłem do Wrocławia. Robiliśmy także lampy z tykwy. W zasuszonym owocu cukini trzeba wyciąć otwory n przewody i miejsce na żarówkę, następnie wyciąć szereg otworów zgodnie z własnym pomysłem i ozdobić lampę koralikami.

Bardzo interesującym doświadczeniem była wizyta w łaźni tureckiej.

Duże wrażenie zrobiła na nas stolica kraju – Ankara. Leży wśród gór, w mieście widać wznoszące się skały, na niektórych utworzono sztuczne wodospady. Spływająca woda odświeża rozgrzane powietrze. Nad centralną częścią miasta jeżdżą wagoniki kolejki linowej, nocą kolorowo oświetlone. Do dalszych dzielnic można dojechać metrem. autobusem lub małym busem. W centrum panuje duży ruch.

W Ankarze zwiedziliśmy starą dzielnicę Ulus zamieszkałą przez biedotę, dosyć niebezpieczną. Są tu piękne, ale bardzo zaniedbane domy, wąskie uliczki, wiele bazarów, straganów i zabytkowa twierdza i zamek. Zwiedziliśmy także Mauzoleum Ataturka, pierwszego prezydenta Turcji, położone w centrum miasta, często odwiedzane przez turystów zagranicznych i przez Turków. Na Centralnym dworcu kolejowym, dyrektor pokazał nam zabytkowy wagon wyprodukowany przed II wojną światową we Wrocławiu. Wagonem tym podróżował Atatiurk, a teraz pełni rolę małego muzeum.

Muszę przyznać, że zaskakiwała nas otwartość Turków przy powitaniach i pożegnaniach. Na zakończenie naszego pobytu przygotowano przyjęcie z tortem i świeczkami oraz małe upominki.

Emilia Nowaczyk

W POSZUKIWANIU CZARU POLESIA

„Polesia czar, to dzikie knieje, moczary…”

Białoruś, w tym także Polesie Białoruskie, to nasz bliski sąsiad. Jednak rzadko kiedy jest to kierunek wakacyjnych wyjazdów. I chociaż UTW współpracuje z Uniwersytetem Złotego Wieku w Grodnie, niewiele z nas było w tamtych stronach. Co mnie gnało na Polesie, zamiast do ciepłych krajów, wygrzać stare kości? Po prostu koło Pińska na Polesiu się urodziłam. Wyjechałam stamtąd będąc niemowlęciem i nigdy już potem nie miałam okazji pojechać, zobaczyć ten kraj bagien, lasów i łąk. Niestety, z ofert biur turystycznych musiałam wybrać coś odpowiedniego do mojej kondycji, na długie wędrówki czy to piesze czy też łodzią, nie miałam odwagi. Objechałam południową część Białorusi, trochę więcej, niż teren samego Polesia. Trasa prowadziła przez Brześć,

Kobryń, Baranowicze, Nieśwież, Bobrujsk, Żłobin, Mścisław, Mohylew, Homel, Morzysz, Turów, Dawidgródek, Pińsk do Brześcia.

Co uderza po przekroczeniu granicy, gdy wjeżdżamy do Brześcia? Czyste, szerokie ulice, dużo alei, w wielu miejscach kwiaty. A jak ubierają się ludzie? Tak jak w Polsce. Nie wyróżnialiśmy się strojem, nawet odnosiłam wrażenie, że mieszkańcy miast przykładają większą wagę do ubioru, niż u nas. Młode dziewczęta bardzo dbają o modny wygląd. Natomiast na głębokiej wsi można spotkać biednie ubranych ludzi. A samochody? Na pierwszy rzut oka, takie jak u nas. Benzyna tylko o wiele tańsza, oczywiście, wynika to z obowiązującego dla nas kursu wymiany walut a nie miejscowych zarobków.

W Brześciu żelaznym punktem programu jest zwiedzenie twierdzy, a właściwie resztek po niej. Po ciężkich walkach, jakie tam się toczyły w czasie ostatniej wojny, niewiele zostało. A trzeba wspomnieć, że długość zewnętrznych umocnień na początku XX wieku wynosiła 45 km. Na terenie twierdzy jest monumentalny pomnik „Odwaga", przy nim stoi stumetrowy bagnet. Ale większe wrażenie robi pomnik „Pragnienie", ustawiony niedaleko wejścia do twierdzy. Upamiętnia on wydarzenie z oblężenia w czasie drugiej wojny światowej, kiedy Rosjanie uparcie bronili jej przed Niemcami, wojska niemieckie były już pod Smoleńskiem a twierdza trwała. Gdy w końcu padła, Niemcy, którzy tam weszli, znaleźli żołnierza, który wciąż trzymając karabin, prosił o wodę, bo umierał z pragnienia. Podobno darowali mu życie. Pamiątek po przetaczających się przez tereny Polesia walk, śladów pamięci po ludziach, którzy tu zginęli, jest bardzo wiele. Nie dziwi to, bo jak podają źródła, tylko w czasie ostatniej wojny straciło życie około jednej czwartej a nawet być może jednej trzeciej mieszkańców tych ziem.

Brześć zachwycił mnie pomnikiem przygotowanym na obchody tysiąclecia miasta, „opowiadającym" jego historię. Każde stulecie reprezentuje tablica podającą główne wydarzenia oraz posąg najważniejszego w tym czasie władcy miasta (są też tam królowie polscy), wszystko zgrabnie zintegrowane. Sympatyczny jest też ukwiecony deptak z nastrojowymi, naftowymi latarniami.

