

# UNIwersYTETY

## TRZECIEGO WIEKU

NR 4/2023  
(40)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

**Temat numeru:**  
**Fenomen polskich**  
**uniwersytetów**  
**trzeciego wieku**





OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU

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

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

# Spis treści

Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku .....	2
Z prac Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich – O przemoc domowej wobec osób starszych .....	14
Podziękowania.....	15
VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki już za nami .....	16
Międzynarodowa Konferencja Popularno-Naukowa „Seniorzy Polsko-Czeskiego Pogranicza” .....	18
Już wkrótce XI Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju .....	19
Tych miasteczek nie ma już .....	20
Turystyka senioralna .....	22
Wycieczka z biurem podróży – sprawdź, czy biuro działa legalnie .....	22
Słuchacze UTW w Andrychowie zwiedzali Jordanię.....	24
Międzypokoleniowy Turniej Łuczniczy .....	28
Kawon – sekrety ziołowej natury .....	29
Otępienie inne niż choroba Alzheimera.....	30

## Realizacja:

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

**Redaktor Naczelny:** Wiesława Borczyk

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

**Współpraca:** Danuta Bańska, Kinga Dękierowska,

dr hab. Artur Fabiś, Jolanta Gawlik, dr Anna Kapuściarek,  
dr Renata Konieczna-Woźniak, Dorota Siwiec, Maria Halina Starzyk,  
dr hab. n. med. Marta Swarowska-Skuza

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

**Zdjęcia:** Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego,  
archiwum prywatne Halina Staszczak, archiwum UTW Głuchotazy,  
archiwum Sądeckiego UTW w Nowym Sączu, uczestnicy wyjazdu  
do Jordanii, archiwum Radomszczański UTW „Wiem więcej”,  
okładka 1: Freepik.com

**Druk:** Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

dobiega końca jubileuszowy 50-ty rok od utworzenia pierwszego na świecie uniwersytetu trzeciego wieku. Duży potencjał naukowy kadry akademickiej Uniwersytetu w Tuluzie, a także osobiste zaangażowanie wielu osób, a zwłaszcza profesora prawa międzynarodowego Pierre'a Vellasa, stworzyły sprzyjający klimat do powstania w roku 1973 pierwszego uniwersytetu dla ludzi starszych, nazwanego Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Instytucja ta miała wykreować nowy wizerunek osoby starszej, wpłynąć na opinię społeczną i oddziaływać na decydentów.

W tym numerze Biuletynu szczególnie polecamy opracowanie naukowe autorstwa dr hab. Artura Fabiśa i dr Renaty Koniecznej-Woźniak pt. „Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku”, w którym zawarto analizę prowadzonej przez UTW działalności edukacyjnej, jak również naukowo-badawczej, społecznej i obywatelskiej, nakierowanej na polepszenie jakości życia osób w fazie średniej i późnej dorosłości. Autorzy omawiają także kierunki zmian i rozwoju UTW, nawiązując do kontekstu społeczno-politycznego w okresie zbliżającego się 50-lecia historii ruchu uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce, przypadającego w 2025 roku.

Piszemy także o pracach Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, działającej od 2011 roku, i o jej ostatnim posiedzeniu, które było poświęcone zjawisku przemocy domowej wobec osób starszych.

Warto przeczytać relacje z przebiegu VI Małopolskiego Kongresu Srebrnej Gospodarki, jaki odbył się w Krakowie, z udziałem ok. 700 uczestników – osób starszych z całego województwa.

Polecamy ciekawe artykuły, które przesyłały nam do publikacji: Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Marii Bilwin w Głuchotazach, o międzynarodowej konferencji „Seniorzy polsko-czeskiego pogranicza”; Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku, z zaproszeniem do udziału w XI Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu w Rabce-Zdroju; Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, o spektaklu słowno-muzycznym grupy teatralnej pt. „Tych miasteczek nie ma już”; Uniwersytet Trzeciego Wieku w Andrychowie, o wyprawie turystycznej i zwiedzaniu Jordanii; Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” o Międzypokoleniowym Turnieju Łuczniczym.

Zachęcamy również do przeczytania materiałów promocyjnych Partnerów, którzy wspierają naszą działalność.

W imieniu redakcji serdecznie zapraszamy Państwa do współpracy w redagowaniu Biuletynu.

Wszystkie numery Biuletynu są dostępne w PDF na [www.federacja@utw.pl](http://www.federacja@utw.pl) w zakładce Biuletyn.

**Życzymy Państwu przyjemnej lektury i miłego świąteczno-noworocznego wypoczynku.**

W imieniu Zespołu Redakcyjnego  
Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny

# Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku

Autorzy: dr hab. Artur Fabiś,  
dr Renata Konieczna-Woźniak  
(fragmenty publikacji)<sup>1</sup>



Dobiega końca jubileuszowy 50-ty rok od utworzenia pierwszego na świecie uniwersytetu trzeciego wieku. Duży potencjał naukowy kadry akademickiej Uniwersytetu w Tuluzie, a także osobiste zaangażowanie wielu osób, a zwłaszcza profesora prawa międzynarodowego Pierre'a Vellas, stworzyły sprzyjający klimat do powstania w roku 1973 pierwszego uniwersytetu dla ludzi starszych, nazwanego Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Instytucja ta miała wykreować nowy wizerunek osoby starszej, wpłynąć na opinię społeczną i oddziaływać na decydentów poprzez realizację następujących celów:

- umożliwienie kształcenia ustawicznego ludziom starszym;
- kształcenie studentów w zakresie gerontologii społecznej;
- przygotowanie odpowiedniej kadry specjalistów pracujących z ludźmi starszymi;
- prowadzenie badań na temat problemów medycznych, prawnych i psycho-społecznych starszego wieku.

Uniwersytety trzeciego wieku są w Polsce ważnymi instytucjami edukacji dorosłych, z bogatymi tradycjami, skupiającymi głównie ludzi we wczesnej fazie starości. Można wręcz stwierdzić, że od lat stanowią „wizytówkę” aktywnych edukacyjnie seniorów. Wpisują się przede wszystkim w model edukacji pozaformalnej dorosłych, w którym, oprócz wiedzy i umiejętności, zdobywane, odnawiane lub rozwijane są kompetencje, a uczący się dorosły ma szansę na osobisty wszechstronny rozwój. Procesowi uczenia się w różnych miejscach i przestrzeniach towarzyszą swobodna, miła atmosfera, partnerskie relacje i motywowanie do zaangażowania się uczestników całej społeczności UTW, co zachęca także do dzielenia odpowiedzialności za efekty edukacji na obie strony tego procesu, czyli organizatora i dorosłego uczącego się, zacierając jednocześnie granice między tymi podmiotami. Takie podejście może pomagać w podtrzymywaniu motywacji i wyzwaniu energii do dalszej pracy intelektualnej, ale także duchowej czy form aktywności ukierunkowanych na zdrowie fizyczne. UTW coraz częściej wykorzystują



nowoczesne trendy w edukacji dorosłych, takie jak chociażby: edutainment, portale społecznościowe, platformy edukacyjne oraz różnorodne media i wypróbowane praktyki edukacyjne XXI wieku. W ten sposób stosują mieszane strategie pracy z dorosłym uczącym się, korzystając z różnych metod i form kształcenia aktywizującego. Szczególnie czas pandemii COVID-19 narzucił organizatorom edukacji wykorzystanie specyficznych narzędzi uczenia się na odległość, by utrzymać przynajmniej w jakimś stopniu aktywność słuchaczy, choć sam fakt pośred-

<sup>1</sup> Pełny tekst publikacji „Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku” autorzy: Artur Fabiś, Renata Konieczna-Woźniak oraz Bibliografia i Netografia są dostępne: Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej • 22 (1) 2022 CC BY-NC-ND 4.0 • DOI 10.57655/Exlibris\_1\_2022\_4 • s. 55–78

nictwa kształcenia z zastosowaniem nowych technologii wykluczył grono osób nieradzących sobie z technicznymi rozwiązaniami lub świadomie rezygnujących z nich ze względu na brak bezpośredniego kontaktu z innymi członkami społeczności UTW. Niemniej pandemia, poprzez stawianie człowieka w sytuacjach kryzysowych, zdegradowała potrzeby edukacyjne i kondycję psychospołeczną najstarszych Polaków, a w konsekwencji działalność wielu instytucji edukacyjnych, w tym uniwersytetów trzeciego wieku. Dopiero początek roku akademickiego 2022/2023 dokonał wtórnego pobudzenia, dając nadzieję na powrót do wcześniejszych aktywności. Jednakże ich uszczuplenie, wynikłe z odpowiedzi na sytuację pandemiczną, ma charakter trwały i jest widoczne, pomimo wielu bardziej lub mniej udanych prób adaptacji uczących się osób starszych do pandemicznej rzeczywistości.

Uniwersytety trzeciego wieku prowadzą przede wszystkim działalność edukacyjną, ale także naukowo-badawczą, społeczną i obywatelską, nakierowaną na polepszanie jakości życia osób w fazie średniej i późnej dorosłości. Należy jednak przyznać, że funkcja naukowo-badawcza wydaje się mocno zaniedbana, szczególnie w jednostkach, które nie mają silnego powiązania z ośrodkami akademickimi.

Uczelnie wspomagają procesy aktualizacji ich wiedzy, wyposażają w nowe umiejętności oraz rozwijają kreatywność. Niewątpliwie organizowanie oferty edukacyjnej UTW jest elementem realizacji idei uczenia się przez całe życie – Lifelong Learning (LLL), a dotychczasowa praca osób zaangażowanych w te działania nie zamyka repertu-



aru zadań, jakie stawiane są przed organizatorami kształcenia seniorów i samymi aktywnymi edukacyjnie osobami w późnej dorosłości. Istnieje wiele ciągle aktualnych wyzwań, a do nich stale dołączają nowe – wygenerowane zmianami w kulturze, polityce, gospodarce, sytuacją globalnego zagrożenia zdrowia i życia, konfliktami zbrojnymi.

### **Różnorodność uniwersytetów trzeciego wieku i innych instytucji edukacyjnych**

Ta wyjątkowa, oryginalna inicjatywa Pierre'a Vellasa okazała się niezwykle trafna, o czym świadczyć może pojawianie się w ślad za nią nowych placówek w Europie, a później na całym już świecie. Tysiące instytucji edukacyjnych wzorujących się na tym rozwiązaniu prowadzi działalność edukacyjną pod różnymi nazwami i stale ewoluje w różnych kierunkach, w za-

leżności od specyfiki miejsca i kultury, w której się rozwija.

