

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

# PROFESJONALNY UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU

PROGRAM EDUKACYJNO - AKTYWIZUJĄCY UTW  
WYBRANE ZAGADNIENIA

WIESŁAWA BORCZYK  
ZDZISŁAWA ZACŁONA

NOWY SĄCZ, 2014



PROFESJONALNY  
UNIwersytet  
TRZECIEGO WIEKU

PROGRAM EDUKACYJNO - AKTYWIZUJĄCY UTW  
WYBRANE ZAGADNIENIA

WIESŁAWA BORCZYK  
ZDZISŁAWA ZACŁONA

NOWY SĄCZ, 2014



**OPRACOWANIE:**

Wiesława Borczyk, Zdzisława Załcona

**WYDAWCA:**

Ogólnopolska Federacja  
Stowarzyszeń Uniwersytetów  
Trzeciego Wieku

**ADRES WYDAWCY:**

ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz,  
tel./fax (+48 18) 443 57 08  
e-mail: federacjautw@interia.eu  
www.federacjautw.pl

**KOREKTA:**

Joanna Jachimowicz

Wydanie I, Nowy Sącz 2014

**skład i druk:**

Drukarnia NOWODRUK s.c. tel. (+48 18) 443 56 69  
ISBN: 978-83-936408-7-4  
NAKLAD: 1000 sztuk

Egzemplarz bezpłatny





## SPIS TREŚCI:

Wstęp .....	5
Rozdział 1. Aktywność edukacyjna osób starszych ważnym elementem polityki senioralnej .....	7
Rozdział 2. Sens przeżywania życia w zgodzie z własnym rozwojem. Psychologiczno - pedagogiczne uwarunkowania pracy z seniorami .....	18
Rozdział 3. Metodyka pracy edukacyjno - aktywizującej z osobami starszymi .....	25
Rozdział 4. Patronat uczelni wyższych gwarantem dobrej jakości edukacji aktywizującej w uniwersytetach trzeciego wieku .....	34
Rozdział 5. Projektowanie programu edukacyjno - aktywizującego UTW - wybrane problemy .....	41
Bibliografia .....	51
Netografia .....	54
O autorach .....	55



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

---

## WSTĘP

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, mając na uwadze potrzeby liderów UTW w dostępie do profesjonalnego, dedykowanego im wsparcia eksperckiego w obszarze zarządzania uniwersytetem trzeciego wieku, przygotowała projekt pn. *„Uniwersytety trzeciego wieku - nowoczesne, skuteczne, profesjonalne”*, który uzyskał dofinansowanie ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. W ramach tego przedsięwzięcia przewidziano m.in. opracowanie cyklu dwóch poradników adresowanych do liderów organizacji UTW pod wspólnym tytułem *„Profesjonalny uniwersytet trzeciego wieku”*.

Niniejsza publikacja *”Program edukacyjno - aktywizujący UTW. Wybrane zagadnienia”* dotyczy treści programowych oraz zasad, metod i form zajęć w UTW, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są prowadzone w formie stowarzyszenia.

W poradniku zostały podjęte m.in. problemy aktywności edukacyjnej osób starszych zawarte w dokumentach i programach rządowych z zakresu polityki senioralnej, a także zagadnienie starzenia się w ujęciu biologicznym i psychologicznym. Piszemy również o metodyce pracy edukacyjnej z osobami starszymi i dobrej jakości działań, które są ważnym atrybutem w procesie edukacji seniorów. Podejmujemy także temat współpracy UTW z uczelniami patronackimi i pracownikami naukowymi gwarantującej wysoki poziom działalności programowej UTW. W poradniku jest poruszana również tematyka włączania do programów UTW nowych treści, poszukiwania komplementarnych rozwiązań w zakresie metod i form organizacji zajęć mających istotny wpływ na rozwijanie wieloaspektowej aktywności osób starszych oraz na lepszą jakość ich życia.



Powiązanie wybranej problematyki, obejmującej projektowanie, modernizowanie oraz standaryzację oferty programowej UTW, ma w niniejszej publikacji charakter innowacyjny. Wyrażamy nadzieję, że publikacja ta będzie przydatna i użyteczna w praktyce, szczególnie dla liderów, samorządów słuchaczy i rad programowych w uniwersytetach trzeciego wieku, pomimo iż, z uwagi na ograniczone jej ramy, zostały w niej omówione tylko niektóre, ale zdaniem autorek ważne zagadnienia dotyczące edukacji aktywizującej seniorów.

*Wiesława Borczyk  
Zdzisława Załona*



## ROZDZIAŁ 1. AKTYWNOŚĆ EDUKACYJNA OSÓB STARSZYCH WAŻNYM ELEMENTEM POLITYKI SENIORALNEJ

Problematyka aktywności edukacyjnej osób starszych, jako istotny element aktywności społecznej, została włączona do rządowych dokumentów i programów tworzących podstawy polityki senioralnej w naszym kraju, w związku z postępującym procesem starzenia się społeczeństwa. Przyjęto w nich założenie, że umożliwienie osobom starszym uczenia się jest podstawowym czynnikiem wpływającym na rozwój ich aktywności oraz zachowania dobrego zdrowia i niezależności do późnych lat, a tym samym wyraźnie przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Przynosi też korzyści w postaci większego zaangażowania się w działania na rzecz swojego i młodszych pokoleń w społecznościach lokalnych oraz życie obywatelskie w szerszym wymiarze. Podnoszenie kompetencji niezbędnych do życia we współczesnym świecie pozwala również przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu osób starszych. Dlatego są podejmowane różnorodne działania na rzecz włączenia osób starszych do grona uczących się i w ten sposób urzeczywistnienia idei uczenia się przez całe życie, zwłaszcza w tych obszarach, które najbardziej odpowiadają potrzebom edukacyjnym grupy starszych obywateli.

W pracach nad dokumentami rządowymi brali udział m.in. przedstawiciele środowiska uniwersytetów trzeciego wieku oraz innych organizacji seniorskich w ramach posiedzeń Rady ds. Polityki Senioralnej powołanej przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej<sup>1</sup>. W latach 2012-2013 Rada Ministrów uchwaliła następujące dokumenty:

- *Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013*<sup>2</sup>;
- *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020*<sup>3</sup>;

<sup>1</sup> [www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/rada-ds-polityki-senioralnej/](http://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/rada-ds-polityki-senioralnej/)

<sup>2</sup> uchwała Nr 137 Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2012 r. M.P. z 2012 r. poz. 642.

<sup>3</sup> uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. M.P. z 2014 r. poz. 118.

- *Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020*<sup>4</sup>;
- *Strategię „Perspektywa uczenia się przez całe życie*<sup>5</sup>.

Wymienione teksty są podstawą polityki senioralnej, gdyż zostały w nich uznane za priorytetowe m.in. działania na rzecz rozwoju aktywności edukacyjnej osób starszych. Celem ogólnym polityki senioralnej w obszarze aktywności edukacyjnej, społecznej i kulturalnej jest wspieranie idei uczenia się wśród osób starszych i aktywizowanie ich do działań obywatelskich i społecznych, w tym:

- rozwój oferty edukacyjnej dla osób starszych;
- rozwój i wspieranie aktywności społecznej osób starszych (*szczególnie zaangażowania obywatelskiego i wolontariatu*);
- zwiększenie uczestnictwa osób starszych w kulturze zarówno jako jej odbiorców, jak i twórców<sup>6</sup>.

Celem polityki senioralnej w obszarze aktywności edukacyjnej jest również wzmożenie uczestnictwa osób starszych w edukacji oraz zwiększenie dostępności i jakości kierowanej do nich oferty edukacyjnej. Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze umożliwia im nie tylko poszerzenie wiedzy, nabywanie nowych oraz aktualizację dotychczasowych umiejętności, ale także odgrywa istotną rolę w tworzeniu więzi społecznych i tym samym jest czynnikiem wspierającym aktywność społeczną.

W *Założeniach Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020* w obszarze aktywności edukacyjnej działania priorytetowe obejmują m.in.:

- **PRIORYTET 1. Rozwój oferty edukacyjnej dla osób starszych w obszarach zgodnych z potrzebami, a szczególnie w zakresie edukacji prozdrowotnej, edukacji obywatelskiej i nowych technologii.**
- **PRIORYTET 2. Wspieranie rozwoju systemowych rozwiązań**

4 uchwała Nr 237 Rady Ministrów, z dnia 24 grudnia 2013 r. M. P z 2014 r.poz.52.

5 uchwała Nr 160 Rady Ministrów, z dnia 10 września 2013 r. [www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie](http://www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie).

6 Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020.

dla organizacji różnych form uczenia się osób starszych, w tym ruchu uniwersytetów trzeciego wieku.

W powołanym wyżej dokumencie zostały określone również kierunki interwencji i rekomendacje, odpowiednio do priorytetów. I tak: w **Priorytecie 1. Rozwój oferty edukacyjnej dla osób starszych w obszarach zgodnych z potrzebami** zapisano:

- **CEL 1: Upowszechnienie edukacji prozdrowotnej rozumiany jako:**
  - rozwijanie oferty edukacyjnej kierowanej do seniorów w zakresie profilaktyki zdrowotnej;
  - rozwój warunków sprzyjających promowaniu zdrowego stylu życia w różnych formach uczenia się seniorów;
  - uświadamianie konieczności aktywności fizycznej i przestrzegania prawidłowej diety dostosowanych do wieku starszego;
  - rozwój świadomości seniorów w zakresie skutków niebezpiecznych zachowań (*w tym nałogów, nieprzestrzegania zasad zdrowego odżywiania, narażenia na kontuzje i urazy*).
  
- **CEL 2: Upowszechnianie edukacji obywatelskiej rozumiany jako:**
  - rozwijanie oferty edukacyjnej dotyczącej aspektów formalno - prawnych oraz praktycznych reprezentowania interesu własnego środowiska i grupy społecznej;
  - rozwijanie u osób starszych kompetencji społecznych i obywatelskich, w tym motywowanie ich do podejmowania aktywności obywatelskiej i wolontariatu;
  - przygotowanie lokalnych liderów/animatorów aktywności obywatelskiej i wolontariatu;
  - wspieranie i rozwój innowacyjnych form edukacji (*kształcenia i szkolenia*) osób w podeszłym wieku opartych na wykorzystaniu ich doświadczenia we wzajemnym uczeniu

się, w formach edukacji środowiskowej oraz w szkoleniach utrzymujących zaangażowanie osób w podeszłym wieku na rzecz rozwiązywania problemów społecznych i edukacji osób z młodszych pokoleń.

• **CEL 3: Upowszechnienie edukacji w zakresie nowych technologii rozumiany jako:**

- stworzenie rozwiązań systemowych dotyczących uczenia osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych;
- tworzenie warunków do rozwijania systemu edukacji międzypokoleniowej, szczególnie w tym obszarze tematycznym;
- upowszechnianie wśród seniorów korzyści z posiadania kompetencji cyfrowych oraz rozwiązań w ramach nowych technologii;
- wspieranie działań edukacyjnych w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii w służbie osobom starszym (*Ambient Assisted Living, AAL*), aby umożliwić seniorom i osobom niepełnosprawnym niezależne życie i możliwie pełną aktywność społeczną;
- upowszechnianie wyników badań nad nowoczesnymi technologiami (*np. zdalne monitorowanie zdrowia pacjentów*) dla i z udziałem osób starszych i wspieranie ich wdrożenia.

Natomiast w **Priorytecie 2. Wspieranie rozwoju systemowych rozwiązań dla organizacji różnych form uczenia się osób starszych, w tym ruchu uniwersytetów trzeciego wieku**, zapisano tzw. kierunki interwencji - rekomendacje obejmujące:

- stworzenie modelu działań stymulujących proces uczenia się osób starszych z wykorzystaniem potencjału doświadczonych organizacji i instytucji oraz uniwersytetów trzeciego wieku;
- opracowanie i realizację programu wspierania działań rozwijających aktywność edukacyjną seniorów na terenach wiejskich oraz w małych miastach, zwłaszcza odległych od

- dużych miast;
- opracowanie i realizację programu wspierania działań rozwijających aktywność edukacyjną seniorów w dużych osiedlach większych miast pełniących funkcje tzw. sypialni;
  - rozwój systemu finansowania działań z zakresu aktywności edukacyjnej (*uczenia się przez całe życie*) w ramach administracji publicznej - rządowej i samorządowej;
  - rozwój efektywnych programów edukacyjnych dla osób starszych dostosowanych do różnych potrzeb - od wyzwań rynku pracy poprzez uczenie się dla rozwoju nowych umiejętności potrzebnych we współczesnym społeczeństwie i dla zachowania zdrowia do edukacji na rzecz aktywności obywatelskiej, kreatywności i rozwijania zainteresowań;
  - tworzenie warunków do wypracowania standardów działania oraz oferty uczenia się osób starszych na podstawie badań monitorujących rozwój UTW i innych inicjatyw edukacyjnych adresowanych do tej grupy;
  - rozwój warunków do koordynacji systemu uczenia się osób starszych na poziomie regionalnym oraz dla stymulowania ich aktywności społecznej ;
  - tworzenie warunków do rozwoju współpracy (w *tym międzynarodowej*) między różnymi instytucjami edukacyjnymi i naukowymi dla efektywnego wykorzystania potencjału międzypokoleniowego (w *tym: mentoringu i coachingu*);
  - wspieranie tworzenia przez seniorów platform wzajemnej komunikacji w obszarze aktywności edukacyjnej z wykorzystaniem nowych technologii.