Jeśli Brześć należy określić jako czysty, to Kobryń jest wręcz wymuskany. To tu słyszymy opowieść o zaskakujących splotach losów ludzi. Dobra ziemskie pod Kobryniem, królewszczyzny przejęte po Powstaniu Kościuszkowskim dostał Aleksander Suworow, zasłużony w tłumieniu powstania. W Kobryniu miał swój miejski dworek, dziś notabene, jest tam jego muzeum. W domu tym w 1860 zatrzymał się Romuald Traugutt, który przyjechał do Kobrynia, objąć otrzymany w spadku majątek. Ale poznał pannę Antoninę Kościuszkównę, krewną Tadeusza i zakochał się w niej. Do ręki panny pretendował drugi kawaler, Franciszek, syn brata Mickiewicza, który to kupił majątek Suworowa. Antonina wybrała Traugutta. Gdy Traugutta zgładzono po Powstaniu Styczniowym, z wdową ożenił się Franciszek Mickiewicz. Na starym polskim cmentarzu, obok zabytkowej cerkwi, stoi nagrobny pomnik rodziny Mickiewiczów. To nie jedyny przypadek, kiedy na tych ziemiach krzyżowały i splatały się ścieżki ludzi czasem startujących z przeciwnych obozów.

Nasze drogi po Polesiu wiodły do miejsc, gdzie było wiele polskich pałaców. Po niektórych, jak np. w Duboi, nie ma śladu. Podobno zapadł się pod ziemię, bo urządzono w nim bal w nocy z Wielkiego Piątku na Wielką Sobotę i jeszcze w obecnych czasach, gdy jakiś śmiałek zaczai się w tym terminie, może usłyszeć dźwięki zabawy, które milkną o północy. Czy to prawda? Przepytywany pobliski gospodarz wyraźnie ociągał się z potwierdzeniem tej informacji. Na pewno natomiast został romantyczny rozległy park, a w nim barokowa kapliczka i będący w doskonałej kondycji 450-letni dąb Bony.

Są takie pałace, których ruiny jeszcze stoją, jak ogromny pałac Pusłowskich w Kosowie, naprzeciw odbudowanego dworku Kościuszki. Albo pałac Oskierków, potem Horwattów w Narowli, gdzie po wojnie był internat, zlikwidowany po wybuchu w Czarnobylu. Podobno mają być odbudowane, ale czy będą? Także Białoruś przeżywa przecież kryzys.

Pięknie natomiast odnowiono olbrzymi pałac Radziwiłłów w Nieświeży, wpisany na listę światowego dziedzictwa. Otoczony jest on rozległym stuhektarowym parkiem. Radziwiłłowie mieli wielkie dobra na Polesiu. M.in. kiedyś cała Nieśwież należała do nich. W podziemiach kościoła Bożego Ciała z XVI wieku, barokowej świątyni dzieła Giovanniego Marii Bernardoniego (identyczna pod wezwaniem świętych Piotra i Pawła stoi w Krakowie), dziś pięknie odrestaurowanej, jest mauzoleum rodu Radziwiłłów. Obecnie znajduje się tam 70 trumien. Ponoć, gdy umarł Stalin, eksperci przyjechali do Nieświeży, żeby doszkolić się w sztuce balsamowania zwłok. Przy kościele stoi figura św. Jana Nepomucena z tablicą napisaną literami łacińskimi w języku będącym doskonałą mieszanką chyba wszystkich języków słowiańskich.

Piękny i bogaty są też pałac Rumiancewa-Paskiewicza w Homlu, z częściowo zachowanym oryginalnym wyposażeniem, pałac Potiomkina w Krzyczewie (oj, dbała caryca Katarzyna II o swoich ludzi!), Butrymowicza w Pińsku i inne mniej efektowne, ale także warte obejrzenia. Nawiasem trzeba dodać, że Mateusz Butrymowicz już w czasach Stanisława Augusta Poniatowskiego uprawiał modny dziś lobbing śląc drogą wodną z Pińska do Warszawy poselstwo z darami dla Króla. Wyładowane łodzie wiozły: miód, wosk, krupy jaglane, grzyby, wędzone ryby i suszone wjuny, a także siano (jeszcze w okresie międzywojennym było ono produktem eksportowym Polesia). Zabiegał w ten sposób o specjalne względy dla Polesia. Historycy twierdzą, że skutecznie.

Zachwyt wzbudzają odnowione z pietyzmem kościoły i cerkwie. Na pewno muszę wymienić kościół św. Stanisława w Mohylewie, dekorowany bogatymi freskami, barokową katedrę w Pińsku, interesujący, choć zaledwie stuletni, kościół Niepokalanego Poczęcia NMP w Bobrujsku. Tu spotkaliśmy polskiego brodatego (!) księdza, tak miłego, że zostaliśmy na prowadzonej po białorusku katolickiej mszy. A jedna z mieszkanek tego miasta chciała całą naszą wycieczkę zaprosić do domu a było nas, bagatela, 20 osób.

Jeśli chodzi o świątynie prawosławne, to na pierwszy plan wysuwa się kapiący złotem barokowy klasztor św. Mikołaja w Mohylewie (aby tam wejść musiałam ubrać spódnicę i chustę). Także barokowa, choć skromniejsza, jest cerkiew św. Michała w Morzyszu z pięknymi podziemiami. Oprowadzał nas przeuroczy mnich, który pokazał nam

klasztorne muzeum i archiwum i szereg ciekawych kątów. Mijaliśmy po drodze bardzo wiele, najczęściej niebieskich, cerkwi i cerkiewek, odrestaurowanych lub nowych, bardzo zadbanych w ostatnich latach.