Wykształciły się nawet pewne modele uniwersytetów trzeciego wieku. Francuski – tradycyjny – oznacza mocne powiązanie tej placówki z uczelniami wyższymi. To właśnie w nim odnaleźć można silne nastawienie na kształcenie odpowiednich kadr gerontologicznych i badania w zakresie problemów psychospołecznych wieku starszego. Z kolei w typie brytyjskim podstawę stanowi samopomoc i wzajemna pomoc słuchaczy, a wsparcie uczelni nie jest silne lub w ogóle go nie ma. W tym modelu sami słuchacze przejmują rolę wykładowców, organizatorów, najczęściej w formie wolontariatu. Obecnie wyróżnia się też inne modele: północnoamerykański strefy języka francuskiego, który jest połączeniem dwóch poprzednich, a jego szczególną cechą jest istotny udział słuchaczy w wyborze tematyki; południowoame-

rykański, powiązany z uczelnią, ale otwarty nie tylko na seniorów, lecz też na osoby wykluczone; chiński: skoncentrowany na sztuce tradycyjnej, rzemiośle, harmonii fizycznej, co staje się dobrem dla jednostki i całego społeczeństwa.

Warto podkreślić, że na świecie, oprócz uniwersytetów trzeciego wieku, funkcjonuje wiele innych instytucji edukacyjnych (czasami nawet z dłuższą historią), w których mogą kształcić się osoby w wieku senioralnym. Dla przykładu w Wielkiej Brytanii do takich można zaliczyć: Uniwersytet Otwarty, instytuty kształcenia seniorów, centra dalszej edukacji, kolegia edukacyjne itp. W Niemczech seniorzy korzystają z edukacji w akademiach dla seniorów bądź uniwersytetach ludowych oraz innych tego typu placówkach. W Skandynawii edukacja osób starszych, oprócz oferty specjalnej dla seniorów, powiązana jest z edukacją dorosłych oraz z programami uniwersyteckimi. Oryginalnym pomysłem są formy kształcenia w okresie letnim, w budynkach uniwersyteckich, połączone z wypoczynkiem i podróżami (w niektórych polskich UTW są też obecne te praktyki). W Stanach Zjednoczonych również istnieją różnego typu instytucje edukacyjne specjalnie zorganizowane dla ludzi starszych. Ponadto amerykańskie uniwersytety realizują specjalne programy dla osób starszych. Instytucji wspierających edukację w starości na świecie jest wiele i noszą różnorodne nazwy, ale te o programie działania zbliżonym do polskich UTW najczęściej nazywane są: akademiami seniorów, uniwersytetami międzypokoleniowymi, uniwersytetami



trzeciego wieku i czasu wolnego, uniwersytetami dla wszystkich, uniwersytetami środka życia, uniwersytetami bez granic, uniwersytetami (akademiemi) dostojnego wieku, otwartymi uniwersytetami trzeciego wieku czy sprofilowanymi UTW (medyczne, artystyczne, przyrodnicze itp.).

### **Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce – rys historyczny**

Pomysł powstania pierwszego uniwersytetu trzeciego wieku w Warszawie był wynikiem współpracy i kontaktów naukowych z P. Vellasem polskiej badaczki – Haliny Szwarc. Była ona profesorem medycyny i gerontologiem, osobą charyzmatyczną, otwartą na ludzi i ich troski. W przeszłości, w bardzo młodym wieku, została konspiratorką wojenną, żołnierką, między innymi Armii Krajowej, była więziona i torturowana przez Gestapo, a nawet skazana na śmierć. „Od około 1974 roku zaczęła specjalizować się w geronto-

logii. Zawsze lubiła starszych wiekiem pacjentów. Zorganizowała też Zakład Gerontologii z Oddziałem Rehabilitacji Gerontologicznej przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Przekonała się, jak wiele można pomóc ludziom starym, działając w zespole złożonym z lekarzy, psychologów, socjologów i specjalistów kultury fizycznej. Pod koniec lat siedemdziesiątych była już uznanym gerontologiem. Niezwykły człowiek. Niezwykła kobieta. Bohaterka narodowa. Niekwestionowany autorytet, a przy tym osoba „bardzo skromna, bezpośrednia, wyrozumiała, łatwo nawiązująca kontakty”.<sup>2</sup>

W trudnych latach 70. XX wieku, mimo zamknięcia Polski na współpracę z krajami Europy Zachodniej i Stanami Zjednoczonymi, Szwarc była już uznaną osobą w międzynarodowych organizacjach gerontologicznych. Zachęcona francuskim rozwiązaniem, podjęła 2 kwietnia 1975 roku ostateczną decyzję o powołaniu UTW,

2 Bielowska, K. (2015). Prof. Halina Szwarc – inicjatorka ruchu UTW w Polsce. 40 lat ruchu UTW w Polsce. <https://utw.cmkp.edu.pl/wp-content/uploads/2022/03/Halina-Szwarcreferat-K.-Bielawskiej.pdf>

wówczas pod nazwą Studium III Wieku przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Stała się ona trzecią na świecie tego typu placówką. Uroczysta inauguracja pierwszego roku akademickiego tej instytucji miała miejsce 12 listopada 1975 roku. Fenomenem było wielkie zainteresowanie seniorów tym przedsięwzięciem i liczny w nim udział, ponieważ już podczas pierwszego semestru zapisało się aż 323 słuchaczy, co odzwierciedlało ogromne zapotrzebowanie na tego typu ofertę edukacyjną w Polsce.

Praca Studium III Wieku rozpoczęła się od kół zainteresowań, w których rosła liczba słuchaczy spowodowała przekształcanie ich w zespoły i sekcje. Pierwszy uniwersytet dla seniorów wyznaczył sobie kilka celów:

- włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego,
- aktywizację intelektualną, psychiczną i fizyczną słuchaczy,
- opracowanie metod edukacji i wdrożenie profilaktyki gerontologicznej,
- prowadzenie obserwacji i badań naukowych.



Pionierski uniwersytet, poza działalnością dydaktyczną na rzecz swoich słuchaczy, podjął współpracę z innymi instytucjami edukacyjnymi, a jego przedstawiciele wspomagali działania osób pragnących utworzyć podobne placówki w innych rejonach Polski. Idea ruchu UTW zaczęła upowszechniać się w całym kraju. Już w 1976 roku swój pierwszy rok akademicki zainaugurował UTW we Wrocławiu. Kolejne uczelnie dla seniorów utworzono w Opolu, Szczecinie, Poznaniu, Gdańsku i Łodzi. Warszawski UTW stał się także miejscem wymiany myśli nad roz-

wojem idei uniwersytetów trzeciego wieku oraz badań nad problematyką uczenia się w starości. Nieocenioną zasługą UTW w Warszawie stało się jego silne oddziaływanie na dalszy rozwój tego ruchu w Polsce. Z perspektywy praktyki efektem był dynamiczny wzrost liczby powstałych placówek, ale także popularyzacji idei UTW. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warszawie – nazwany w 2003 roku imieniem profesor Haliny Szwarz – przyczynił się także mocno do rozwoju badań nad uczeniem się w starości i do starości. Lata 1975-1979 były okresem intensywnego rozwoju UTW w dużych ośrodkach akademickich Polski. Po 1979 r. nastąpiła kilkuletnia przerwa w powstawaniu nowych uniwersytetów i dopiero lata 80. przyniosły kolejną falę tworzenia tych instytucji. Działalność pierwszych polskich UTW została oparta na wzorach francuskich i szwajcarskich. Już w początkowym okresie organizatorzy ruchu i kierownicy działających wówczas 7 polskich uniwersytetów zauważyli konieczność powołania wspólnej organizacji zrzeszającej ich ośrodki. Miała ona koordynować współpracę krajową i międzynarodową. W 1980 r., podczas drugiej konferencji naukowej i narady organizacyjnej, przedstawiciele istniejących UTW w kraju zgłosili wnioski o utworzenie Sekcji Uniwersytetów Trzeciego Wieku przy Polskim Towarzystwie Gerontologicznym (PTG). Został on zatwierdzony podczas walnego zgromadzenia PTG w Białymstoku we wrześniu 1981 r. Pierwszą przewodniczącą sekcji polskich UTW przy PTG została Halina Szwarz, a sekcję włączono do Międzynarodowego Stowarzyszenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku (L'Association Internationale des Universités du

Troisième Âge – AIUTA). Halina Szwarz weszła w skład zarządu i przez wiele lat była jego aktywną członkinią. W roku 1987 doprowadziła do zorganizowania w Warszawie kongresu AIUTA poświęconego edukacji i zdrowiu. W zarządzie AIUTA Polskę reprezentowała przez wiele lat również propagatorka idei UTW, prof. Olga Czerniawska. Za nadrzędny cel działalności uniwersytetów trzeciego wieku sekcja uznała: „poprawę jakości życia osób starszych, stworzenie warunków do dobrego starzenia się, przełamywanie błędnych stereotypów i wyobrażeń przypisujących ludziom starym rolę upośledzonych fizycznie i umysłowo. Celowi temu służyć miało włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego w oparciu o potencjał intelektualny, naukowy i bazę materialną wyższych uczelni”.

### **Uniwersytety trzeciego wieku wobec zmian systemowych i wyzwań przelomu XXI wieku**

Realizacja idei prof. P. Vellasa musiała z biegiem lat i w konfrontacji z różnymi uwarunkowaniami – społecznymi, kulturowymi czy ekonomicznymi – ulec modyfikacjom. Dzisiaj mówimy o modelach: francuskim, brytyjskim, chińskim, i innych odmianach, które również stale ewoluują. Czy można więc też powiedzieć o modelu polskim, który z pewnością zasługiwałby na przybliżenie choćby ze względu na ogromną liczbę uczestników i niezwykle dynamiczny przyrost liczebny tego typu placówek? Wydarzenia w Polsce, po przełomowym roku 1989, po zmianie ustrojowej i zapoczątkowanych zmianach systemowych, znalazły swoje odzwierciedlenie również w powstawaniu nowych

i reorganizacji dotychczasowych UTW. Wiele z nich rozpoczęło proces przekształceń i starania o większą autonomię i niezależność, zakładając stowarzyszenia, co nie wykluczało równocześnie pozostania, dzięki zawartym umowom, we współpracy ze środowiskami akademickimi. Za sprawą tych przeobrażeń część z nich stała się organizacjami pozarządowymi, zrzeszeniami z osobowością prawną i własnym programem działania w ramach ustalonych zadań statutowych.