Zarówno Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2012-2013, jak i ten na lata 2014-2020 są dokumentami komplementarnymi do Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Mają na celu poprawę jakości i poziomu życia osób starszych, w celu umożliwienia im godnego starzenia się oraz zagospodarowania

potencjału osób dojrzałych poprzez ich aktywność społeczną. Komponent konkursowy Rządowych Programów ASOS przewiduje działania w czterech priorytetowych obszarach, takich jak:

- Priorytet I. Edukacja osób starszych;
- Priorytet II. Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz - i międzypokoleniową;
- Priorytet III. Partycypacja społeczna osób starszych;
- Priorytet IV. Usługi społeczne dla osób starszych (*usługi zewnętrzne*).

Jako kierunki działań w **Priorytecie I - Edukacja osób starszych** wymienia się:

- zajęcia edukacyjne z zakresu różnych dziedzin (*m.in. prawo, gospodarka, zdrowie - w tym profilaktyka zdrowotna, sport, turystyka, edukacja, wizyty studyjne, języki obce, umiejętności interpersonalne, nowe technologie*), programy edukacyjne i warsztaty o procesie starzenia się, osobach starszych i aktywnym starzeniu;
- zajęcia przygotowujące do usług wolontariackich;
- kształcenie opiekunów;
- promowanie wolontariatu kompetencji;
- promocja oferty edukacyjnej wśród osób starszych.

W przyjętej przez Radę Ministrów 10 września 2013 r. Strategii „**Perspektywa uczenia się przez całe życie**” wytyczono kierunki polityki, która obejmuje działania na rzecz uczenia się formalnego, pozaformalnego i nieformalnego we wszystkich etapach życia, do późnej starości.

W dokumencie podkreśla się znaczenie uczenia się osób starszych i najstarszych, nie tylko dla celów zawodowych, ale też utrzymania przez nich aktywności społecznej, doskonalenia niezbędnych kompetencji kluczowych z punktu widzenia życia we współczesnym społeczeństwie oraz procesu uczenia się przez całe życie, zwłaszcza w zakresie technologii komunikacyjnej. Zwraca się również uwagę na fakt, że aktywność umysłowa

może przyczynić się do zaspokojenia potrzeby bycia przydatnym i ułatwić starszym osobom samodzielne zaspokajanie potrzeb dnia codziennego.

Polityka na rzecz uczenia się przez całe życie polega na promowaniu i wspieraniu dobrej jakości uczenia się w każdym wieku, w różnych formach i miejscach oraz na potwierdzaniu efektów uczenia się w systemach kwalifikacji. Stawia ona osoby uczące się w centrum, a miarą jej skuteczności są kompetencje i kwalifikacje osób - niezależnie od drogi, na jakiej zostały osiągnięte. Jest ona realizowana we współpracy rządu, samorządu terytorialnego, pracodawców, pracobiorców, organizacji obywatelskich, podmiotów oferujących kształcenie i szkolenie<sup>7</sup>.

Zgodnie z Zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, kompetencje informatyczne są jednymi z ośmiu kompetencji kluczowych niezbędnych każdemu człowiekowi do życia we współczesnym społeczeństwie<sup>8</sup>. Te kompetencje kluczowe, zostały także włączone do *Strategii „Perspektywa uczenia się przez całe życie”*. Należą do nich:

- **Porozumiewanie się w języku ojczystym**, czyli zdolność wyrażania i interpretowania pojęć, myśli, uczuć, faktów i opinii w mowie i piśmie (*rozumienie ze słuchu, mówienie, czytanie i pisanie*) oraz językowej interakcji w odpowiedniej i kreatywnej formie w pełnym zakresie kontekstów społecznych i kulturowych.
- **Porozumiewanie się w językach obcych**, co obejmuje - oprócz głównych wymiarów umiejętności porozumiewania się w języku ojczystym - mediację i rozumienie różnic kulturowych.
- **Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje**

<sup>7</sup> Perspektywa uczenia się przez całe życie, załącznik do uchwały nr 160/2013 Rady Ministrów z dnia 10 września 2013 r.

<sup>8</sup> Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 2006/962/WE z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie [Dz. U. L 394 z 30.12.2006].

**naukowo-techniczne.** Kompetencje matematyczne obejmują umiejętność rozwijania i wykorzystywania myślenia matematycznego w celu rozwiązywania problemów wynikających z codziennych sytuacji, z naciskiem na proces, działanie i wiedzę. Podstawowe kompetencje naukowo-techniczne dotyczą opanowania, wykorzystywania i stosowania wiedzy oraz metod objaśniających świat przyrody. Obejmują one rozumienie zmian powodowanych przez działalność ludzką oraz odpowiedzialność poszczególnych obywateli.

- **Kompetencje informatyczne** obejmują umiejętność i krytyczne wykorzystywanie technologii społeczeństwa informacyjnego, a tym samym podstawowych umiejętności w zakresie technologii informacyjnych i komunikacyjnych.
- **Umiejętność uczenia się** jest związana ze zdolnością konsekwentnego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się przebiegającego indywidualnie oraz w grupach, odpowiednio do własnych potrzeb, a także ze świadomością stosowanych metod i posiadanych możliwości.
- **Kompetencje społeczne i obywatelskie.** Kompetencje społeczne to kompetencje osobowe, interpersonalne i międzykulturowe oraz wszelkie formy zachowań przygotowujących osoby do skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Jest to związane z dobrem osobistym i społecznym. Ważne jest zrozumienie zasad postępowania i zwyczajów obowiązujących w różnych społeczeństwach i środowiskach, w których funkcjonują dane osoby. Kompetencje obywatelskie, a zwłaszcza znajomość pojęć i struktur społecznych i politycznych (*demokracji, sprawiedliwości, równości, obywatelstwa i praw obywatelskich*), przygotowują do angażowania się w aktywne i demokratyczne działania.
- **Poczucie inicjatywy i przedsiębiorczość** to zdolność do wcielania pomysłów w czyn. Zawiera ona w sobie kreatywność, innowacyjność i podejmowanie ryzyka, a także zdolność do planowania przedsięwzięć i prowadzenia ich dla osiągnięcia



zamierzonych celów. Dana osoba ma świadomość kontekstu swojej pracy i jest zdolna do wykorzystywania pojawiających się szans. Jest to podstawa do nabywania bardziej konkretnych umiejętności i wiedzy potrzebnych tym, którzy podejmują przedsięwzięcia o charakterze społecznym lub handlowym albo w nich uczestniczą. Powinno to obejmować świadomość wartości etycznych i promować dobre zarządzanie.

- **Świadomość i ekspresja kulturowa**, co obejmuje docenianie znaczenia twórczego wyrażania idei, doświadczeń i emocji za pośrednictwem szeregu środków wyrazu (*muzyki, sztuk teatralnych, literatury i sztuk wizualnych*).

Wszystkie te kluczowe kompetencje są wzajemnie zależne, a w każdym przypadku kładzie się nacisk na krytyczne myślenie, kreatywność, inicjatywę, rozwiązywanie problemów, ocenę ryzyka, podejmowanie decyzji i konstruktywne kierowanie emocjami.

Kompetencje kluczowe w procesie uczenia się przez całe życie to połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Są one szczególnie niezbędne do samorealizacji i rozwoju osobistego, integracji społecznej, bycia aktywnym obywatelem i zatrudnienia. Mają istotne znaczenie w społeczeństwie wiedzy i gwarantują większą elastyczność siły roboczej, umożliwiając jej szybsze dostosowanie się do stałych zmian w świecie, w którym zachodzą coraz liczniejsze wzajemne powiązania. Stanowią również ważny czynnik innowacji, produktywności i konkurencyjności, a ponadto mają wpływ na motywację i zadowolenie pracowników oraz jakość pracy.

Osoby, które powinny nabyć kluczowe kompetencje, to:

- młodzi ludzie kończący obowiązkową edukację i szkolenia przygotowujące ich do dorosłego życia, zwłaszcza do życia zawodowego, a jednocześnie tworzące podstawy do dalszej nauki;
- wszystkie osoby dorosłe, przez całe życie, w trakcie procesu rozwijania i aktualizowania posiadanych umiejętności.

Zdobywanie kluczowych kompetencji jest spójne z zasadami



równości i dostępu dla wszystkich. Dotyczą również w szczególności grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, których potencjał edukacyjny wymaga wsparcia. Przykładowe grupy tego typu to osoby o niskich kwalifikacjach podstawowych, osoby przedwcześnie kończące naukę szkolną, osoby niepełnosprawne, imigranci itp.

Efektem działania ruchu społeczeństwa obywatelskiego środowiska uniwersytetów trzeciego wieku jest dynamiczny rozwój zorganizowanych form uczenia się, wychodzących naprzeciw rosnącej w środowisku osób starszych potrzebie zapewnienia dostępu do edukacji poza formalnej i nieformalnej. O aspiracjach edukacyjnych i skali zainteresowania seniorów udziałem w zorganizowanych formach uczenia się mogą świadczyć dane Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Wynika z nich, że w Polsce, w listopadzie 2014 r. działało ok. 500 uniwersytetów trzeciego wieku prowadzących zajęcia dydaktyczne i aktywizujące dla około 150 tys. słuchaczy w wieku 50+.

Już w 2012 roku - Europejskim Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej - Senat RP, podejmując uchwałę ustanawiającą rok 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zaznaczył: *„Obejmujący dziś już 350 uniwersytetów i ponad 100 tysięcy członków ruch społeczny jest prawdziwym fenomenem na skalę europejską, niemającym sobie równego pod względem bogactwa działalności i inicjatyw. Choć uniwersytety trzeciego wieku mają w Polsce już trzydziestopięcioletnią tradycję, to jednak dopiero od momentu odzyskania wolności przez nasz kraj przeżywają prawdziwy rozkwit. Zaświadcza to o szybko rosnących aspiracjach polskich seniorów nie tylko w dziedzinie edukacji, lecz także kultury, sportu, turystyki i rekreacji”*<sup>9</sup>.

Senatorowie zachęcają w uchwale seniorów do organizowania kolejnych uniwersytetów i włączania w ich działalność wszystkich osób starszych pragnących dotrzymać kroku młodszym generacjom. Jak podkreślają, uniwersytety trzeciego wieku

<sup>9</sup> Uchwała Senatu z 1 lutego 2012 r. w sprawie ustanowienia roku 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, [www.senat.edu.pl/edukacja/aktualno-ci/uniwersytet-trzeciego-wieku/](http://www.senat.edu.pl/edukacja/aktualno-ci/uniwersytet-trzeciego-wieku/)

nie zamykają się na inne środowiska, ale przez współpracę ze szkołami i przedszkolami, placówkami kultury oraz innymi organizacjami pozarządowymi przyczyniają się do integracji międzypokoleniowej. W w/w uchwale zaznaczono także, iż uniwersytety trzeciego wieku nie mogłyby funkcjonować bez wsparcia szkół wyższych. Senat RP wyraził uznanie uczelniom, które pomagają wolontariuszom i zachęcał wszystkie polskie uczelnie do działań na rzecz tworzenia i rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku.

Należy zauważyć, że uniwersytety trzeciego wieku często są tworzone i kierowane przez osoby starsze, będące liderami w lokalnym środowisku seniorów. Przyczynia się to do budowy kapitału społecznego. Dlatego tak istotne jest dla rozwoju tego typu działań wspieranie aktywności obywatelskiej i inicjatyw lokalnych, co może prowadzić do poszerzenia kręgu osób starszych korzystających z tej formy edukacji.

Można stwierdzić, na podstawie długoletnich obserwacji i doświadczeń, że popularność wśród seniorów zorganizowanych form uczenia się w UTW wynika m.in. z następujących przyczyn:

- wpisywania się tych form kształcenia w ideę edukacji otwartej oraz uczenia się przez całe życie;
- powszechny dostęp do oferty edukacyjnej UTW, bez konieczności spełnienia konkretnych kryteriów formalnych (*np. posiadania konkretnego typu wykształcenia, zdawania egzaminu itp.*);
- specyficzna, szeroka i elastyczna oraz często interaktywna formuła działalności edukacyjnej, która przyczynia się do zaspokajania różnych potrzeb seniorów, takich jak: samokształcenie, poznawanie środowiska seniorów, poszerzanie i aktualizacja wiedzy i umiejętności, możliwość wykonywania społecznie użytecznych działań, wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, stymulacja psychiczna i fizyczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodszych marzeń.