Jadąc do Homla zatrzymaliśmy się, jak zwykle przed wiejskim sklepikiem, aby kupić sobie coś na lunch. Podeszła do nas bardzo skromnie ubrana starsza kobieta, pytając: *wy atkuda*? Gdy dowiedziała się, że z Polski, zaczęła z zachwytem wspominać Annę German a potem, niespodziewanie dla nas, śpiewać. Teraz my zaniemówiliśmy, śpiewała bowiem pięknie, zadziwiająco czystym i mocnym głosem.

Do wspomnień o Polesiu dorzucę wrażenie dużego porządku w kolorowych, odmalowanych miastach i wsiach, niezaśmieconych rowów przy dobrych, prostych, jak od linijki drogach (drogi są lepsze a ulice relatywnie szersze niż u nas, przyznaję z zazdrością), ukwieconych miejskich trawników, sympatycznych pomników lub figur. Tu koniecznie trzeba powiedzieć o damie z pieskiem stojącej przed teatrem i czarowniku z lunetą w centrum Mohylewa, klownie Karandaszu (Ołówku) z pieskiem-Kleksem, myśliwym na łódce, ciągnącym rzepkę dziadku z babką i całą ferajną w Homlu, fontannie z grupą tańczących młodych ludzi przed Inturistem w Brześciu i wielu podobnych, ocieplających wizerunek miast niczym nasze wrocławskie krasnale. W każdym mieście jest pomnik Lenina i ulica *Sawieckaja.* Na Białorusi byłam na wycieczce mikrobusem, nie wiem jak wyglądają dworce i pociągi. Nie zaglądałam na podwórka z wyjątkiem jednej bardzo malutkiej wsi, gdzie oglądaliśmy ogród (zadziwiająco duży i różnorodny). Były tam ule dłubane w pniach drzew!

A sklepy? Także po wsiach były świetnie zaopatrzone, bardzo smaczny nabiał i wędliny (jeszcze krowy są na pastwiskach a produkcja bez licznych "witamin" E). Dla nas tanie.

Co z Czarnobylem, leżącym tuż obok granicy z Białorusią? Ciągle istnieje zamknięta strefa blisko granicy z Ukrainą. Ale poza tą strefą natężenie promieniowania – według słów kierowniczki muzeum Czarnobyla w Chojnikach kolo Homla i polskiego księdza w Morzyszu - nie stanowi zagrożenia. W Pińsku jest instytut monitorujący promieniowanie i służący darmowymi badaniami żywności dla mieszkańców.

Ludzie są przyjaźnie nastawieni, chętnie rozmawiający. Czy się bali poruszać pewne tematy, nie wiem. Na ulicach, nawet późnym wieczorem, bardzo spokojnie, dużo lepiej niż we Wrocławiu.

Nie znalazłam starego Pińska. Już nie ma Pińska, z międzywojennych fotografii, targu przed Kolegium Jezuickim, na który ubrani w poleskie stroje, obuci w łapcie, okoliczni mieszkańcy przywozili łodziami po Pinie ryby, grzyby, miód, garnki, kosze i inne dobra. Teraz plac jest większy, bowiem wyburzono zabytkowy kościół jezuicki a na wyrównanym terenie są kwietniki i alejki, stoi też pomnik Lenina. Ma rozwiany płaszcz i to ponoć dlatego, że bardzo spieszył się po wódkę do kramów, które były wokół placu. Dziś kramów też nie ma, nie ma błotnistych uliczek, są nowe bloki. Czas nie stanął w miejscu. Tylko na cmentarzach, bardzo kolorowych, uchował się zwyczaj zawieszania *ruczników* (haftowanych ręczników) na krzyżach. Ale nie widziałam ich na Polesiu na polskich

cmentarzach, szkoda, że mocno nadgryzionych przez ząb czasu, choć często z zabytkowymi rzeźbami jak np. w Mohylewie, mający nagrobki nawet starsze niż 150 lat.

Została, jak była dawniej, przestrzeń, przestrzeń, zielone pola, łąki, lasy, dużo wijących się nieskończoną liczbą zakrętów rzek, tysiące jezior, ogromne bagna. Bociany, całe stada bocianów. No i ludzie. Serdeczni, gościnni, życzliwi. Byłam tam zaledwie 8 dni, zobaczyliśmy kilka migawek z życia kraju tak niedalekiego a tak mało znanego i wciąż roztaczającego swój czar.

Grażyna Gaugier
Ireneusz Leśniowski

WRAŻENIA SPOD WIELKIEJ SOWY. REFLEKSJE PO SPOTKANIU Z „ALBERTÓWKĄ"

Tego dnia (29.10.2011 r.)-wszystko nam się udawało:

- uczestnicy wycieczki do Jugowic pod kierownictwem Danusi Szeląg przybyli punktualnie na „spotkanie z przygodą"
- ksiądz Franciszek Głód przywitał nas w serdecznych słowach
- z radością zauważyliśmy, że pogoda nas nie zawiedzie…

Do Jugowic jechaliśmy busem; po drodze mogliśmy podziwiać piękne jesienne krajobrazy. Przyjechaliśmy do Ośrodka „Albertówka" zbudowanego przez ks. Franciszka Głoda i bezdomnych braci, którzy w pewnym okresie swojego życia znaleźli się na ulicy. Ośrodek służy ludziom poranionym przez życie i odrzuconym przez najbliższych. Mając dach nad głową, wyżywienie i pracę starają się pozbyć nałogów i wrócić do godności osoby ludzkiej. „Albertówka" to duży budynek mieszkalny i utworzone gospodarstwo rolne w Jugowicach, w Górach Sowich. Można tutaj przyjechać w odwiedziny, można także spędzić urlop korzystając z miejsc hotelowych lub „wpaść" na kilka godzin, aby pod Wielką Sową odpocząć, zachwycić się malowniczym krajobrazem i nabrać nowych sił do życia w wielkomiejskim gwarze Wrocławia.

