

# UNIwersYTETY

## TRZECIEGO WIEKU

NR 2/2024  
(42)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

**Temat numeru:**  
**Regionalne Forum  
Organizacji Seniorskich**



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

[www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)  
[www.adameddlaseniore.pl](http://www.adameddlaseniore.pl)

# Spis treści

Program Regionalnego Forum Organizacji Seniorskich.....	2
List Moniki Wielichowskiej, Wicemarszałek Sejmu RP, Członkini Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku do uczestników Forum .....	4
List Marka Krawczyka, Podsekretarza Stanu ds. Społeczeństwa Obywatelskiego w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów do uczestników Forum .....	5
Wyzwania liderów UTW i organizacji senioralnych w okresie popandemicznym.....	7
Konflikt ma wielkie oczy. Czym jest mediacja i dlaczego warto z niej korzystać? .....	15
wzMOCnieni – o innowacyjnej metodzie osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym .....	17
„Maraton pisania listów 2024” – największa na świecie akcja na rzecz praw człowieka.....	18
Bezpieczeństwo seniorów. Kampania społeczna Telewizji Puls #ZnamTeNumery .....	19
Nowe możliwości uczenia się w oparciu o EPALE elektroniczną platformę na rzecz uczenia się dorosłych ....	20
Druga edycja Centralnego Klubu Pacjenta Fundacji „Z sercem do Pacjenta” w Katowicach.....	21
Czy cohousing senioralny będzie odpowiedzią na osamotnienie osób starszych? .....	23
Współpraca z Zakładem Zielarskim Kawon-Hurt Nowak .....	23
Edukacja przez całe życie. UTW z gwarancją jakości.....	24
Polskie Forum Seniorów. Wykaz stanowisk opracowanych, skonsultowanych i wystanych w ramach działania Polskiego Forum Seniorów.....	26
Podstawowe prawa pasażera kolei – warto je znać! .....	27
Obywatelski Uniwersytet Ludowy – animuje, edukuje, doradza .....	29
Minister Marzena Okła-Drewnowicz gościem jubileuszu 20-lecia Sądeckiego UTW .....	31
Politechnika III Wieku – program dobrych praktyk wdrożony na Politechnice Śląskiej dla studentów UTW w latach 2017-2024 .....	34
Noc naukowców w Europejskim Mieście Nauki 2024 pod hasłem Śląska Moc Naukowców.....	36
Zioła wspomagające układ moczowy i nerki.....	38
Rwa kulszowa, rwa udowa, rwa ramienna – czym są i jak się je leczy? .....	40

## Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku  
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,  
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,  
e-mail: federacjautw@interia.eu  
[federacjautw.pl](mailto:federacjautw.pl)

**Redaktor Naczelny:** Wiesława Borczyk

**Redakcja:** Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

**Współpraca:** Katarzyna Kucia-Garnarczyk, Ewa Piłat,  
Dorota Siwiec, Beata Staniaszczyk, Agnieszka Stotecka

**Korekta:** Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

**Zdjęcia:** archiwum OFSUTW, archiwum prywatne Agnieszka Stotecka,  
archiwum SUTW, okładka 1: pexels.com



Szanowni Państwo,

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku zorganizowała 28 czerwca 2024 r., w Krakowie, w hotelu Wyspiański, krajową konferencję pn. „REGIONALNE FORUM ORGANIZACJI SENIORSKICH”. Wzięło w niej udział 100 uczestników, liderów i przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku, pozarządowych organizacji seniorskich i gminnych oraz miejskich rad seniorów.

Podczas otwarcia Forum wystąpili zaproszeni goście: w imieniu Minister ds. Polityki Senioralnej Marzeny Okły-Drewnowicz, Maciej Kmita, Zastępca Dyrektora Departamentu Polityki Senioralnej w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów; Elżbieta Achinger, I Wicewojewoda Małopolski; Joanna Bobowska, Pełnomocnik Wojewody Małopolskiego ds. Polityki Senioralnej; Wioletta Wilimska, Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie, Wiceprzewodnicząca Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej; Barbara Bałka, Pełnomocnik Marszałka Województwa Pomorskiego ds. Polityki Senioralnej, Gdańsk; dr Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej; Aneta Widak, Kierownik Zespołu ds. Funduszy Zewnętrznych, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego Departament Rozwoju Regionu oraz przedstawiciele naukowców, specjalistów z zakresu pedagogiki, gerontologii, starzenia się społeczeństwa i działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku: prof. zw. dr hab. Tadeusz Aleksander, em. pracownik naukowy Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz dr hab. Zofia Szarota prof. WSB Dąbrowa Górnicza.

Celem FORUM była konsolidacja środowisk działających na rzecz osób starszych, upowszechnienie informacji z zakresu polityki senioralnej w wymiarze krajowym, regionalnym i lokalnym. Podczas konferencji omawiane były m.in. zagadnienia związane z wyzwaniami stojącymi przed liderami Uniwersytetów Trzeciego Wieku i senioralnych organizacji pozarządowych w okresie popandemicznym, w szczególności w zakresie zwiększenia oferty edukacyjnej dla osób starszych, pozyskiwania funduszy na rozwój tej działalności oraz upowszechniania wiedzy dotyczącej nowych technologii i bezpieczeństwa cyfrowego seniorów. Prezentowane były przykłady dobrych praktyk z zakresu edukacji osób dojrzałych, starzenia się w dobrym zdrowiu i czynnego uczestnictwa w życiu społecznym. Partnerzy Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, instytucje, organizacje pozarządowe oraz środowisko biznesu przedstawiali różnorodne inicjatywy, wpływające na jakość życia osób starszych.

Z dyskusji i wystąpień, prezentowanych badań społecznych i naukowych, w związku ze zmianami demograficznymi oraz skutkami pandemii COVID-19, podczas Forum wybrzmiały jednoznaczne wnioski o konieczności zwiększenia i koncentracji wysiłków w celu wypracowania systemowych rozwiązań dotyczących edukacji senioralnej i uczenia się przez całe życie (lifelong learning – LLL). W tym celu zostaną skierowane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW wnioski do właściwych organów władzy i instytucji oraz środowisk naukowych. W tym numerze Biuletynu można się zapoznać z obszerną relacją przebiegu FORUM.

Zachęcam również do przeczytania ciekawych informacji oraz edukacyjnych artykułów promocyjnych naszych Partnerów. W imieniu Redakcji życzę Państwu miłej lektury!

Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny

# Program Regionalnego Forum Organizacji Seniorskich

Forum organizowane w ramach projektu „Mocna Federacja – sieciuje, partycypuje, inspiruje!”, sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO

**28 czerwca 2024 r.**

Hotel PTTK Wyspiański\*\*\*, ul. Westerplatte 15, 31-033 Kraków

godz. 09:30–10:00	Recepcja – rejestracja uczestników i gości konferencji.
godz. 10:00–11:00	<b>OTWARCIE KONFERENCJI, PRZYWITANIE UCZESTNIKÓW I GOŚCI</b> – Wiesława Borczyk, Prezes Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz. <b>WYSTĄPIENIA GOŚCI.</b>
godz. 11:00–11:45	<b>WYZWANIA LIDERÓW UTW I ORGANIZACJI SENIORALNYCH W OKRESIE POPANDEMICZNYM – PANEL DYSKUSYJNY Z UDZIAŁEM LIDERÓW UTW</b> <b>Moderator:</b> Ewa Piłat, Dyrektor Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Kraków. <b>Paneliści:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Krystyna Rawska, Prezes Stowarzyszenia Świętochłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, członek Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.</li><li>• dr Renata Miszczuk, Prezes Fundacji RESTART, operator Świętokrzyskiego Kłostka UTW, Kielce.</li><li>• Małgorzata Stanowska, przedstawicielka Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, Warszawa.</li></ul>

godz. 11:45–12:30	<p><b>KONFLIKT MA WIELKIE OCZY. CZYM JEST MEDIACJA I DLACZEGO WARTO Z NIEJ KORZYSTAĆ?</b></p> <p>– Urszula Buchowicz, Magdalena Stalpińska, Dorota Siwiec, Fundacja Rozwoju Mediacji, Warszawa.</p>
godz. 12:30–13:00	Przerwa kawowa.
godz. 13:00–13:30	<p><b>WZMOCNIENI – O INNOWACYJNEJ METODZIE OSIĄGANIA DOBROSTANU W WIEKU SENIORALNYM</b></p> <p>– Alicja Przepiórska-Ułaszewska, dr Joanna Wawrzyniak, Agnieszka Buśk, Fundacja Via Salutis, Wałbrzych.</p>
godz. 13:30–14:00	<p><b>„MARATON PISANIA LISTÓW 2024”. NAJWIĘKSZA NA ŚWIECIE AKCJA NA RZECZ PRAW CZŁOWIEKA</b></p> <p>– Agnieszka Dąbrowiecka, Manager Działu programowego, Stowarzyszenie „Amnesty International”, Warszawa.</p>
godz. 14:00–14:30	<p><b>BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE SENIORÓW. O KAMPANII SPOŁECZNEJ #ZNAMTE NUMERY</b></p> <p>– Agnieszka Winiarska-Milnikiel, Manager ds. PR i Patryk Kukliński, Manager ds. promocji, Telewizja Puls Sp. z o.o., Warszawa.</p>
godz. 14:30–15:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NOWE MOŻLIWOŚCI UCZENIA SIĘ W OPARCIU O EPALE ELEKTRONICZNĄ PLATFORMĘ NA RZECZ UCZENIA SIĘ DOROSŁYCH</b> – dr hab. Dorota Gierszewski, Uniwersytet Jagielloński, Instytut Pedagogiki, Kraków.</li> <li>• <b>KLUBY PACJENTA. EDUKACJA PROZDROWOTNA NA RZECZ LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI</b> – Katarzyna Kucia-Garncarczyk, Prezes Fundacji „Z sercem do Pacjenta”, Grupa American Heart of Poland, Katowice.</li> <li>• <b>CZY COHOUSING SENIORALNY BĘDZIE ODPOWIEDZIĄ NA OSAMOTNIENIE OSÓB STARSZYCH?</b> – Joanna Marcinkowska, Przewodnicząca Zarządu Stowarzyszenia Mieszkaniowego WSPÓŁ, Warszawa.</li> </ul>
godz. 15:10–15:20	<p><b>PREZENTACJA PARTNERÓW OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UTW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wystąpienie: Tomasz Biskupski, Zakład Zielarski Kawon-Hurt Nowak sp.j.</li> <li>• Adamed Pharma S.A.</li> </ul>
godz. 15:20–15:30	Podsumowanie i zakończenie konferencji.
godz. 15:30	Lunch.



WICEMARSZAŁEK SEJMU  
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ  
MONIKA WIELICHOWSKA

Warszawa, 28 czerwca 2024 r.

*Uczestnicy  
Regionalnego Forum Organizacji  
Seniorskich*

*Szanowni Państwo,*

*Regionalne Forum Organizacji Seniorskich to wyjątkowa okazja do omówienia kluczowych kwestii związanych z aktywnością i zaangażowaniem seniorów w życie społeczne i edukacyjne. Doceniam zaangażowanie organizatorów i uczestników w budowanie lepszej przyszłości dla osób starszych. To wspaniała inicjatywa, która zasługuje na pochwałę.*

*Jako aktywna członkini Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku również uczestniczę w opracowywaniu polityk i rekomendacji w celu poprawy jakości życia seniorów, współpracuję też z organizacjami senioralnymi. Wciąż potrzebujemy promocji aktywnego trybu życia, wsparcia w edukacji, podnoszenia świadomości i integracji. Nasze społeczeństwo się starzeje i te działania są potrzebne nam wszystkim.*

*Chciałabym abyście wiedzieli, że jestem całym sercem z Wami. Wasze działania na rzecz aktywności seniorów, oprócz edukacji niosą ze sobą integrację społeczną, energię i wiele pozytywnych działań. Uniwersytety Trzeciego Wieku są fenomenem, są ważnymi instytucjami edukacyjnymi dorosłych z bogatymi tradycjami. To prawdziwa skarbnica wiedzy, doświadczeń i radości życia, a Wy jesteście tego najlepszym przykładem.*

*Aktywność organizacji seniorskich, takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, jest nieoceniona w promowaniu wiedzy, integracji społecznej oraz zdrowego stylu życia wśród seniorów. Wasza praca w zakresie edukacji, wsparcia i aktywizacji osób starszych przyczynia się do tworzenia bardziej świadomego i zintegrowanego społeczeństwa.*

*Pozdrawiam serdecznie,*

*Wicemarszałek Sejmu  
Rzeczypospolitej Polskiej*

*Monika Wielichowska*



# Minister do spraw Społeczeństwa Obywatelskiego

---

Warszawa, 28.06.2024 r.

**Wiesława Borczyk**  
**Prezes Zarządu**  
**Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku**

Szanowni Państwo,

z ogromnym szacunkiem i wdzięcznością zwracam się do wszystkich Państwa, obecnych na tak wyjątkowym wydarzeniu jakim jest Regionalne Forum Organizacji Seniorskich. Niestety, ważne obowiązki państwowe nie pozwoliły mi być dziś razem z Państwem osobiście. Niemniej łączę się z Państwem w duchu wzajemnej współpracy i aktywności obywatelskiej.

Organizacje seniorskie odgrywają fundamentalną rolę w budowaniu i umacnianiu społeczeństwa obywatelskiego. To właśnie dzięki Państwa zaangażowaniu, poświęceniu i pasji możemy czerpać z bogactwa wiedzy, doświadczenia i mądrości, które wnosi każda osoba działająca na rzecz środowiska seniorów. Państwa praca jest nieoceniona i niezwykle cenna.

Polityka senioralna zajmuje wyjątkowe miejsce w strategii rozwoju naszego kraju. Rząd zdaje sobie sprawę, że wsparcie dla seniorów to nie tylko obowiązek, ale także inwestycja w przyszłość. Inicjatywy, które promują aktywność społeczną, zdrowie i dobrostan seniorów, są krokiem w stronę budowy inkluzywnego i sprawiedliwego społeczeństwa. Państwa działania są sercem tych starań, a każdy senior jest najlepszym ambasadorem tych wartości.

Nie możemy zapomnieć także o roli, jaką pełnią Państwo w procesie dialogu międzypokoleniowego. To seniorzy odgrywają niezastąpioną rolę w przekazywaniu wiedzy, umiejętności i doświadczeń młodszemu pokoleniu. Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi wiele wyzwań, a Państwa mądrość i spokój są bezcenne w budowaniu mostów między pokoleniami. Dzięki Państwu młodsze pokolenia mogą czerpać z doświadczeń przeszłości, co pozwala im lepiej przygotować się na przyszłość.