## ROZDZIAŁ 2. SENS PRZEŻYWANIA ŻYCIA W ZGODZIE Z WŁASNYM ROZWOJEM. PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE UWARUNKOWANIA PRACY Z SENORAMI

Starzenie się to naturalny i nieuchronny, ale także ciągły i nieodwracalny proces zmian w organizmie człowieka polegający na zmniejszaniu intensywności procesów życiowych. Doświadcza go każda istota żyjąca, choć przebiega on u każdego osobnika w różnym tempie i w niejednakowym stopniu. Starzenie się jest ostatnim etapem życia<sup>10</sup> określanym starością. Powszechnie w literaturze przedmiotu za próg starości przyjmuje się wiek metrykalny 60 lub 65 rok życia, co jest związane z nabyciem praw do pobierania emerytury. Obecnie jednak zaznacza się tendencja do sytuowania progu starości w 70 roku życia. Różne są próby periodyzacji etapów starości, bo rozmaite są kryteria ustalania jej progów granicznych. Wielość i niejednorodność podziałów okresu starości, z których każdy jest uzasadniony, świadczy o złożoności i wieloaspektowym wymiarze tego zjawiska. Według Światowej Organizacji Zdrowia (*WHO*) wyróżnia się w niej trzy etapy: 60 - 75 rok życia to wczesna starość; 75 - 90 rok życia to lata późnej starości, a po 90 roku życia mówi się o długowieczności - wieku sędziwym<sup>11</sup>. Okres życia człowieka nazywany starością można rozpatrywać np. z perspektywy biologicznej, psychologicznej i społecznej.

Starzenie się w ujęciu biologicznym to sukcesywne wygasanie funkcji narządów. Warto dodać, że jednocześnie uruchamiane i wykorzystywane są mechanizmy kompensacyjne, które do późnych lat życia człowieka umożliwiają wewnętrzną homeostazę organizmu. Na wiele zmian starczych duży wpływ ma wcześniejszy tryb życia, higiena, sposób odżywiania się i środowisko życia

---

10 W. Pędlich, Procesy starzenia się człowieka, w: Geriatria z elementami gerontologii ogólnej, (red.) T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Wydawnictwo Via Media, Gdańsk 2007, s. 4.

11 A. Ostrzyżek, J. T. Marcinkowski, Wymiary jakości życia w podeszłym wieku, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2009, nr 4, s. 466.

człowieka<sup>12</sup>.

Omówienie i wyjaśnienie procesu starzenia się w aspekcie psychologii sprowadza się do opisu zmian zachodzących w osobowości i inteligencji człowieka oraz ich konsekwencji. Współcześnie preferuje się coraz bardziej powszechne stanowisko zadań rozwojowych stojących przed człowiekiem w każdym etapie jego życia, również w starości. Dlatego poszukuje się czynników optymalizujących i modyfikujących postawy i zachowania człowieka starszego, aby jak najdłużej był on samodzielny.

Mówiąc o starzeniu się w aspekcie społecznym, mamy na myśli przede wszystkim role społeczne i pozycje społeczne osób starszych oraz postawy społeczeństwa wobec seniorów<sup>13</sup>. W opracowaniach naukowych znajdujemy uporządkowanie najważniejszych ról społecznych osób starszych. Należą do nich: rola rodzinna (*małżonek, rodzice, babcia/ dziadek, opiekun rodziców*), rola członka grupy towarzyskiej (*często rówieśniczej*) oraz członka wspólnoty lokalnej i religijnej, rola obywatela, rola zawodowa a także rola użytkownika wolnego czasu<sup>14</sup>. Zmiana lub odwrócenie dotychczas pełnionych ról życiowych wymaga przystosowania się i adaptacji do nowej sytuacji, dlatego jest to ważne wyzwanie dla seniorów. Z opinii osób starszych wynika, że rodzina jest nadal ważna w hierarchii wartości i zajmuje naczelne miejsce w ich życiu.

W odniesieniu do pozycji społecznej osób starszych to współcześnie obserwuje się jej degradację, która jest osadzona w barierach mentalnych i niepocholebnych opiniach o seniorach. Kwestionuje się wartość ich doświadczenia zawodowego i życiowej mądrości, przy jednoczesnym uwypukleniu stereotypowych cech pejoratywnych

12 A. Leszczyńska - Rejchert, Człowiek starszy i jego wspomaganie - w stronę pedagogiki starości, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko - Mazurskiego, Olsztyn 2010, s. 48.

13 A. Leszczyńska - Rejchert, Człowiek starszy..., op. cit., s. 58.

14 B. Szatur - Jaworska, Faza starości w cyklu życia człowieka - ogólna charakterystyka. [w:] Podstawy gerontologii społecznej, (red.) B. Szatur - Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, Oficyna Wydawnicza Aspra JR, Warszawa 2006, s. 55 - 56.

i ukazywaniu wzrostu liczby osób starszych w populacji całego kraju, jako problemu społecznego i ekonomicznego. Jest to pogląd nieobiektywny i krzywdzący dla starszego pokolenia. Zbyt mało wzorców szczęśliwego i satysfakcjonującego życia seniorów (*w mediach, jak i w opracowaniach naukowych z zakresu dyscyplin społecznych*) potwierdza konieczność zmian w przemodelowaniu percepcji starości w społeczeństwie, jak i w umysłach seniorów. Negatywne odniesienia do osób starszych niekorzystnie odbijają się na ich życiu psychicznym, wpływają na rezygnację z potrzeb, obniżają poczucie własnej wartości i status społeczny tej grupy osób, a w efekcie generują gorszą jakość ich życia. Nie można zaprzeczyć faktom, że prawidłowo rozwijające się społeczeństwo potrzebuje ludzi w każdym wieku, a doceniany potencjał osób starszych można pozytywnie spożytkować.

Należy zwrócić uwagę, że na tle współczesnych przeobrażeń demograficznych w kraju warto spojrzeć na seniorów właśnie w aspekcie ich potencjału. W niektórych publikacjach naukowych pisze się o „nowoczesnych seniorach”, którzy postrzegają siebie, czują i myślą tak, jakby byli młodszy, samodzielnie kierują swoim życiem, są doświadczeni i czujnymi konsumentami, poszukują nowych wyzwań, wysoko oceniają swoją satysfakcję życiową<sup>15</sup> i relatywnie dobrze odnajdują się w gospodarce rynkowej.

R. D. Hill w książce „Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia” opisuje pomyślne starzenie się w kategoriach zachowań osób starszych, które żyją dłużej niż inni, ale też są zadowolone ze swojego życia, mimo że są w wieku podeszłym. Doświadczają oni też radości, szczęścia, spełnienia i w mniejszym stopniu niż ogół populacji deficytów fizycznych i mentalnych. Spełnienie i optymalny potencjał życiowy zawdzięczają nie tylko wrodzonej konstrukcji psychicznej, ale również wyuczonym prozdrowotnym wyborom życiowym dotyczącym stylu życia i odpowiednich postaw. Aby zwiększyć swoje możliwości utrzymywania dobrostanu psychicznego i zadowolenia z życia

15 Za: Ł. Jurek, *Ekonomia starzenia się społeczeństwa*, Difin, Warszawa 2012, s. 157.

odpowiedzialnie podejmowali działania związane z jakością swojego życia w wieku dojrzałym. Rozumieli też i doceniali pozytywne skutki wynikające z procesu starzenia się oraz fakt, że człowiek może świadomie polepszyć jakość życia, zarówno w wieku podeszłym, jak i bardzo podeszłym<sup>16</sup>.

Naukowcy koncepcji pozytywnego starzenia dowodzą, że należy wykorzystywać wszelkie zasoby w celu kształtowania życia dobrego i zoptymalizowania doświadczenia starzenia się. W psychologii pozytywnego starzenia nie lekceważy się realiów starości i wynikających z niej ograniczeń. Podkreśla się natomiast zadania rozwojowe do wykonania tj.: zaakceptowanie i poradzenie sobie z obniżoną sprawnością fizyczną, pogarszającym się stanem zdrowia, pogodzenie się ze zmianami w wyglądzie fizycznym, odnalezienie się w nowych rolach społecznych. Koncepcja oparta na aktywności i działaniu akceptującym swój wiek oraz zachowanie dyscypliny wewnętrznej w unikaniu nałogów, a także odpowiedni tryb życia to sposoby na optymalizację jakości i długości życia. Pozytywne starzenie się polega na mobilizacji swoich osobowych zasobów, aby radzić sobie z pogarszającym się z wiekiem stanem zdrowia oraz umieć adaptować się do trudnych, stresujących sytuacji, które niesie życie. To elastyczne podejście do życia sugeruje, że jego sens i wartość należy dostrzegać nawet w warunkach gorszego psychicznego i fizycznego zdrowia. Nabywanie umiejętności radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami w ciągu całego życia owocuje w wieku podeszłym. Ogólne przestanie - skoncentrowanie się na pozytywnych aspektach życia - odzwierciedlone emocjonalnym stanem umysłu i optymistycznym poczuciem dobrostanu to postawa świadomych i celowych wyborów sprzyjająca pozytywnemu modelowi starzenia się.

Udane życie to wynik myślenia człowieka i jego świadomości, dlatego praca nad wartościowym przeżywaniem okresu późnej

<sup>16</sup> R. D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa 2010, s. 38 - 39.



dorobku sprawia się do rozwijania postaw optymizmu i zadowolenia z życia. Samoocena jakości życia prowadzona w aspekcie bilansu zysków i strat, dokonana w refleksyjnej mądrości inspirowana do aktywnego trybu życia. Motywuje też do dania sobie szansy na zmianę siebie i swojego życia, a może i życia innych. Osoby starsze mają wyraziste poczucie kontroli nad własnym życiem, posiadają duże pokłady wrażliwości, głębię i bogactwo uczuć, są zdolne do poświęceń. Ponadto mogą same kreować własne życie i mieć na niego znaczący wpływ w oparciu o pozytywne cechy swojej osobowości i siłę charakteru. Pomysł na aktywne zagospodarowanie czasu wolnego wynikający z odczuwalnej potrzeby własnego rozwoju to cel i wartość dobrego przeżywania życia, a także nadanie mu konkretnego wymiaru i znaczenia.

Interesujące badania nad poziomem inteligencji osób starszych dowodzą, że pozostaje on na tym samym poziomie przez całe życie (*jeśli osoba nie jest dotknięta schorzeniami neurodegeneracyjnymi*)<sup>17</sup>. W przypadkach obniżania zdolności intelektualnych mamy do czynienia z nieużywanym umysłem, co prowadzi z pewnością do znacznych ograniczeń. Sens i wartość przeżywania życia w aktywności umysłowej potwierdzają najnowsze badania nad umysłem i mózgiem człowieka. Chociaż mózg jako część naszego organizmu się starzeje i podlega różnym zmianom, to nasz umysł może rosnąć w siłę. Jest możliwe, aby prowadzić życie pełne umysłowego zaangażowania na przestrzeni całego życia. Wyniki badań naukowych potwierdzają, że systematyczne ćwiczenia pozwalają na utrzymanie, jak i na przywrócenie zdolności uwstecznionych lub utraconych. Warto dodać, że ćwiczenia fizyczne znacznie poprawiają możliwości intelektualne seniorów, stymulują pamięć i ograniczają starzenie się mózgu<sup>18</sup>. Uczestnictwo w zajęciach edukacyjno - aktywizujących to dobry trening intelektu i wielobodźcowe stymulowanie ogólnego rozwoju seniorów.

17 I. Stuart - Hamilton, Psychologia starzenia się. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 51.

18 T. Buzan, Potęga umysłu, Wydawnictwo MUZA, Warszawa 2009, s. 178.



W humanistycznej edukacji uczenie się w wieku starszym jest ważną aktywnością człowieka, atrybutem człowieczeństwa i wartością życia ludzkiego, a także stylem życia na starość. Edukacja podnosi jakość życia, pozwala pełniej przeżywać życie i lepiej go rozumieć<sup>19</sup>, tym samym dookreśla tożsamość jednostki oraz sprzyja afirmacji życia i jego akceptacji. Dynamizm i głębia ludzkiego życia zamyka się w drogach jego rozwoju. Jedną z tych dróg to droga do siebie, pełniejsze samopoznanie swojej indywidualności i budowanie swojego wewnętrznego „Ja”. Uważa się, że droga do siebie prowadzi przez drogę do innych, która polega na uczeniu się od drugiego człowieka, umiejętności życia we wspólnocie i pozytywnych kontaktach z ludźmi. Zmierzanie człowieka ku wartościom uniwersalnym odbywa się też w drodze do wartości - oznaczających wyzwolenie się od elementów hamujących rozwój i w drodze do mądrości służącej odkrywaniu pełnego sensu życia i pełniejszego poznania siebie dających poczucie wewnętrznego spokoju<sup>20</sup>.