W Ośrodku przyjęto nas bardzo smacznym śniadaniem, co w połączeniu z uprzejmością i życzliwością personelu wpłynęło pozytywnie na nasze samopoczucie.

Pod przewodnictwem księdza Franciszka wyruszyliśmy na wycieczkę po okolicy. Mijaliśmy stada pasących się krów , owiec, koni, kóz pod opieką pensjonariuszy, którzy bardzo chętnie i z wielkim znawstwem opowiadali o zwierzętach. Zatrzymywaliśmy się na tarasach widokowych urządzonych z myślą o uczestnikach wycieczek i osobach odpoczywających w jugowickim ośrodku.

Dom i całe obejście robi wrażenie i tu chylimy czoła przed księdzem za jego pomysłowość i pracę. Za trud i niezwykłą wrażliwość na los ludzi osamotnionych Ksiądz Prałat dr Franciszek Głód został wybrany *„Niezwykłym Dolnoślązakiem 2011"*

Jesteśmy przekonani, że „Albertówka" – dzieło rozpoczęte prze Księdza Prałata jest godne wsparcia. Różne mogą być formy wsparcia dla ludzi pragnących odmienić swój los. Może to być doraźna pomoc finansowa lub tzw. 1%(odpis od podatku), wsparcie rzeczowe np. odzież, bielizna, buty, pościel, sprzęt ogrodniczy, drobne sprzęty domowe. Można przekazać książki, albumy….

Bardzo cenną formą wsparcia byłby wolontariat na rzecz mieszkańców ośrodka- odwiedziny, rozmowy, wspólne zajęcia, może realizacja projektów plastycznych.

Zachęcamy Słuchaczy UTW do włączenia się w działania wspierające ludzi, którzy utracili nadzieję na godne życie, aby mogli odnaleźć ją na nowo.

Ireneusz Leśniowski

JUGOWICKIE REFLEKSJE

Jugowice to wieś mała
Tu Fundacja św. Alberta zawitała.
Część terenu PGR-owskiego
Z wielkiego zaniedbania
Przeistoczyła się w miejsce nie do poznania
Uczynił to ks. Franciszek Głód
I można powiedzieć, że stał się cud !!
Miejsce to dla wielu bezdomnych
Domem się stało.
Takich miejsc u nas niestety, jest mało.
Tu bezdomni poprzez pracę wychodzą z nędzy,
Czują się potrzebni i dowartościowani
I są w ten sposób resocjalizowani.
W UTW działania księdza Głoda
na rzecz bezdomnych są znane
i przez wielu doceniane.
Ksiądz stara się o różne fundusze
Ściągają do niego zewsząd „bideusze".
Jest prośba – byśmy do serca to sobie wzięli
okazując wsparcie dla pięknej IDEI!.

W Jugowicach jest też dom wypoczynkowy
dla wszystkich ludzi.
Miejsce to, teraz niemały zachwyt budzi.
Piękno natury, wspaniałe widoki

To Gór Sowich niezwykłe uroki.
Do domu wypoczynkowego o każdej porze
Senior wybrać się może.
Znajdzie tu spokój, dobre wyżywienie
A z pobytu miłe wspomnienie.

MOJE WIERSZE

Barbara Jedynak

JESIENNA BALLADA

Październik-miesiąc złocistej jesieni
Tęczowymi barwami się mieni
Czerwony, zielony, żółty, brązowy
Skłania nas do zadumy i rozmowy

Babie lato nitki przeplata
Cieszy się, bo nie ma już lata
Stworzenia boskie też to czują
I przed snem zapasy szykują

Wiewiórki, misie, jeże
Zbierają owoce świeże
Dzięcioł, wrona, kania
Promują jarskie dania
Kurki, trufle, muchomorki
Mają osobliwe norki.

Ludzie także doświadczają
Lecz w melancholię wpadają

Zaufajmy więc naturze
Wznieśmy ego ponad wzgórze
Przytulimy wiązkę promieni
Dziękując przyjaznej jesieni

Tadeusz Gałgan

NOSTALGIA

Tęsknią… ludzie za kresami
Oczy ich zamglone łzami
Szczerze każdy z nich mi wyznał
Wrocław – to także Ojczyzna

Lubią pewnie zręby miasta
W które trzeba z musu wzrastać
Lecz niejeden w nocy szlocha
Bo on bardzie Wilno kocha

Fakt ten tak perswadowano

Wrocław to jest wasze wiano
Choć pod presją to przywykli

Ludzie wszak to są niezwykli
Serce im na pół rozdarli
Lecz wciąż żyją, nie umarli.

Jeszcze Polska nie zginęła!

Felicja Wołyńska
UTW Ząbkowice Śl.

MODLITWA SERCEM PISANA

Za radość najzwyklejszych chwil
I słoneczność uśmiechów
Nawet w czas niepogody.
Za to, że budząc się rano
Wierzę w dobry dzień,
Który mi podarujesz
- pięknie Ci, Boże, dziękuję.

I kiedy nie chce mi się
Porozmawiać z Tobą
Zmęczonym wieczorem,
A Ty mi wybaczasz,
Bo wiesz, mój Boże,
Co naprawdę czuję,
- przepraszam i dziękuję.

Za siły w trudnych dniach
I pomoc, gdym bezradna,
Za wiarę w siebie i człowieka obok,
A także za to, że mnie wzmacniasz
Pogodą ducha
I pozwoliłeś w zdrowiu
Doczekać późnych lat.
Za nową nadzieję,
Gdy gaśnie poprzednia,
A zwłaszcza za to,
Że jesteś przy mnie,
Gdy czasem cudu potrzebuję
- bardzo Ci, Boże, dziękuję.