Chciałbym wyrazić moją głęboką wdzięczność za cały Wasz wkład w kształtowanie społeczeństwa obywatelskiego. Państwa determinacja, pasja i zaangażowanie są inspiracją dla nas wszystkich.

Życzę Państwu wielu owocnych rozmów oraz świeżych pomysłów na rozwój środowisk seniorskich. Niech to Forum będzie kolejnym etapem w tworzeniu społeczeństwa, w którym każdy, bez względu na wiek, czuje się ważny i doceniany.

Z wyrazami szacunku,

Marek Krawczyk  
Podsekretarz Stanu  
Kancelaria Prezesa Rady Ministrów



REGIONALNE FORUM  
ORGANIZACJI SENIORSKICH



D GÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

III  
UTW

D GÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl

Wiesława Borek  
Stowarzyszeń  
Wystąpienia go

STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU  
Nowy Sącz.



# Wyzwania liderów UTW i organizacji senioralnych w okresie popandemicznym

Debata z udziałem: Krystyny Rawskiej, Renaty Miszczuk i Małgorzaty Stanowskiej. Prowadzenie – Ewa Piłat

Pandemia koronawirusa dla generacji współczesnych seniorów okazała się kolejnym doświadczeniem pokoleniowym, wydarzeniem granicznym takim jak stan wojenny lub transformacja ustrojowa. Nic dziwnego, że wielu z nas czas dzieła na przed i po pandemii. Dokładnie nie wiemy, kiedy zaczęła się globalna epidemia SARS-CoV 2, nie

wiemy jednak, kiedy i czy na pewno się zakończyła. Mimo to umownie ostatnie 2–3 lata zaliczamy do okresu popandemicznego. Dokładnie na ten sam czas przypadają inne ważne wydarzenia, które miały wpływ na nasze myślenie i nasze zachowania. To oczywiście wojna za naszą wschodnią granicą, która uruchomiła, zwłaszcza u seniorów, trau-

matyczne wspomnienia własne lub najbliższej rodziny z okresu II wojny światowej. Wyzwoliła dawno zapomniane lub wręcz nieznane lęki egzystencjalne. To, co jest ważne dla pokolenia osób starszych, jest ważne dla organizacji senioralnych i ma wpływ na sposób ich funkcjonowania. Okres popandemiczny to również maraton wyborów





i zmian politycznych. Decyzje polityczne, podejmowane zarówno na najwyższym szczeblu, jak i najbliżej nas, na szczeblu lokalnym, stanowią o być albo nie być stowarzyszeń, organizacji pozarządowych, podmiotów działających na rzecz osób starszych. W debacie dotyczącej wyzwań liderów UTW i organizacji senioralnych w okresie popandemicznym nie może zabraknąć odniesień do polityki, zwłaszcza senioralnej.

Do debaty na wspomniany temat zaprosiliśmy ekspertki reprezentujące zarówno spojrzenie praktyczne, jak i teoretyczne, czyli panią prezes zarządzającą UTW, specjalistkę

działającą na pograniczu praktyki i nauki oraz ekspertkę z organizacji pozarządowej prowadzącej wartościowe badania i analizy środowiska osób starszych. Wszystkim zadaliśmy te same pytania:

***Jakie nowe zjawiska w organizacjach senioralnych ujawniła pandemia i jak sobie poradziły z nimi UTW? W ostatnich latach wyzwania uniwersytetom trzeciego wieku rzuciła nie tylko globalna epidemia, ale i inne okoliczności. Które z nich okazały się najbardziej destrukcyjne i mogą zaważyć na dalszym rozwoju ru-***

***chu UTW? Czy w okresie popandemicznym można się doszukać jakichś pozytywów?***

**Krystyna Rawska, prezes stowarzyszenia Świętochłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, członek Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku i członek Zespołu Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO:**

– Okres popandemiczny charakteryzował odpływ członków, na szczęście dziś widać, że był to stan przejściowy. Dla przykładu: w UTW w Rybniku liczba słuchaczy zmniejszyła się o 160 osób (aktualny stan to 450), natomiast w Rudzkiem UTW wystąpił przyrost z 80 do 200 członków. W Centrum Kształcenia Ustawicznego w UTW w Bytomiu także zarejestrowano ubytek ok. 100 członków, ale z chwilą uruchomienia zapisów liczba się wyrównała – aktualnie zrzeszają 700 członków. UTW w Wodzisławiu Śląskim nie zanotowało żadnej różnicy w liczbie członków – cały czas ta liczba oscyluje wokół cyfry 550–600. W Świętochłowicach liczba po pandemii nieznacznie się zmniejszyła, a potem nastąpił spory przypływ członków, w efekcie dzisiaj mamy 100 członków.

Nowym i, niestety, negatywnym zjawiskiem, które dało się zaobserwować w kilku z wymienionych wyżej uniwersytetów, był zanik ochoty do grupowych działań, spotkań integracyjnych, brak zaangażowania w aktywne uczestniczenie w zajęciach. Słuchacze chętnie przyjmują postawę klienta, który wybiera sobie najlepsze produkty z oferty, kompletnie nie angażując się w funkcjonowanie organizacji. Działania UTW w większości opierały się na aktywności okre-

ślonej grupy – najczęściej członków Zarządu, Komisji Rewizyjnej i Samorządu Słuchaczy. To lokomotywa, która ciągnęła cały uniwersytet. Dziś trudno z grupy nowoprzyjętych członków „wyłowić” następców, a przecież kadra, liderzy, którzy zakładali te organizacje, zdążyli się postarzyć o bez mała 20 lat...

Do najbardziej destrukcyjnych zjawisk, według opinii liderów UTW, z którymi rozmawiałam, zaliczyć należy zbyt dużą konkurencję między podmiotami działającymi na rzecz seniorów. Dotyczy to przede wszystkim instytucji samorządowych, które z budżetu miasta fundują seniorom bezpłatny udział w wielu wydarzeniach, czy to sportowych, czy kulturalnych. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie to, że wydarzenia są finansowane okazjonalnie. Do UTW, niestety, środki te nie trafiają, przez co słuchacze czują się gorsi, czasami rezygnują z uczestnictwa w edukacji, skoro w innych miejscach mają za darmo rozrywkę i biesiadę. Odczuwalny jest także kompletny brak koordynacji działań dla seniorów w skali miasta, brak porozumienia z Miejskimi Radami Seniorów, które powinny w celu realizacji swoich ustawowych zadań dokonywać bieżącej analizy potrzeb osób starszych.

**Dr Renata Miszczuk, Zakład Edukacji Dorosłych, Wydział Pedagogiki Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, prezes Fundacji RESTART, operator Świętokrzyskiego Klastra UTW, Kielce.**

- Nowe zjawisko po pandemii to na pewno zmniejszenie liczby słuchaczy UTW. Znam przypadki, gdzie z 220 członków przed pandemią w roku akademickim 2022/2023 zostało tylko 40 słuchaczy. To spowodowało bardzo duże problemy



finansowe UTW, które przecież finansują się głównie, a czasem jedynie, ze składek członkowskich. Powodem tak niskiej frekwencji był przede wszystkim strach seniorów przed kontaktem i przebywaniem w grupie. Ta sytuacja, nie na taką skalę, ale nadal utrzymuje się w niektórych organizacjach.

Uniwersytety, które nie zareagowały na problem lęku swoich słuchaczy, już ich nie odzyskały. Większość świętokrzyskich UTW zareagowała, zmieniała profil swojej działalności, wprowadzając zajęcia, które pomogły pokonać chociaż trochę lęki pandemiczne, ale rów-

nież spowodowane wojną w Ukrainie. Były to zajęcia z psychologiem, warsztaty terapeutyczne redukujące obniżony nastrój, niepokój, wycofanie. Odbywały się warsztaty z zakresu radzenia sobie ze stresem po pandemii, warsztaty „Jak nie popaść w depresję bezczynności”. Częściej pojawiały się wykłady z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych w miejsce wcześniejszych wykładów o podróżach czy problemach prawnych. Zmiana zakresów tematycznych wykładów i warsztatów spowodowała, że w roku akademickim 2023/2024 słuchacze po-

nownie zaczęli chętniej uczęszczać do UTW.

W okresie popandemicznym UTW prowadziły kampanie poprzez radio lokalne, gazety, portale społecznościowe, aktywniejsi uczestnicy nawet rozdawali ulotki na festynach i dawali ogłoszenia w parafiach. Prezesi UTW wskazują, że przed pandemią nie musieli sięgać aż do takiej promocji swoich UTW, a na brak słuchaczy nie narzekali.

Problemem od zawsze dotyczącym UTW jest brak ich systemowego finansowania. Osoby starsze uczęszczające do UTW są gorzej traktowane przez samorząd, ale i nasze władze państwowe. Jeśli chodzi o województwo świętokrzyskie, to głównym źródłem finansowania działań na rzecz seniorów był i jest Regionalny Program Operacyjny wcześniej 2014-2020, teraz 2021-2027. Program pozwala tworzyć kluby seniora w ramach działań związanych z deinstytucjonalizacją. Ale do tychże klubów mogą należeć osoby starsze i niesamodzielne – bo takie są zapisy konkursowe. Aktywny, zdrowy senior – słuchacz UTW – nie spełnia tych kryteriów. Niektóre UTW proponowały, żebyśmy choć ich część zmieniały na klub seniora, bo wtedy będą mieli środki na działalność i na ten „wypas”, który oferowany jest w klubach.

Teoretycznie UTW mogą aplikować do konkursów w ramach programu „Aktywni plus”. Dokonałam analizy przyznanych dotacji dla UTW w ramach tego programu. W roku 2021 na 105 dofinansowanych wniosków 19 otrzymały UTW, w 2022 na 313 dofinansowanych wniosków 16 pochodziło z UTW, w 2023 na 350 dofinansowanych wniosków 17 dofinansowanych projektów przypadło dla

UTW. Liczby mówią same za siebie. De facto grupa aktywnych seniorów musi zebrać o środki na działalność. Ta sytuacja stała się pretekstem do utworzenia przez mnie Klastra UTW. Należy do niego 14 z 17 świętokrzyskich UTW. Próbowujemy działać wspólnie, razem przygotowywać projekty i zdobywać środki.

Jakie pozytywy przyniósł czas popandemiczny? Rozbudził jeszcze większą kreatywność głównie wśród osób zarządzających UTW. Zwrócił uwagę na znaczenie rozwoju kompetencji cyfrowych – gdyby seniorzy mieli rozwinięte umiejętności cyfrowe w okresie pandemii, podobnie jak młodzi, kontaktowaliby się ze sobą za pomocą różnych forów społecznościowych, a wykłady bez problemu byłyby transmitowane online.

**Małgorzata Stanowska, była prezes UTW, przedstawicielka Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, organizacji pozarządowej prowadzącej nowatorskie projekty społeczne, badawcze i szkoleniowe, członek Zespołu Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO:**

– Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na zdrowie psychiczne i fizyczne wszystkich pokoleń oraz na funkcjonowanie społeczności, w tym także Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Zarówno instytucje, jak i ich słuchacze odczuli skutki pandemii. Powrót do równowagi jest niepewny i wymaga wielu działań profilaktycznych. Szczególnie ważne jest wzmacnianie więzi słuchaczy UTW na wypadek zagrożeń. Pandemia ujawniła nasze nieprzygotowanie na kryzys, co dodatkowo zwiększa lęk związany z bieżącymi wydarzeniami, takimi jak np. agresja Rosji na Ukrainę.

Długofalowe skutki zdrowotne pandemii wynikają z nałożenia się wielu niekorzystnych zjawisk, takich jak ograniczony dostęp do leczenia, izolacja, dezinformacja oraz unikanie badań diagnostycznych i profilaktycznych. Największe trudności z dostępnością w czasie pandemii osoby starsze odczuwały w przypadku korzystania z wizyty lekarskiej u lekarza pierwszego kontaktu (39% osób korzystało z problemami, ograniczeniami, 7% nie było w stanie skorzystać), leka-



rza specjalisty (20% osób korzystało z problemami, ograniczeniami, 11% nie było w stanie skorzystać), kolejne wskazania to zabiegi rehabilitacyjne (7% osób korzystało z problemami, ograniczeniami, 12% nie było w stanie skorzystać) oraz planowe leczenie w szpitalu (6% osób korzystało z problemami, ograniczeniami, 6% nie było w stanie skorzystać). Pandemia skróciła średnią długość życia w Polsce o około 1,3 roku.

Dla wielu UTW wyzwaniem było odzyskanie słuchaczy, którzy wycofali się ze spotkań stacjonarnych. Szczególnie trudne okazały się kontakty ze słuchaczami w czwartym wieku. Z jednej strony to osoby o najsłabszych umiejętnościach cyfrowych, z drugiej najmniej aktywna grupa wiekowa. Co czwarty polski senior nie wychodzi z domu w celach towarzyskich: spotkań z innymi osobami, trzech na dziesięciu seniorów w wieku powyżej 80 r.ż. nie wychodzi w tym celu w ogóle, a co dziesiąty nigdy lub prawie nigdy nie jest odwiedzany w domu (Badanie ARC Rynek i Opinia). Dlatego konieczne jest stworzenie oferty zajęć i wsparcia

dla seniorów w czwartym wieku, a także budowanie sieci wsparcia na wypadek zagrożeń przez samorządy i zarządy UTW.

Na koniec odniosę się jeszcze do wypowiedzi mojej przedmówczyni, która zwracała uwagę na brak finansowego wsparcia dla UTW. Tendencję tę widać doskonale w ostatnim (wrzesień 2023 r.) raporcie GUS pt. „Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2021/2022”. W roku akademickim 2019/2020 niespełna 22% UTW otrzymało pomoc z zewnątrz i głównie wsparły je samorządy lokalne – 93,3%. Natomiast w roku akademickim 2020/21 wsparcie otrzymało tylko 18,1% UTW.