Warto także uświadomić seniorom, że są bezcenną wartością dla młodszych pokoleń. Ich życiowe ideały, zasady moralne, godność osobista, kultywowanie tradycji, pamięci pokoleń, historii, troska o zgodne relacje międzygeneracyjne i międzypokoleniowe mimo „inności” są bezcenne i nie można o tym ani zapominać, ani przejść obojętnie wobec tych faktów<sup>21</sup>.

Mechanizmy adaptacji do starości oparte na teorii aktywności potwierdzają, że seniorzy niezależnie od wieku nadal chcą być postrzegani jako produktywni i aktywni, czerpiący radość z życia społecznego. Taka konstruktywna postawa potwierdza, że wiek średniej i późnej dojrzałości to lata nowych wyzwań wyzwalających

---

19 O. Czerniawska, Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno - Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2000, s. 178.

20 E. Dubas, Drogi rozwojowe starości, w: E. Woźnicka (red.), Gerontologia, ludzie starsi, jako jednostkowe siły społeczne, Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi 2002, nr 7, s. 16 - 17.

21 I. Cepielik, Rozmowa z Z. Zactoną, Pokoleniu seniorów należy przywrócić godne i zastęzione miejsce w życiu społeczeństwa. Biuletyn Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2014, nr 39, s.6.



aktywność na rzecz osób bliskich oraz potrzebujących pomocy i wsparcia. Rozsądna postawa akceptacji swojego wieku, zabarwiona pozytywnymi stanami emocjonalnymi, pozwala w miarę możliwości i sił psychofizycznych czuć się wartościowym i ze spokojną refleksją i zadumą przyglądać się sobie, swojemu życiu i zmieniającemu się światu.

## ROZDZIAŁ 3. METODYKA PRACY EDUKACYJNO - AKTYWIZUJĄCEJ Z OSOBAMI STARSZYMI

Konieczność kształcenia się przez całe życie człowieka wynika z wymagań poznawania, rozumienia i funkcjonowania we współczesnej rzeczywistości. W myśl andragogiki, oznaczającej „prowadzenie człowieka dorosłego” poprzez zadania edukacyjne, aby wyrobić w nim odpowiedzialność za swoje życie i środowisko swojego życia, z optymalną sytuacją mielibyśmy do czynienia, gdyby z osobami starszymi pracowali nauczyciele andragodzy, którzy mają przygotowanie psychopedagogiczne i potrafią wspomagać rozwój człowieka w późnej fazie jego dorosłości. Praca edukacyjno - aktywizująca z grupą osób starszych wymaga wiedzy z zakresu rozwoju i edukacji dorosłych, kompetencji osobowościowych, predyspozycji pedagogicznych i doświadczenia w bliskich kontaktach z ludźmi dojrzałymi. Taka bogata, interdyscyplinarna wiedza andragogiczna pozwala rozsądnie, mądrze i profesjonalnie wspierać osoby starsze.

W kanonie szeroko pojętej edukacji dorosłych, dającej możliwości edukacji całościowej zawarte jest prawo seniorów do zaspokajania swoich potrzeb: samorealizacji poprzez edukację, rozumienia codziennego życia, ale także szans i zagrożeń płynących z globalizacji oraz współczesnych problemów otaczającego świata społecznego, kulturowego, ekonomicznego czy politycznego.

Świadomość specyficznych cech charakteryzujących osoby w wieku średniej, a często i późnej dorosłości jest niezwykle istotna w procesie edukacji aktywizującej. Należy zaznaczyć, że obejmują one m. in.: umiejętność odróżniania cech ważnych, trwałych od tych mniej istotnych i zmiennych, umiejętność świadomej koncentracji, wyrażanie swoich opinii i sądów, ogląd sytuacji z różnych punktów widzenia, logiczne myślenie, dłuższe

i skomplikowane rozumowanie<sup>22</sup>. Ponadto osoby starsze posiadają już określoną wiedzę i doświadczenie, postrzegają świat przez pryzmat swojego wykształcenia zawodowego, często posiadają analityczne i krytyczne podejście do konkretnych zagadnień, są zdolne do wytworzenia twórczych pomysłów.

Własna aktywność, jeśli jest pobudzana wewnętrzną motywacją, pozwala seniorom wchodzić w nowe role, nawiązywać nowe kontakty interpersonalne, nabywać nowych doświadczeń życiowych, ambitnie podejmować naukę, rozwijać własne zainteresowania, korzystać z komputera i Internetu.

Zatem w procesie edukacyjnym należy pamiętać o specyfice rozwoju i możliwościach osób starszych oraz wkomponować ich psychiczne właściwości w oddziaływanie aktywizujące. Wskazane wydaje się podtrzymywanie jak najdłużej ich samodzielności myślowej, chęci poszukiwania prawdy, aktywności umysłowej i dociekliwości w poznawaniu świata, aby niezależnie od wieku „ciągle stawać się człowiekiem” i przepelniać siebie człowieczeństwem. Nie bez znaczenia jest też umocnienie poczucia wartości i tożsamości osobowej, społecznej oraz kulturowej seniorów.

Nauczyciel - wykładowca posiadający wiedzę i doświadczenie w pracy z osobami starszymi, które zakończyły lub znacznie ograniczyły aktywność zawodową, wie, że lata życia człowieka 57 - 64 są określane okresem tolerancji, zaś po 67 roku życia mówi się o czasie refleksji nad życiem. Warto pamiętać, że chociaż seniorzy są bardziej doświadczeni i posiadają swoistą mądrość życiową, to generalnie są mniej odporni na stres. Ponadto nie można zapomnieć, że mogą się w tym okresie życia uwidaczniać już symptomy lub procesy uwsteczniające, co niekorzystnie odbija się na ich zaangażowaniu w sprawy dnia codziennego, ale również i na chęci podejmowania aktywności edukacyjnej. B. Boczukowa podkreśla, że nauczyciel andragog zawsze musi pamiętać o okresach życia i zadaniach rozwojowych

<sup>22</sup> L. Turos, Andragogika ogólna, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa, 1999, s. 24.

w poszczególnych jego fazach, bo tylko wtedy dobrze zrozumie wiek średniej i późnej dorosłości oraz dobrze odpowiednie oddziaływania w pracy z seniorami<sup>23</sup>.

Rozwijając zagadnienie metodyki pracy edukacyjno-aktywizującej z dorosłymi konieczne jest odwołanie się do podstawowych prawidłowości procesu edukacyjnego i reguł, które go opisują. Postępowanie metodyczne andragoga opiera się na ogólnych normach, które pozwolą zaznajamiać słuchacza z nową wiedzą, systematyzować ją, ukazywać zagadnienia w szerokich kontekstach problemów współczesnego świata, ale i pogłębiać zainteresowania poznawcze oraz wzbogacać refleksją pogląd na świat, jednocześnie inspirując do wysiłku uczenia się przez całe życie.

Tak określone normy zwane są przez dydaktyków zasadami - są one przydatne również w pracy z seniorami. Cz. Kupisiewicz wyróżnia następujące zasady: poglądowości, przystępności nauczania, świadomego i aktywnego udziału w procesie dydaktycznym, operatywności, systematyczności i trwałości wiedzy oraz wiązania teorii z praktyką<sup>24</sup>. Oczywiście mówiąc o dobrowolnej edukacji seniorów należy wychodzić naprzeciw ich możliwościom rozwojowym. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają zasady: aktywnego udziału w zajęciach edukacyjnych, przystępności w nabywaniu wiedzy i umiejętności, wiązania zagadnień teoretycznych z praktyką życiową, nabywanie nowych umiejętności i wykorzystywanie ich w sytuacjach nowych, nietypowych, bądź podobnych. W edukacji osób starszych duże znaczenie ma też tworzenie warunków do oglądania tego, o czym się mówi poprzez obraz, film, przedmiot, mapę, model, schemat, symbol czy rysunek - jest to przykład świadomego korzystania z równie ważnej zasady poglądowości. Pobudza ona wiele analizatorów zmysłowych, tym samym sprzyja uczeniu się, a nade wszystko przeciwdziała werbalizmowi.

23 B. Boczukowa, Jak kształcić dorosłych - refleksje andragoga, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2010, s. 24.

24 Cz. Kupisiewicz, Dydaktyka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012, s. 110.

J. Pótturzycki poszerza tę przytoczoną, uniwersalną listę zasad o inne, które jego zdaniem dobrze korespondują ze specyfiką osobowościową osób dorosłych. Autor pisze jeszcze o zasadzie korzystania z doświadczeń życiowych, której sens polega na łączeniu zagadnień teoretycznych z praktyką życiową oraz na nawiązywaniu do indywidualnych doświadczeń człowieka związanych z pracą zawodową, aktywnością społeczną i towarzyską czy z życiem rodzinnym. Pozytywne doświadczenia seniorów są ważne i zarazem wartościowe w edukacji, bo pomagają im lepiej zrozumieć zagadnienia nowe, które wynikają z wymagań współczesności<sup>25</sup>. Z tą zasadą ściśle koresponduje zasada wiązania teorii z praktyką. Wynika z niej, że wiedza teoretyczna, która jest źródłem informacji o świecie, może być też racjonalnie stosowana w różnych praktycznych sytuacjach życiowych. Andragog ma świadomość, że osoby w wieku senioralnym w większym stopniu skłaniają się ku myśleniu praktycznemu, niż ku rozważaniom teoretycznym.

Wydaje się, że zasada rozwijania umiejętności uczenia się i podejmowania samokształcenia w procesie całego życia człowieka jest również przydatna w prowadzeniu zajęć w uniwersytecie trzeciego wieku. To właśnie w zasadzie ustawiczności kształcenia wskazuje się na konieczność nadążania za rozwojem nauki i techniki. Zgodnie z nią edukacja powinna być otwarta i dostępna dla wszystkich - niezależnie od wieku. W jej idei jest zawarte przestanie dbałości o eliminowanie lub znaczne ograniczanie wykluczenia społecznego i marginalizacji grupy seniorów. Należy rozumieć ją jako ciągłe rozwijanie i usprawnianie umiejętności obserwacji, poznanie nowych pojęć i terminów, które pozwolą na korzystanie z różnych form komunikatów i nowoczesnych środków masowego przekazu, książek, zapisów filmowych i fotograficznych, rysunków, map itp.

Równie istotna okazuje się zasada indywidualizacji i zespołowości. Biorąc pod uwagę fakt, że środowisko seniorów - członków

---

25 J. Pótturzycki, *Dydaktyka dorosłych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991, s. 155.

uniwersytetu trzeciego wieku - jest znacznie zróżnicowane, dlatego odniesienie się do potrzeb i możliwości indywidualnej osoby, jak i dbałość o umiejętność bycia oraz zgodnego współdziałania w zespole równolatków ma duże znaczenie dla aktywności edukacyjnej<sup>26</sup>.

W publikacjach naukowych dotyczących dydaktyki dorosłych mocno akcentuje się również zadania motywacyjne. Służy temu zasada motywacji, której zasadniczym celem jest uruchamianie aktywności edukacyjnej. Chęć działania ujawnia się u człowieka, jeśli jego potrzeby poznawcze są oceniane przez niego jako wartościowe i istnieje realne prawdopodobieństwo ich zaspokojenia. W takiej sytuacji motywy wewnętrzne i zewnętrzne silnie pobudzają motywację, w wyniku czego seniorzy są skłonni podejmować trud uczestnictwa w zajęciach edukacyjnych proponowanych w ofercie uniwersytetów trzeciego wieku. Optymalnie byłoby, gdyby wykładowcy umieli wzmacniać i długotrwale podtrzymywać u słuchaczy pozytywną motywację do edukacji i różnorodnej aktywności.

Znajomość zasad dydaktycznych i świadome oraz celowe korzystanie z nich w dialogu edukacyjnym z seniorami jest gwarancją sukcesu w spotkaniach tematycznych. Odwołując się do współczesnych założeń, aktualnych nurtów i koncepcji dydaktycznych trzeba przyznać, że różnorodność strategii kształcenia<sup>27</sup> z powodzeniem znajduje swoje miejsce w edukacji seniorów. Integracja różnych dróg uczenia się od przekazu wiadomości, poprzez samodzielne poszukiwanie czy konkretne, praktyczne działania do uczenia się poprzez przeżywanie ma swoje uzasadnienie w zajęciach edukacyjnych uniwersytetów trzeciego wieku. Mówiąc o strategii należy mieć na myśli nie tylko metody, środki dydaktyczne, ale także atmosferę i kontakt osoby prowadzącej zajęcia ze słuchaczami. Zajęcia bogate zarówno w interesującą treść, obrazowane różnymi środkami

---

26 Tamże, s. 152.

27 W. Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s.191.

dydaktycznymi, jak i wyzwajające emocjonalne przeżycia stwarzają optymalne możliwości stymulowania i podtrzymywania potencjału rozwojowego osób starszych.