Byłeś obecny w każdej godzinie mego życia,
W której wiele się działo,
I w której jeszcze wiele zdarzyć się może.
Proszę, czuwaj nadal nade mną, Boże.

W mojej modlitwie jest wdzięczność za wszystko,
Co mam od Ciebie.
Hojnie mnie obdarzasz nie bacząc na to,
Że jestem grzeszna i słaba,
I nie zasługuję, byś otaczał mnie troską
Nadzwyczajną – bo boską.

Nie posiadam daru wielkiej pobożności.
Modlę się zwyczajnie, od siebie, od serca.
Tą modlitwą jest myśl, zaduma,

Westchnienie i słowo,
Którym Ciebie, Boże, przekonuję,
Że ufam i wierzę,
Że właśnie Tobie najszczerzej
Za wszystko dziękuję.

Maria Piss

MARZANNA 21.03

Jest w Polsce obyczaj pogański, ludowy-
Topienia Marzanny w pewien dzień marcowy.
Zgodnie z tradycją kto żyw, ten wyrusza
Nad rzeki, po Bałtyk…A mnie boli dusza…
Obyczaj prastary, choć czasy już nie te,
By w zimnych odmętach utopić kobietę.
Dygocę z żałości i łza płynie z powiek.
Rodacy, litości – kobieta też człowiek!

Niedawno wręczałeś jej kwiatów bukiety,
Wielbiąc za talenty i liczne zalety:
Czułość, delikatność, mądrość i urodę…
A dzisiaj wyrzucasz na głęboką wodę?
Czyż nie jest to podłość, draństwo niesłychane,
By tak potraktować prasłowiańską damę?
Dla niecnego czynu szukając powodu,
Bo jakaś dziewczyna miała serce z lodu?

Niniejszym oświadczam, że jestem gotowy
Ocalić Marzannę, byś problem miał z głowy.
Pobiegnę nad rzekę nocą, po kryjomu,
Wyłowię Marzannę. Przyniosę do domu.
Skostniałą do szpiku, zakutaną w szmaty,
Będę ją rozbierał. Wolniutko, na raty.
Rozgrzeję rączęta. Zaparzę herbaty.
I wody gorącej napuszczę do wanny.

Tu stanę w zachwycie na widok Marzanny.
Gdy w pianie puszystej ciało swe zanurzy,
To ja za nią wskoczę w bąbelki dżakuzi.
Przytulę, popieszczę – a ona da buzi…
Bo znam doskonale miłosne arkana.
Ja ciebie rozpalę! Przesłodka Marzanna!
A ona już sucha, różowa, pachnąca,
Szepnie mi do ucha: Och, grzej mnie bez końca!

I nie ma już zimy.
Bo świecą dwa słońca.

BYŁO....

Stanisława Warmuz

V DOLNOŚLĄSKIE FORUM UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU 12 maja 2011 r.

Gospodarzem V Forum UTW był Miękiński Uniwersytet Trzeciego Wieku w Miękini Temat Forum: ***"W poszukiwaniu optymalnych form edukacji osób starszych – zajęcia warsztatowe".***

Do Miękini przyjechali przedstawiciele 26 UTW z Dolnego Śląska. Wykład wprowadzający w tematykę Forum : *"Warsztaty jako forma edukacji osób starszych",* wygłosiła dr Walentyna Wnuk. Organizatorzy zaproponowali warsztaty: ***biograficzny, międzypokoleniowy, dziennikarski, autoprezentacji, artystyczno- manualny, "zdrowy kręgosłup", pieczenia chleba, choreoterapii, kosmetyczny.*** Warsztat rozwija wyobraźnię, poszerza horyzonty, uczy twórczego wykorzystania posiadanych wiadomości.

Uczestnicy warsztatów podkreślali, że zajęcia dostarczyły im wielu pozytywnych przeżyć i emocji, niejednokrotnie nowej wiedzy na temat własnej osoby i otaczającego świata i będą inspiracją do wzbogacenia zajęć w poszczególnych uniwersytetach.

Piknik na zakończenie Forum / w szkółce leśnej w Mrozowie/ był prawdziwym spotkaniem integracyjnym.

Najcenniejszym w takich spotkaniach jak Forum jest to, co powstaje między uczestnikami I pozostaje w Ich pamięci. Jestem przekonana, że w pamięci naszej pozostanie bardzo dobra organizacja Forum, piękny występ Chóru Miękińskiego UTW, młodzież gimnazjalna pomagająca organizatorom, wiedza na temat warsztatów, urokliwy las , wielka życzliwość i zaangażowanie wszystkich współorganizatorów V Forum UTW oraz nawiązane kontakty. Uczestnicy V Forum w serdecznych słowach dziękowali Pani Monice Międzyrzecki i wszystkim osobom i organizacjom wspierającym to spotkanie.

Za rok spotkamy się w *Nowej Rudzie.*

Grażyna Kozakowska

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W UWr W ROKU AKADEMICKIM 2010/2011

Rok akademicki 2010/2011 rozpoczęło **757** słuchaczy, w tym **662** kobiety i **95** mężczyzn.

W okresie przyjmowania podań o przyjęcie na rok akademicki 2010/2011 wpłynęło 166 podań. Po przeprowadzonych rozmowach kwalifikacyjnych w poczet słuchaczy przyjęto **67** słuchaczy.

Wiek słuchaczy w roku 2010/2011

60 lat i poniżej	- 35
61 - 70 lat	- 345
71 – 80 lat	- 317
81 - 90 lat	- 54
powyżej 91 lat	- 6

Wykształcenie słuchaczy

wykształcenie wyższe	-	437
- „ - średnie	-	318
- „ - zawodowe	-	2

UTW w UWr swoim słuchaczom proponuje bogatą ofertę zajęć w dwunastu sekcjach, dwóch klubach, pięciu zespołach artystycznych i sześciu warsztatach.