***Każda organizacja dąży do odniesienia sukcesu. Sukcesy są miłe, ale zazwyczaj niczego nie uczą. Uczymy się w sytuacjach trudnych, kryzysowych. Jaką naukę wynosimy z trudnego, można powiedzieć – kryzysowego – okresu popandemicznego? Czy mogłyby się Panie pokusić o pewne przewidywania dotyczące najbliższej przyszłości i wyzwań stojących przed organizacjami seniorskimi, a może i pokoleniem seniorów in gremio?***

**Krystyna Rawska:** – Uważamy, że jesteśmy powołani do edukacji, a nie do rozdawnictwa, nasza działalność ma służyć poszerzaniu wiedzy i samokształceniu seniorów. To najważniejszy aspekt naszej działalności, ale nie jedyny. Niemniej istotna jest integracja i budowanie więzi społecznych między słuchaczami jako remedium na mocno zauważalny problem osamotnienia coraz większej liczby seniorów. Sądzę, że samotność jawi się jako systemowy problem państwa! Być może uruchomienie wolontariatu dla osób samotnych, wśród mobilnych członków UTW, będzie stanowić jedno z kolejnych wyzwań dla społeczności słuchaczy? My również kiedyś możemy stanąć wobec problemu niemożności poruszania się – nawet we własnym domu. Z pewnością sztandarowym przykładem takiego działania są członkowie Wodzisławskiego UTW, którzy w Klubie Wolontariuszy wykazują się wielokierunkową pomocą charytatywną, np. wsparciem rodzin zastępczych, wizytami w zakładach opieki paliatywnej...

Do zbudowania wspólnoty sam wykład nie wystarczy... Co jeszcze możemy zrobić? Trzeba przede wszystkim promować nasze bogate i różnorodne oferty w różnorodny sposób i wychodzić słuchaczom dosłownie naprzeciw. Obowiązkiem zarządzających uniwersytetami jest dzisiaj uczestnictwo w gremiach decyzyjnych samorządu lokalnego i organów rządowych poprzez dyskusję z parlamentarzystami, radnymi samorządów wszystkich szczebli w celu znalezienia systemowych rozwiązań przeciwdziałających wykluczeniu seniorów.

**Renata Mischuk:** Nieustającym wyzwaniem stojącym przed uni-



wersytetami trzeciego wieku jest znalezienie modelu ich finansowania. Zastanawiam się, dlaczego dla UTW nie mogłyby być ogłaszane projekty edukacyjne, jakie są przygotowane dla uczniów? Ostatnio np. MEN ogłosiło projekt edukacyjny umożliwiający dotacje na wycieczki szkolne. Taka edukacja w terenie byłaby bardzo oczekiwana przez seniorów.

Od blisko dekady polityka senioralna skupia się głównie na osobach niesamodzielnych, potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Tam muszą znaleźć się pieniądze. Czemu na wsparcie nie zasługuje aktywny senior? Przecież profilaktyka jest tańsza i lepsza niż leczenie. Jeśli słuchacz UTW miałby zapewniony dostęp do bezpłatnych zajęć ruchowych, treningu umysłu i innych zajęć, to najprawdopodobniej później, a może nawet w ogóle nie stałby się „osobą potrzebującą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu”, na które są wydatkowane znacznie większe środki. UTW powinno być organizacjami dotowanymi przez państwo. Dotacje powinny być stałe, nie konkursowe, bo nie każdy potrafi opracowywać wnioski. Teoretycznie bardzo dobre i bardzo rozsądne założenia miał tzw. projekt Gowina „Wsparcie dla UTW”. Niestety, w dużej części został on zmarnowany. Był dedykowany dla regionalnych liderów, którymi miały się stać „stare UTW z doświadczeniem”, tymczasem środki trafiły do fikcyjnych podmiotów zamkniętych zaraz po ustaniu dotacji i po kampanii osób, które dotowały te pseudo-UTW.

Skoro UTW zaspakają przede wszystkim potrzeby edukacyjne, to może pomyśleć o większym

i trwalszym wpisaniu ich w działania uczelni z ich rejonu. Fakt, nie wszystkie UTW działają w miastach, gdzie są uczelnie – na przykład w województwie świętokrzyskim większość UTW to małe miejscowości, a nawet wsie. Może w ramach wolontariatu pracowniczego kadra uczelniana mogłaby realizować wykłady czy warsztaty? Największym wyzwaniem dla liderów UTW jest znalezienie stałego finansowania oraz działania zmuszające decydentów do dostrzeżenia potrzeb nie tylko osób niesamodzielnych. Aktywni muszą sobie radzić sami, a np. kluby seniora w niektórych gminach są wręcz „przefinansowane”. Przykładem z mojego podwórka jest chociażby to, że dla UTW w Świętokrzyskiem jest planowana corocznie jedna wojewódzka impreza, natomiast dla seniorów z klubów seniora często również jedna, ale na miesiąc, dodatkowo wóldarze zapewniają transport. Nic dziwnego, że słuchacze UTW czują się dyskryminowani.

**Małgorzata Stanowska:** – Na początku swojej wypowiedzi odniosę się do ostatniej refleksji pani dr Renaty Miszczuk. Niestety, pandemia cofnęła narrację i społeczne postrzeganie osób starszych o kilka lat. Analiza publikacji z lat 2020-2022 pokazała obraz seniora, który ponownie jest postrzegany jako osoba niesamodzielna, wymagająca pomocy, a nie sprawca czy wręcz włączająca się w lokalne procesy społeczne. Aby przeciwdziałać tej tendencji, konieczne są intensywne działania edukacyjne i świadomościowe, które będą promować aktywność i niezależność seniorów. To jedno z ważniejszych wyzwań dla liderów UTW na teraz i na najbliższą przyszłość.

Pandemia wzmogła ageizm i podział pokoleniowy, osłabiła działania zmierzające do wzmacniania solidarności międzypokoleniowej. Autorzy artykułu „Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Avoiding Ageism and Fostering Intergenerational Solidarity” (The Gerontological Society of America (2021) – rekomendują działania, które mają temu przeciwdziałać. Srebrny wolontariat, czyli zaangażowanie seniorów w działania wolontariackie, może być skutecznym narzędziem aktywizacji tej grupy. Wolontariat pozwala seniorom na większe zaangażowanie się w życie społeczne, dzielenie się doświadczeniem i wiedzą, a także na budowanie relacji międzypokoleniowych. Współpraca seniorów z młodszymi pokoleniami, np. w ramach wspólnych projektów edukacyjnych czy kulturalnych, może przynieść korzyści obu stronom.

Pandemia pokazała, jak istotne są działania samopomocowe oraz rozwijanie sieci wsparcia. Uniwersytety Trzeciego Wieku, podobnie jak inne organizacje seniorskie, powinny skupić się na tworzeniu silnych struktur wsparcia, które mogą działać także w sytuacjach kryzysowych. Współpraca z innymi podmiotami, takimi jak np. centra wolontariatu, może przyczynić się do budowania bardziej zintegrowanych i odpornych społeczności. Przy tworzeniu programów edukacyjnych dla seniorów, należy położyć większy nacisk na propagowanie działań, które uświadamiają rolę grupy rówieśniczej dla dobrostanu jednostki. Seniorzy, uczestnicząc w różnych aktywnościach, mogą wzajemnie się wspierać, co jest kluczowe dla ich zdrowia psychicznego i fizycznego.



Rzeczywistość pandemiczna wymusiła na nas wszystkich konieczność szybkiego przyswojenia nowych technologii. Dla UTW oznacza to potrzebę przygotowania ich kadry do lepszego wykorzystania narzędzi cyfrowych. Kursy online, zdalne spotkania i inne formy wirtualnej interakcji mogą stać się integralną częścią działalności uniwersytetów trzeciego wieku, zapewniając ciągłość edukacji i wsparcie nawet w trudnych czasach.

Wyzwania przyszłości? Jak wskazaaliśmy w raporcie stworzonym w Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „ę”, zatytułowaliśmy: „Jacy są i jacy

będą seniorzy i seniorki za 15 lat?” - dynamika współcześnie zachodzących zmian wskazuje, że otoczenie technologiczne i towarzyszące mu zjawiska społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne tworzyć będą zmieniające się w czasie środowisko. Przeprowadziliśmy badanie trendów kulturowych, które mogą wpływać na sytuację osób starszych w Polsce i sposób przeżywania przez nie wieku dojrzałego oraz poprosiliśmy ekspertów specjalizujących się w tematyce senioralnej o podzielenie się z nami refleksją na temat tego, jacy będą polska seniorka i polski senior za 15 lat. Pełny raport dostępny jest na stronie in-

ternetowej Towarzystwa „ę”, natomiast teraz zasygnalizuję tylko niektóre trendy. W ciągu najbliższych 15 lat seniorzy będą coraz bardziej zróżnicowani pod względem pokoleniowym, społecznym, kulturowym i ekonomicznym. Wielu z nich będzie kontynuować pracę zawodową, realizować pasje i zainteresowania, a także poszukiwać nowych form współżycia, takich jak cohousing czy mieszkania wspólne. Wraz z tymi zmianami pojawią się nowe wyzwania, takie jak dyskryminacja wiekowa, nierówności społeczne oraz problemy mieszkaniowe, zdrowotne i finansowe. Dlatego ważne jest, aby seniorzy mieli dostęp do odpowiedniego wsparcia, edukacji i usług.

Uniwersytety Trzeciego Wieku i organizacje seniorskie stoją przed wyzwaniami, ale kryzys popandemiczny dostarczył im także cennych lekcji. Organizacje te muszą być gotowe na wdrażanie nowych technologii i metod działania, które pozwolą im skuteczniej wspierać seniorów. Innowacyjne rozwiązania, takie jak zdalne nauczanie i interaktywne formy zaangażowania, mogą przyciągnąć większą liczbę seniorów i zwiększyć ich aktywność. Kluczowe będzie również promowanie równego traktowania seniorów i przeciwdziałanie stereotypom. Kluczowe dla przeciwdziałania stereotypom postrzegania starości i starzenia się są edukacja i świadomość społeczna. Ewaluacja programów i monitorowanie ich efektywności mogą pomóc w lepszym dostosowywaniu polityki i programów do potrzeb seniorów. Organizacje seniorskie powinny angażować się w badania społeczne, które pozwalają lepiej zrozumieć sytuację seniorów i skuteczniej odpowiadać na ich potrzeby.

W przyszłości na znaczeniu zyska wspieranie samostereowności i niezależności seniorów. Osoby starsze będą chciały zachować autonomię i decyzyjność tak długo, jak to tylko możliwe. Polska musi zapewnić lepszą ochronę przed dyskryminacją ze względu na wiek oraz zwiększyć dostęp do edukacji i usług, które wspierają aktywne i niezależne życie seniorów.

## PODSUMOWANIE

Pandemia wyzwoliła wiele lęków w pokoleniu osób starszych. Spowodowała znaczący odływ słuchaczy i zawieszenie działalności wielu UTW. Mimo to, jak wynika z „Informacji nt. sytuacji osób starszych w 2022 r.” (dostępnej na stronie internetowej Sejmu) w okresie popandemicznym była to najczęstsza forma aktywności seniorów w Polsce. W tej chwili widzimy powrót uczestników zajęć do uniwersytetów. Ten okres w historii ruchu UTW potwierdził bardzo niski poziom kompetencji cyfrowych starszego pokolenia, a jednocześnie ich znaczenie w swobodnym i niezależnym funkcjonowaniu we współczesnym świecie. Niekwestionowaną zasługą pandemii było zmuszenie seniorów do opanowania nowych technologii. Te na dobre zagościły w naszym życiu, znacznie je upraszczając.

Ostatnie burzliwe lata ujawniły również skalę bezradności tzw. czwartego pokolenia i konieczność opracowania nowych strategii UTW mających na celu „zagośparowanie” tej grupy wiekowej. Jeśli o bezradności i niesamodzielności mowa, to pandemii zawdzię-



czamy również zespolenie tych pejoratywnych określeń z seniorami. Choć wynikały z troski o zdrowie starszych pokoleń, to z jednej strony przyczyniły się do nasilenia ageizmu (pamiętamy protesty młodych Brytyjczyków przeciwko izolacji albo obrzucane kamieniami karetki przewożące pensjonariuszy DPS w Hiszpanii), z drugiej spowodowały dominację kontekstu medycznego w postrzeganiu osób starszych. Panelistki zwracały uwagę, że w zakresie budowania wizerunku seniora cofnęliśmy się o wiele lat i znów musimy łamać stereotypy osoby starszej jako schorowanej i potrzebującej pomocy.

Nieodmiennie nierozwiązanym problemem jest sposób finansowania UTW. Uniwersytety z pewnością nie były ulubieńcami poprzedniego rządu. Z bólem serca musieliśmy patrzeć na szczodrość wobec innych grup seniorów, sponsorowanie biesiad, festynów przy jednoczesnym braku środków na edukację w starszym wieku. Wyzwaniem na najbliższe lata jest nie tyle zdobycie przychylności

obecnego rządu, co zaważczenie o systemowe uporządkowanie finansowego wsparcia dla edukacyjnych organizacji senioralnych. Te niesprawiedliwe zróżnicowane strumienie wsparcia powodują niezdrową konkurencję wśród organizacji senioralnych. Zamiast się wspierać i budować wspólny ruch senioralny, zaczynamy walczyć o uczestników i generować konflikty między organizacjami. Wszyscy mamy te same cele: wspieranie zdrowia, aktywności społecznej fizycznej, budowanie więzi i zapobieganie samotności.

Samotność stała się wyzwaniem dla współczesnych społeczeństw. Za rządów Theresy May w 2018 r. w Wielkiej Brytanii powołano Ministerstwo ds. Samotności, w 2021 r. podobne ministerstwo powstało w Japonii, a 2022 r. w Niemczech. Przeciwdziałanie samotności, budowanie więzi społecznych i sieci wsparcia jest jednym z najważniejszych celów działania wszystkich organizacji senioralnych, choć w przypadku UTW priorytetem jest edukacja.

Uczenie się jest antidotum na starość, wymaga wysiłku, ale zapobiega dystrofii organizmu. Aktywność edukacyjna w wieku senioralnym jest najlepszą profilaktyką, która ogranicza, odsuwa w czasie lub w ogóle niweluje ryzyko niesamodzielności na starość. Wyzwaniem dla liderów UTW jest przekonanie decydentów, że inwestowanie w edukację seniorów w przyszłości zmniejszy liczbę niesamodzielnych nestorów i ograniczy wydatki na rzecz osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.



# Konflikt ma wielkie oczy. Czym jest mediacja i dlaczego warto z niej korzystać?

W Regionalnym Forum Organizacji Seniorskich w Krakowie w imieniu Fundacji Rozwoju Mediacji udział wzięły:

- Urszula Buchowicz (mediatorka stała, ekspertka ds. projektów europejskich),
- Magdalena Stalpińska (mediatorka stała, mediatorka w sporach zbiorowych),
- Dorota Siwiec (mediatorka stała, mentorka).

Prelegentki od wielu lat działają w Fundacji Rozwoju Mediacji, której cele odpowiadają ważnym dla nich wartościom, takim jak: szacunek dla różnorodności, prawo do samostanowienia, wolność wyboru, tolerancja, budowanie dobrych relacji i pomoc w zarządzaniu

konfliktem jako szansa na rozwój i zmianę. Ponadto wszystkie są entuzjastkami idei uczenia się przez całe życie, a interdyscyplinarność zagadnień związanych z mediacją zapewnia rozwój w różnych dziedzinach i inspirowanie do nowych pomysłów i wyzwań.