Wielostronne spojrzenie na osobowość seniorów i świadome oddziaływanie na ich intelekt, sferę emocjonalną, społeczną i moralną osobowości wyzwala w nich emocje, uczucia, postawy i motywację do aktywnego życia oraz chęć uczestniczenia w zajęciach edukacyjnych. Namysł nad zasadami i doborem strategii w edukacyjnym kontakcie ze słuchaczami uniwersytetu trzeciego wieku generuje także dobór sposobu - drogi postępowania, którą określa się metodą kształcenia. Powołując się na definicję metody kształcenia W. Okonia<sup>28</sup> i odnosząc ją do zajęć z seniorami można przyjąć, że chodzi o taki dobór sposobów działania przez osobę prowadzącą zajęcia i taki kontakt ze słuchaczami w odpowiednich stymulujących warunkach, aby seniorzy przeżywali relację edukacyjną jako proces własny, dający im satysfakcję i wyzwajający motywy do uczestniczenia w nim, ale także utwierdzały w przekonaniu o konieczności jego kontynuacji. Wynika z tego, że starannie przemyślany dobór metod kształcenia, branie pod uwagę zakresu treści przekazu, liczbę i skład osobowy grupy uczestników oraz ich możliwości i oczekiwań będzie pozytywnie sprzężony z zadaniami rozwojowymi osób starszych.

Wybitni dydaktycy przedstawiają w literaturze naukowej różne kryteria podziału metod nauczania. Wydaje się jednak, że w pracy edukacyjnej z seniorami dobrze będą sprawdzały się metody, które aktywizują uczestników zajęć. Zatem aktywność dwóch podmiotów - wykładowcy oraz słuchaczy - jest możliwa przy wykorzystaniu rozmaitych grup metod. Ta polimetodyczność i różnorodność w stosowaniu metod kształcenia jest najbardziej pożądana, bo pobudza do wielokierunkowej aktywności osoby w wieku starszym.

---

28 W. Okoń, Nowy słownik pedagogiczny, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004, s. 243.



W nauczaniu podającym, które ma uzasadnienie w uniwersytetach trzeciego wieku w dużych grupach wykładowych, kiedy celem jest przekaz wiedzy (*i jej asymilacja*) na określony temat, wykładowcy korzystają z: wykładu, prelekcji czy odczytu. Te sposoby przekazu zazwyczaj dodatkowo wzbogacają pokazem, opisem lub opowiadaniem, przez co kontakt z odbiorcami jest bardziej interesujący, żywy i dynamiczny.

Przy prowadzeniu zajęć w sekcjach dobrze sprawdzają się: dyskusja, pogadanka, metoda heurystyczna czy debata. Te metody należą do grupy metod poszukujących i są odpowiednie dla zajęć w grupach audytoryjnych. W tej grupie metod poszukujących ważne cele edukacji seniorów - w której mogą być oni zarówno aktywni, jak i receptywni (*w sytuacjach odbioru*) - spełniają też wycieczki i wywiady z ekspertami. Stawiają one seniorów w roli obserwatorów i jednocześnie badaczy, którzy doświadczają bezpośrednich kontaktów z obiektami przyrody ożywionej i nieożywionej, są odbiorcami kultury oraz wchodzą w kontakty międzypokoleniowe i społeczne. Czynne poznawanie dziedzictwa kulturowego to wzmocnienie poczucia tożsamości narodowej i pielęgnowanie przez starsze pokolenie świadomej troski o dziedzictwo kulturowe regionu i kraju ojczystego. Mówiąc o bogactwie i różnorodności metod aktywizujących, nie sposób pominąć metody projektu edukacyjnego. Chociaż wymaga ona sporego wkładu pracy w etapie przygotowania, to doskonale integruje wiedzę seniorów z wielu dziedzin, a ponadto stwarza szerokie możliwości współpracy i współdziałania międzypokoleniowego i międzygeneracyjnego.

W sytuacji konkretnych zajęć praktycznych, których nadrzędnym celem jest nabywanie umiejętności poprzez ciąg ćwiczeń, dominującą rolę odgrywa metoda instruktażu, który wyjaśnia kolejność i zasadność czynności przy wykonywaniu zadań praktycznych. Z podobną sytuacją mamy też do czynienia w laboratoryjnych zajęciach praktycznych językowych i komputerowych, w których widoczne są różne predyspozycje

poszczególnych słuchaczy oraz poziom i tempo opanowywania umiejętności. Różne zainteresowania i pasje słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku można również aktywnie realizować poprzez np.: fotografowanie, nagrywanie filmów czy malowanie. Mówiąc o edukacji osób dorosłych nie można pominąć pogłębiania ich zainteresowań czytelniczych czy chęci zaangażowania się w pisanie tekstów<sup>29</sup>. Refleksja i rozmowy o tekstach literackich czy tworzenie własnych tekstów (np. do prasy lokalnej, biuletynów lub innych publikowanych wydawnictw przez uniwersytety trzeciego wieku), udział seniorów w konkursach literackich to wartościowe metody podtrzymywania ich sprawności intelektualnej poprzez nabywanie nowych umiejętności i inspirowanie do dociekań poznawczych.

Z pewnością warto też planować realizację spotkań ze słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku metodami waloryzującymi: ekspresyjnymi i impresyjnymi. Do grupy metod ekspresyjnych zalicza się: gry dydaktyczne tj. inscenizację, odgrywanie ról, burzę mózgow, metody sytuacyjne, symulacyjne czy metodę przypadku. Pozwalają one słuchaczom na eksponowanie swoich przeżyć, ocen i sądów na dany temat oraz podejmowanie działania w konkretnej sytuacji. Metody impresyjne<sup>30</sup> wzbogacają wrażliwość estetyczną, uczą empatii, rozwijają bogactwo wewnętrznych uczuć. Są one stosowane w przypadku analizy utworów literackich, przedstawień teatralnych, oglądania filmów, dzieł sztuki plastycznej i słuchania utworów muzycznych. Nie można zapomnieć, że uczuciowość spełnia w życiu człowieka ważną rolę, a w okresie dojrzałego życia ma bezpośredni związek z wymiarem ogólnoludzkich wartości, dlatego uczenie odbioru dzieła oraz dzielenia się swoimi odczuciami i przeżyciami jest niezwykle cenne.

Prowadząc rozważania o zaangażowaniu seniorów w edukację trzeba podkreślić, że proces edukacyjny jest zawsze oparty na

29 A. Matlakiewicz, H. Solarczyk- Szwec, *Dorośli uczą się inaczej: andragogiczne podstawy kształcenia ustawicznego*, CKU, Toruń 2005, s. 96.

30 J. Pótturzycki op. cit; W. Okoń, *Wprowadzenie* op. cit.

reakcjach interpersonalnych. Stanowią one fundament dialogu edukacyjnego<sup>31</sup> i kreują atmosferę oraz klimat emocjonalny do skutecznego porozumiewania się. Zagadnienie to, chociaż nie zawsze jest uświadamiane przez osoby prowadzące zajęcia, ma priorytetowe znaczenie w procesie edukacyjnym. Wzajemny wpływ komunikatów werbalnych i zachowań niewerbalnych (*gestów, ruchów, mimiki twarzy, intonacji głosu, kontaktu wzrokowego*) w interakcji wykładowcy i słuchaczy jest bardzo subtelny, ale podlega ciągłej interpretacji drugiej strony<sup>32</sup> i nie jest bez znaczenia dla jakości efektu edukacji.

Przyjmowanie seniorów bez uprzedzeń, znajomość niedostatków czy niedoskonałości wynikających z ich wieku wiąże się z akceptującymi i życzliwymi postawami wobec nich. Poszanowanie godności i autonomii osoby ludzkiej, jej odrębności i indywidualności oraz wzajemny szacunek powinny przyświecać wszelkiej pracy edukacyjnej z ludźmi starszymi. W dydaktyce dialogu<sup>33</sup> ukazana jest idea personalizmu i afirmacji człowieczeństwa. Oddziaływania edukacyjne są zatem wtedy wartościowe, kiedy wyzwalają postawy aktywne oraz sprzyjają poznawaniu i rozumieniu otaczającego świata w dialogicznym spotkaniu. Kontakty interpersonalne są w edukacji koniecznym elementem społecznego i emocjonalnego rozwoju człowieka oraz warunkiem dialogu. Wymaga on jednak solidnego przygotowania merytorycznego, autentyczności, wiarygodności i autorytetu nauczycielskiego, a także kultury osobistej i taktu pedagogicznego.

---

31 M. Śnieżyński, *Zarys dydaktyki dialogu*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 1997, s. 96.

32 M. Śnieżyński, *Sztuka dialogu*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2005, s. 5.

33 Tamże, s. 50.

## ROZDZIAŁ 4.

### PATRONAT UCZELNI WYŻSZYCH GWARANTEM DOBREJ JAKOŚCI EDUKACJI AKTYWIZUJĄCEJ W UNIWERSYTETACH TRZECIEGO WIEKU

Ujęcie edukacji seniorów w strategicznych zadaniach państwa podkreśla jej wagę i pokazuje, że prawo do edukacji nie jest ograniczone wiekiem i nie faworyzuje się w niej wyłącznie dzieci i ludzi młodych. Dyskusja nad edukacją całożyciową ma głęboki sens umocowany w światowych raportach edukacyjnych. W raporcie J. Delorsa „Edukacja. Jest w niej ukryty skarb”<sup>34</sup> podkreśla się, że poprzez wiedzę człowiek kreuje siebie i swoje istnienie, a efektem procesu uczenia się są kompetencje społeczne i komunikacyjne oraz umiejętność korzystania z dóbr kultury. Sens uczenia się przez całe życie człowieka określają cztery filary edukacji: uczymy się po to, aby wiedzieć, aby działać, aby żyć wspólnie i aby być. Trudno przecenić te zadania stojące przed edukacją w globalnym świecie wiedzy i powszechnej informatyzacji czy w Europie określonej wspólną przestrzenią społeczno-kulturową z nadrzędnym jej celem umacniania stabilnych i pokojowych społeczeństw. Promowanie i wspieranie aktywności osób starszych to wychodzenie naprzeciw ich potrzebom i oczekiwaniom, które potwierdzają, że seniorzy mogą mieć wpływ na własne życie, mogą go kreować i o nim decydować dokonując odpowiedzialnych wyborów zgodnych z rozwojem osobowym.

Dynamicznie działające w Polsce i cieszące się dużym powodzeniem uniwersytety trzeciego wieku mają ambicje realizować ideę uczenia się przez całe życie, a zarazem mają też świadomość ważnej roli, jaką odgrywają w edukacji osób starszych. Są wiarygodnymi i rzetelnymi partnerami w działaniach na rzecz społeczności lokalnych i dobrze świadczą o randze kształcenia dorosłych. Budują też nową jakość działań edukacyjnych, są

34 J. Deleros (red.), Edukacja jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji ds. Edukacji XXI wieku, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich, Warszawa 1998.

cennym kapitałem regionu, miast i miejscowości, w których funkcjonują i służą mieszkańcom.

W trosce o dobrą jakość edukacji seniorów uniwersytety trzeciego wieku mają bezpośrednie lub bliskie kontakty z uczelniami wyższymi. Niezależnie od środowiska, w jakim działają, starają się zapewnić zaplecze naukowe, ponieważ słuchacze oczekują aktualnej wiedzy, wysokiego poziomu zajęć edukacyjnych i spotkań z kadrą naukową. Funkcjonowanie uniwersytetów w ramach uczelni lub pod patronatem szkół wyższych jest gwarantem dbałości o merytoryczną zasadność programów edukacyjnych, w których podstawę dla uczenia się stanowią: andragogika, najnowsze osiągnięcia gerontologii i psychologii rozwoju człowieka w średniej i późnej dorosłości, a także filozofia personalistyczna i aksjologia. Patronacka opieka uczelni poświadcza dobrą jakość procesu edukacji seniorów w uniwersytetach trzeciego wieku. Chociaż uniwersytety dla seniorów mają formułę otwartości oraz dobrowolności i działają bez żadnego przymusu, to warto dbać o doskonalenie tradycyjnych form działania i wprowadzać nowe, innowacyjne rozwiązania zgodnie z przestaniem coraz lepszej jakości i wyższych efektów z zachowaniem klimatu i atmosfery bezpieczeństwa, życzliwości i akceptacji.

Jakość stała się ważnym atrybutem, wręcz normą w edukacji na wszystkich szczeblach jej organizacji. Świadczy ona o efektywności pracy, jest związana z dynamicznym i długofalowym procesem zarządzania organizacją. Świadomość władz uczelni sprawujących patronat naukowy nad UTW, iż określenie „uniwersytet” jako najstarszy rodzaj szkoły wyższej, nietechnicznej, mającej swoją autonomię<sup>35</sup> zobowiązuje do dobrej marki i profesjonalnej edukacji, przekłada się na troskę i dbałość o ciągłość działań, rzetelność planowania i sumienną realizację zadań oraz ich ewaluację. Opieka naukowa sprzyja

---

35 E. Sobol, Podręczny Słownik Języka Polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996 s. 1076.

pozytywnej promocji i wizerunkowi uniwersytetów trzeciego wieku w odbiorze społecznym.