Istnieje również możliwość nauki języków obcych – j. angielskiego, niemieckiego, francuskiego, rosyjskiego , hiszpańskiego i esperanto.

Bogaty wybór zajęć proponujemy słuchaczom w zakresie kultury fizycznej:

Gimnastyka rehabilitacyjna:

narządu ruchu	- 2grupy
układu krążenia i naczyń	- 2grupy
Szkoła pleców	- 2grupy
Nordic Walking	- 1grupa /w semestrze letnim/
Joga	- 1grupa /w semestrze zimowym/
Pływanie rekreacyjne	- 1grupa
Ćwiczenia w wodzie	- 1grupa

Łącznie w mijającym roku akademickim z zajęć zorganizowanych przez Sekcję Kultury Fizycznej korzystało 211 słuchaczy. Przedstawione zajęcia nie zaspokajają potrzeb słuchaczy a występujące ograniczenia są spowodowane zmniejszeniem się zaplecza lokalowego. Stawiamy sobie to zadanie jako priorytet do rozwiązania.

Znaczna liczba słuchaczy UTW korzystała z Unijnego programu rehabilitacyjnego dla seniorów Dolnego Śląska w SPA na ulicy Teatralnej. Program ten współfinansowany z budżetu miasta Wrocławia. Były to zabiegi wodne, gimnastyka i zabiegi fizykoterapeutyczne.

Do wyboru jest sześć różnych **warsztatów**. W bieżącym roku z braku zgłoszeń nie mogły odbywać się warsztaty malarskie.

Duże zainteresowanie budzą **warsztaty komputerowe**; zajęcia odbywają się w 14 grupach w tym dwie grupy multimedialne.

Sekcja turystyczna to dynamiczny zespół ukierunkowany na organizowanie wycieczek poznawczych, które pogłębiają wiedzę o Polsce. Wyprawy te utrwalone są na zdjęciach i filmach i ponownie prześledzone na spotkaniach Sekcji. Piękne opracowania fotograficzne demonstrowane są w gablotach ukazując zabytki, pomniki naszej kultury inspirują do pogłębienia wiedzy w zakresie historii sztuki.

Wędrówki turystyczne po Wrocławiu ukazują niezwykłe zakątki naszego miasta i cieszą się stałym zainteresowaniem słuchaczy. Umożliwiają nie tylko poznanie miasta ale także ciekawych obiektów niedostępnych w codziennych spacerach. Takich wypraw spacerowych było 9 i 6 wycieczek wyjazdowych. Sekcja ta zawsze jest dyspozycyjna dla tych, których gościmy w UTW organizując podobne wyprawy.

Na uwagę zasługuje specyfika **Sekcji Wzajemnej Pomocy.** W działalność sekcji wpisane jest niesienie pomocy „silniejszy-słabszemu", zwłaszcza chorym niepełnosprawnym obecnym i byłym słuchaczom UTW. Roztaczają opiekę nad 37 słuchaczami – odwiedzając ich w domu. Nawiązany i utrzymywany jest kontakt z przedszkolami, które swoimi występami uświetniają okolicznościowe uroczystości w UTW wnosząc niezwykły klimat i dobre emocje po obu stronach.

Dobrze rozwinięta jest współpraca ze Szkołami nr 73, 90 i 93 – w ramach integracji międzypokoleniowej. Piękna, pożyteczna i wychowawcza działalność „seniorzy młodzieży a młodzież seniorom" przynosi wiele satysfakcji obu stronom. Udział naszych słuchaczy w szkolnych uroczystościach wpływa na utrwalenie patriotyzmu, uczy polskich tradycji. Dużo można wymienić świetnych pomysłów wspólnie realizowanych. Udział słuchaczy w lekcjach historii, święto Babci i Dziadka, konkursy literackie, wspólne śpiewanie. Nauka obsługi komputera seniorów przez młodzież szkolną.

Wszyscy słuchacze doceniają i z uznaniem odnoszą się do współpracy z Państwową Szkołą Muzyczną II stopnia im. Ryszarda Bukowskiego we Wrocławiu. Uczniowie tej szkoły uświetniają swoimi występami - Spotkania Opłatkowe dostarczając wrażeń artystycznych i niezwykłego odświętnego klimatu.

Przez cały rok akademicki bardzo aktywną musi być **Sekcja Organizacyjno-Porządkowa**. Codzienne dyżury słuchaczy tej sekcji pozwalają na dobrą informację o wszystkich sprawach prowadzonych w UTW, dbałość o wszystkich, których gościmy w UTW. Łączy się z tym cała logistyka, która spoczywa na tej sekcji. Szczególna ranga sekcji widoczna jest podczas dużych imprez takich jak: inauguracja roku akademickiego, spotkania opłatkowe i tak ważne czuwanie nad porządkiem w poniedziałkowe audytoryjne wykłady.

To właśnie wykłady audytoryjne, wykłady otwarte, praca w grupach seminaryjnych, modułach tworzą działalność edukacyjną, poszerzają naszą wiedzę, aktywizują nasze umysły rozwijają wiedzę, poszerzają horyzonty i decydują o naszej

sprawności intelektualnej. Odsuwają procesy starzenia się. Wykłady te są niezwykle cenione przez słuchaczy a do wygłoszenia zapraszani są pracownicy naukowi, osoby znaczące w naszym mieście z życia społecznego, politycznego, ludzie kultury.