**Fundacja Rozwoju Mediacji (FRM)** jest organizacją pozarządową, działającą od 2012 roku, której celem jest rozwijanie i propagowanie idei mediacji jako metody rozwiązywania sporów sądowych i pozasądowych oraz rozwiązywanie tych sporów na drodze mediacji. Oprócz działalności związanej z prowadzeniem mediacji sądowych i pozasądowych w sprawach cywil-

nych, rodzinnych, gospodarczych, z zakresu prawa pracy, Fundacja działa także w innych obszarach: prowadzenie szkoleń, warsztatów i konsultacji, podczas których uczymy dobrej komunikacji.

Na konferencji w Krakowie w dniu 28 czerwca zaprezentowane zostało wystąpienie pt. „Konflikt ma wielkie oczy – czym jest mediacja i dlaczego warto z niej skorzystać?”

Na początku wystąpienia zaprezentowana została ilustrująca konflikt scenka, w której kością niezgody była symboliczna „pomańcza”. Jej celem było pokazanie Uczestniczkom i Uczestnikom Forum, jak w codziennej, życiowej sytuacji może dojść do zderzenia różnych potrzeb i interesów między



bliskimi osobami, które przeradza się w konflikt.

Następnie przedstawiona została definicja konfliktu oraz możliwe sposoby radzenia sobie w sytuacji jego wystąpienia. Istotne było wskazanie korzyści jakie możemy czerpać z rozwiązywania konfliktu, czyli podjęcia konkretnych działań dających poczucie sprawczości i kontroli nad trudną sytuacją.

W temacie mediacji – jako jednej z metod polubownego rozwiązywania konfliktów i problemów – zaprezentowano definicję mediacji i omówiono jej zasady, które sprzyjają zachowaniu relacji i korzystnej zmianie.

Następnym ważnym punktem wystąpienia była odpowiedź na pytanie, dlaczego mediacja może być



skuteczna w trudnych, konflikto-  
wych sytuacjach i w czym tkwi se-  
kret jej siły i uniwersalnego za-  
stosowania. Chodzi oczywiście  
o narzędzia używane w mediacji.  
Umiejętność posługiwania się nimi  
jest nie do przecenienia, ułatwia  
bowiem podtrzymywanie i napra-  
wę nadszarpniętych relacji, przy-  
wraca harmonię funkcjonowania  
osób i organizacji.

Prelegentki reprezentujące Fun-  
dację Rozwoju Mediacji zaprosi-  
ły do kontaktu osoby i organizacje  
zainteresowane tematem rozwią-  
zywania konfliktów i konsultacja-  
mi w tym zakresie.



**Fundacja  
Rozwoju Mediacji**  
mediacjefrm@gmail.com,  
tel. 603 105 907,  
w godz. 17:00–21:00

# wzMOCnieni – o innowacyjnej metodzie osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym

Przedstawicielki Fundacji Via Salutis z Wałbrzycha: **Alicja Przepiórska-Ułaszewska**, **dr Joanna Wawrzyniak**, **Agnieszka Buśk** autorki innowacyjnej metody w atrakcyjny sposób, przy aktywnym udziale uczestników Forum, zaprezentowały program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym. Sięgnęły po **konceptę CUD**: harmonię ciała, umysłu i ducha. Na tej bazie opracowały tzw. **DOBROSTANOMETR** – narzędzie do mierzenia swojego poziomu dobrostanu. A do scenariuszy zajęć włączyły różnorodne metody pracy, między innymi: dramę, kreatywne i automatyczne pisanie, śmiechoterapię, taniec, ruch, teatr fizyczny, techniki biograficzne i narracyjne.

Więcej na ten temat w poprzednim numerze Biuletynu UTW Nr 1/2024 dostępnym na stronie: [federacjautw.pl](http://federacjautw.pl)

Kontakt:  
Fundacja Via Salutis  
[www.viasalutis.org.pl](http://www.viasalutis.org.pl)



# „Maraton pisania listów 2024” Największa na świecie akcja na rzecz praw człowieka



Agnieszka Dąbrowiecka, Manager Działu programowego Stowarzyszenia „Amnesty International” w Warszawie, mówiła o akcji „Maraton pisania listów 2024” organizowanej z okazji **Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka**, przypadającego **10 grudnia**. Idea Maratonu Pisania Listów narodziła się w Polsce. Jej celem jest identyfikacja osób, które są zagrożone i potrzebują solidarności i sprawiedliwości.

*Inicjatorami pomysłu byli członkowie i członkinie Warszawskiej Grupy Lokalnej Amnesty International. Napisano wtedy ponad 2 tysiące listów. Rok później wydarzenie zyskało zasięg międzynarodowy. Do aktywistów i aktywistek z Polski dołączyli ludzie z 18 innych państw. Dziś Maraton Pisania Listów, znany również jako Write for Rights, to największa na świecie akcja na rzecz praw człowieka.*



Prezentacja „Maraton Pisania Listów 2024” dostępna na stronie: [federacjaautw.pl](http://federacjaautw.pl)



Zaproszenie UTW i organizacji seniorskich do współpracy – kontakt:

Agnieszka Dąbrowiecka, tel. 661 153 984,  
[agnieszka.dabrowiecka@amnesty.org.pl](mailto:agnieszka.dabrowiecka@amnesty.org.pl)

# Bezpieczeństwo seniorów. Kampania społeczna Telewizji Puls #ZnamTeNumery

Telewizja PULS wspólnie z ekipą serialu „Lombard. Życie pod zastaw” oraz Fundacją Telewizji PULS „Pod Dębem” i Komendą Główną Policji realizuje ogólnopolską kampanię społeczną na rzecz bezpieczeństwa seniorów #ZnamTeNumery. Celem kampanii jest edukowanie osób starszych i ich bliskich oraz zwrócenie uwagi na grożące im niebezpieczeństwa. Akcję wspiera wielu partnerów, w tym Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Przedstawiciele TV PULS: Agnieszka Winiarska-Milnikiel oraz Patryk Kukliński przybliżyli dotychczasowe działania podejmowane w ramach Kampanii oraz omówili najpowszechniejsze metody oszustw: na wnuczka, na policjanta, na inkasenta, na urzędnika, na pracownika banku, powiadomienie o rzekomej niedopłacie, oszustwo nigeryjskie. Tylko w 2023 r. wartość strat finansowych poniesionych w 2023 r. na skutek przestępstw metodą na wnuczka czy na urzędnika wyniosła aż 139 mln zł. Najczęściej każdy z nas ma w swoim otoczeniu kogoś, kto dał się nabrać na różne numery oszustów, nie tylko na metodę na wnuczka czy policjanta. Mamy nadzieję, że dzięki Kampanii świadomość społeczna, nie tylko seniorów, będzie systematycznie wzrastała, zwłaszcza że oszuści nie próżnują. Wykorzystują coraz to nowsze metody, w tym sztucz-




 #Znam  
TeNumery

Poznaj numery oszustów  
nie daj się nabrać!

Ogólnopolską kampanię społeczną na rzecz bezpieczeństwa seniorów wspierają aktorzy serialu

**LOMBARD**  
ŻYCIE POD ZASTAW

Oglądaj! PON-PT 19:00 w 

Sprawdź na  
[www.znamtenumery.pl](http://www.znamtenumery.pl)



nią inteligencję. Dlatego warto być ostrożnym, poznać numery oszustów i nie dać się nabrać. Tak właśnie brzmi hasło kampanii zaini-

cjowanej przez Telewizję Puls i jej główne przesłanie. Prezentacja jest dostępna na stronie: [federacjaautw.pl](http://federacjaautw.pl)



Kontakt:

Agnieszka Winiarska-Milnikiel, tel. 502 700 151  
awiniarska@pulstv.pl  
Patryk Kukliński, tel. 502 700 335  
pkuklinski@pulstv.pl

# Nowe możliwości uczenia się w oparciu o EPALE elektroniczną platformę na rzecz uczenia się dorosłych

O tym czym jest, jak działa i co oferuje EPALE – ogólnoeuropejska platforma internetowa, dedykowana osobom zajmującym się tematyką uczenia się dorosłych, mówiła dr hab. Dorota Gierszewski z Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego, będąca jednocześnie Ambasadorem EPALE, wykładowcą akademickim, badaczką, trenerką, organizatorką społecznościową, andragogiem.

EPALE działa od 1 października 2014 r. Jest skierowane do nauczycieli osób dorosłych, edukatorów, do pracowników i wolontariuszy NGO, do pracowników i słuchaczy UTW, do pracowników instytucji kultury, bibliotek oraz do decydentów jak i dziennikarzy.

Prezentacja dostępna na stronie:  
[federacjautw.pl](http://federacjautw.pl)



Kontakt:

Krajowe Biuro EPALE  
e-mail: [epale@frse.org.pl](mailto:epale@frse.org.pl); tel. 22 46 31 063  
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji,  
Narodowa Agencja Programu Erasmus+ Warszawa

# Druga edycja **Centralnego Klubu Pacjenta Fundacji „Z sercem do Pacjenta”** w Katowicach

35 stanowisk z badaniami, 18 stanowisk edukacyjnych, 28 punktów eksperckich. Wydarzenie jest bezpłatne – wszystkich chętnych zapraszamy do rejestracji.

– Fundacja „Z sercem do Pacjenta” Grupy American Heart of Poland serdecznie zaprasza na bezpłatne wydarzenie – Centralny Klub Pacjenta, które odbędzie się w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. Uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z szerokiego zakresu aktywności edukacyjnych i profilaktycznych, w tym: prelekcji wybitnych specjalistów w obszarze chorób cywilizacyjnych, bezpłatnych badań profilaktycznych oraz warsztatów z udziałem znanych osobowości ze świata sportu i kultury. Patronat honorowy nad spotkaniem objęli: Wicemarszałek Sejmu Monika Wielichowska, Minister Zdrowia, Minister ds. Polityki Senioralnej, Minister Sportu i Turystyki, Narodowy Fundusz Zdrowia, Rzecznik Praw Pacjenta, Marszałek Województwa Śląskiego, Wojewoda Śląski, Prezydent Katowic oraz Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia.

## Bezpłatne badania

Podczas wydarzenia będzie możliwość skorzystania z szerokiego za-

kresu bezpłatnych badań, w tym m.in. badania krwi, spirometrii, mammografii, EKG, badania okulistycznego w kierunku zaćmy, pomiaru cukru we krwi oraz pomiaru ciśnienia. Oprócz tego, uczestnicy będą mogli porozmawiać ze specjalistami różnych dziedzin medycyny, w tym kardiologii, chirurgii naczyniowej, onkologii czy dietetyki.

## Warsztaty i prelekcje

W programie między innymi prelekcje prowadzone przez wybitnych specjalistów, takich jak prof. Andrzej Bochenek, który przedstawi najnowsze metody leczenia serca dostępne w Polsce. W programie spotkania zaplanowano również rozmowy ze znanymi osobowościami takimi jak: Robert Korzeniowski, mistrz olimpijski w chodzie sportowym, Iwona Pavlović, wielokrotna mistrzyni Polski w tańcu towarzyskim, Apoloniusz Tajner, znany trener skoczków narciarskich. Będzie z nami również DJ Vika, najstarsza DJ-ka w Polsce, która opowie o tym, jak zachować młodość ducha, optymizm i radość życia, a na koniec zaprosi do wspólnego tańca. Warto wspomnieć, że uczestnicy będą mogli otrzymać tzw. „zastrzyk wiedzy”, czyli dawkę praktycznych informa-



cji nt. tego jak dbać o swoje zdrowie, np. jak przygotować się do podstawowych badań przesiewowych.

## Marsz z mistrzem olimpijskim i warsztaty tańca z Iwoną Pavlović

Wspólnie pomaszujemy dla zdrowia z Robertem i Justyną Korzeniowskimi wokół Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach. To wyjątkowa okazja, aby poznać tajniki sportowego marszu od mistrza olimpijskiego oraz czerpać inspirację do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Po marszu zapraszamy wszystkich na warsztaty tanecz-

## MATERIAŁ PROMOCYJNY

ne prowadzone przez Iwonę Pavlović, wielokrotną mistrzynię Polski w tańcu towarzyskim. Uczestnicy warsztatów będą mieli możliwość poznania podstawowych kroków tanecznych oraz doświadczenia radości i energii płynących z tańca.

**Strefy tematyczne i atrakcje**

Uczestnicy będą mogli nauczyć się m.in. samobadania piersi, prawidłowego przyjmowania leków oraz udzielania pierwszej pomocy. Dodatkowo, przy stoisku Uzdrowiska Ustroń dostępne będą porady fizjoterapeutów dotyczące rehabilitacji kardiologicznej, ortopedycznej i pulmonologicznej. Wśród atrakcji znajdują się również strefa relaksu oraz stoiska edukacyjne na temat praw pacjenta, badań klinicznych i zdrowego odżywiania.

**Wrześniowe spotkanie to druga edycja Centralnego Klubu Pacjen-**

**ta Fundacji „Z sercem do Pacjenta”. W ubiegłym roku w wydarzeniu wzięło udział dwa tysiące osób, wykonano 2500 bezpłatnych badań.**

– „Sukces pierwszej edycji pokazał ogromne zainteresowanie edukacją zdrowotną w takiej formule. Zainspirowało nas to do organizacji drugiej edycji Centralnego Klubu Pacjenta w Katowicach. Oprócz cennej dawki wiedzy, proponujemy również spotkania ze specjalnymi gośćmi oraz szeroki wachlarz bezpłatnych badań. – To będzie na pewno aktywny i pełen pozytywnych emocji dzień. Wszystko po to, aby w sposób przyjazny edukować na temat profilaktyki zdrowia – informuje Katarzyna Kucia-Garncarczyk, prezes Fundacji „Z sercem do Pacjenta”.

**Rejestracja i uczestnictwo**

Udział w wydarzeniu jest całkowicie bezpłatny. Wymagana jest jedy-

nie rejestracja poprzez formularz dostępny na stronie internetowej [zsercemdopacjenta.pl](http://zsercemdopacjenta.pl).

Rejestracja nie wymaga żadnych dokumentów. Wydarzenie odbędzie się 24 września 2024 roku w godz. 9:00–19:00 w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach.