Pełnomocnicy rektorów, konsultanci naukowcy, rady programowo-naukowe<sup>36</sup>, kadra wykładowców są odpowiedzialni za jakościowo dobre podejście do zarządzania oraz merytoryczne i organizacyjne działania w uniwersytetach dla seniorów. Patronat naukowy pozwala na odpowiednio dobrym poziomie realizować cele ogólne w polskich UTW, tj.: włączenie do systemu kształcenia ustawicznego edukacji osób starszych, wyjście naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom osób dojrzałych, wielostronny rozwój ich osobowości poprzez aktywne działania z wykorzystaniem zasobów i potencjalności, preferowanie aktywnego stylu życia w sensie psychofizycznym, adaptację do wieku, zagospodarowanie czasu wolnego, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i marginalizacji poprzez nabywanie wiedzy i kształtowanie umiejętności koniecznych do funkcjonowania we współczesnej rzeczywistości.

Z wymienionych celów ogólnych, które określają obszary kluczowe, precyzuje się spójne cele szczegółowe do wdrażania w ustalonym czasie przez konkretny uniwersytet. Powinny one wynikać z przyjętej filozofii kształcenia oraz z psychologicznych podstaw rozwoju osób starszych i, co ważne, powinny być zorientowane przede wszystkim na słuchaczy. Realizacja celów szczegółowych ma prowadzić do poznawania wiedzy lub jej poszerzania i pogłębiania w nowych kontekstach, nabywania nowych umiejętności funkcjonowania w cyberprzestrzeni, doskonalenia umiejętności w oparciu o praktykę i doświadczenia seniorów, a także do zmiany ich zachowań i postaw wobec samych siebie, drugiego człowieka, społeczeństwa, świata kultury i przyrody. Promowanie postaw obywatelskiego zaangażowania, współpracy i pozytywnego komunikowania się w grupach rówieśników i w interpersonalnych stosunkach międzypokoleniowych to również istotne zadania dla UTW.

36 D. Jachimowicz, W. Nalepa, Tworzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku krok po kroku, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Nowy Sącz 2012, s. 37.

Na podstawie celów ogólnych i szczegółowych jest budowany program edukacyjno - aktywizujący. Warto zadbać, aby uwzględniał on w miarę możliwości sugestie, oczekiwania i zainteresowania seniorów zgłaszane przez przedstawicieli samorządu słuchaczy, kierowników grup lub sekcji. Dobrze, aby w opracowanym projekcie planu i programu zajęć na konkretny rok akademicki brały udział różne grupy osób, w tym np. przedstawiciele zarządów UTW. Merytoryczny program zajęć: wykładów audytoryjnych, wykładów otwartych, zajęć w sekcjach tematycznych i grupach zainteresowań, warsztatów, seminariów, konwersatoriów, zajęć ruchowych i rekreacyjnych, wycieczek edukacyjnych i turystycznych, kursów komputerowych i języków obcych opiniuje rada programowo - naukowa (*ciężko doradczą opiniującą*), w skład której wchodzi samodzielni pracownicy naukowcy uczelni patronackiej, specjaliści z różnych dziedzin wiedzy, osoby o znaczącym autorytecie w środowisku lokalnym, przedstawiciele słuchaczy i inne osoby, które wspierają ideę edukacji osób starszych. Przyjęcie programu edukacyjnego, jego zakresu tematycznego to potwierdzenie wartości i użyteczności merytorycznej, a jednocześnie zobowiązanie autorytetów do odpowiedzialności za słuszność i jakość przyjętych do realizacji zadań. Z punktu widzenia wysokiej jakości zajęć dla seniorów istotne jest także, jakie osoby będą je prowadziły, czy są one specjalistami w danej dziedzinie i czy mają doświadczenie w pracy z seniorami.

Oczywiście w praktyce życia codziennego trzeba założyć elastyczne podejście do elementarnych zadań i w trakcie roku można dokonywać korekt po to, aby zajęcia odbywały się w sposób stały i systematyczny. Niemniej jednak zmiany te nie mogą obniżać jakości merytorycznej oferty dla słuchaczy UTW.

Zadaniem równie ważnym jak program merytoryczny jest organizacyjne rozplanowanie zajęć w dwóch semestrach, zgodnie z możliwościami psychofizycznymi seniorów i zmienną formą ich aktywności. Nie bez znaczenia są też warunki,



w jakich odbywają się zajęcia - powinny one być dostosowane do wieku osób starszych. Dotyczy to bazy lokalowej i dydaktycznej, adekwatności pomieszczeń do liczby osób w grupie, bezpiecznych i higienicznych warunków, ale również o wyposażenie sal w nowoczesne środki medialne, które zabezpieczają prawidłową realizację treści programowych, a równocześnie pokazują ich praktyczną przydatność w życiu.

Opieka uczelni wyższych nad uniwersytetami to także szansa popularyzowania wiedzy o aktywności edukacyjnej i zaangażowaniu społecznym seniorów, jako pozytywny wzór do naśladowania i ważny aspekt wychowywania całego społeczeństwa do starości, poprzez wskazanie modelowych przykładów aktywnego i rozwojowego stylu życia.

Należy również dostrzec jeszcze dodatkowy, równie istotny wymiar kontaktów z kadrą naukową. Słuchacze coraz częściej biorą czynny udział w diagnostycznych i wdrożeniowych pracach naukowo-badawczych projektowanych i prowadzonych przez nauczycieli akademickich. Stanowi to przyczynek do poszerzania i aktualizowania wiedzy naukowej o życiu osób starszych, ich potrzebach, hierarchii wartości, motywacjach, preferowanych stylach życia, potencjalnościach, funkcjonowaniu w globalnym, z informatyzowanym świecie szans, ale także zagrożeń i chaosu aksjologicznego. Opinie osób starszych mają ważne znaczenie w wypracowywaniu efektywnych metod edukacji seniorów i zakresu profilaktyki gerontologicznej. Podejmowany dialog kadry naukowej z seniorami oraz wymiana doświadczeń to cenny materiał dla współczesnych nauk społecznych i medycznych, ale równocześnie dowartościowanie i satysfakcja dla członków uniwersytetów trzeciego wieku.

Sens bliskich kontaktów z naukowcami jest uwidoczniiony również w działalności wydawniczej, którą szczyłą się uniwersytety trzeciego wieku. Znane autorytety nauki świadczą merytoryczne wsparcie w formie redakcji, autorstwa, konsultacji czy recenzji różnorodnych wartościowych publikacji wydawanych



we współpracy lub sygnowanych przez uniwersytety seniorów. Niebagatelne znaczenie ma także inicjowanie lub zachęcanie do kontaktów i współpracy międzynarodowej w ramach uniwersytetów. Ta troska stymuluje i wzbogaca obszar działania UTW i nadaje mu szczególnego znaczenia w perspektywie współdziałania między narodami. Jest to dodatkowa szansa dla polskich seniorów, aby poznać uwarunkowania społeczno-kulturowe edukacji osób starszych w innych krajach, wymieniać doświadczenia i poglądy, pomagać sobie, integrować swoje oddziaływania, nawiązywać kontakty partnerskie i przyjacielskie.

Pojęcie dobrej jakości dotyczy zatem wielu obszarów zadaniowych UTW, a należy rozumieć ją jako najwyższej ceniony zbiór działań, zgodny z celami oraz z wewnętrznymi dokumentami i przyjętymi procedurami. Jakość edukacyjnych przedsięwzięć obejmuje różnorodność oferty dla słuchaczy i jej merytoryczną zasadność, kompetencje osób prowadzących zajęcia, organizację procesu, ale także jakość relacji interpersonalnych i profesjonalizm obsługi. Tak pojmowana dobra jakość działalności uniwersytetów dla seniorów powinna zawierać również celowo planowaną i prowadzoną ewaluację wewnętrzną. Pozwoli ona skonfrontować i porównać jakość oczekiwaną z jakością aktualnie osiąganą. Te dwa wymiary rozważań o jakości pozwalają na gromadzenie informacji o przebiegu i konkretnych rezultatach procesu edukacyjnego oraz na świadome ich analizowanie w odniesieniu do wyjściowych zamierzeń. Traktując słuchaczy jako aktywne podmioty, warto zbierać informacje o ich motywacji do uczestnictwa w zajęciach i satysfakcji z oferty edukacyjnej. Chociaż słuchacze kierują się subiektywnymi i osobistymi przekonaniem i opiniami (*stąd ich niski stopień obiektywizmu*), to jednak analiza informacji zwrotnych od członków UTW wyjaśnia pewne zjawiska i tym samym umożliwia doskonalenie i rozwój dobrych praktyk w prowadzeniu i zarządzaniu uniwersytetami<sup>37</sup>.

Ewaluacja pełni funkcję proaktywną, pozwala ustalać zasady

37 W. Borczyk, M. Pękala-Piekarska, Zarządzanie Uniwersytetem Trzeciego Wieku krok po kroku, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Nowy Sącz 2012, s. 12.

postępowania na przyszłość i strategię działań, przez co systematycznie optymalizuje wielowymiarową przestrzeń działalności UTW. Świadomość warunków koniecznych do spełnienia w kontekście coraz wyższej jakości edukacji oferowanej seniorom, potwierdza profesjonalizm i prawdziwą dbałość oraz poczucie społecznej odpowiedzialności wobec osób starszych.

Podsumowując należy zaakcentować, że patronat szkół wyższych i bezpośrednia współpraca z pracownikami naukowymi gwarantują wysoki i optymalny poziom programów edukacyjno-aktywizujących oraz ich efektywność, adekwatnie do potrzeb i różnych środowisk seniorów. Sprawiają tym samym, że UTW są postrzegane jako rzetelni i wiarygodni partnerzy do współpracy oraz atrakcyjne podmioty we współczesnej rzeczywistości. Reprezentanci nauki wskazują, doradzają i opiniują kierunki oraz zakresy merytorycznych zadań, dbają o odpowiednią ich realizację, pamiętając o różnorodności treści programowych i rozmaitych formach ich organizacji, bo tylko spełnienie takich wymogów wpływa na harmonijną i holistyczną aktywizację osób starszych. Opieka uczelni jest potwierdzeniem faktu, że uniwersytety trzeciego wieku kreują ideę pomyślnego starzenia się. Dbają o pozytywny wizerunek seniorów ukazując ich jako nowoczesnych, dobrze funkcjonujących w otoczeniu społecznym, świadomych swoich praw, mających potrzeby poznawcze i przekonanie, że z uczenia się można czerpać przyjemność, budujących swoją przyszłość na doświadczeniu i potencjalnych możliwościach oraz aktywnym stylu życia, który jest celowym i z refleksją dokonanym wyborem aksjologicznym. Taka pozytywna odpowiedź seniorów na zadania życiowe i nowe role społeczne podtrzymuje świadomość ich użyteczności, daje poczucie godności i sprzyja dobrostanowi emocjonalnemu, psychicznemu oraz duchowemu, poprawiając tym samym jakość „jesieni życia”.

## ROZDZIAŁ 5. PROJEKTOWANIE PROGRAMU EDUKACYJNO - AKTYWIZUJĄCEGO UTW - WYBRANE PROBLEMY

Wśród różnorodnych funkcji, jakie spełniają UTW, szczególnie należy wyróżnić funkcję edukacyjną, której nieodłącznym elementem jest uczenie się przez całe życie. Prof. Halina Szwarz, zakładając w Warszawie, w listopadzie 1975 roku w oparciu o model francuski prof. Pierra Vellasa, pierwszy uniwersytet trzeciego wieku, określiła jako główne cele tego typu podmiotu:

- włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego;
- aktywizację intelektualną, psychiczną i fizyczną słuchaczy;
- prowadzenie obserwacji i badań naukowych;
- opracowanie metod dalszej edukacji osób starszych;
- wdrażanie profilaktyki gerontologicznej<sup>38</sup>.

Od czasu utworzenia pierwszego UTW w naszym kraju działalność edukacyjna dla osób starszych ma charakter edukacji pozaformalnej. Jest procesem wielowymiarowym, nadającym sens życiu w zmieniającej się rzeczywistości i pomocnym w dostosowaniu się do zachodzących przemian. Celem zasadniczym tej edukacji powinno być przejęcie lub utrzymanie odpowiedzialności za własne życie i samodzielne jego kształtowanie<sup>39</sup>.

Edukacja osób starszych w Polsce ewoluowała w ciągu prawie 40 lat działalności UTW. Istotne zmiany daje się zauważyć w okresie po roku 1989, kiedy nastąpiły przemiany ustrojowe i cywilizacyjno - kulturowe, wzrosła świadomość społeczeństwa, co znalazło odzwierciedlenie także w programach edukacyjnych UTW. Dotychczas jednak nie zostały wypracowane modelowe metody i narzędzia niezbędne dla zapewnienia odpowiednich standardów edukacji ustawicznej seniorów, a środowisko UTW korzysta na ogół z doświadczeń edukacji dorosłych. Współczesna

38 40 lat ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wiek w Polsce. 1975-2015, Wyd. Uniwersytet Trzeciego Wiek im. Haliny Szwarz, Warszawa 2014.