Zespoły artystyczne UTW to:

Chór UTW skupia 51 słuchaczy
Teatrzyk Poezji – grupa 10 osobowa
Kabaret „U Sławy" – 16 osób
Zespół Poetycko- Literacki „Karman"

Wszystkie te zespoły sprawiają, że spotkania z nimi, ich programem dostarczają wiele przeżyć artystycznych, aktualizują w programach wiedzę o wydarzeniach tych, teraz jak i historycznych.

Zespoły te prowadzone są przez profesjonalistów, wypracowały wysoki poziom wyrazu artystycznego i dlatego są zapraszane do udziału w prestiżowych uroczystościach i tak:

Chór – występ w Henrykowie I-sza Pielgrzymka dla niepełnosprawnych
Kabaret „U Sławy" – występ w Klubie przy ul; Włodkowica i Uniwersytecie Ekonomicznym/
Teatrzyk Poezji – warsztaty w czasie pobytu przedstawicieli Lwowskiego UTW
Zespół Taneczny – zajęcie I –go miejsca w turnieju tanecznym.

Sekcja Kulturalna swoją aktywną działalność wyraża w rozlicznych propozycjach koncertów w filharmonii, imprez z udziałem często wybitnych artystów polskich, spotkaniach w teatrze i sprawia, że uczestniczymy w życiu kulturalnym Wrocławia.

Sekcja Historyczna nie tylko realizuje swój program działalności, ale bierze udział w przyjmowaniu przez UTW gości i pomaga zagospodarować im czas wolny ukazując piękno naszego miasta. Podobne cele realizuje **Sekcja Fotograficzna**, która przybliża poprzez prezentowane fotografie piękno natury, pozwala nam zobaczyć bogactwa świata przyrody, i docenić jego wartość.

Wszystkie wydarzenia w UTW są rejestrowane przez naszego reportera, który jest obecny zawsze i wszędzie. A ta pasja jest osobliwą kroniką naszego życia, obok kroniki albumowej.

W tym miejscu wspomnę Zespół Redakcyjny „Kuriera UTW". „Kurier" jest wizytówką UTW z zawsze aktualną i wartościową informacją o zwykłych i niezwykłych wydarzeniach w naszym uniwersytecie.

Kluby: Miłośników Sztuki oraz Miłośników Kresów mają w swoim programie miejsce dla poszukujących prawdy historycznej.

Sekcja Haftu i Koronek skupia wokół siebie słuchaczy o precyzyjnej zdolności manualnej i dzięki ich pracom oglądamy przepiękne wystawy o zabarwieniu ludowym. Wśród naszych słuchaczy są osoby z talentem malarskim – a więc organizujemy wernisaże, są poeci – a więc spotkania z poezją.

Słuchacze mogą się realizować towarzysko w **Sekcji Brydżowej**. Sekcja ta w b.r. akademickim swoją operatywnością sama rozwiązała trudności jakie się pojawiły przy utracie zaplecza lokalowego w Ośrodku Adaptacyjno-Opiekuńczym na ulicy Ciepłej.
I wreszcie egzotyczna **Sekcja Żeglarska** skupia odważnych, żegluje po jeziorach, morzach i oceanach a swoją banderą rozsławia UTW i seniorów bez barier.
W II semestrze roku akademickiego powstała **Sekcja dekoracyjna** dbająca nie tylko o akcentowanie świąt okolicznościowych, ale także upiększa nasze pomieszczenia.

UTW w b.r. brał udział w międzyuczelnianych rozgrywkach sportowych zajmując dwa I-sze miejsca i raz II-gie. Uzyskanie takiej lokaty w 6-cio i 8-mio osobowych zespołach wzbudziło potrzebę dbałości o kondycję słuchaczy biorących udział w rozgrywkach i tak zorganizowała się grupa sportowa licząca 20 osób, a pierwsze spotkanie informacyjne odbyło się 9 maja br.
Lubiącym taniec, zabawę, spotkania towarzyskie przy muzyce tanecznej wychodzi na przeciw koleżanka Danuta Szeląg. Od kilku lat zajmuje się organizacją, takich zabaw zapraszając do udziału chętnych z innych UTW.

Przytoczenie w niniejszym sprawozdaniu działalności sekcji powstało z potrzeby przypomnienia wszystkim wątpiącym, że UTW proponuje niezwykle bogatą przestrzeń, w której możemy zagospodarować swój czas, zdolności, talenty i poznawać samego siebie. By nikt nigdy nie napisał na Forum internetowym, że w naszym UTW jest nudno..

Druga przyczyna to pragnę w imieniu Zarządu UTW podziękować, wyrazić uszanowanie i podziw tym wszystkim, którzy to życie naszej społeczności organizują.
I takie głębokie uznanie składam Pani Iwonie Stęplowskiej – specjaliście UTW, która swoją pracą, znajomością zagadnienia wszystko spina w całość i czuwa nad tym by się spełniło, by na wszystko starczyło czasu, zaplecza i finansów.

Bardzo skrupulatna Komisja Rewizyjna przedstawiła już państwu w odrębnym sprawozdaniu ocenę finansową.

Skuteczna współpraca międzynarodowa należy do rozwojowych kierunków naszej działalności, której tempo nadaje kierownik UTW dr Aleksander Kobylarek poprzez wdrażanie i realizację projektów jako współkoordynator, bądź koordynator rzeczonych projektów.

Rolą UTW jest przekazywanie wiedzy organizacyjnej, wspieranie swoim doświadczeniem a tym samym przyczynienie się do powstawania nowych UTW w kraju a także za granicą. W ramach wymiany doświadczeń, w dniach 12 -16 września 2010 r. siedem osób z UTW wyjechało na zaproszenie do Grodna w trakcie realizacji projektu „Uniwersytet Złotego Wieku w Grodnie". W ramach realizacji projektu „Uniwersytet 3 Wieku we Lwowie" były kolejne wyjazdy do Lwowskiego UTW, we wrześniu 2010 r. - 2 osoby i kwietniu 2011 r. - 4 osoby.