**Fundacja  
„Z sercem  
do Pacjenta”**

ul. Francuska 34  
(VI piętro)  
40-028 Katowice  
[fundacja@ahop.pl](mailto:fundacja@ahop.pl)  
[zsercemdopacjenta.pl](http://zsercemdopacjenta.pl)

# CENTRALNY KLUB PACJENTA

Zarejestruj się  
już dziś:



**24 września wtorek, 9:00-19:00**

**Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice**



**WSTĘP  
BEZPŁATNY**

**35 stanowisk z bezpłatnymi badaniami • 18 stanowisk edukacyjnych  
28 punktów eksperckich • Wykłady na temat zdrowia  
Spotkania i warsztaty z gwiazdami**



# Czy cohousing senioralny będzie odpowiedzią na osamotnienie osób starszych?

Joanna Marcinkowska, Przewodnicząca Zarządu Stowarzyszenia Mieszkaniowego WSPÓŁ w Warszawie, przybliżyła zagadnienie Cohousingu-Współzamieszkiwania, które opiera się na połączeniu przestrzeni prywatnych i ogólnodostępnych dla mieszkańców wspólnoty. Prywatne mieszkania zorganizowane są wokół wspólnej przestrzeni takiej jak jadalnia, ogród czy salon. Mieszkańcy zaangażowani są w życie wspólno-

ty. Cohousingi tworzone są często przez grupy znajomych, których łączy światopogląd i etap życia. Cohousing oferuje wspólnotowy wymiar życia, którego brakowało ludziom w poprzednim miejscu zamieszkania. Prelegentka przybliżyła zagraniczne i polskie przykłady cohousingu senioralnego.

Prezentacja oraz dane kontaktowe do Stowarzyszenia WSPÓŁ są dostępne na stronie: [federacjaautw.pl](http://federacjaautw.pl)



# Współpraca z Zakładem Zielarskim Kawon-Hurt Nowak sp.j.

Tomasz Biskupski, reprezentujący Zakład Zielarski Kawon-Hurt Nowak sp.j., zaprosił uczestników do korzystania z proponowanych przez Firmę prelekcji dotyczących znaczenia naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz innych grup zainteresowanych stosowaniem ziół.

W celu ustalenia terminów spotkań i zakresu tematycznego prosimy kontaktować się z Firmą Kawon: [kawon.com.pl](http://kawon.com.pl)



# Edukacja przez całe życie.

## UTW z gwarancją jakości

Edukacja przez całe życie zyskuje coraz większe znaczenie w społeczeństwie. Umacnia się zatem rola Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zarówno w aspekcie aktywizacji osób starszych jak i wysokiej jakości edukacji. UTW oferują szeroki wachlarz zajęć kulturalnych i społecznych, które sprzyjają rozwojowi osobistemu, integracji społecznej i poprawie jakości życia seniorów. Osoby starsze chcą się uczyć i być na bieżąco z dynamicznie zmieniającym się otoczeniem, technologią, a dostęp do wysokiej jakości edukacji w Uniwersytetach Trzeciego Wieku może im w tym pomóc.

Udział w zajęciach UTW wiąże się z wieloma korzyściami dla osób starszych, takimi jak:

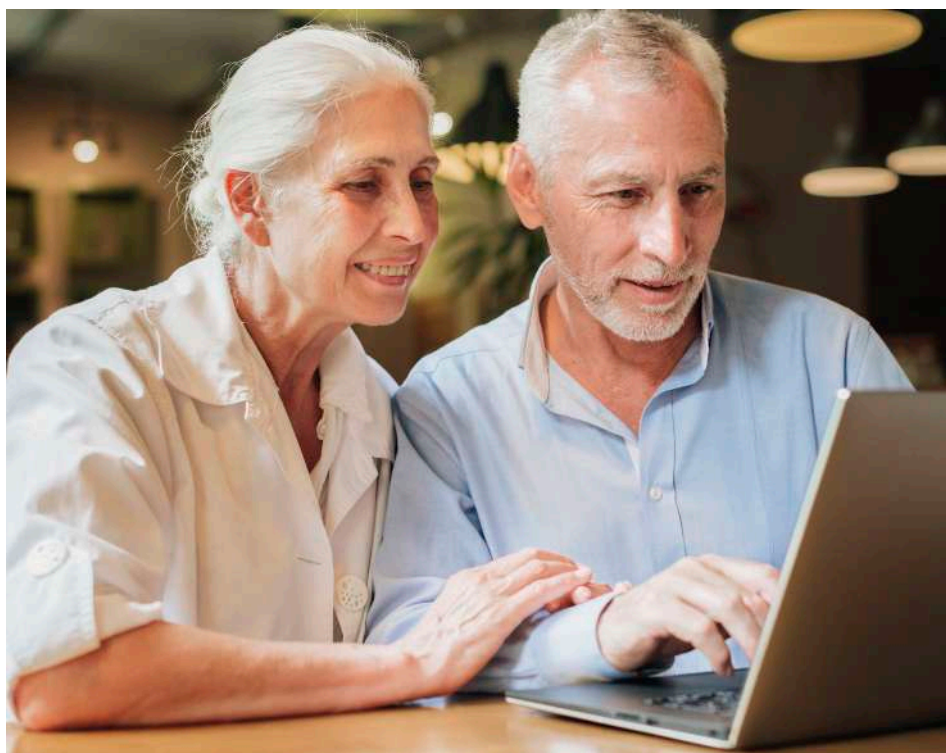
- **Rozwój osobisty:** UTW umożliwiają seniorom rozwijanie swoich umiejętności i zainteresowań, a także zdobywanie nowej wiedzy i bycia „na bieżąco”.
- **Integracja społeczna:** UTW sprzyjają nawiązywaniu nowych kontaktów i budowaniu relacji społecznych.
- **Poprawa jakości życia:** UTW przyczyniają się do poprawy samopoczucia i kondycji psychofizycznej seniorów.

**Aby UTW mogły skutecznie realizować swoje cele ważne jest, aby zapewniały wysoką jakość edukacji. Co zatem warto wziąć pod uwagę dla zapewnienia odpowiedniej jakości zajęć?**

- Pierwszy krok to poznanie potrzeb i możliwości seniorów, w myśl zasady „nic o nas i dla nas – bez nas”. Potrzeby te są bardzo różne w zależności od tego czy żyjemy w dużym mieście czy w małej miejscowości, jaki jest stan zdrowia i poziom samodzielności seniorów, czy mają oni wsparcie bliskich i rodziny. Ważne jest aby uwzględnić wiek, poziom wykształcenia i zainteresowania słuchaczy.
- Wiedza na temat lokalnych i globalnych możliwości realizacji celów edukacyjnych UTW. Duże znaczenie mają edukatorzy, którzy powinni posiadać odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie. Ważna jest także

otwartość na nowe idee rodzące się w trakcie zajęć i gotowość do współpracy ze słuchaczami. Kluczowe dla jakości edukacji jest wsparcie profesjonalnej kadry naukowej bądź patronat wyższej uczelni. Uczelnie podejmują się współpracy ze społecznością lokalną w ramach społecznej odpowiedzialności jaką jest Trzecia Misja Uczelni oraz krajowego programu wspierającego uczenie się przez całe życie.

- Programy nauczania powinny być ciekawe, różnorodne i ciągle aktualizowane do bieżących potrzeb słuchaczy. Powinny obejmować szeroki zakres tematów, od nauk humanistycznych po nauki ścisłe i je-





Agnieszka Stołeczka, dyrektor UTW Politechniki Łódzkiej, fot. archiwum prywatne

zyki obce, z najlepszym wykorzystaniem infrastruktury i wykładowców, którymi dysponuje dany UTW. Metody nauczania powinny być aktywne i angażujące, z wykorzystaniem różnorodnych pomocy dydaktycznych. Zajęcia mają sprzyjać wymianie wiedzy i doświadczeń między słuchaczami.

- Wykorzystanie potencjału seniorów – słuchacze, którzy posiadają duże, często niedoceniane, doświadczenie, wiedzę i umiejętności w różnych obszarach, którymi mogą dzielić się z innymi seniorami a także międzypokoleniowo.

- Warunki nauczania powinny być komfortowe i sprzyjające koncentracji. Sale zajęciowe powinny być odpowiednio wyposażone, dostosowane do potrzeb seniorów, a atmosfera na zajęciach powinna być przyjazna i życzliwa.
- Wymiana doświadczeń wśród liderów UTW. Bezcenne są szkolenia i konferencje organizacji seniorskich, które stanowią platformę wymiany doświadczeń i pomysłów. Spotkania liderów dają możliwość nawiązania współpracy dla lepszej organizacji różnorodnych aktywności dla seniorów. Sprzy-

jają intensyfikacji współpracy między różnymi podmiotami działającymi na rzecz seniorów, w tym z uczelniami wyższymi i samorządami oraz lokalnymi instytucjami.

### **Istnieje wiele wyzwań związanych z zapewnieniem wysokiej jakości kształcenia w UTW, m.in.:**

- Brak finansowania: UTW często borykają się z problemami finansowymi, co utrudnia im realizację swoich celów. Brak stabilizacji finansowej utrudnia długofalowe planowanie zajęć.
- Brak wykwalifikowanej kadry dydaktycznej: Brakuje wykwalifikowanych wykładowców, którzy chcieliby i mogliby pracować z osobami starszymi. Zwłaszcza w mniejszych miejscowościach organizacja wykładu wiąże się z dodatkowymi kosztami – choćby dojazdu wykładowcy.
- Niewystarczająca infrastruktura: Wiele UTW nie dysponuje odpowiednią infrastrukturą, np. salami wykładowymi i sprzętem dydaktycznym, a ich wynajem jest kosztowny. Z pomocą mogą tu przyjść władze lokalne, udostępniając nieodpłatnie sale na spotkania.

**Należy pamiętać, że edukacja seniorów to inwestycja w przyszłość. Inwestując w edukację, inwestujemy w zdrowsze, szczęśliwsze i produktywniejsze społeczeństwo. Istnieje wiele wyzwań związanych z zapewnieniem wysokiej jakości kształcenia w UTW i ważne jest, aby podejmować działania systemowe mające na celu ich sprostaniu.**

*Agnieszka Stołeczka,  
dyrektor UTW  
Politechniki Łódzkiej*

# Polskie Forum Seniorów

## Wykaz stanowisk opracowanych, skonsultowanych i wystanych w ramach działania Polskiego Forum Seniorów, w okresie 1.01.2024–30.06.2024



Polskie Forum  
SENIORÓW

1. Opinia w sprawie projektu ustawy o zmianie ustawy – Prawo o stowarzyszeniach, ustawy o Krajowym Rejestrze Sądowym oraz ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych – *wysłano do Marszałka Sejmu RP Szymona Hołowni,*
2. Opinia dot. art. 15 projektu ustawy o ograniczeniu biurokracji i barier prawnych – *wysłano do Marszałka Sejmu RP Szymona Hołowni,*
3. Opinia dot. projektu ustawy o świadczeniu honorowym z tytułu ukończenia 100 lat życia – *wysłano do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk,*
4. Opinia dot. projektu ustawy o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka – „Aktywny rodzic” – *wysłano do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk,*
5. Opinia dot. projektu ustawy o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw – *wysłano do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk,*
6. Stanowisko popierające ideę tworzenia regionalnych rad ds. polityki senioralnej – *wysłano do Minister do spraw Polityki Senioralnej Marzeny Okły-Drewnowicz,*
7. Opinia dot. projektu „Szkoła międzypokoleniowa” – *wysłano do Minister Edukacji Barbary Nowackiej,*
8. Opinia dot. projektu Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie programu pilotażowego w zakresie centralnej elektronicznej rejestracji na wybrane świadczenia opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej oraz programów zdrowotnych – *wysłano do Minister Zdrowia Izabeli Leszczyny,*
9. Opinia dot. projektu ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia w zakresie wsparcia zatrudnienia osób starszych – *wysłano do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk,*
10. Stanowisko w sprawie projektu Programu współpracy Samorządu Województwa Dolnośląskiego z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na Dolnym Śląsku w 2025r. – *wysłano do Zarządu Województwa Dolnośląskiego,*
11. Wniosek w sprawie obniżenia wieku uprawniającego z urzędu do otrzymania dodatku pielęgnacyjnego – *wysłano do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk,*
12. Opinia w sprawie projektu ustawy o zmianie ustawy – Kodeks cywilny oraz ustawy – Kodeks postępowania cywilnego – *wysłano do Ministra Sprawiedliwości Adama Bodnara,*
13. Opinia w sprawie projektu ustawy o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych – *wysłano do Marszałka Sejmu RP Szymona Hołowni,*
14. Rekomendacja odnośnie projektu ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawy o działalności leczniczej – *wysłano do Minister Zdrowia Izabeli Leszczyny,*
15. Stanowisko w sprawie popularyzacji osiągnięć naukowych, pracy naukowców, badań naukowych w zakresie tematyki starzejącego się społeczeństwa – w oparciu o krajową sieć Uniwersytetów Trzeciego Wieku – *wysłano do Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego Dariusza Wieczorka.*



forumseniorow.pl



freepik.com

# Podstawowe prawa pasażera kolei – warto je znać!

Dane statystyczne gromadzone i komunikowane przez Urząd Transportu Kolejowego wskazują, iż w **2023 r. z usług kolei skorzystało ponad 374,4 mln osób. To wzrost o 9,4% w porównaniu z 2022 r.** Jest to również najwyższa liczba pasażerów w Polsce po 1999 r. Tylko w I kwartale 2024 r. z usług kolei skorzystało ponad 96,3 mln osób – w zestawieniu z I kwartałem 2023 r. jest to również wzrost o prawie 8,3 mln (+9,4%) w liczbie pasażerów ogółem.

Te dane jednoznacznie wskazują, iż podróże koleją to coraz powszechniejszy w ostatnich latach sposób przemieszczania się mieszkańców Polski – jak pokazuje praktyka w tej grupie znaczącą liczbę stanowią również osoby starsze. W tym kontekście przypominamy, jakie uprawnienia przysługują każdemu podróżnemu korzystającemu z kolejowych przewozów pasażerskich – warto je znać i posiłkować się nimi w sytuacjach i okolicznościach, które to uzasadniają.

## 1/ Prawa w przypadku odwołania lub opóźnienia pociągu o minimum 60 minut:

- zwrot kosztu biletu bądź zaoferowanie innego połączenia z punktem docelowym,
- opieka obejmująca napoje i posiłki adekwatne do czasu oczekiwania,
- zakwaterowanie oraz transfer pomiędzy hotelem a stacją kolejową, o ile jest to fizycznie możliwe, w przypadku konieczności pobytu przez jedną lub więcej nocy.