39 Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy rekomendacje, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012.

andragogika i gerontologia traktują aktywność edukacyjną osób starszych jako ważny element pomyślnego starzenia się.

### WARTO WIEDZIEĆ!

**Andragogika** to subdyscyplina pedagogiki zajmująca się kształceniem dorosłych. Dziedzina ta powstała w XX wieku. Początkowo stanowiła część składową pedagogiki ogólnej i filozofii wychowania. Jej rozwój związany jest także z antropologią filozoficzną, psychologią człowieka dorosłego, etyką, socjologią kultury i wychowania, historią oświaty i myślą pedagogiczną<sup>40</sup>.

**Gerontologia** to nauka o procesach starzenia się. Jest to interdyscyplinarny splot biologii, medycyny, kulturoznawstwa, psychologii i zasadniczo antropologii kulturowej w terenie. Gerontologii nie należy mylić z geriatrią, która jest nauką o chorobach wieku podeszłego<sup>41</sup>.

**Geragogika** to nauka pedagogiczna, w centrum zainteresowań której mieszczą się pedagogiczne aspekty związane ze starością jako specyficznym etapem ludzkiego życia oraz starzeniem się jako naturalnym procesem, któremu podlegają wszystkie istoty ludzkie. Przedmiotem zainteresowania geragogiki jest człowiek starszy, postrzegany z perspektywy szeroko rozumianej edukacji, trwającej przez całe życie<sup>42</sup>.

Programy edukacyjno - aktywizujące UTW mają na ogół charakter programów autorskich. Są opracowywane przez zarządzających UTW we współpracy z samorządami słuchaczy oraz radami programowymi lub programowo-naukowymi, w których skład wchodzi m.in. przedstawiciele uczelni wyższych, naukowcy, specjaliści różnych dziedzin itp.

Z uwagi na różnorodność statusu UTW, ich organizację i doświadczenie, ilość słuchaczy, miejsce siedziby placówki,

40 T. Aleksander ( red. ), Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego, Tom 1-2. Materiały I Ogólnopolskiego Zjazdu Andragogicznego, Kraków 2009.

41 Wikipedia.

42 A. Leszczyńska - Rejchert, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji, CHOWANNA, Tom 2 (33), Wyd. Uniwersytet Śląski, Katowice 2009.

dostęp do sal wykładowych, sal na warsztaty i inne zajęcia, warunki finansowe itp., programy edukacyjno - aktywizujące cechuje indywidualność i niejednorodność zarówno co do treści tematycznych, jak i rodzaju oraz liczby zajęć.

W ramach standaryzacji działań UTW, których opracowania i wdrożenia w latach 2012-2013, z grupą 15 UTW podjęła się Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, mając na celu dalszy rozwój i podwyższenie jakości działania tego typu podmiotów, program edukacyjno - aktywizujący UTW został uwzględniony w ramach tzw. standardów merytorycznych.

Zgodnie z tym standardem: **„Program edukacyjno - aktywizujący powinien obejmować rok akademicki z podziałem na semestry oraz uwzględnić przerwę międzysemestralną. Program powinien zawierać: tematykę, miejsce, termin i godzinę zajęć oraz informacje o wykładowcy”**. Ponadto opracowano katalog zajęć edukacyjno - aktywizujących, w oparciu o doświadczenia i praktykę działania w uniwersytetach trzeciego wieku<sup>43</sup>.

Współcześnie edukacja seniorów jest postrzegana jako ściśle związana z różnymi aspektami ich życia, takimi jak np.:

- zdrowie fizyczne;
- zdrowie psychiczne;
- bezpieczeństwo socjalne i ekonomiczne;
- integracja i partycypacja społeczna, zwiększony udział w życiu społeczności, rodziny, przyjaciół;
- rozwój osobisty: optymizm, motywacja;
- wypoczynek, efektywne wykorzystanie czasu<sup>44</sup>.

Analizując treści programowe można stwierdzić, że programy UTW uwzględniają na ogół (*takie*) potrzeby starszych słuchaczy do których zaliczyć można:

- potrzebę samokształcenia;
- potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności;

43 W. Borczyk, W. Nalepa, B. Knapik, W. Knapik, Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Fundacja Rozwoju Ziemi Górskich, Nowy Sącz 2012, s.26.

44 Edukacja a jakość życia seniorów, Wyd. Akademii Jana Długosza, Częstochowa 2014, [www.edusenioreu.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf](http://www.edusenioreu.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf).

- potrzebę stymulacji psychicznej i fizycznej;
- potrzebę wypełniania wolnego czasu;
- potrzebę wykonywania działań społecznie użytecznych, wolontariat;
- potrzebę utrzymywania więzi towarzyskich;
- potrzebę realizacji młodzieńczych marzeń, które dotychczas były nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny<sup>45</sup>.

Specjaliści z zakresu andragogiki, geragogiki i edukacji gerontologicznej twierdzą, że uczenie się osób starszych może być rozpatrywane w różnych kategoriach wśród których należy wymienić:

- uczenie się dla przyjemności;
- uczenie się nowych kompetencji i umiejętności;
- uczenie się dla utrzymania sprawności intelektualnej;
- uczenie się dla rozwoju podmiotowego człowieka;
- uczenie się dla rozwiązywania problemów życiowych;
- uczenie się dla budowania mądrości życiowej;
- uczenie się jako dojrzewanie w społeczeństwie;
- uczenie się dla zmiany struktury własnego życia (*zdobycia nowych pól aktywności zawodowej po zaprzestaniu pełnej aktywności zawodowej*)<sup>46</sup>.

Ewolucja edukacji sprawiła, że jest ona postrzegana jako aktywność ludzka, złożona i wielowymiarowa, rozciągającą się w ciągu całego życia ludzkiego. Taka edukacja ma sprzyjać uświadomieniu, zrozumieniu, oświeceniu - dookreśleniu tożsamości jednostki. Wydobyć winna wartość życia ludzkiego, także w dorosłości i starości<sup>47</sup>.

---

45 P. Ziółkowski, Student 50+. Poradnik dla organizatorów uniwersytetów trzeciego wieku, Wyd. WSG, Bydgoszcz 2013, s. 87.

46 Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s.77.

47 J. Semków, Andragogiczne uniwersalia-mit czy rzeczywistość?, [w:] E. Dubas (red.) Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2007.

Współcześni naukowcy podkreślają, że programy edukacyjno-aktywizujące dla seniorów powinny być szczególnie skoncentrowane na rozwijaniu różnorodnych aktywności osób starszych, w takich obszarach jak np.:

- 1) prewencja geriatryczna odbywająca się poprzez aktywizowanie umysłowe: intelektu, intuicji, pamięci oraz aktywność fizyczną, zapewniająca jak najdłużej sprawność ruchową;
- 2) profilaktyka gerontologiczna zapobiegająca złym scenariuszom starzenia się, wzmacniająca poczucie własnej wartości, umacnianie tożsamości;
- 3) poszerzanie i pogłębianie wiedzy, uczenie się stanowiące rodzaj autoterapii, wypełniające czas wolny, przeciwdziałające starzeniu się;
- 4) lepsze radzenie sobie z problemami dnia codziennego za sprawą zdobywanej wiedzy, która wyzwala w nich inicjatywę i samodzielność, ułatwia podejmowanie świadomych decyzji we własnych sprawach i odpowiedzialności za siebie teraz i w przyszłości, dostosowuje do zmian, które wiążą się z ich warunkami życia;
- 5) pomaganie innym poprzez przekazywanie własnych doświadczeń, tradycji rodzinnych, uczenie patriotyzmu, a także pomoc w nauce najmłodszych członków rodziny, wspieranie w chorobie itp.; wykorzystanie potencjału starszego pokolenia - wiedzy, umiejętności, kompetencji, doświadczenia życiowego, wolnego czasu - na rzecz rodziny i innych osób;
- 6) włączenie do działalności społecznej, by mieć poczucie użyteczności dla innych ludzi; rozwijanie umiejętności pomocy w ramach wolontariatu;
- 7) rozwijanie własnej osobowości, uwolnienie się od stereotypów dotyczących osób starszych, ważne szczególnie w kontekście wydłużania się życia ludzkiego, budowanie własnej tożsamości, uczynienie z okresu starzenia zwieńczenia całego życia oraz poczucia satysfakcji;



- 8) przygotowanie się do ewentualnego powrotu na rynek pracy w celu np. zwiększenia swoich dochodów; poznanie nowych technik poszukiwania zatrudnienia, nabycie nowych, pożądanych do zatrudnienia umiejętności;
- 9) lepsze zrozumienie świata, zmian cywilizacyjnych, połączone z umiejętnością ich interpretacji, dzięki czemu osoby starsze mogą uczestniczyć we wszystkich działaniach społeczeństwa obywatelskiego i poprawić w nim swoją pozycję, swój status;
- 10) nabycie nowych umiejętności zmniejszających tzw. przepaść międzypokoleniową i ułatwiających komunikację, także w wymiarze międzynarodowym (*np. obsługa komputera, telefonu komórkowego, bankomatu, korzystania z Internetu, poczty elektronicznej, nauka języków obcych itp.*);
- 11) rozwój edukacji na odległość umożliwiającej starszym osobom niepełnosprawnym, chorym, zamieszkującym poza ośrodkami edukacji dla osób starszych aktywne korzystanie z programów edukacyjnych dla seniorów;
- 12) szerokie upowszechnianie edukacji dla osób starszych i jej znaczenia, z wykorzystaniem środków masowego przekazu (*np.: prasy, radia, telewizji, Internetu*)<sup>48</sup>.

W dokumencie **Perspektywa uczenia się przez całe życie** zapisano m.in., że dla samorealizacji i rozwoju osobistego, dla integracji społecznej, aktywności obywatelskiej oraz adaptacji do nowych wyzwań i warunków społeczno - ekonomiczno-kulturowych są niezbędne tzw. kluczowe kompetencje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw osób starszych<sup>49</sup>.

W edukacji osób starszych, w ostatnich latach obserwuje się zainteresowanie nowymi obszarami tematycznymi. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów:

### **1. Finanse seniora, podstawy ekonomii. Poziom umiejętności**

48 Edukacja a jakość życia seniorów, Wyd. Akademii Jana Długosza, Częstochowa 2014.

[www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf](http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf).

49 **Perspektywa uczenia się przez całe życie** [www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie](http://www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie).



finansowych i ekonomicznych uznany jest jako niski wśród dorosłej populacji społeczeństwa, a zwłaszcza wśród ludzi starszych. W związku z przejściem na emeryturę większość ludzi staje w obliczu potrzeby zarządzania pieniędzmi w nowy sposób.

2. **Umiejętność zachowania zdrowia i aktywnego stylu życia** jest ważna dla osób na wszystkich etapach życia, ale szczególnie jest istotna dla osób w trzecim wieku. Zrozumienie zdrowego stylu życia, diety i ćwiczeń fizycznych, a także zrozumienie metod leczenia, staje się kluczowe dla jakości życia i może odroczyć początek uzależnienia od innej osoby oraz zachowania autonomii.
3. **Technologie informacyjne i komunikacyjne.** Rozwój technologii informacyjnych i komunikacyjnych, np. portali społecznościowych, spowodował duże możliwości edukacyjne, które dla wielu ludzi mogą okazać się trudne do zaakceptowania z powodu braku umiejętności technicznych. Motywacją do nabycia takich kompetencji jest ułatwienie utrzymywania kontaktu z młodszym pokoleniem, a także komunikowanie się z oddalonymi członkami rodziny i przyjaciółmi.
4. **Uczenie się aktywności obywatelskiej, zrozumienia funkcjonowania mechanizmów demokracji.** Ludzie starsi są szczególnie dobrze przygotowani do zaangażowania się w działalność społeczną z uwagi na swoje doświadczenie życiowe. Na ogół chcą być w kontakcie z tym, co się dzieje w kraju i na świecie. Możliwość tworzenia gminnych rad seniorów, współpraca z samorządem lokalnym i aktywny udział w lokalnej polityce senioralnej stwarza nowe warunki osobom starszym do aktywności obywatelskiej.
5. **Opieka nad niesamodzielnymi, niesprawnymi seniorami** jest sprawowana głównie przez ich krewnych. Szkolenia i kursy dla opiekunów są przydatne, aby pomóc im w realizacji tego trudnego zadania.
6. **Prawa osób starszych.** Niezbędna jest edukacja w zakresie podnoszenia świadomości prawnej i obywatelskiej w takich

obszarach jak np. prawa emerytalne i socjalne, prawa pacjenta, prawa antydyskryminacyjne osób starszych czy prawa konsumenta.