Wizyta studyjna /realizacja międzynarodowego projektu **DART** /grudzień 2010 którego organizatorem był Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej przy udziale UTW/gościliśmy 15 osób z różnych krajów Europy.

W ramach projektu **TANT**, którego koordynatorem jest kierownik UTW dr A. Kobylarek - przebywała w UTW 5 osobowa grupa gości z Francji, Turcji i Hiszpanii. Tenże pobyt przełożył się na wyjazd naszych słuchaczy do Paryża, Madrytu i Turcji w trakcie realizacji wspomnianego projektu. Najbliższy termin wyjazdu do Paryża - maj 2011.

W kwietniu b.r. z biura Pani Poseł Lidii Geringer de Oedenberg otrzymaliśmy dwa zaproszenia bezpłatnego wyjazdu do Strassburga. Z możliwości wspomnianych wyżej wyjazdów korzystają słuchacze zaangażowani w pracę organizacyjną w UTW.

W mijającym roku akademickim braliśmy udział w konferencjach a najważniejsze to w Gdańsku, Katowicach, Bielawie i Jadwisinie, V Forum UTW w Miękini.

W UTW organizowany był bardzo udany Dzień Seniora z bogatym programem, a przed nami jest przygotowanie Międzynarodowej Konferencji Naukowej z okazji 35-lecia powstania UTW w UWr ,zaplanowanej na 28,29,30 czerwca. Prace organizacyjne w toku. Miło zaznaczyć, że słuchacze sami się zgłaszają proponując swoją pomoc. Zapraszamy również do udziału w 14 tym Festiwalu Nauki, który odbędzie się 19 września br.

Niniejsze podsumowanie działalności ma wywołać u wszystkich słuchaczy UTW w UWr uczucie satysfakcji i radosne oczekiwanie zasłużonych wakacji.

ROK AKADEMICKI 2011/2012 – ZAPISY DO UTW

Zgodnie z Regulaminem Samorządu UTW w UWr (par.22 pkt.5) aktualni słuchacze UTW wniesieniem opłaty, w określonym przez Zarząd terminie potwierdzali swój udział w zajęciach w roku akademickim 2011/2012. Udział w zajęciach potwierdziło 682 słuchaczy, w tym 34 osoby zawiesiło uczestnictwo w zajęciach na okres 1 roku. Spośród 757 słuchaczy 2010/2011 pierwszego roku nie zaliczyło 11 osób, opłaty nie dokonało 62 słuchaczy - rezygnując tym samym z przynależności do UTW.

Aby zostać nowym słuchaczem UTW UWr należało spełnić trzy warunki:

- mieć ukończony 60-ty rok życia
- złożyć podanie o przyjęcie
- przystąpić do rozmowy kwalifikacyjnej i pozytywnie ją zaliczyć.

W wyznaczonym terminie wpłynęły 202 podania, o 35 więcej niż w roku ubiegłym. Do rozmów przystąpiło 159 osób. W wyniku przeprowadzonych rozmów Komisja UTW przyjęła 74 osoby.

12 października 2011 roku - 36 rok akademicki rozpoczęło 757 „starszych studentów" stając do nowych zadań i nowych wyzwań w przyjaznej atmosferze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

JUBILEUSZ XXXV-LECIA UTW w UWr

Przewodnicząca Zarządu UTW Grażyna Kozakowska wita gości przybyłych na uroczystości Jubileuszowe

Otwarcie obrad Międzynarodowej Konferencji Naukowej - dr Walentyna Wnuk

Prorektor ds. Nauczania UWr – prof. dr hab. Ryszard Cach wita gości

SALA OBRAD- AULA LEOPOLDINA UWr

WYSTĄPIENIA GOŚCI

DYPLOMY PREZYDENTA m. WROCŁAWIA
DLA SŁUCHACZY UTW W UWr

MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA 28.06 2011r.
OBRADY PLENARNE

Prof. dr hab. Witold Jakubowski

Prof. dr hab. Maria Straś - Romanowska

Prof. dr hab. Jerzy Semków

Dr Rosemarie Kurz

II DZIEŃ -OBRADY PLENARNE

OBRADY W SEKCJACH

SEKCJA POSTEROWA

TWÓRCZOŚĆ SŁUCHACZY

DOBRE PRAKTYKI W UTW

WARSZTATY -„PIĘKNO RÓŻNORODNOŚCI”

WARSZTATY BIOGRAFICZNE

GIMNASTYKA MÓZGU

GRATULACJE dla UTW w UWr

PODSUMOWANIE UROCZYSTOŚCI JUBILEUSZOWYCH

PROJEKT TANT

I. Spotkanie w Paryżu – maj 2011r.

II. Spotkanie w Madrycie - październik 2011 r.

WIGILIA W LESIE

L. Staff

I drzewa mają swą wigilię...
W najkrótszy dzień Bożego roku,
Gdy błękitnieje śnieg o zmroku:
W okiściach, jak olbrzymie lilie,
Białe smereczki, sosny, jodły,
Z zapartym tchem wsłuchane w ciszę,
Snują zadumy jakieś mnisze
Rozpamiętując święte modły.
Las niemy jest jak tajemnica,"
'Milczący jak oczekiwanie,
Bo coś się dzieje, coś się stanie,
Coś wyśni się, wyjawi lica.
Chat izbom posłał las choinki,
Któż jemu w darze dziw przyniesie.

Nowego Roku spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu,
wiary, szczęścia i powodzenia

życzy
Redakcja Kuriera UTW UWr

ISSN 1643-7748