## WARTO WIEDZIEĆ

W przejazdach dalekobieżnych, jeżeli pasażer nie skorzysta z prawa do zwrotu kosztów przejazdu, przysługuje mu odszkodowanie w wysokości uzależnionej od długości opóźnienia i ceny biletu:

- 25% ceny w przypadku opóźnienia wynoszącego od 60 min do 119 min,
- 50% ceny w przypadku opóźnienia wynoszącego powyżej 120 min.

### 2/ Prawo do bezpiecznej podróży.

Przewoźnicy kolejowi i zarządcy stacji mają obowiązek zapewnić pasażerom **bezpieczeństwo na terenie dworców i w pociągach.**

**Kontakt ze Strażą Ochrony Kolei:**  
**tel. 22 474 00 00**

### 3/ Prawo do bezpłatnej pomocy podczas podróży oraz przy wsiadaniu i wysiadaniu z pociągu.

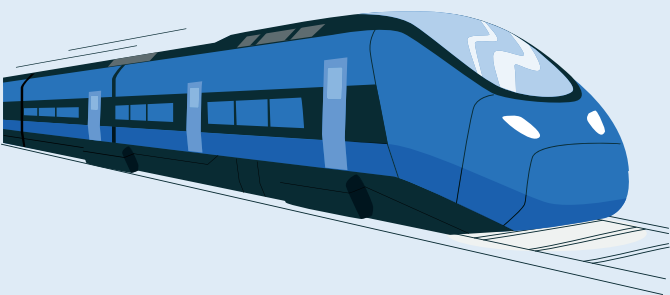
Potrzebę uzyskania takiego wsparcia należy zgłosić przewoźnikowi kolejowemu lub zarządcy stacji co najmniej 24 godziny przed odjazdem.

### 4/ Prawo do informacji przed odjazdem pociągu i podczas podróży.

Sprzedawcy biletów powinni udzielić pasażerowi informacji dotyczących rozkładu jazdy czy najszybszych i najtańszych połączeń w danej relacji. W trakcie podróży z kolei pasażer powinien zostać powiadomiony m.in. o usługach świadczonych w pociągu, następujących stacjach, a w przypadku opóźnienia o szacowanym czasie przybycia do celu podróży.

**Infolinia Urzędu Transportu Kolejowego – prawa pasażerów:**  
**tel. 22 460 40 80**

## JAK REKLAMOWAĆ USŁUGI PRZEWOZU KOLEJOWEGO?



Procedura składania skarg oraz reklamacji przez pasażerów kolei jest opisana na stronie internetowej Urzędu Transportu Kolejowego

**[utk.gov.pl](http://utk.gov.pl)**

Jeżeli sposób rozpatrzenia reklamacji przez przewoźnika nie jest satysfakcjonujący, pasażer może skierować sprawę do Rzecznika Praw Pasażerów Kolei

**[pasazer.gov.pl](http://pasazer.gov.pl)**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” prowadzona przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w ramach zadania publicznego pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce – II edycja” dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2024/0027/1906/UDOT/DT/BP/IS z dnia 18 czerwca 2024 r.

# Obywatelski Uniwersytet Ludowy – animuje, edukuje, doradza

Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego w Nowym Sączu – członek wspierający Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW – od maja 2023 r. realizuje nowatorskie przedsięwzięcie sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030. W jego ramach powołany został do życia Obywatelski Uniwersytet Ludowy, którego misja – wyrażona wprost w nazwie – w pełni wpisuje się w naczelną ideę Mikołaja Grundtviga ujętą w formule „Szkoły dla Życia” tzn. placówki, która ma za zadanie **rozwijać kompetencje kluczowe we współczesnym świecie, a w szczególności kompetencje społeczne i obywatel-**

**skie** pozwalające konstruktywnie uczestniczyć w życiu społecznym w połączeniu z kształtowaniem postaw inicjatywnych i przedsiębiorczych pozwalających na wcielanie pomysłów/inicjatyw w życie.

Oferta bezpłatnych warsztatów i szkoleń połączona z możliwością korzystania z indywidualnego wsparcia mentoringowego jest skierowana do wszystkich osób, które w przestrzeni lokalnej podejmują lub chcą podejmować różnorodne inicjatywy adresowane do członków tych społeczności. Podkreślić należy, iż uwzględniając aktualne i przyszłe wyzwania demograficzne, przed którymi stoi Polska w najbliższych dekadach, **grupą szczególnie pożądanym adresatów oferty Obywatelskiego Uniwersytetu Ludowego są członkowie seniorskich organizacji**

**obywatelskich w tym uniwersytetów trzeciego wieku.**

Systematycznie budowana oferta programowa OULu obejmuje aktualnie:

- a/ **cykl szkoleniowo – doradczy pn. „Akademia Animatora Aktywności Lokalnej”** – trwający łącznie 6 miesięcy i obejmujący łącznie 9 dni zajęć (3 sesje zjazdowe po 3 dni szkoleniowe każda) uzupełnione indywidualną pracą trenerów/mentorów z poszczególnymi uczestnikami w czasie pomiędzy tymi sesjami zjazdowymi,
- b/ **cykl szkoleniowo – doradczy pn. „Niezbędnik Aktywnego Obywatela”** – każda z edycji trwająca 3 dni, 5 ramowych ścieżek tematycznych do wyboru przez uczestników zajęć



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA ROZWOJU UNIWERSYTETÓW LUDOWYCH NA LATA 2020-2030



## WARTO WIEDZIEĆ

### UNIwersytety Ludowe w Europie i w Polsce

Pojęcie „uniwersytetu ludowego” wywodzi się z idei stworzonej przez Mikołaja Fryderyka Seweryna Grundtviga (1783-1872) – jednego z najbardziej wpływowych ludzi w historii Danii. Uchodzi on za „ojca zachodniej edukacji dorosłych” i prekursora współczesnej nam koncepcji „uczenia się przez całe życie”. Głosił on ideę „szkoły dla ludu” – łączącej tradycję i współczesność, dającej możliwość rozwoju i bardziej świadomego zaangażowania się w życie kraju każdej osobie dorosłej. Wierzył, że tylko poprzez edukację wszystkich warstw społecznych Dania ma szansę stać się stabilnym, zdrowym, demokratycznym krajem.

Pierwsza szkoła oparta na powyższych założeniach została otwarta w 1844 r. w Rodding w Danii. Stopniowo ten pomysł budził coraz szersze zainteresowanie i szybko przekroczył granice Danii. W 1864 uniwersytety ludowe pojawiły się w Norwegii, w 1868 w Szwecji, a w 1889 w Finlandii.

W Polsce złoty wiek uniwersytety ludowe przeżyły w okresie dwudziestolecia międzywojennego. Dzięki odzyskanej niepodległości i możliwości otwartego kultywowania polskich tradycji, powstało wiele lokalnych placówek. Głównym ich zadaniem było wyrównywanie poziomu edukacji w Polsce wśród dorosłych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Najstojniejsze uniwersytety ludowe tamtych czasów to placówki w Dalkach, Odolanowie, Szycach oraz Gaci Przeworskiej.

Po II wojnie światowej uniwersytety ludowe w Polsce były stopniowo likwidowane. Obecnie, od kilkunastu lat, ta formuła edukacyjna przeżywa swoisty renesans doskonale wpisując się w wyzwania wynikające z potrzeb „edukacji całościowej” – ciągłego nabywania nowych i doskonalenia posiadanych umiejętności niezbędnych do funkcjonowania we współczesnym świecie.

Istotną rolę w procesie tworzenia nowych i wspierania już działających uniwersytetów ludowych odgrywa Rządowy Program Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030, wdrażany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Więcej o tym Programie na stronie [niw.gov.pl/nasze-programy/uniwersytety-ludowe/](http://niw.gov.pl/nasze-programy/uniwersytety-ludowe/)

(m.in. pozyskiwanie środków na inicjatywy lokalne, technologie cyfrowe w podejmowaniu i realizowaniu inicjatyw lokalnych, zarządzanie organizacją pozarządową – aspekty prawne) uzupełnionych indywidualną pracą trenerów/mentorów z poszczególnymi uczestnikami warsztatów po ich zakończeniu.

Wspólnym mianownikiem dla holistycznej oferty programowej OUL jest nabywanie i rozwijanie kompetencji obywatelskich niezbędnych dla budowania silnego, otwartego społeczeństwa obywatelskiego na poziomie lokalnym z poszanowaniem tradycji, kultury, a także dziedzictwa małych ojczyzn.

Zapraszamy liderów organizacji seniorskich jak również osoby, które chcą włączyć się aktywnie w ich działalność, do skorzystania z oferty zajęć i doradztwa proponowanego przez Obywatelski Uniwersytet Ludowy.



**Obywatelski  
Uniwersytet  
Ludowy**

### ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

**Chcesz skorzystać z oferty edukacyjnej Obywatelskiego Uniwersytetu Ludowego?**

**Chcesz lepiej przygotować się do podejmowania i realizowania inicjatyw lokalnych?**

**Chcesz wesprzeć naszą działalność?**

**Dowiedz się więcej – wejdź na stronę [eiro.pl/oul/](http://eiro.pl/oul/)**





## Minister Marzena Okła-Drewnowicz gościem jubileuszu 20-lecia Sądeckiego UTW

*Przyjechałam specjalnie na jubileusz Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do Nowego Sącza, żeby się uczyć. Pani prezes Wiesława Borczyk wraz ze swoim zespołem inicjuje wiele dobrych pomysłów i działań, z których my jako rząd chcemy brać przykład i czerpać z tych doświadczeń. Jestem pierwszym ministrem ds. polityki senioralnej w polskim rządzie. Moją powinnością jest dostrzec istniejący już potencjał, a w Nowym Sączu jest on naprawdę bardzo duży. Moją ambicją jest*

*stworzenie takiej polityki, która będzie nadawała rytm w całej Europie. Jest to możliwe pod warunkiem, że będzie ona budowana razem, międzypokoleniowo i w myśl idei „nic o nich bez nich” – podkreśliła w swoim wystąpieniu minister ds. polityki senioralnej.*

Jubileusz 20-lecia Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbył się 6 czerwca br. w Małopolskim Centrum Kultury SOKÓŁ. Liczne grono słuchaczy oraz wielu gości: reprezentanci najwyższych urzędów państwowych, samorządowych,

instytucji, przedstawiciele UTW i organizacji seniorskich, świata nauki, partnerów, a także mediów brało udział w tym wydarzeniu, które okazało się idealną okazją do dyskusji na temat polityki senioralnej i przyszłości seniorów w społeczeństwie polskim.

*– To wielka uroczystość dla nas jako społeczności uniwersytetów trzeciego wieku, ale również przedstawiciele społeczności seniorów na Sądecczyźnie, w Małopolsce i w całym kraju, bo nasz Uniwersytet, który powstał z potrzeby społecznej są-*

deckich seniorów w 2004 roku – jako Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku – zainicjował również powstanie Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, co potem skutkowało wieloma projektami regionalnymi, krajowymi, a nawet międzynarodowymi – zaznaczyła w swoim wystąpieniu podczas rozpoczęcia uroczystej, jubileuszowej gali **Wiesława Borczyk**, prezes Sądeckiego UTW, pełniący tę funkcję od daty jego utworzenia. *Kwestia starzejącego się społeczeństwa to problem szeroko dyskutowany nie tylko w naszym kraju lecz również w Europie. Jubileusz 20-lecia Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku stał się idealnym momentem do dyskusji nad miejscem seniorów w społeczeństwie* – mówiła Wiesława Borczyk.

Słowa podziwu i uznania dla Sądeckiego UTW wyraził również prezydent miasta Nowego Sącza **Ludomir Handzel**, który podkreślił, że „...Uniwersytet stanowi silny filar polityki senioralnej w mieście. To wspaniała instytucja, która ubogaca politykę społeczną Nowego Sącza i regionu. To instytucja, która promieniuje na całą Polskę. Na czele tej organizacji stoi osoba wyjątkowa, to pani Wiesława Borczyk, prezes Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Polityka senioralna staje się kluczowym tematem w naszym kraju. W Polsce żyje ponad dziesięć milionów Polaków, którzy przekroczyli wiek 60 lat. Stanowi to ponad 25 proc. mieszkańców Polski. – Temat staje się coraz bardziej ważny – dodał prezydent. – W Nowym Sączu jest to bardzo podkreślane, bardzo dużo robimy w tym zakresie – dodał gospodarz miasta.

Władze Miasta Nowego Sącza – Rada Miasta na wniosek Prezydenta Miasta przyznały pre-



zes Wiesławie Borczyk honorowe odznaczenie Tarcza Herbowa „Zasłużony dla Miasta Nowego Sącza”, które wręczone zostało podczas uroczystości. W imieniu władz samorządu Województwa Małopolskiego medal Polonia Minor wręczyła **Wioletta Wilimska**, podkreślając rolę nagrodzonej w utrwalaniu samorządności.

Wśród gości była między innymi **Elżbieta Achinger**, pierwsza wicewojewoda Małopolski.

W wystąpieniu zwróciła uwagę na rolę Małopolski jako regionu, który często inicjuje działania na rzecz środowiska senioralnego. – *Mamy ambicję być najlepszym regionem pod tym względem w kraju* – podkreśliła.

Posłanka na Sejm RP **Urszula Nowogórska** przekazała również gratulacje w imieniu swoim i Wicepremiera i Ministra Obrony Narodowej Władysława Kosiniaka-Kamysza.

Znaczną część uroczystości jubileuszowych stanowiły podziękowania i gratulacje oraz wręczanie upominków dla słuchaczy Sądeckiego UTW za ich zaangażowanie, za społeczną pracę w Uniwersytecie. Podkreślić należy, że to dzięki sponsorom można było uhonorować wielu aktywnych i działających wolontarialnie słuchaczy Uniwersytetu. Na zakończenie wystąpiła Grupa Teatralna „Gwiazdeczki” ze specjalnym, okolicznościowym programem, był także jubileuszowy tort, symboliczna lampka wina oraz poczęstunek.



**Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku** powstał w 2004 roku. Ma charakter otwarty. Jego słuchaczami mogą być osoby w wieku przedemerytalnym, emeryci, renciści oraz osoby bezrobotne w starszym wieku, zamieszkujący Nowy Sącz i powiat nowosądecki. Przez wiele lat był organizatorem Forum III Wieku w ramach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju, co przyczyniło się do szerokiej współpracy z wieloma Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz organizacjami pozarządowymi, instytucjami, środowiskiem naukowym i biznesowym. Wymieniano doświadczenia na poziomie krajowym i międzynarodowym. Nawiązano współpracę również z polonijnymi Uniwersytetami Trzeciego Wieku w Austrii, Białorusi, Litwie i Ukrainie oraz z niemiecką organizacją senioralną BAGSO. Gościem Forum III Wieku był m.in. prof. Francois Vellas, syn prof. Pierra Vellas, założyciela pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tuluzie, we Francji, będący prezydentem międzynarodowego Stowarzyszenia UTW „AIUTA”.