Niektóre z UTW, dzięki hojności słuchaczy i innych podmiotów, stworzyły również fundacje wspierające działalność samych placówek bądź indywidualne potrzeby słuchaczy, jak również określonych środowisk, szczególnie senioralnych, które znalazły się w złej kondycji finansowej. Inną zmianą było powstawanie kolejnych UTW za sprawą rozrastającej się sieci uczelni niepublicznych oraz zamiejscowych ośrodków, filii tychże uczelni. W ślad za nimi idea UTW dotarła

do małych miast, które, mimo braku zaplecza akademickiego, podejmowały decyzję o otwarciu UTW, wykorzystując zasoby lokalnych instytucji czy konkretnych osób zainteresowanych współpracą z nimi. Powstały w ten sposób UTW przy bibliotekach, centrach kultury, ośrodkach pomocy społecznej, centrach kształcenia ustawicznego. Wzrosła dynamicznie liczba tego typu instytucji, ale zmieniła się też ich tożsamość, a ściślej – akademicki profil działalności, charakterystyczny dla początkowej fazy istnienia tych placówek. Jednocześnie trzeba zauważyć, że olbrzymi wzrost liczby uczelni dla seniorów stał się odzwierciedleniem rzeczywistych potrzeb części populacji osób starszych, nie tylko tych najbardziej wyemancypowanych grup najstarszych Polek i Polaków. Oferta UTW stała się coraz bardziej egalitarna. Istotnym momentem zmian w funkcjonowaniu UTW okazało się również przystąpienie Polski, w roku 2004, do Unii Europejskiej. Pojawi-

ła się możliwość podjęcia międzynarodowej współpracy, zdobycia konkretnych partnerów (UTW za granicą) i wzajemnego uczenia się dobrych praktyk. Niezwykle ważne dla funkcjonowania tych instytucji okazały się fundusze unijne, pozyskiwane w postaci grantów na realizację przygotowanych projektów.

W XXI wieku szeregi uniwersytetów trzeciego wieku zasiliли młodszy uczestnicy, pojawili się zwłaszcza emerytki i emeryci, którzy skorzystali z prawa wczesnego wyłączenia się z aktywności zawodowej i przejścia na emeryturę. W związku z tymi zmianami weryfikacji, analizy, korekty oraz nowych pomysłów i rozwiązań wymagały oferty programowe istniejących i nowo tworzonych jednostek. Szczególnie istotne oddziaływanie na nie miały zmiany w stylu życia w starości – skupiającym się na zdrowym i aktywnym trybie, dynamiczny rozwój mobilności samych seniorów i ich rodzin, rozwój nowoczesnych technologii. Generowały one konieczność przygotowania osób starszych do odnalezienia się w tej nowej rzeczywistości, z jej wyzwaniami i zadaniami. Lektoraty języków obcych (obecne w programach UTW od samego początku ich działalności) musiały zwiększyć różnorodność ofert, a pracownice komputerowe, kursy, szkolenia przygotować do umiejętności wykorzystania mediów elektronicznych w życiu codziennym. UTW od samego początku istnienia prowadziły działalność wydawniczą, opracowywały biuletyny, informatory, publikacje okolicznościowe, niemniej jednak ten obszar ich aktywności bardzo się powiększył. Powstało wiele cyklicznych czasopism, jak również publikacji zwartych, w których





swoje dokonania literackie i artystyczne prezentują od lat słuchacze. Poszczególne placówki UTW stały się z czasem także przedmiotem monografii naukowych ukazujących specyfikę wybranych uniwersytetów, z ich historią, przedstawieniem osób znaczących, wyjątkowych wydarzeń i zapisów kronikarskich. Internet i portale społecznościowe służą również promocji osiągnięć słuchaczy i samych UTW. Przytoczone przykłady zmian z pewnością nie wyczerpują całego spektrum przeobrażeń, jakim poddały się uniwersytety dla seniorów, ale pokazują urzeczywistnianą w praktyce konieczność aktualizacji oferty i dopasowania jej do sytuacji życiowej osób starszych, jak również do realiów współczesności.

Aktualnie szczególnym przykładem takiej ewolucji potrzeb i rozwiązań stały się: rzeczywistość popandemiczna, wymagająca większej elastyczności metodycznej; kryzys ekonomiczny, zmuszający do poszukiwania oszczędności; a nawet sytuacja konfliktu zbrojnego za naszą wschodnią granicą, mobilizująca seniorów do zaangażowania się na rzecz imigrantów wojennych.

## **POLSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU WSPÓŁCZEŚNIE**

### **Uniwersytet Trzeciego Wieku – stan aktualny**

W Polsce z pewnością uniwersytety dla seniorów tworzą najbardziej rozpoznawalną przestrzeń do uczenia się osób starszych. Aktywny senior utożsamiany jest nie rzadko ze słuchaczem UTW, choć te osoby w dużej mierze są aktywne na wielu płaszczyznach, a UTW jest jednym z wielu miejsc ich zaangażowania. Należy jednak podkreślić, że uczestnictwo w ofercie



freepik.com

### **Ogólne wyniki badań przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny w latach 2014-2022<sup>3</sup>**

Badania przeprowadzane w UTW przez Główny Urząd Statystyczny – Urząd Statystyczny w Gdańsku są obowiązkowe. UTW składają sprawozdanie UTW-1. „Sprawozdanie z działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, co 3 lata, za określony rok akademicki.

Pierwsza edycja badania była przeprowadzona w **2015 r.** z danymi za rok akademicki 2014/15

- **Działało w Polsce – 575 UTW**
- **Liczba słuchaczy UTW – 96 370**

Druga edycja badania była przeprowadzona w **2018 r.** z danymi za rok akademicki 2017/18

- **Działało w Polsce – 640 UTW**
- **Liczba słuchaczy UTW – 113 200**

Trzecia edycja badania była przeprowadzona w **2022 r.** z danymi za rok akademicki 2021/22 (była zorganizowana wyjątkowo po 4 latach, przesunięcie nastąpiło z powodu ogłoszenia pandemii COVID-19).

- **Działało w Polsce – 560 UTW**
- **Liczba słuchaczy UTW – 86 609**

<sup>3</sup> Opracowanie: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW



freepik.com

UTW, choć coraz bardziej popularne, jest ciągle zajęciem elitarnym

Jak wynika z powyższych danych okres pandemii miał bardzo negatywny wpływ na aktywność osób starszych i działalność UTW.

Działalność polskich UTW była i jest nadal oparta na zasadach: odrębności, niezależności i samorządności, z równoczesnym wykorzystaniem dobrych praktyk innych partnerskich instytucji i procesów samoakredytacji. Treści programowe, formy pracy, organizacja, funkcjonowanie, słowem – kształt uniwersytetów – najczęściej jest dopasowany do środowiska, jak również możliwości merytoryczno-organizacyjnych konkretnej placówki. Podstawową formą pracy w polskich UTW są tradycyjne wykłady, które odbywają się we wszystkich uniwersytetach raz bądź kilka razy w tygodniu. Z roku na rok rozszerza się natomiast oferta zajęć fakultatywnych, które mają miejsce w sekcjach: tematycznych, artystycznych, sportowych, kołach zainteresowań, zespołach, w ramach

lektoratów. Organizowane są także wycieczki. Odnotować należy coraz liczniejszy udział w wydarzeniach kulturalnych, grupach artystycznych, spotkaniach świątecznych, okolicznościowych itp. W UTW nie przeprowadza się egzaminów, brak jest ocen i świadectw, niektóre z uniwersytetów stosują dokumenty poświadczające przynależność do nich. Coraz częściej wprowadzają jednak rekrutację (kryteria są bardzo różne) w poczet swoich słuchaczy. Jest to warunkowane zwłaszcza dużym zainteresowaniem ofertą edukacyjną tych instytucji i ograniczonymi możliwościami organizacyjnymi. Podsumowując, UTW proponują seniorom przede wszystkim zagospodarowanie czasu wolnego w sposób kreatywny, aktywny, zdrowy i w towarzystwie rówieśników, za sprawą wielu ofert edukacyjnych. Uniwersytety trzeciego wieku w roli instytucji naukowo-badawczych diagnozują potrzeby i oczekiwania słuchaczy, prowadzą badania (głównie z zakresu gerontologii) lub je wspomagają, organi-

zują lub wspomagają organizację konferencji, kongresów, seminariów naukowych oraz włączają się w przygotowanie odpowiedniej kadry do pracy z osobami starszymi. Można stwierdzić, że starają się realizować program profilaktyki gerontologicznej.

### Uniwersytet Trzeciego Wieku – zmiana

Rozwój psychospołeczny osób starzejących się i starych jako cel działalności UTW determinuje podstawowe funkcje, do których można zaliczyć:

- edukacyjną – zdobywają wiedzę z wielu dziedzin, odgrywają ważną rolę w profilaktyce gerontologicznej, stymulują aktywność;
- psychoterapeutyczną – poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają izolacji i patologiom wynikającym z samotności i poczucia bezużyteczności;
- integracyjną – wzmacniają kontakty społeczne, zachęcają do samopomocy i nawiązywania nowych znajomości, ułatwiają kontakty – zarówno z rówieśnikami, jak i z osobami różnych pokoleń.

Analizując wymienione funkcje sprzed lat, można postawić pytanie, czy nadal są one realizowane. Z pewnością tak, ale być może warto podkreślić również te z nich, które współcześnie, mimo że wpisują się w te wcześniej wyodrębnione, oddają kontekst kulturowy drugiej dekady XXI wieku. Za taką można uznać funkcję, która miałaby charakter ludyczny, realizowaną poprzez zabawę, rekreację, odpoczynek i inne formy aktywności zmierzające do osiągnięcia przyjemności. Świat popkultury nie wyklucza bowiem ludzi starszych.

Tematy: mody, jedzenia, szukania nowych wyzwań, odkrywania uroków nowych miejsc, wpisane są w programy współczesnych UTW. Tendencje te potwierdzają badania statystyczne GUS.

Współcześnie pojęcie zmiany jest powszechnie uznawane za podstawowe w opisie ponowoczesnej rzeczywistości. Wydaje się ono również ważne w ocenie funkcjonowania instytucji, jakimi są uniwersytety trzeciego wieku, czego wyrazem jest konstruktywna krytyka i dyskusja nad dalszym ich rozwojem. Wiek XXI zapoczątkował zainteresowanie uniwersytetami trzeciego wieku przez polityków, ekonomistów, andragogów, gerontologów, socjologów, psychologów i innych badaczy, naukowców oraz przedstawicieli mediów, a nade wszystko praktyków związanych bezpośrednio z działaniem UTW, jak również samych ich słuchaczy. Nie może się zatem obejść bez krytyki współcześnie działających uniwersytetów dla seniorów, która z kolei stanowić może podwaliny do dalszych zmian idei uczenia się w UTW oraz aplikacji nowych rozwiązań do praktyki. Jak daleko zatem UTW w Polsce odszedł od francuskiego wzorca?