7. **Poradnictwo.** W procesie całościowego uczenia się osoby dorosłej, szczególnie przydatne jest poradnictwo w rozwiązywaniu życiowych problemów, w pokonywaniu stanów bezradności, trudnych sytuacjach życiowych - osobistych i rodzinnych.

Typowy program UTW nawiązujący do tradycji akademickich zawiera różnorodne formy i sposoby organizacji oraz prowadzenia zajęć dydaktycznych i aktywizujących słuchaczy.

Poniżej przedstawiamy przykładowy katalog zajęć realizowanych w uniwersytetach trzeciego wieku:

- a) **Wykłady** - są najczęściej spotykaną formą zajęć edukacyjnych w UTW. Ich częstotliwość jest uzależniona od rodzaju placówki UTW i możliwości logistycznych (*np. dostępu do sal wykładowych*). Rodzaje wykładów w UTW:
- audytoryjne, przeznaczone dla całej społeczności UTW;
  - specjalistyczne, w sekcjach/grupach, o określonej tematyce, np. przyrodniczej, historycznej, profilaktyki zdrowotnej, przeznaczone dla zainteresowanej grupy słuchaczy;
  - otwarte, w których mogą wziąć udział także osoby nie będące słuchaczami UTW. Informacje o wykładach otwartych zamieszcza się na stronie internetowej UTW lub przekazuje się poprzez lokalne media.
- b) **Seminaria, konwersatoria** - są formami kształcenia, w których słuchacze biorą czynny udział, niejednokrotnie przygotowując uprzednio część zagadnień i np. prezentują je w postaci referatu.
- c) **Kursy języków obcych (lektoraty)** - są formą kształcenia z aktywnym udziałem słuchaczy. Są organizowane na różnych poziomach zaawansowania, najczęściej w grupach. Celem kursów jest nauczenie od podstaw lub doskonalenie znajomości

języka obcego oraz konwersacja. Dodatkowym walorem lektoratów jest na ogół także poznanie historii i kultury kraju danego języka obcego.

- d) Kursy komputerowe** - są formą kształcenia z wykorzystaniem sprzętu komputerowego oraz Internetu. Odbywają się na różnych poziomach zaawansowania, najczęściej w grupach. Udział w kursie pozwala nabyć umiejętności w zakresie nowoczesnych technologii ułatwiających komunikację oraz korzystanie z usług na odległość.
- e) Warsztaty, ćwiczenia, zespoły pracy twórczej** - są to aktywne formy zajęć w grupach rozwijające zainteresowania, stwarzające możliwość poznania lub nabycia nowych umiejętności, dające radość i satysfakcję słuchaczom. Dotyczą rozmaitych dziedzin, np. warsztaty plastyczne, teatralne, muzyczne, taneczne, psychologiczne, pamiętnikarskie, literackie, poetyckie, animacji kultury, dziennikarskie, prawne, pierwszej pomocy przedmedycznej.
- f) Zajęcia rekreacyjno - ruchowe;** to aktywne zajęcia z zakresu kultury fizycznej, najczęściej w zorganizowanych grupach, zapewniające utrzymanie dobrej kondycji fizycznej, poprawiające sprawność i dobre samopoczucie, a także kształtujące nowe nawyki w zakresie zdrowego stylu życia osób starszych. Zajęcia odbywają się na ogół w sali gimnastycznej, na basenie, a także w terenie (*np. nordic walking*). Są organizowane również wycieczki piesze i autokarowe, rajdy turystyczne, złazy, olimpiady i spartakiady sportowe. Na ogół są one dostosowane do możliwości fizycznych i zdrowotnych uczestników.
- g) Inne formy** np. chór, zespół artystyczny, kabaret itp.<sup>50</sup>

Zmiany społeczne, technologiczne i kulturowe wyznaczają potrzebę realizacji nowych treści programowych również w działaniach edukacyjnych osób starszych oraz poszukiwania

---

50 W. Borczyk, W. Nalepa, B. Knapik, W. Knapik, Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Fundacja Rozwoju Ziemi Górskich, Nowy Sącz 2012.

nowych metod, rodzajów i form zajęć mających istotny wpływ na przebieg procesu starzenia się społeczeństwa.

Przygotowując program edukacyjno - aktywizujący UTW warto pamiętać, że seniorzy nie są jednolitą grupą. Ich kondycja fizyczna, społeczna i psychiczna jest zróżnicowana. Pilne do rozwiązania są także problemy liderów UTW jako organizatorów działalności edukacyjnej i aktywizującej, wśród których można wymienić:

- umiejętność budowania programów działania, które w jeszcze większym stopniu będą zaspakajały oczekiwania słuchaczy UTW;
- konieczność budowania przez liderów UTW świadomości swojej misji, ale przede wszystkim doskonalenie wciąż swoich umiejętności i kompetencji, zdobywanie wiedzy oraz wykazywanie chęci samorozwoju;
- konieczność stworzenia systemu szkolenia także dla nowej grupy liderów i kandydatów na liderów, odczuwających potrzebę zdobywania kompetencji niezbędnych w pracy z ludźmi starszymi.

W tym złożonym procesie, jakim jest edukacja i aktywizacja osób starszych, niezbędne wydaje się przeprowadzenie pogłębionej analizy i dalszych badań w zakresie modernizacji oraz standaryzacji programów edukacyjno - aktywizujących mających istotny wpływ na dalszy rozwój UTW oraz wspólnoty społecznej, jaką tworzą seniorzy - słuchacze.

Wyzwaniem dla UTW będzie również podejmowanie działań dla wzmocnienia i rozwoju kompetencji oraz umiejętności kadry pracującej z osobami starszymi i w większym niż dotychczas stopniu angażowanie potencjału aktywnych słuchaczy do wspólnej, twórczej pracy i kreatywności na rzecz rozwoju kapitału intelektualnego w społecznościach lokalnych i uczenia się przez całe życie.

## BIBLIOGRAFIA

1. Aleksander T., *Andragogika. Podręcznik akademicki*, Instytut Technologii Eksploatacji, Radom- Kraków 2009.
2. Aleksander T.; (red.). *Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego. Tom 1-2. (Materiały I Ogólnopolskiego Zjazdu Andragogicznego Kraków, 23-24 czerwca 2009)*. Praca zbiorowa.
3. Buzan T., *Potęga umysłu*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2009.
4. I. Cepielik, *Rozmowa z Z. Zaconą, Pokoleniu seniorów należy przywrócić godne i zasłużone miejsce w życiu społeczeństwa*. Biuletyn Śląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2014, nr 39.
5. W. Borczyk, M. Pękala -Piekarska, *Zarządzanie Uniwersytetem Trzeciego Wieku krok po kroku*, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2012.
6. W. Borczyk, W. Nalepa, B. Knapik, W. Knapik, *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku*, Wyd. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Fundacja Rozwoju Ziemi Górskich, Nowy Sącz 2012.
7. Czerniawska O., *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno - Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2000.
8. Delors J. (red.), *Edukacja jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji ds. Edukacji XXI wieku*, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich, Warszawa 1998.
9. Dubas E., *Drogi rozwojowe starości*, [w:] E. Woźnicka (red.), *Gerontologia, ludzie starsi, jako jednostkowe siły społeczne*, Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi 2002, nr 7.
10. Goldberg E., *Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje*, PWN, Warszawa 2014.
11. Hill R. D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa 2010.

12. Hrapkiewicz H., Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych, CHOWANNA, Tom 2 (33), Wyd. Uniwersytet Śląski, Katowice 2009.
13. D. Jachimowicz, W. Nalepa, Tworzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieków krok po kroku, Wydawca Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieków, Nowy Sącz 2012.
14. Jurek Ł., Ekonomia starzenia się społeczeństwa, Difin, Warszawa 2012 Kostrzewski Andrzej (red.) Ars Senescendi. Zeszyty Uniwersytetu Trzeciego Wieków w Poznaniu. Wyd. Uniwersytet Trzeciego Wieków, Poznań 2014.
15. Klimczuk A., Kierunki rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. E - mentor, dwumiesięcznik SGH, Warszawa, nr 4 (51) październik 2013.
16. Kupisiewicz Cz., Dydaktyka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
17. Leszczyńska - Rejchert A., Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna-założenia i formy realizacji, CHOWANNA, Tom 2 (33),Wyd. Uniwersytet Śląski, Katowice 2009.
18. Leszczyńska - Rejchert A., Człowiek starszy i jego wspomaganie - w stronę pedagogiki starości, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińskiego - Mazurskiego, Olsztyn 2010.
19. Matlakiewicz A., Solarczyk - Szwec H., Dorośli uczą się inaczej, CKU, Toruń 2005.
20. Monografia 40 lat ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieków w Polsce. 1975-2015, Wyd. Uniwersytet Trzeciego Wieków im. Haliny Szwarc, Warszawa 2014.
21. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.
22. Okoń W., Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003.
23. Ostrzyżek A., Marcinkowski J. T., Wymiary jakości życia w podeszłym wieku, Problemy Higieny i Epidemiologii, 2009, nr 4.
24. Półturzycki J., Dydaktyka dorosłych, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.

25. Pędlich W., Procesy starzenia się człowieka, [w:] Geriatria z elementami gerontologii ogólnej, (red.) T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, Wydawnictwo Via Media, Gdańsk 2007.
26. Sobol E., Podręczny Słownik Języka Polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996.
27. Śnieżyński M., Zarys dydaktyki dialogu, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 1997.
28. Śnieżyński M., Sztuka dialogu, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków 2005.
29. Stuart - Hamilton I., Psychologia starzenia się, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006.
30. Steuden S., Marczuk M., Starzenie się a satysfakcja z życia, Wyd. KUL Lublin 2006.
31. Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje, Wyd. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2012.
32. Stopińska - Pająk A., (red.) Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność, CHOWANNA, Tom 2 (33), Wyd. Uniwersytet Śląski, Katowice 2009.
33. Szatur - Jaworska B., Faza starości w cyklu życia człowieka - ogólna charakterystyka, [w:] Podstawy gerontologii społecznej, (red.) B. Szatur -Jaworska, P. Błądowski, M. Dzięgielewska, Oficyna Wydawnicza Aspra JR, Warszawa 2006.
34. Turos L., Andragogika ogólna, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999.
35. Uniwersytet ludzi niezwykłych. 10 lat Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Praca zbiorowa (red. Borczyk W.), Wyd. Stowarzyszenie Sądecki UTW, Nowy Sącz 2014.
36. Ziółkowski P., Student 50+. Poradnik dla organizatorów uniwersytetów trzeciego wieku, Wyd. WSG, Bydgoszcz 2013.
37. Zoom na Uniwersytety Trzeciego Wieku. Raport z badania, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, Warszawa 2012.



## NETOGRAFIA

1. [www.senior.gov.pl](http://www.senior.gov.pl)
2. [www.mpips.gov.pl](http://www.mpips.gov.pl)
3. [www.edusenior.eu](http://www.edusenior.eu)
4. [www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf](http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-PL.pdf)
5. [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)
6. [www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie](http://www.men.gov.pl/index.php/uczenie-sie-przez-cale-zycie/770-perspektywa-uczenia-sie-przez-cale-zycie)
7. [www.senat.edu.pl](http://www.senat.edu.pl)
8. [www.senat.edu.pl/edukacja/aktualno-ci/uniwersytet-trzeciego-wieku](http://www.senat.edu.pl/edukacja/aktualno-ci/uniwersytet-trzeciego-wieku)
9. [www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)



## O AUTORACH

**Wiesława Borczyk** - radca prawny, inicjatorka utworzenia Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i jej prezes (od 2007 r.); prezes Stowarzyszenia Sądecki UTW w Nowym Sączu (od 2004 r.); posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie aspektów prawno-organizacyjnych zakładania i funkcjonowania organizacji pozarządowych, jednostek sektora publicznego i prywatnego; ekspert ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, członek Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej, odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi przez Prezydenta RP za działalność na rzecz rozwoju Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce (2011 r.).

**dr hab. prof. nadz. Zdzisława Załona** - pedagog, jest autorką 76 publikacji, w tym dwóch książek. 14 książek opublikowanych było pod jej naukową redakcją, a 19 artykułów wydanych w języku angielskim. Brała udział w 50 konferencjach naukowych (w Polsce i za granicą). Jest także członkiem czterech komitetów redakcyjnych wydawnictw naukowych, w tym dwóch międzynarodowych. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół zagadnień edukacji wczesnoszkolnej, kształcenia i doskonalenia nauczycieli oraz edukacji seniorów w UTW. W Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku od chwili jego powstania (2004 r.) jest konsultantem naukowym do spraw programów edukacyjnych.





PUBLIKACJA WYDANA W RAMACH PROJEKTU „UNIwersytety Trzeciego Wieku  
– NOWOCZESNE, SKUTECZNE, PROFESJONALNE” WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW  
MINISTERSTWA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ W RAMACH  
RZĄDOWEGO PROGRAMU NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020

ISBN – 978-83-936408-7-4