Obchody 20-lecia SUTW stanowiły nie tylko podsumowanie dwóch dekad działalności, ale również inspirację do dalszego rozwoju i podejmowania nowych inicjatyw na rzecz seniorów w regionie i poza nim. Wydarzenie to pokazało, jak ważną rolę pełnią Uniwersytety Trzeciego Wieku w życiu społecznym i kulturalnym, oferując osobom w wieku emerytalnym możliwość dalszej edukacji, aktywnego spędzania czasu oraz integracji społecznej.



### STOWARZYSZENIE SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. Jagiellońska 18  
33-300 Nowy Sącz,  
tel./fax 18 443 57 08;  
tel. kom. 664 720 195  
e-mail: sekretariat@sutw.pl

**sutw.pl**

f / [SadeckiUTW](#)



# Politechnika III Wieku

## – program dobrych praktyk wdrożony na Politechnice Śląskiej dla studentów UTW w latach 2017-2024

### POCZĄTKI DZIAŁALNOŚCI CENTRUM POPULARYZACJI NAUKI I PROGRAMU POLITECHNIKA III WIEKU

Niemal od samego początku działalności Centrum Popularyzacji Nauki /CPN/, jednostka ogólnouczeniowa Politechniki Śląskiej /PŚ/, objęło swoją naukową opieką studentów UTW w regionie śląskim. Już w 2017 roku z inicjatywą aktywnej współpracy uczelni z coraz prężniej działającymi Uniwersytetami Trzeciego Wieku w regionie wystąpiła p. prof. Aleksandra Ziemińska-Buczyńska, Dyrektor CPN wraz z Radą Merytoryczną Centrum Popularyzacji Nauki Politechniki Śląskiej, widząc konieczność, przestrzeń i obopólną korzyść płynącą ze współpracy. W myśl idei „uczmy się przez całe życie”, pierwszym pomysłem jaki pojawił się w realizacji programu pt. Politechnika III Wieku było otwarcie drzwi Politechniki Śląskiej dla studentów UTW. Zaangażowani w program naukowcy PŚ poprzez rozmowy z liderami UTW podjęli realizację pierwszych aktywności popularnonaukowych, zapraszając grupy studentów UTW do swoich Wydziałów, Katedr czy laboratoriów. Te aktywności prowadzone w formie wykładów, pokazów i warsztatów potwierdziły, iż uczelnia jest miejscem dziele-

nia się naukową pasją nie tylko ze studentami w wieku 20-30 lat ale z wszystkimi, którzy również w dojrzałym wieku chcą się uczyć.

### PRZEŁOMOWY MOMENT

Pierwszy wspólny rok akademicki zakończył się w czerwcu 2018 roku merytorycznym spotkaniem liderów UTW z Dyrekcją CPN. Do pomysłu „otwartych drzwi uczelni” i realizacji aktywności popularnonaukowych w murach uczelni dodano możliwość zaproszenia wykładowców akademickich do UTW. A od 2021 roku umożliwiono również prowadzenie zajęć zdalnie.

### DOBRA PRAKTYKA

W praktyce program Politechnika III Wieku, koordynowany przez Centrum Popularyzacji Nauki w kilku krokach przedstawia się następująco:

- koordynator z ramienia CPN, we współpracy z naukowcami PŚ tworzy ofertę aktywności popularnonaukowych realizowanych dla studentów UTW w roku akademickim w terminie do 15 czerwca każdego roku,
- oferta aktywności popularnonaukowych PŚ, zostaje przesłana liderom UTW w regionie po 15 czerwca każdego roku,
- w przypadku zainteresowania tematem i formą aktywności, li-

der UTW kontaktuje się z naukowcem PŚ ustalając termin realizacji aktywności, miejsce, formę, ewentualne wynagrodzenie dla naukowca,

- naukowiec po ustaleniu szczegółów współpracy z liderem UTW, w celu upowszechnienia informacji na www. oraz mediach społecznościowych CPN oraz uczelni, a także w celu pozyskania punktów istotnych dla Niego do oceny okresowej nauczyciela akademickiego, zgłasza CPN realizację aktywności.

### ZAKRES I FORMA PROPONOWANYCH AKTYWNOŚCI POPULARNONAUKOWYCH

Oferta naukowców PŚ dla UTW stanowi szeroki, interdyscyplinarny zakres tematyczny, w skład którego wchodzi nauki ścisłe, humanistyczne, a także aktywności językowe. Ze względu na specyfikę naukową dominującym elementem w zagadnieniach popularnonaukowych jest szeroko pojęta inżynieria i technologia, która swoim aspektem praktycznym wpisuje się w zainteresowania zarówno Studentek, jak i Studentów UTW. Oferta zajęć Politechniki III wieku to również doskonałe miejsce do wymiany doświadczeń praktycznych fachowców z różnych dziedzin technologicznych, dlatego też tym bardziej

zapraszamy na zajęcia wszystkich amatorów nauki w praktyce niezależnie od płci.

Na bazie doświadczeń z lat ubiegłych CPN pozostawia wybór liderom UTW co do formy aktywności, które mogą zachować charakter wykładów dla studentów w ich salach zajęciowych, bądź też, na ile forma aktywności pozwoli, może być pro-

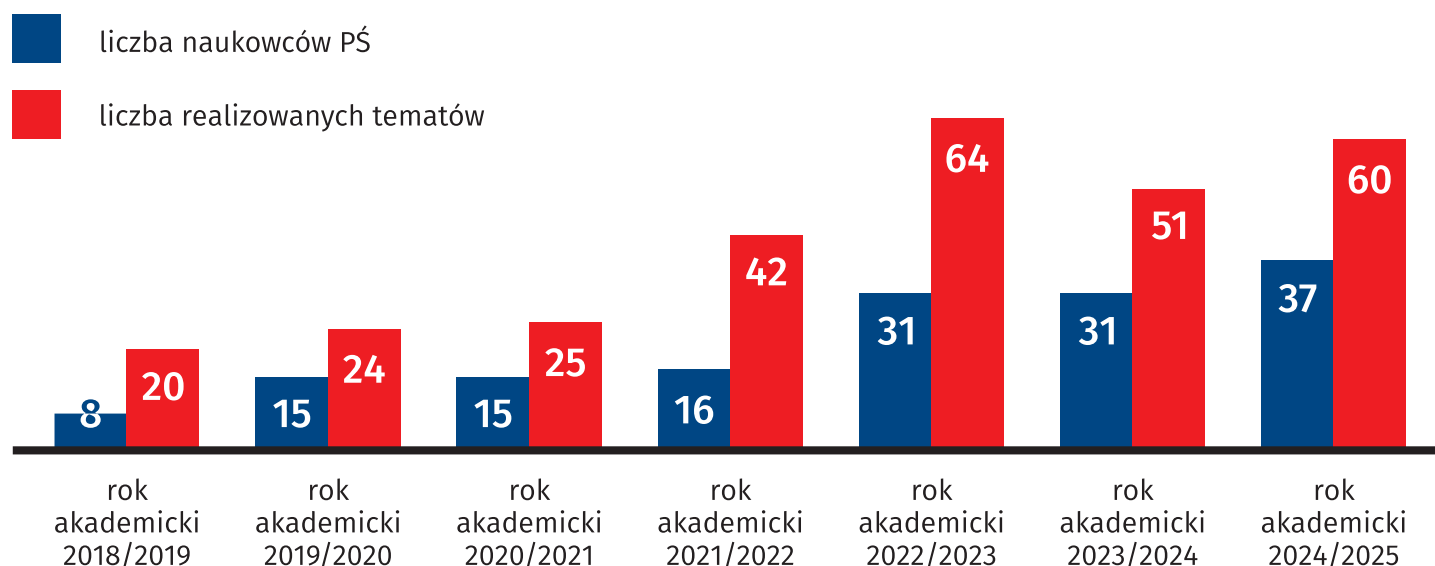
wadzona on-line. Część z proponowanych aktywności realizowana jest w j. angielskim i j. niemieckim.

Niezależnie od corocznej oferty Politechniki III wieku Centrum Popularyzacji Nauki otwiera naukowe drzwi uczelni i zaprasza na zajęcia do Gliwic, Zabrze, Katowic i Rybnika w ramach Nauki skrojonej na miarę. Wystarczy zareje-

strować się w formularzu, podając swoje dane kontaktowe, wielkość grupy oraz tematykę zajęć, na które UTW chciałoby przyjechać, a CPN postara się skroić ofertę zajęć do Państwa potrzeb. Co więcej, z tego programu mogą skorzystać nie tylko Studenci UTW, ale każda inna grupa wiekowa.

## POLITECHNIKA III WIEKU W LICZBACH

### Aktywność naukowców PŚ w programie Politechnika III Wieku



Strona programu  
Nauka Skrojona na miarę  
dostępna jest w QR  
- zeskanuj kod telefonem



Tematyka aktywności popularnonaukowych  
naukowców PŚ realizowanych w ramach PIIIW  
na rok akademicki 2024/2025 dostępna jest w QR  
- zeskanuj kod telefonem



Kontakt:

**prof. Aleksandra  
Ziembińska-Buczyńska**, Dyrektor CPN  
aleksandra.ziembinska-  
buczynska@polsl.pl

**Witold Ścieszka**,  
koordynator programu:  
witold.scieszka@  
polsl.pl,  
tel. 32 237 18 54

# Noc naukowców w Europejskim Mieście Nauki 2024 pod hasłem Śląska Moc Naukowców



Centrum Popularyzacji Nauki Politechniki Śląskiej serdecznie zaprasza studentów UTW zrzeszonych w Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu na **NOC NAUKOWCÓW w EUROPEJSKIM MIEŚCIE NAUKI 2024**.

Noc Naukowców to wyjątkowe, największe i zarazem najważniejsze wydarzenie popularnonaukowe Politechniki Śląskiej, które w tej edycji realizowane jest w paśmie Mia-

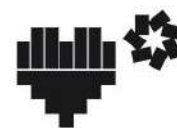
sto-Region-Akademia w ramach obchodów Europejskiego Miasta Nauki Katowice 2024 przy udziale uczelni partnerskich takich jak: Akademia Muzyczna w Katowicach, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny, Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach oraz Uniwersytet Śląski w Katowicach.

Sama Politechnika Śląska przygotowała dla Was blisko 180 aktywności popularnonaukowych i wydarzeń kulturalnych, które

prezentowane będą **12 października br. /tj. sobota/ od godz. 17:00-23:00 w czterech kampusach uczelni w Gliwicach, Zabrze, Katowicach i Rybniku.**

Szeroko otwieramy Wam drzwi naszych Uczelni, by pokazać różnorodność i interdyscyplinarność śląskiej nauki, zmieniającej każdego dnia wiele obszarów naszego życia.

*prof. Aleksandra Ziemińska-Buczyńska*  
Dyrektor Centrum Popularyzacji Nauki



Europejskie  
Miasto Nauki  
Katowice 2024

Miasto  
Region  
Akademia



Funded by  
the European Union

Dofinansowanie



MATERIAŁ PROMOCYJNY



## *Sekrety ziołowej natury*

### PRELEKCJE PROZDROWOTNE

Szanowni Państwo!

Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od 34 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku lub innych grup zainteresowanych stosowaniem ziół.



pixabay.com

Tematy prelekcji:

- „**Sekrety Herbacianych Zakupów**” – wprowadzenie, zasady korzystania z ziół;
- „**Ziołowa Apteczka Kawonu**” – praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym;
- „**Aktywny Senior – zioła wzmacniające**” – jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami;
- „**Ziołowa Apteczka na lato**” – zioła pomocne latem;
- „**Ziołowa Apteczka na zimę**” – zioła zwiększające odporność, pomocne przy infekcjach;
- „**Żurawina naturalny antyoksydant**” – zdrowotne zastosowanie żurawiny.

Podczas naszych prelekcji między innymi odpowiadamy na pytania:

- Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?
- Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem?
- Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?

Od 15 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy UTW w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.



Zakład Zielarski KAWON-HURT Nowak sp.j.

Krajewice 119, 63-800 Gostyń, +48 65 5758546,  
marketing@kawon.com.pl; bernadeta@kawon.com.pl

[kawon.com.pl](http://kawon.com.pl)

[sklep.kawon.com.pl](http://sklep.kawon.com.pl)

# Zioła wspomagające układ moczowy i nerki

Zioła posiadają właściwości, które przynoszą ulgę i łagodzą różne dolegliwości. Układ moczowy i nerki wspomagają:

**Polecana dla mężczyzn, korzystna dla kobiet**

**Wierzbownica wąskolistna** (*Epilobium angustifolium*) to wieloletnia roślina należąca do rodziny wielosiolkowatych (*Onagraceae*). W Polsce można ją spotkać w zaroślach w pobliżu zbiorników wodnych. Roślina ma charakterystyczne liście przypominające liście wierzbki oraz purpurowe kwiaty, które pojawiają się od czerwca do września. Występuje na terenach Europy, Azji Zachodniej i Afryki Północnej. Surowcem zielarskim jest suszona nadziemna część rośliny zebrana przed lub w trakcie okresu kwitnienia (*Epilobii herba*). Wierzbownica od lat była wykorzystywana w medycynie ludowej. Maria Treben polecała wierzbownicę do leczenia stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego, a także zewnętrznie do przemywania skóry i błon śluzowych w przypadku hemoroidów oraz krwawiących ran. Obecnie znana jest z licznych właściwości prozdrowotnych: pomaga w leczeniu łagodnych schorzeń gruczołu krokowego, wspiera funkcjonowanie układu moczowo-płciowego, łagodzi stany zapalne prostaty oraz problemy z oddawaniem moczu. Chroni organizm przed wolnymi rodnikami, co wspomaga ochronę komórek przed

stresem oksydacyjnym, ma też dobroczynny wpływ na skórę i włosy. Wierzbownica może być pomocna w zaburzeniu miesiączkowania oraz łagodzeniu objawów menopauzy czy problemów z nietrzymaniem moczu.

## Źródło zdrowia i energii

**Żurawina błotna** (*Vaccinium oxycoccus L.*) to wieloletnia krzewinka z rodziny wrzosowatych *Ericaceae*. Inne nazwy: borówka bagienna, klukwa, „polska cytryna”. Nazwa pochodzi od kształtu kwiatu, przypominającego głowę żurawia.