1. Nade wszystko nie jest tak silnie związany z ośrodkiem akademickim, młodsze generacje nie są zaangażowane w społeczność UTW, z całą pewnością dzisiejsze uniwersytety dla seniorów nie są inkubatorami badań nad procesami starzenia się, co przypuszczalnie jest ceną za autonomię i oderwanie od ośrodków akademickich. Porzucenie pewnych standardów na rzecz zmiany musi generować także refleksje nad celowością i konsekwencjami tych zmian. Ciągłe należy przypisać polskim UTW

dbałość o wszechstronny rozwój poszczególnych członków ich społeczności – choć na różne sposoby. Rozbrat wielu jednostek UTW ze środowiskiem akademickim sprawia, że ośrodki te przejmują, przynajmniej częściowo, funkcję innych instytucji, których celem jest wspieranie rozwoju w starości w innych formach. I tak, zmniejsza się różnica pomiędzy typowym akademickim uniwersytetem dla seniorów a klubem seniora, kołem gospodyń wiejskich, podobnymi tego typu instytucjami. Może to budzić zrozumiałe niezadowolenie i krytykę obrońców tradycji francuskiego modelu, ale dynamika zmian, oddolnie wygenerowanych przez rzeczywiste potrzeby najstarszych generacji, doprowadziła do upowszechnienia uczenia się w starości z wykorzystaniem instytucji. Należy jednocześnie zwrócić uwagę na to, że mimo umocowania wielu placówek UTW w strukturach jednostek administracji państwowej, samorządowej czy pozarządowej, główna idea UTW – cyklicznych wykładów o charakterze akademickim z przedstawicielami szkolnictwa wyższego – jest zachowana, a jednocześnie, wychodząc poza mury klasycznego uniwersytetu, staje się ofertą trafiającą do szerszego grona – do miast, a nawet dzielnic, miejscowości nieposiadających tradycji akademickiej.

2. W idei P. Vellasa to młodzi studenci mieli włączać się w organizację i realizację przedsięwzięć dla seniorów. Dzisiaj to zadanie wydaje się jeszcze trudniejsze niż wówczas ze względu na małe zainteresowanie młodzieży akademickiej współpra-

cą z osobami starszymi, choć nie oznacza to, że nie warto podejmować trudu, a włączanie do środowiska UTW także dorosłych w wieku średnim (np. wczesne emerytury czterdziestolatków), a nawet młodszych (np. niepracujący, na urloпах wychowawczych) również wydaje się pomysłem wartym upowszechnienia (jak to się dzieje w „uniwersytetach każdego wieku”), choć jest to wbrew tradycyjnemu modelowi UTW.

3. W końcu, wydaje się zasadne, choć znowu niewpisujące się w tradycyjny model UTW, świadome przełamanie elitarności tej instytucji, by dać szansę mniej wyemancypowanej części seniorów, co postuluje się w gerontologii krytycznej. I jeśli UTW ma być bardziej powszechny, to wyjście poza ośrodki akademickie i poza „trzeci wiek” wydaje się rozwiązaniem wręcz koniecznym, by zagwarantować inkluzję seniorów, uzupełniając oferty innego typu instytucji, jak: centra aktywności seniorów, kluby seniorów, koła gospodyń wiejskich. Pomocne w tym może być zjednoczenie sił wielu placówek i innych instytucji poprzez wspólną organizację zajęć, warsztatów, konferencji. W ostatnich latach zauważono zresztą silniejsze budowanie sieci współpracy UTW między sobą oraz z innymi instytucjami. Sama nazwa Uniwersytet Trzeciego Wieku w kontekście tych zmian wydaje się mieć częściej znaczenie symboliczne. Stanowi jednocześnie znak rozpoznawczy inicjatywy skupiającej aktywnych seniorów, podnosząc prestiż tej grupy i skutecznie redukując negatywne stereotypy związane z wiekiem.

Zarówno trzeci wiek, jak i konotacje z uniwersytetem, nie mają już tak silnego uzasadnienia jak u pierwowzoru. Dzisiaj już podział starości na trzeci i czwarty wiek z perspektywy geragogicznej wydaje się oczywisty i konieczny, gdyż wiąże się z rozróżnieniem potrzeb edukacyjnych młodszych starszych od najstarszej generacji. Uwzględnienie tej dychotomii pociąga za sobą konsekwencje w postaci większej elastyczności metodycznej instytucji organizujących oferty edukacyjne. Podział na trzeci i czwarty wiek (dochodzą zresztą jeszcze młodszy niż sześćdziesięciolatekowie) w praktyce oznacza jedynie potrzebę pogłębionej diagnozy potrzeb wszystkich członków społeczności UTW, niemniej podział ze względu na metodykę wydaje się w tym wypadku wtórny, podobnie jak miejsce jego działalności i jego afiliacja, nazwa te same placówki czy domniemany prestiż związany z tradycją UTW.

To aktualne potrzeby edukacyjne uczestników stanowić powinny odniesienie do konstruowania programów edukacyjnych w UTW, otwierając jednocześnie przestrzeń do działań także w zakresie edukacji nieformalnej. Stąd też pojawiają się w UTW wielu rozwiązań, które mają uwzględnić potrzeby coraz szerszego grona słuchaczy i słuchaczy. Wyodrębnione więc zostają w ich strukturze sekcje akademickie, dbające o tych, którzy oczekują relacji z ludźmi nauki, by realizować się w kołach dyskusyjnych lub poprzez uczestnictwo w projektach badawczych. Dla innych z kolei wiodące będzie uczestnictwo w zespole realizującym turystykę górską czy warsztaty biograficzne. Ale nie może także zabraknąć działań poza murami UTW, będących realizacją edukacji pozbawionej sztywnych ram i pro-

fesjonalnego wspomaganie, nawet tych ukierunkowanych na rozrywkę czy dbałość o fizyczność. Bez wątplenia UTW musi i staje się instytucją – także wspomaganą przez nowoczesne technologie, zarówno jako narzędzie uczenia się – służącą jako platforma integracji, ze szczególnym uwzględnieniem tej międzypokoleniowej, tworząc jednocześnie płaszczyznę do wspólnych działań mniejszych i większych grup poza murami i poza jurysdykcją UTW. Przekonania dotyczące nowego spojrzenia na UTW zdaje się potwierdzać argumentacja, w której kilka faktów jest nie do podważenia: rośnie znaczenie nowych technologii informatycznych i telekomunikacyjnych oraz mediów, w szczególności Internetu, który umożliwia integrację społeczną seniorów, telepracę, e-wolontariat oraz e-usługi.

Sytuacja szeroko rozumianej zmiany, wszechobecnej w teraźniejszości, dotyczy również ludzi starszych, a tym samym UTW. Instytucje te oraz inne podmioty w naszym kraju w minionych latach podjęły już określone kroki, które mogą wskazywać na chęć sprostania nowym wyzwaniom. Niektóre z nich zostały zasygnalizowane w niniejszym tekście, inne, wybrane, zaprezentowane są poniżej.

- W roku 2005 Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności zaczęła wspierać finansowo działania UTW, którym zostały przyznane granty na dalszy rozwój oraz wykorzystanie potencjału i kreatywności seniorów.
- W roku 2007 powstała Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku i opracowane zostały przez nią standardy: formalno-prawne i merytoryczno-organizacyjne UTW. Federacja podjęła współ-

pracę z podmiotami zewnętrznymi, wydała między innymi publikację „Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce”, zainicjowała prowadzenie szkoleń, doradztwa, wizyt certyfikacyjnych i przyznawanie UTW certyfikatów „Profesjonalny UTW”, zorganizowała przedsięwzięcia naukowe, włączyła się do pozyskiwania funduszy i przygotowywania projektów. Federacja współpracuje z polskimi UTW za granicą i z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA).

- Rok 2012 ogłoszono Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej w Polsce. Zaowocowało to wieloma kolejnymi decyzjami i przedsięwzięciami. Przez cały rok odbywały się konferencje i seminaria dotyczące problematyki senioralnej, powołano Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, która organizuje kongresy UTW, współpracuje z partnerami oraz uczestniczy w projektach dedykowanych seniorom. Została również powołana Rada do spraw Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej.
- W roku 2015 powołano Obywatelski Parlament Seniorów, z inicjatywy największych i najbardziej reprezentatywnych środowisk senioralnych, czyli UTW (reprezentowanych przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” i Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku) oraz Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów.



freepik.com / pressfoto

- UTW od lat uczestniczą w lobbowaniu różnych środowisk do włączenia się w aktywizację seniorów oraz promują politykę senioralną. Współpracują z różnymi organizacjami w swoich środowiskach lokalnych i ogólnopolskich, jak również za granicą. Ważną zmianą były powstające w czasach pandemii, pracujące online, UTW, które wprowadziły na stałe edukację na odległość. Pomysł coraz liczniejszego tworzenia edukacji zdalnej w UTW wydaje się bardzo dobry, choć może mieć też swoje ograniczenia. Dobrą stroną tego rozwiązania jest włączenie do UTW osób z wiosek, małych miast, osób z niepełnosprawnościami, chorych, mieszkających za granicą. Słabszą stroną – brak sprzętu komputerowego, dostępu do Internetu i nieumiejętność obsługi komputera. Biorąc jednak pod uwagę fakt, że w UTW pojawiają się coraz „młodszy” słuchacze, któ-

rzy wchodzi w okres późnej dorosłości po czasie swojej aktywności zawodowej, podczas której już zdobyli przydatne kompetencje do pracy z komputerem, warto kontynuować rozwój zdalnych UTW. Ich rola może okazać się ważna w okresie zimowym, w czasach inflacji i innych przeszkód w dostarczeniu do stacjonarnych UTW. Oczywiście trzeba też podkreślić, że kształcenie na odległość może powodować separację słuchaczy, brak możliwości przebywania ze sobą przede wszystkim osób samotnych. Kompromisowym rozwiązaniem może być również edukacja hybrydowa dla seniorów.

- Interesującym trendem w tworzeniu kolejnych UTW jest ich powstawanie w oparciu o bazowy profil naukowy współpracujących z nimi uczelni, przykładowo: artystycznych, przyrodniczych, psychologicznych, ekonomicznych itp. W ostatnich

latach powstały również UTW o charakterze wyznaniowym i ekumenicznym.

- W roku 2018 Ministerstwo Edukacji i Nauki zapoczątkowało konkurs na realizację „Trzeciej Misji Uczelni”, wpisujący się w Strategię na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju. Celem tego programu jest upowszechnianie nauki oraz badań naukowych i ich zastosowań wśród słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, aktywizacja społeczna i intelektualna seniorów oraz zapobieganie społecznemu wykluczeniu osób starszych.