Występuje naturalnie w Ameryce Północnej, w północnych częściach Europy i Azji, w Polsce rośnie na bagnach i torfowiskach. Kuliste owoce, krwistoczerwone, soczyste, bardzo kwaśne, zbierane jesienią, od dawna używane były w medycynie ludowej. Hildegarda z Bingen polecała owoce przy bolesnych i skąpych miesiączkach, Indianie używali żurawiny do przemywania ran i wyciągania toksyn po zatrutych strzałach. Świeża żurawina zalana wodą może być przechowywana przez kilka miesięcy, często wykorzystywana jest w kuch-



MATERIAŁ PROMOCYJNY

ni, także do kiszenia kapusty, a sos stanowi smaczny dodatek do mięsnych potraw i serów.

Owoce są źródłem cennych, łatwo przyswajalnych przez organizm witamin i minerałów. Żurawina korzystnie wpływa na układ moczowy, łagodzi zapalenia pęcherza moczowego. Polecana kobietom w okresie menopauzy, cierpiącym na uderzenia gorąca i zaczerwienienia skórne. Ma właściwości antyoksydacyjne, wspomaga wymiatanie wolnych rodników. Regularne przemywanie twarzy naparami z liścia żurawiny rozjaśnia przebarwienia, a zabiegi kosmetyczne z użyciem żurawiny działają relaksująco. Żurawina odmładza i zapewnia zdrowie!

Podczas wakacyjnych podróży, warto skorzystać z naturalnych sposobów na schłodzenie organizmu. Idealnym towarzyszem letnich wypraw może być mięta! Orzeźwiający aromat i chłodzące właściwości przynoszą ulgę w upalne dni, doskonale gasi pragnienie, pomaga w trawieniu, co jest niezwykle przydatne podczas wakacyjnych przygód.

**Mięta pieprzowa** (*Mentha piperita* L.) bylina o charakterystycznym silnym zapachu z rodziny Jasnowiątych (Lamiaceae), uprawiana na plantacjach, surowcem zielarskim jest liść mięty. Działa rozkurczowo przy zaburzeniach trawienia, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, pobudza wytwarzanie żółci, usprawnia pracę jelit, działa wiatropędnie. Skuteczna w zaburzeniach pracy żołądka o podłożu nerwicowym, delikatnie uspokaja, łagodzi objawy migrenowe. Ma właściwości przeciwbólowe, przeciwświądowe

i chłodzące. Wykorzystywana także do produkcji kosmetyków. Mięta jest cenioną przyprawą i dodatkiem do napojów.

**Wszystkie produkty dostępne są w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach oraz w sklepie internetowym [sklep.kawon.com.pl](http://sklep.kawon.com.pl)**



# Rwa kulszowa, rwa udowa, rwa ramienna – czym są i jak się je leczy?

**Ból kręgosłupa** może dotyczyć odcinka szyjnego, piersiowego lub lędźwiowego i promieniować wzdłuż kończyn górnych, objawiając się jako charakterystyczny zespół bólowy nazywany **rwą ramienną** lub promieniować wzdłuż tułowia albo kończyn dolnych, dając objawy nazywane w zależności od umiejscowienia **rwą udową lub kulszową** [1].

## Czym jest rwa kulszowa, rwa udowa i rwa ramienna?

**Rwa kulszowa** to zespół bólowy dolnej części kręgosłupa, który promieniuje przez pośladek i tylną powierzchnię uda aż do podudzia i stopy. Częstość występowania rwy kulszowej w populacji ogólnej waha się od 2 do 43%, a co roku zapada na nią około 1-2% populacji [1, 2]. Ból występuje w okolicy kończyny dolnej i czasami mogą mu towarzyszyć objawy neurologiczne (w tym zaburzenia czucia lub osłabienie siły mięśniowej). Ból obecny w rwie kulszowej może dotyczyć jednej lub

obu nóg i zazwyczaj jest poprzedzony bólem kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Bardzo często dolegliwości są na tyle silne, że znacznie ograniczają aktywność pacjenta [2]. Silna rwa kulszowa może również powodować trudności w oddawaniu moczu i defekacji. W zdecydowanie najrzadszych i skrajnych przypadkach może dojść do porażenia zwieraczy, co objawia się zatrzymaniem moczu i stolca, które mogą wymagać leczenia operacyjnego [2].

**Rwa udowa** to ból promieniujący od pachwiny do przedniej powierzchni uda, sięgający często aż do kolan. W niektórych przypadkach ból i zaburzenia czucia mogą promieniować od pachwiny przez przednią powierzchnię uda, aż do kolana, łydki i stopy, a osłabieniu może ulec mięsień czworogłowy uda [2].

**Rwa ramienna** zaś obejmuje objawy bólowe od szyi przez całą kończynę górną, spowodowane uciskiem wyrosła kostnych (zmian

kostnych powstających najczęściej w procesie zwyrodnieniowym) lub zawartości przepukliny krążka międzykręgowego na nerwy. Często występują parestezje (mrowienie, pieczenie), drętwienia, a zdecydowanie rzadziej niedowład kończyn górnych [1].

## Przyczyny rwy kulszowej, rwy udowej i rwy ramiennej

Najczęstszą przyczyną **rwy kulszowej** jest przepuklina krążka międzykręgowego kręgosłupa, która wywołuje objawy potocznie nazywane „**bólem korzonków**”. Do powstania bólu korzeniowego mogą się również przyczynić inne stany i patologie, takie jak:

- zwężenie kanału kręgowego w wyniku procesu zwyrodnieniowego,
- zwężenie kanału kręgowego w wyniku utrwalonego przesunięcia względem siebie trzonów sąsiednich kręgów,
- wzmożone napięcie mięśnia gruszkowatego pośladka powo-



ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

MATERIAŁ PROMOCYJNY



freepik.com / stefamerpik

dujące uciśnięcie nerwu kulszowego,

- guzy nowotworowe lub zmiany ropne w kanale kręgowym uciskające nerw kulszowy [2].

Rwa kulszowa może przebiegać pod dwoma postaciami:

- **rwa kulszowa o ostrym początku**, która związana jest z urazem lub gwałtownym przeciążeniem kręgosłupa,
- **rwa kulszowa o charakterze stopniowo narastającego bólu**, promieniującego do różnych części kończyny dolnej [2].

**Rwa udowa** spowodowana jest uciskiem na **korzenie nerwowe tworzące nerw udowy** (korzenie L2, L3 oraz częściowo L4) **lub też na sam nerw udowy** [2, 3]. Ucisk na nerwy w odcinku krzyżowo-

-łędźwiowym jest najczęściej spowodowany obecnością przepukliny tzw. jądra miażdżystego krążka międzykręgowego, a także może, podobnie jak w przypadku rwy kulszowej, powstać w wyniku urazu lub guzów nowotworowych [4].

**Rwa ramienna**, zwana inaczej radikulopatią szyjną, objawia się dysfunkcją korzeni nerwowych szyjnego odcinka kręgosłupa, spowodowaną uciskiem wyrostki kostnych lub zawartości przepukliny krążka międzykręgowego na nerwy. W przeciwieństwie do zaburzeń w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, przepukliny jądra miażdżystego są odpowiedzialne jedynie za 20–25% przypadków. Za 70% wszystkich przypadków rwy ramiennej odpowiedzialne są **zmiany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego** [4].

### Diagnostyka rwy

Diagnostyka rwy opiera się na dokładnie zebranych wywiadzie lekarskim, który obejmuje pytania dotyczące czasu i okoliczności wystąpienia objawów, ich nasilenia i czynników wywołujących i zmniejszających ból (określone pozycje, wysiłek fizyczny, dane ruchy) oraz czasu trwania dolegliwości, a także pytania dotyczące objawów towarzyszących bólowi (np. gorączki, zaburzeń oddawania moczu i stolca, zaburzeń czucia na nogach oraz w okolicy krocza, zaburzeń funkcji seksualnych), dotychczasowego stosowania leków oraz innych choroby przewlekłe [2].

Kolejnym etapem będzie badanie przedmiotowe oceniające siłę mięśniową, czucie i odruchy w kończynach górnych i dolnych.

Czasem lekarz decyduje się na zlecenie badań obrazowych, takich jak:

- badania rentgenowskie,
- tomografia komputerowa kręgosłupa,
- rezonans magnetyczny [2].

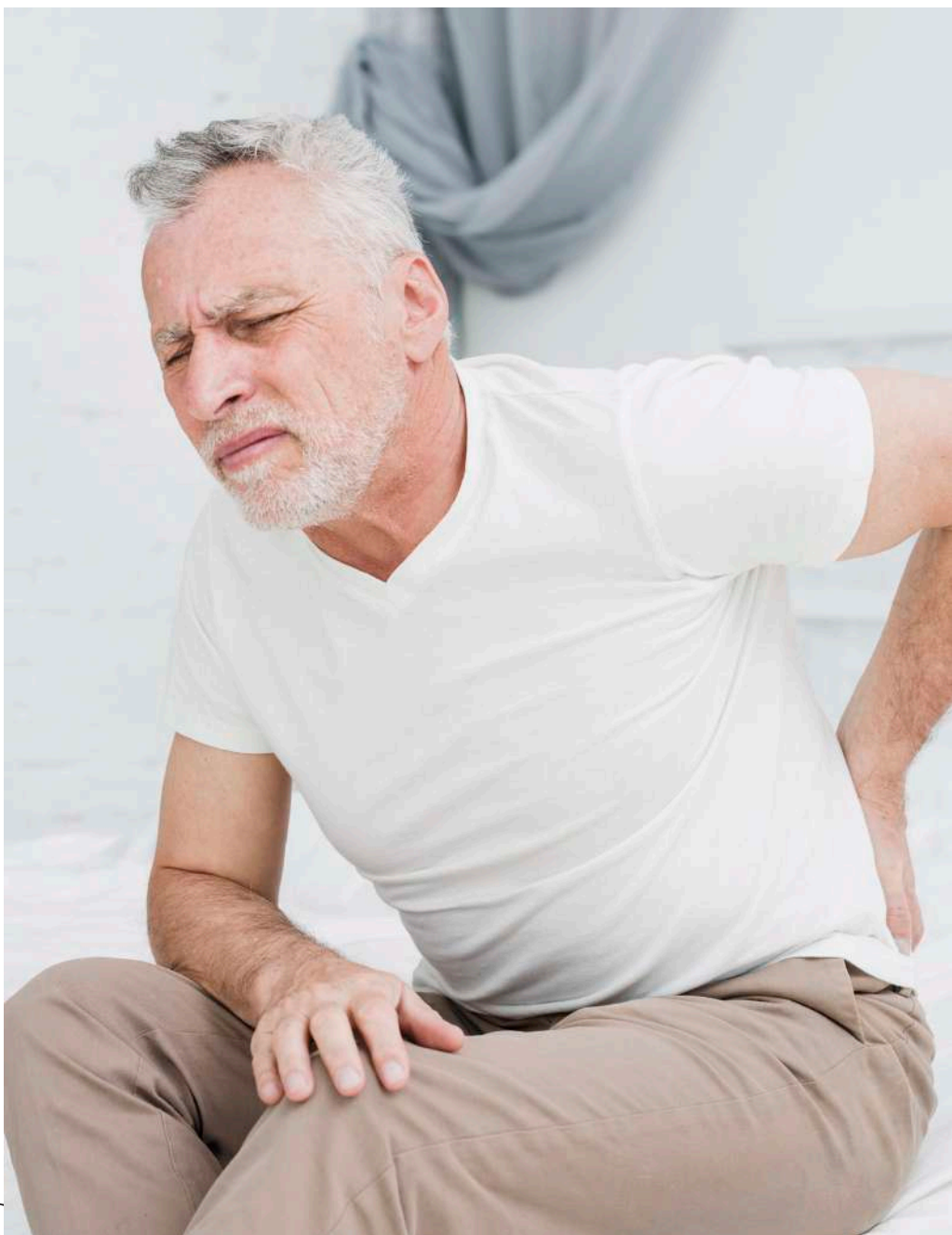
### Leczenie rwy

Najczęstszą metodą postępowania w okresie ostrego bólu związanego z rwą jest leczenie zachowawcze, które skupia się na odciążeniu kręgosłupa i stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych w formie miejscowej (żele, kremy) i/lub w formie doustnej (leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych tzw. NLPZ) [5].

Innymi metodami stosowanymi w celu zapobiegnięcia kolejnym epizodom rwy są:

- **odpowiednia fizykoterapia i rehabilitacja,**
- **leczenie operacyjne** – koniecznie jedynie u 1-2% z bólem krzyża i 8-10% z rwą kulszową. Wskazaniami do zabiegu w trybie pilnym są niedowłady w obrębie kończyny dolnej oraz rwa kulszowa z zatrzymaniem moczu i zaburzeniami czucia na kończynach lub w okolicy kroczka, a także stwierdzenie niestabilnego złamania kręgosłupa, guza lub ropnia w kanale kręgowym, z obecnym deficytem neurologicznym [2]. W przypadku rwy ramiennej czasami jest wskazana operacja neurochirurgiczna [4].

Lek. Aleksandra Nowakowska  
źródło: [adamed.expert](https://www.adamed.expert)



freepik.com

### REFERENCJE:

1. <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.16.43>. (data ostatniego dostępu: 30.07.2022)
2. <https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/choroby/150605,rwa-kulszowa> (data ostatniego dostępu: 30.07.2022)
3. <https://www.termidia.pl/wartowiedziec/Jakie-sa-objawy-rwy-udowej-45896.html> (data ostatniego dostępu: 30.07.2022)
4. Łukaszewska M, Łukaszewski B, Nazar J et al. *Radikulopatia szyjna*. *Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu* 1(38) 2014.
5. Domżał T. *Bóle krzyża – rozpoznawanie i leczenie*. *Medycyna po Dyplomie* 2011; 12(189): 34-45.

# Polskie Forum SENIORÓW jak przystąpić?

## Krok 1.

Organizacja seniorska, która chce przystąpić do Porozumienia PFS **wypełnia deklarację**, którą podpisują osoby upoważnione do działania w jej imieniu [wzór deklaracji można pobrać ze strony [www.forumseniorow.pl](http://www.forumseniorow.pl)].

## Krok 2.

Organizacja seniorska **przesyła deklarację** przystąpienia do Porozumienia PFS: w formie skanu na adres: [federacjautw@interia.eu](mailto:federacjautw@interia.eu) lub w formie papierowej na adres: **Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz.**



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program  
Rozwoju Organizacji  
Obywatelskich  
na lata 2018-2030  
**PROO**



## REGIONALNE FORUM ORGANIZACJI SENIORSKICH 28 czerwca 2024, Kraków