### **Uniwersytet Trzeciego Wiek – rozwój**

Wielorodność działań, cech, form, rozwiązań poszczególnych placówek UTW uniemożliwia określenie jednego modelu, który mógłby być uznany za typowo „polski”. Można jednak zaproponować kilka charakterystycznych cech ruchu polskich UTW:

- Pluralizm – rozumiany jako różnorodność, wielość sposobów organizacji i pracy UTW. Odnosi się głównie do aspektów formalno-organizacyjnych funkcjonowania poszczególnych placówek. Są więc z jednej strony tradycyjnie jednostki umocowane przy szkołach wyższych w ośrodkach akademickich, ograniczające w ustalony przez siebie sposób nabór słuchaczy, z wykładowcami ze stopniami i tytułami naukowymi, utworzone odgórnie przez władze tychże uczelni i stale nadzorowane przez ich reprezentantów. Po drugiej stronie usytuowane są zazwyczaj mniejsze placówki, powołane z inicjatywy samych zainteresowanych, wykorzy-

stujące istniejącą infrastrukturę i umocowane przy lokalnych stowarzyszeniach, ośrodkach kultury, remizach strażackich itp. Całkowicie niezależne i rzadko korzystające z usług edukacyjnych wykładowców akademickich. Różnorodność przejawia się także w odmiennych treściach programowych, które są zazwyczaj rezultatem pracy specjalnej grupy osób wybranych do tego celu oraz potrzebami słuchaczy.

- Autonomia, która łączy się z pluralizmem, rozumiana jest jako swoboda w podejmowaniu decyzji, uczestniczeniu w różnorodnych projektach, wyborze delegatów i gremiów decyzyjnych oraz szeroko rozumianej samorządności seniorów.
- Elitaryzm – jako cecha odnosząca się do słuchaczy UTW. Pomimo dużej dostępności w ofercie słuchaczami są zazwyczaj bardziej wyemancypowani seniorzy, którzy są mieszkańcami większych lub mniejszych miast, są lepiej wykształceni, bardziej majątni, więcej czytają niż przeciętny senior. Warto jednak dodać, że powstają również UTW, które, dzięki wsparciu finansowemu w środowiskach lokalnych, tworzą możliwości i atmosferę edukacji seniorów o charakterze egalitarnym.
- Innowacyjność, elastyczność są cechami tworzonych programów kształcenia na UTW. Organizatorzy są otwarci i w miarę możliwości pozyskują odpowiednie kadry dydaktyczne do realizacji potrzeb słuchaczy. Poza tradycyjnymi wykładami, seminariami, kursami językowymi i komputerowymi wśród ofert kierowanych do stu-



pexels.com

chaczy UTW jest wiele oryginalnych, kreatywnych propozycji, stale uaktualnianych.

- Gotowość na zmiany, które zachodzą w funkcjonowaniu UTW obecnie, jak również te, które dopiero mogą nadejść. Zmieniać będą się sami seniorzy, poziom ich formalnego wykształcenia, aspiracje, oczekiwania i style życia. Aktywność,

kreatywność i przedsiębiorczość wydają się przymiotami, które będą wymagały jeszcze silniejszego zaangażowania na rzecz UTW, nie tylko ich koordynatorów, zarządów, rad programowych, federacji czy zrzeszeń, ale również ważnego osobistego zaangażowania samych słuchaczy. Czasy pandemiczne spowodowały, że wiele placówek szybko

dostosowało się do zmieniających się warunków. Odnotowano jednak ograniczoną działalność niektórych jednostek i dużo mniejsze zaangażowanie słuchaczy w realizację celów edukacyjnych w UTW.

- Cechą polskich UTW wydaje się także mocno rozbudowany „ukryty program”, którego celem jest jednoczyć społeczność poza jej murami, budować relacje poprzez wspólne – w mniejszych lub większych grupach – przedsięwzięcia wolnoczasowe.
- Jakość funkcjonowania poszczególnych placówek wynika głównie z zaangażowania wąskiej grupy osób oddelegowanych przez instytucję patronacką, a przede wszystkim liderów spośród samych beneficjentów. Dlatego też są ośrodki pozyskujące fundusze, organizujące seminaria naukowe, prowadzące badania i prężnie rozwijające swoją ofertę edukacyjną, ale są także takie, które nie radzą sobie z aktualnymi trudnościami, nie potrafią aplikować o fundusze i tkwią w stagnacji.
- Występującym w niektórych placówkach problemem, spowodowanym powiększaniem się liczby uczestników społeczności, są różnice w potrzebach edukacyjnych, które z kolei mogą prowadzić do nieporozumień czy konfliktów. Szczególnie „odmładzanie” społeczności, połączone z pojawieniem się „nowej” grupy, generuje trudności organizacyjne. Wyszczególnione cechy z pewnością nie oddają pełnego wizerunku UTW, niemniej jednak wskazują na ich podstawowe filary.

Otwarte pozostaje więc pytanie, czego możemy oczekiwać od

dalszego ruchu UTW w Polsce. Z pewnością odpowiedź na nie będzie się pojawiać z każdym kolejnym rokiem ich działalności, ale już obecnie warto odważyć się na kilka propozycji dotyczących kierunku dalszego ich rozwoju:

- kontynuacja współpracy różnych UTW ze sobą za sprawą stowarzyszeń, federacji, platform (o charakterze lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim), w celu wymiany pomysłów, zapraszania się na różne proponowane wydarzenia, uczenie się od siebie;
- udział w programie Erasmus+, projektach dedykowanych osobom dorosłym;
- korzystanie z Elektronicznej platformy na rzecz uczenia się dorosłych w Europie (EPALE) oraz innych platform edukacyjnych;
- przygotowanie i doskonalenie edukatorów do pracy edukacyjnej z osobami dorosłymi – włącznie z poziomem wykształcenia uniwersyteckiego;
- rozwijanie edukacji online, a w szczególności hybrydowej, dla osób zainteresowanych taką formą, niemogących uczestniczyć w zajęciach stacjonarnych;
- uruchomienie mobilnych UTW dla środowisk oddalonych od nich (wykłady, warsztaty);
- rozwijanie współpracy z innymi organizacjami działającymi na rzecz osób starszych, jak również młodych dorosłych, celem integracji pokoleń;
- wykorzystywanie zasobów wiedzy, umiejętności i kompetencji seniorów dla UTW, ale również dla zrównoważonego rozwoju oraz przyszłych pokoleń i ich solidarności;
- poradnictwo całonocne i wsparcie psychologiczne oraz terapeutyczne;
- stworzenie odpowiednich warunków do pracy wolontaryjnej

na rzecz samego UTW i innych instytucji;

- promocja zaangażowania zawodowego w wieku senioralnym poprzez powrót na rynek pracy bądź pozostanie na nim, w miarę osobistych możliwości i potrzeb, celem poprawy sytuacji finansowej, utrzymania relacji społecznych i dalszego rozwoju;
- aktywizacja najstarszych grup, włączanie osób z niepełnosprawnościami, przygotowanie do konfrontacji z nowymi mediami, otwarcie na osoby najstarsze.



**Podsumowując, można stwierdzić, że zmierzająca do 50 lat historia ruchu uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce to proces ciągłości i zmian, wydarzeń, które kreowali i dalej tworzą ich twórcy, liderzy, słuchacze, jak również czas, kultura i kontekst społeczno-polityczny. Fenomenem UTW są ich ustawiczny rozwój i rosnące zapotrzebowanie na uczenie się osób starszych. Na temat uczenia się dorosłych wiemy więcej; neuroandragogika coraz silniej wskazuje na możliwości uczenia się osób starszych, a ich rosnąca aktywność potwierdza badania i powstające teorie. Opracowana w 2021 roku „Zielona Księga w sprawie starzenia się. Wspieranie solidarności i odpowiedzialności między pokoleniami” silnie akcentuje problem uczenia się przez całe życie. Uczenia się dla siebie, bliskich i dalszych kolejnych pokoleń.**



Z prac Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych  
w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich

# O przemocy domowej wobec osób starszych

Przemocą domową jest jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Wyróżniane są następujące formy przemocy:

- przemoc fizyczna – bicie, kopanie, popychanie, karmienie na siłę, wiązanie,
- przemoc psychiczna – zastraszanie, wyśmiewanie, ośmieszanie,

**Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych** opracowuje ekspertyzy z zakresu polityki senioralnej państwa, propozycje zmian systemowych, wskazuje ważne kwestie dotyczące osób starszych naruszające prawa człowieka, w których Rzecznik Praw Obywatelskich (RPO) powinien zająć stanowisko lub podjąć do realizacji, opracowuje także publikacje dedykowane osobom starszym lub kierowane do organizacji i instytucji zajmujących się wspieraniem tej grupy społecznej.

Również zagadnienia związane z przemocą domową są w kręgu zainteresowania Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych, której zadaniem jest wspieranie Rzecznika w pełnieniu jego ustawowych zadań. Omówienie problemu przemocy wobec osób starszych znalazło się w raporcie Komisji na zakończenie VII kadencji RPO. Raport został przygotowany z myślą o instytucjach, organizacjach i osobach, które mają wpływ na jakość życia osób starszych w Polsce. Przemocy wobec osób starszych poświęcone zostało posiedzenie Komisji, które odbyło się 17 listopada br. Wzięli w nim udział także przedstawiciele Policji oraz Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego.

- nie, poniżanie, wyzwiska, zawstydzanie,
- przemoc ekonomiczna – zabieranie emerytury lub renty, zmuszanie do przepisania majątku,
- przemoc seksualna – gwałt, molestowanie, wymuszanie nieakceptowalnych zachowań seksualnych,
- zaniedbanie – pozostawienie bez opieki, brak podawania pożywienia, brak dbałości o higienę osobistą, brak udzielania ko-

- niecznej pomocy np. medycznej,
- cyberprzemoc – nękanie, obrażenie, naruszanie godności przy użyciu urządzeń elektronicznych (komputera, telefonu), których celem jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie, np. umieszczanie w internecie poniżających zdjęć czy filmów bez zgody.

Osoby starsze są szczególnie narażone na przemoc. Rzadko zgłasza-



ją, że padły ofiarą przemocy. Jednym z głównych powodów jest wstyd, zwłaszcza kiedy sprawca przemocy jest osobą najbliższą (małżonkiem, dzieckiem, wnukiem) i wiara, że sprawca przemocy się zmieni.

Brak zgłoszeń stosowania przemocy wynika także z lęku, że może to pogorszyć sytuację.

22 czerwca 2023 r. weszły w życie zmiany w przepisach o przeciwdziałaniu przemocy domowej [ustawa z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 535)]. Określone w dotychczasowych przepisach formy przemocy domowej zostały uzupełnione o przemoc ekonomiczną i cyberprzemoc.

Aktualnie osobą doznającą przemocy domowej jest:

- a) małżonek, także w przypadku gdy małżeństwo ustało lub zostało unieważnione,
- d) osoba pozostająca w stosunku przysposobienia i jej małżonek,
- e) osoba pozostająca obecnie lub w przeszłości we wspólnym pożyciu,
- f) osoba wspólnie zamieszkująca i gospodarująca, a także rodzice i dziadkowie oraz dzieci i wnuki, rodzeństwo i ich małżonkowie wymienionych osób,
- g) osoba pozostająca obecnie lub w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej niezależnie od wspólnego zamieszkania i gospodarowania,
- h) małoletni – wobec których jest stosowana przemoc domowa.

Osobą doznającą przemocy domowej jest także małoletni, który jest świadkiem przemocy domowej.

Osobą stosującą przemoc domową jest pełnoletni, który dopuszcza się przemocy domowej wobec wyżej wymienionych osób.

W przypadku przemocy stosowanej przez osoby nieletnie, należy powiadomić o tym fakcie policję, która zawiadamia sąd rodzinny.

Tematyka związana z przemocą wobec osób starszych będzie kontynuowana w ramach prac Komisji, ponieważ jest ważna i aktualna.

Więcej informacji o Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych można przeczytać na: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/tagi/komisja-ekspertow-ds-osob-starszych>

*Opracowanie:*

*Kinga Dękiejowska, Dorota Siwiec  
Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich*

## Podziękowania

Mija 10 lat od przekazania naszym Czytelnikom pierwszego numeru ogólnopolskiego kwartalnika Biuletyn UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU, wydawanego przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

To dotychczas jedyne, regularnie wydawane pismo, konsolidujące środowisko polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, upowszechniające ich dokonania, informujące o ważnych wydarzeniach, inicjatywach i projektach, które wzbogacone są zdjęciami.

Wszystkim Współpracownikom – autorom tekstów i fotografii – pragnę przekazać wyrazy uznania i podziękowania za nieocenioną, bezinteresowną pracę przy wspólnym tworzeniu pisma środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku w naszym kraju.

Z radością pragnę odnotować, że dzięki Waszej pracy i zaangażowaniu w redagowaniu Biuletynu możemy się lepiej wzajemnie poznać, pochwalić i cieszyć się swoimi sukcesami oraz podzielić informacjami o ważnych wydarzeniach w UTW, które warto upowszechniać.

Tworzymy razem wspólne dobro, którym chcemy się dzielić z innymi. Z informacji, jakie napływają do redakcji, wynika, że nasza praca jest bardzo przydatna, a publikacje o UTW zamieszczone w Biuletynie są także nobilitacją ich działalności, edukującej i aktywizującej osoby starsze.

Wszystkie numery Biuletynów są dostępne na stronie [www.federacjaautw.pl](http://www.federacjaautw.pl) w zakładce *Biuletyn*.

W imieniu redakcji *Wiesława Borczyk*  
Redaktor Naczelny

# VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki już za nami

W kinie Kijów w Krakowie 16 listopada 2023 r. odbył się VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki, którego organizatorem był Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego.

Otwarcia dokonał Wicemarszałek Województwa Łukasz Smółka, przewodniczący Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, który przedstawił działania i programy polityki senioralnej.

Wśród zaproszonych uczestników byli przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku, gminnych i miejskich rad seniorów oraz innych organizacji senioralnych, ze wszystkich powiatów województwa małopolskiego.

Wykład otwierający Kongres wygłosił dr n. med. Krzysztof Czarnobilski, znany krakowski internista i geriatra, w którym przedstawił problem nadużywania leków przez seniorów. Mówił o trwającej akcji „Zażywaj leki bezpiecznie” mającej na celu wyeliminowanie tzw. politerapii (leczenie skojarzone, terapia skojarzona, wielolekowość).

Zaprezentowano także „Dzienniczek lekowy” opracowany przez ekspertów-lekarzy geriatrici, w którym seniorzy będą mogli zapisywać przyjmowane leki, aby w czasie wizyty u lekarza mogli przedłożyć informacje o zestawie przyjmowanych farmaceutyków.



VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki, fot. Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego



W tym roku tematyka Kongresu dotyczyła przestrzeni, zarówno tej fizycznej, której doświadczamy wszystkimi zmysłami, jak i wirtualnej, do której dostępu skutecznie broni wykluczenie cyfrowe, z jakim borykają się seniorzy. Program Kongresu obejmował dwie debaty:

- Dostosowanie przestrzeni do potrzeb osób starszych.
- Senior w przestrzeni wirtualnej.

Zaproszeni eksperci dyskutowali o tym, jakie rozwiązania przyjąć, aby dostosować przestrzeń prywatną do potrzeb zmieniającego się z wiekiem organizmu człowie-



↑ VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki, fot. Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

ka, co należy zmienić w przestrzeni publicznej, dlaczego warto oswoić się z Internetem i poznać możliwości, jakie on oferuje, czy warto tradycyjne planszówki zastąpić grami komputerowymi.

Oprócz solidnej porcji wiedzy, seniorzy Małopolski, uczestnicy Kongresu, znaleźli także trochę rozrywki i dobrej zabawy.

Urozmaiceniem programu Kongresu były pokazy mody „Piękni w każdym wieku” z udziałem senierek, w którym wystąpiła m.in. Halina Staszczak, prezes UTW w Mogilanach.

Prezentowały kreacje wieczorowe, przygotowane wspólnie z krakowską stylistką, która przygotowała biorące udział seniorki do tego występu oraz w kolejnym wyjściu na scenę promowały bezpieczeństwo na drogach, z odblaskowymi elementami ubioru.

Pokaz gimnastyki dla seniorów oraz występ zespołu muzycznego zakończył to wyjątkowe wydarzenie, na którym zgromadziło się ok. 700 seniorów z całego województwa.



↑ Prezes UTW Mogilany Halina Staszczak Pokaz mody senierek, fot. archiwum prywatne  
← fot. Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

O Programie strategicznym *Srebrna Małopolska 2030 – jak tworzyć odpowiedzialną politykę wobec seniorów?* można przeczytać na stronie: [www.senioralna.malopolska.pl](http://www.senioralna.malopolska.pl)

# Międzynarodowa Konferencja Popularno-Naukowa „Seniorzy Polsko-Czeskiego Pogranicza”

„Historia i perspektywy programu Interreg na pograniczu polsko-czeskim” były tematem XII edycji Międzynarodowej Konferencji Popularno-Naukowej pn.: „Seniorzy Polsko-Czeskiego Pogranicza”, która odbyła się w dniu 12 grudnia 2023 r. w Centrum Kultury im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Głuchołazach. Organizatorem tego wydarzenia był Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Marii Bilwin w Głuchołazach oraz Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Nysie, którą reprezentował dr Piotr Bernat, pełnomocnik Rektora ds. współpracy z UTW.

Wsparcie finansowe konferencji zapewniła Gmina Głuchołazy oraz poseł na Sejm RP Rajmund Miller.

Interreg jest unijnym programem, który wspiera rozwój, kontakty oraz integrację europejskich regionów w ramach współpracy transgranicznej, co wpisuje się w działalność UTW w Głuchołazach, członka Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, która reprezentowała na konferencji Krystyna Krzemińska, członek zarządu i prezes Stowarzyszenia Świętochłowicki UTW.

Jednym z elementów tej działalności jest cyklicznie organizo-



*fot. archiwum UTW Głuchołazy*



wana konferencja. W tegorocznej konferencji udział wzięły delegacje Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Nysy, Prudnika, Niemodlina, Korfantowa, Paczkowa i gospodarzy, którym patronuje Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Nysie. Ponadto uczestniczyli w konferencji przedstawiciele sto-

warzyszenia „Wichrowe Wzgórze” oraz członkowie Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddziału w Głuchołazach. Stronę czeską reprezentowali seniorzy zrzeszeni w ośrodkach Służb Społecznych z Jesenika i Mikulowic.

Prelegentami strony polskiej byli przedstawiciele Urzędu Mar-

szałkowskiego – Departamentu Wdrażania Funduszy Europejskich, Euroregionu Pradziad i Gminy Głucholazy – Wydziału Planowania Rozwoju i Pozyskiwania Funduszy, którzy przedstawili prezentacje o sposobach pozyskiwania środków unijnych w ramach tzw. małych i dużych grantów. Ze strony czeskiej wystąpili przedstawiciele Centrum Służb Socjalnych Jesenika oraz Mikulowic, przedstawiając dotychczasowe dokonania jak i nowe możliwości w ramach programu Interreg. Omawiano także praktyczne przykłady rozwijania aktywności seniorów, a także wspomaganie seniorów z niepełnosprawnościami oraz możliwości dalszej współpracy w ramach Euroregionu Pradziad.

*Opracowała: Jolanta Gawlik  
Wiceprezes UTW Głucholazy*



*fot. archiwum UTW Głucholazy*



**Stowarzyszenie na rzecz  
Rozwoju Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
im. Marii Bilwin w Głucholazach**

ul. Bohaterów Warszawy 7  
48-340 Głucholazy



**77 439 16 98 wew. 40**

[facebook.com/utwglucholazy](https://facebook.com/utwglucholazy)

## Już wkrótce XI Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju

- Data:**  
26-27 lutego 2024, Rabka-Zdrój
- Organizator:**  
Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Orkana 47, 34-700 Rabka-Zdrój
- Biuro Organizacyjne:**  
Muszla Koncertowa
- Cel zawodów:**  
Integracja studentów UTW, sportowa rywalizacja oparta na zasadach „fair play”, wspieranie aktywnego trybu życia seniorów.
- Miejsce:**  
Obiekty sportowe, rekreacyjne, kulturalne na terenie miasta i gminy Rabka-Zdrój.
- Uczestnicy:**  
Prawo startu mają studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz członkowie innych organizacji i stowarzyszeń zrzeszających seniorów – rocznik 1974 i starsi.
- Grupy wiekowe:**
- 50+ (roczniki 1974 – 1965)
  - 60+ (roczniki 1964 – 1960)
  - 65+ (roczniki 1959 – 1955)
  - 70+ (roczniki 1954 - 1950)
  - 75+ (roczniki 1949 - 1945)
  - 80+ (roczniki 1944 - 1940)
  - 85+ (roczniki 1939 - 1935)
  - 90+ (roczniki 1934 i wcześniejsze)
- Zgłoszenia:**  
Na adres mailowy:  
**[senioriada.rabka@gmail.com](mailto:senioriada.rabka@gmail.com)**;
- Liczba miejsc ograniczona.  
Decyduje kolejność zgłoszeń.
- Szczegóły na stronie:  
**[www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2024.html](http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2024.html)**

# Tych miasteczek nie ma już

Grupa teatralna Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

11 października 2023 r. grupa teatralna Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z okazji Dnia Seniora, przedstawiła w Małopolskim Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu spektakl słowno-muzyczny „Tych miasteczek nie ma już”.

Zespół zasłuzenie nosi nazwę „Gwiazdeczki” i jest prowadzony od wielu lat przez reżysera i scenografa Jerzego Michalaka. Spektakl przygotowano w ramach projektu „Kultura dla Sądeckiego Seniora”, dofinansowanego przez Miasto Nowy Sącz.

Występ był poprzedzony cyklem 25 dwugodzinnych prób, podczas których seniorzy – będący artystami nieprofesjonalnymi, przygotowywali program spektaklu. Grupa korzystała z gościny Nowosądeckiej Małej Galerii, gdzie odbywały się próby. Na dopracowanie materiału Seniorzy poświęcili swój wakacyjny czas. Liczba członków zespołu była zmienna, trzon stanowiły w większości panie, od wielu lat związane z grupą. Nad organizacją pracy czuwała Janina Zofia Sus – opiekunka grupy teatralnej z ramienia SUTW.

Pomysł spektaklu zrodził się na fali wydarzeń związanych



↑↓→ fot. archiwum Sądeckiego UTW w Nowym Sączu



z osiemdziesiątą rocznicą wywózki sądeckich Żydów do obozu zagłady w Bełżcu. Scenariusz programu został oparty na tekstach proponowanych przez członków

zespołu i nabierał kształtu w trakcie mozolnych ćwiczeń. Powstało widowisko pełne odniesień do małomiasteczkowej kultury tworzonej przez Żydów, a która prze-

minęła bezpowrotnie wraz z zagładą tego narodu. Oszczędna, lecz pełna znaczeń scenografia: siedmioramienny świecznik – menora, do której kolejno wkładano świece, czerń strojów kobiet i nakrycia głowy mężczyzn nadawały znaczenia słowom i gestom. Całość zespolił reżyser Jerzy Michalak, dobierając poszczególne punkty programu, nadając właściwy rytm zmian nastroju i ustawiając ruch sceniczny. Spektakl rozpoczęła nastrojowa piosenka ze słowami Wojciecha Młynarskiego „Tak jak malował pan Chagall”, która przeniosła widzów do „tych miasteczek, których nie ma już”. Przejmująco aktualnie wybrzmiał wiersz „Płyną okręty”, który napisał Władysław Szlengel w 1938 r. Natomiast wiersz „Na żydowskim cmentarzu w Pradze” przypomniał o tych, których groby pozostały na nieodległych kirkutach, będących jedynym śladem po żyjących tu kiedyś ludziach: „Nie kwiaty połącz na znak miłości na nagrobku, nie zielen. Połącz kamień”. Piosenki śpiewane przez solistów lub całą grupę przy akompaniamencie skrzypiec, gitary czy fortepianu pobudzały niekiedy publiczność do zadumy, a niekiedy do chóralnego śpiewu i chasydzkiego tańca. Całość zamknęło odśpiewanie znanego pozdrowienia „Szalom alejchem” – „Niech będzie pokój”. Szalom znaczy pokój. Widzowie pozostali z tym wezwaniem, nagradzając wykonawców gromkimi brawami.

*Maria Halina Starzyk  
Słuchaczka Sądeckiego UTW  
w Nowym Sączu*

Publikacja w Biuletynie  
Sądeckiego UTW Nr 74/2023  
na stronie: [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)



„Kultura dla Sądeckiego Seniora”.  
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym  
Miasta Nowego Sącza.





freepik.com

# Turystyka senioralna

## ► Wycieczka z biurem podróży – sprawdź, czy biuro działa legalnie

Decydując się na podpisanie umowy o udział w imprezie turystycznej należy zawsze pamiętać, iż **tylko korzystanie z usług legalnie działającego biura podróży gwarantuje w razie jego niewypłacalności odpowiednie wsparcie w sytuacji kryzysowej**. Jeżeli biuro podróży działa w szarej strefie, to w przypadku jego upadłości podróżni muszą sami pokryć koszty

kontynuacji imprezy turystycznej czy też powrotu do kraju. Turysty, którzy na wycieczkę jeszcze nie wyjechali, prawdopodobnie nie odzyskają wpłaconych pieniędzy, choć mogą się oczywiście o to starać dochodząc roszczeń np. na drodze sądowej.

Przedsiębiorcy profesjonalnie zajmujący się organizowaniem imprez turystycznych są **obowiązani od-**

**prowadzić składkę na rzecz Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego** od każdego uczestnika imprezy turystycznej. Celem funkcjonowania tego Funduszu jest zapewnienie możliwie jak najszybszej wypłaty środków podróżnym w pełnej wysokości, w przypadku niewypłacalności organizatora turystyki.

Warunkiem niezbędnym do uzyskania opisanego wyżej wspar-





## WARTO WIEDZIEĆ

Klientom legalnie działających biur podróży zwrot 100% środków jest zagwarantowany dzięki zabezpieczeniom wymaganym prawem od organizatorów turystyki (np. gwarancji ubezpieczeniowej) oraz działalności **Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego** obsługiwanego przez **Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny**.

[www.tfg.ufg.pl](http://www.tfg.ufg.pl)

**CENTRALNA EWIDENCJA ORGANIZATORÓW TURYSTYKI I PRZEDSIĘBIORCÓW  
UŁATWIAJĄCYCH NABYWANIE POWIĄZANYCH USŁUG TURYSTYCZNYCH**

<https://ewidencja.ufg.pl/ewidencja/obywatel/wyszukiwani>

cia w sytuacji kryzysowej jest to, by biuro podróży było wpisane do **Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Przedsiębiorców Ułatwiających Nabywanie Powiązanych Usług Turystycznych** – jest to ewidencja stworzona przede wszystkim z myślą o osobach chcących skorzystać z usług przedsiębiorców turystycznych. Ewidencja składa się z wpisów do Rejestrów prowadzonych przez **marszałków poszczególnych województw**. Rejestr jest jawny i dostępny dla każdej osoby, która chce skorzystać z usług przedsiębiorcy turystycznego. W tej ewidencji organizatora turystyki można sprawdzić w każdej chwili bez podawania danych osobowych i bezpłatnie. **Należy to zrobić zanim podpisze się umowę i wpłaci pieniądze.**

Warto zaznaczyć, iż nazwa „biuro podróży” w polskim systemie



prawnym nie podlega ochronie. Sytuacja, w której przedsiębiorca nazywa się „Biurem podróży”, ale jednocześnie nie figuruje w opisanym wyżej rejestrze, powinna zatem wzbudzić szczególną czujność

turysty – w zasadzie **jest to informacja, po uzyskaniu której należy zarekomendować niezwłoczną rezygnację z usług oferowanych przez taki podmiot.**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” prowadzona przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w ramach zadania publicznego dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2023/0060/1906/UDOT/DT/BP z dnia 14 czerwca 2023 r.

## ► Słuchacze UTW w Andrychowie zwiedzali Jordanię

„JORDANIA czyli ODKRYWAMY SKARBY PUSTYNI” tak tytułowało biuro turystyczne z Katowic swoją ofertę zwiedzania Jordanii. A co nas przede wszystkim zainteresowało? Oczywiście Petra, jeden z siedmiu, nowych cudów świata. Pojechaliśmy, 7 osób (plus przewodnik) a w tej grupce pięcioro seniorów 60+ z Andrychowa, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. To było 13 pięknych, różnorodnych dni na przełomie października i listopada 2023 roku. Startowaliśmy z Krakowa do stolicy kraju Ammanu, lot ponad 4 godziny, trochę dłużej niż zwykle bo i trasa samolotu inna ze względu na nagły konflikt zbrojny w Izraelu. Od razu dodam, że w Haszymidzkim Królestwie Jordanii, państwie arabskim, czuliśmy się bezpiecznie przez cały czas naszej wędrówki. Jest to mały kraj, pustyнный, liczba ludności to ponad 7 mln, (z tego ponad 4 mln mieszka w stolicy). Społeczeństwo jest bardzo młode, na ulicach rzadko można spotkać starsze osoby. Teren Jordanii zamieszkują przede wszystkim Arabowie, a tylko ok. 2% to Czerkiesi i Ormianie. Dominującą religią jest islam 97,2% przede wszystkim sunnici, pozostali to chrześcijanie różnego obrządku, są też buddyści. Jordańczycy przyjaźnie i pomocnie są nastawieni do turystów, bo turystyka to ważny dział gospodarki tego kraju. Opisy zabytków są w języku arabskim i angielskim, we wszystkich hotelach jest dostęp do internetu, na pustyni również, gniazdka elektryczne pasują do naszych wtyczek.

Trafiłiśmy na pogodę bardzo słoneczną i o wyższej temperaturze niż zwykle o tej porze, ale byliśmy przygotowani na to, że trzeba



dużo pić (dobrze mieć ze sobą elektrolity). Poruszaliśmy się po Jordanii wynajętym samochodem (na pustyni woziły nas wszechobecne terenowe Toyoty). Nasza grupa mała, mobilna, była chętna do zobaczenia i doświadczenia miejsc

poza oficjalnym programem, z czego skwapliwie skorzystaliśmy.

Przejechaliśmy Jordanię z północy na południe trasą pustynną od Ammanu do Aqaby i z powrotem aż po miasto Dżarasz (Jerash) położonego bardziej na północ od



Ammanu. W krajach azjatyckich pojęcie porządku, czystości jest zupełnie inne niż nasze, czego doświadczyliśmy patrząc z okna samochodu na drogi i pola i leżące wszędzie plastikowe worki i butelki, metalowe puszki i inne śmieci oraz w hotelach gdy nie zamykały się drzwi do toalety, prysznic był, ale zamontowany tak, że nie dało się pod nim stanąć, nie było wody czy nie działała klimatyzacja. Ale to nic! Szczególnie po powrocie do kraju tak myślimy, bo najważniejsze jest to co zobaczyliśmy, co nas zauroczyło, co z nami zostanie z tych przeżyć i emocji. Najlepiej oddać to mogą fotografie, ten inny świat, który nas zaskoczył swoją różnorodnością, kolorami, budowlami, historią, muzyką, smakami kawy z kardamonem parzonej po jordańsku, herbaty z habakiem (biblijna mięta) i cukrem, dostępnych przy każdej drodze, falafeli, hummusu, chałwy i daktyli.

Byliśmy w Madabie znanej ze starych mozaik, na górze Nebo, gdzie biblijny Mojżesz miał zobaczyć Ziemię Obiecaną. Zażyliśmy kąpieli w Morzu Martwym i tam smarowaliśmy się leczniczym błotem. Kolejne cudowne miejsca w Jordanii to wąwozy, każdy odmienny: Wadi Muijb, który nasza seniorska grupa przeszła w całości pokonując siłę wodospadu (a nie było tego w programie), wąwóz Wadi Numeira pokonując skalne progi i chodząc w wodzie już bez takiego wysiłku jak w poprzednim i najpiękniejszy z nich Wadi Gweir, który zachwyca bujną roślinnością i fantastycznym ułożeniem skał i kolorów.

Pustynia Jordanii Wadi Rum wpisana na listę UNESCO to atrakcja ogromna, zadziwiająca różnorodnymi formacjami skalnymi: są wąwozy, góry, mosty, arki,



„skalne grzyby” i zachód słońca! Na formacje skalne nadzwyczaj łatwo się wchodzi ponieważ piaskowiec, z którego są zbudowane jest szorstki i podeszwy butów świetnie trzymają się podłoża. Szczególnie ta okoliczność była przydatna przy schodzeniu, bo nachylenie duże, a przytrzymać się nie ma czego.

Nocowaliśmy na pustyni w namiotach, które zaskoczyły nas nowoczesnym wyposażeniem choć zewnątrz wyglądały jak dawne namioty beduińskie. Bardzo dużo jest takich „miasteczek” hotelowych bo i mnóstwo turystów chcących zobaczyć jordańską pustynię. Ale to dla naszej grupy mało, przecież niedaleko jest największa góra Jordanii Dżabal Umm ad Dami (1854 n.p.m.) i trzeba na nią wejść. I weszliśmy z miejscowym przewodnikiem, bo żadnych szlaków i znaków tam nie ma. To był spontaniczny pomysł, poza oficjalnym programem. Po zejściu z góry, czekał na nas lunch z miejscowych potraw, beduińska herbata i relaks na rozłożonych na piasku dywanach.

Przyjazd do Aqaby, to nasz cel na południu Jordanii, zwiedzanie miasta, kąpiel w morzu Czerwonym, wycieczka łodzią ze szklanym

dnem, widoki Arabii Saudyjskiej, Egiptu i Izraela.

Stąd już niedaleko do Wadi Musa- „bramy” słynnej Petry, którą ja bardzo chciałam zobaczyć i spełniłam swoje marzenie.

Petra (skała po arabsku), w której osiedlili się Nabatejczycy w IV wieku p.n.e. to perła wśród zabyt-





ków Jordanii, zajmuje powierzchnię ponad 100 km<sup>2</sup>. Wąwozem As Siq doszliśmy do wykutej w skale świątyni Al-Khazna (zwana przez Beduinów Skarbem Faraona) najbardziej znanego i najświetniejszego zabytku Petry. Wszędzie mnóstwo turystów i jeszcze więcej stoisk z pamiątkami, gotowe do przewozu osób osiołki, wielbłądy i konie. Idąc dalej podziwialiśmy zespoły dużych i mniejszych grobowców, świątynie, teatry i wodociągi. W swojej historii Petra była częścią rzymskiej prowincji, potem włączono ją do Imperium Bizantyjskiego, a w średniowieczu zajęli ją Krzyżowcy i zbudowali dwie cytadele. I stąd różne wpływy architektoniczne mieszają się z architekturą i kulturą nabatejską. Na fotografiach najlepiej widać feerię barw od beżów, po różę, niebieski, czerwienie, które charakteryzują skały z piaskowca w Petrze, naturalne kolory zachwycały nie tylko mnie.

Mała Petra (Siq al-Barid) to miejsce, do którego również dotarliśmy, może nie tak okazała, ale zachwycająca. Wchodziliśmy do wykutych w skałach dziur i grot, gdzie do dziś mieszkają Beduini i znowu na skały, w górę, by podziwiać dolinę, grobowce, świątynie i wykute grotty. Trasa ta prowadzi do monastynu Al-Deir. Idzie się na wycieczkę i tak samo wraca, bo nigdzie nie ma żadnego oznakowania. Udało nam się pobłądzić, ale szczęśliwie ześleliśmy do znanych nam już miejsc przed mrokiem, a potem po ciemku wąwozem As Siq na parking.

Nie brakowało na naszej trasie zamków, które wybudowali swego czasu Krzyżowcy: największy w Ak Karak, inny w Shaubak, kolejny w Ajlun. Obejrzeliliśmy też zamki pustynne arabskie: Qasr Al-Hallabat i Qasr Al-Azrak. A jeszcze ruiny zamku i pałacu Ummajadów

Qasr Al-Mushatta, malownicze miasteczko As-Salt, Pellę – wieś, a przede wszystkim teraz stanowisko archeologiczne.

Ale to jeszcze nie wszystko. Przecież trzeba zobaczyć meczety (modlitwy muezinów w miastach słychać było doskonale kilka razy w ciągu doby), a w Ammanie pospacerować uliczkami, między sklepami, targowiskami, zrobić zakupy, zobaczyć „Tęczową ulicę”.

Dżarasz (Jerash, starożytna Geraza), to duże jordańskie miasto, które jednocześnie jest wielkim stanowiskiem archeologicznym z ruinami najlepiej zachowanych na świecie rzymskich miast z okresu starożytności. Zwiedzanie zajmuje kilka godzin i było ostatnim punktem programu naszej wyprawy.

Teraz, jak opisuję naszą wyprawę do Jordanii i oglądam fotografie widzę jak dopracowany był nasz program, jak dużo, bardzo dużo zobaczyliśmy, dotknęliśmy, poczuliśmy. Dosłownie, bo kolacje jadalismy przeważnie tam gdzie Jordańczycy, czyli w restauracyjkach przy ulicy. Jeżeli ktoś z czytających tę opowieść o wyprawie seniorów zastanawia się czy warto się wybrać do Jordanii, to gorąco polecam. Dowiedziałam się, że Jordania jest bardziej zielona i piękniejsza na wiosnę. To może wtedy?

*Opracowanie:*

*Danuta Bańska,  
Słuchaczka  
Andrychowskiego UTW*



1. Mozaiki w Madabie,
2. Góra Nebo,
3. Wąwóz Wadi Numeira,
4. Stoiska z pamiątkami,
5. Wnętrze starożytnego grobowca,
6. Pustynia Wadi Rum,
7. Petra,
8. Nekropolie,

9. Kąpiel w Morzu Martwym,
10. Dżarasz,
11. Pustynia Wadi Rum,
12. Meczety,
13. Meczety,
14. Dżarasz,

*fot. uczestnicy wyjazdu*

# Międzypokoleniowy Turniej Łuczniczy

18 listopada br. w Powiatowej Hali Sportowej w Radomsku Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” we współpracy z MOSiR Radomsko po raz piąty zorganizował Międzypokoleniowy Turniej Łuczniczy. Zawody rozegrano w trzech kategoriach: Junior's CUP o Puchar Prezydenta Miasta Radomska Jarosława Ferencza oraz Senior's CUP i Elita's CUP o Puchar Starosty Powiatu Radomszczańskiego Beaty Pokory.

W turnieju wzięły udział drużyny m.in. z Tomaszowa Mazowieckiego, Opoczna, Gidel oraz Radomska. Wszyscy bawili się w doskonałej atmosferze. Turniej był pretekstem do spotkania integracyjnego i dobrej zabawy. Oprócz rywalizacji łuczniczej organizatorzy przygotowali szereg konkursów sportowo-rekreacyjnych, prowadzonych przez doświadczonych instruktorów MOSIR-u.

Grupa taneczna Ladies and Gentleman RUTW „Wiem więcej” zatańczyła pięknego fokstrotą w stylowych strojach i romantyczne „Kawiarenki”. Do tańca zaproszono wszystkich uczestników turnieju. Sekcja gimnastyczna zaprezentowała żywiolowy pokaz z pomponami, do którego również przyłączyli się zawodnicy i goście imprezy, łącznie z Prezydentem Radomska. Celem imprezy było stworzenie więzi międzypokoleniowej wokół idei sportowej rywalizacji oraz propagowanie zdrowego i ak-



† fot. archiwum Radomszczański UTW „Wiem więcej”

tywnego stylu życia. Wszyscy bawili się świetnie dopingując zawodników. Turniej trwał kilka godzin, więc z wielką radością udaliśmy się na poczęstunek.

Patronat medialny objął Portal Radomsko 24, Gazeta Radomszczańska oraz Głos Seniora, który ufundował nagrodę dla najmłodszego i najstarszego uczestnika rozgrywek. Nagrody ufundowała także Społeczna Prezes Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem więcej” Akademia Nauk z Łodzi, która objęła patronatem nasze zmagania sportowe. Medale, puchary i drobne upominki wręczyli Prezydent Miasta Radomsko dr Jarosław Ferenc oraz Prezes Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem więcej” dr Anna Kapuściarek. Był też czas na wspólne zdjęcia. Wszyscy przyrzekli, że spotkamy się za rok.

*dr Anna Kapuściarek  
Prezes Radomszczańskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku*



MATERIAŁ PROMOCYJNY



## *Sekrety ziołowej natury*

### PRELEKCJE PROZDROWOTNE

Szanowni Państwo!

Jesteśmy firma farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od ponad 30 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się również do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Podczas pierwszej prelekcji „**Sekrety Herbacianych Zakupów**” odpowiemy między innymi na pytania:

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

Skrócona wersja prelekcji umieszczona jest w folderze informacyjnym „**Sekrety Ziołowej Natury**”. W trakcie prelekcji przeprowadzamy degustację naturalnych herbatek owocowych i żurawinowych.

Dla zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa proponujemy II prelekcję „**Ziołowa Apteczka Kawonu**”, gdzie znajdą Państwo praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym.

Inne polecane tematy: „**Aktywny Senior – zioła wzmacniające**”, „**Żurawina naturalny antyoksydant**”, „**Ziołowa Apteczka na lato**” oraz „**Ziołowa Apteczka na zimę**”.

Od 14 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy UTW w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.



**Zakład Zielarski  
KAWON-HURT  
Nowak sp.j.**

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

**www.kawon.com.pl**  
**www.sklep.kawon.com.pl**

*Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku pragniemy przesłać najserdeczniejsze życzenia. Niech nadchodzące Święta będą dla Was niezapomnianym czasem spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień, aby odbyły się w spokoju i radości, wśród Rodziny, Przyjaciół oraz wszystkich Bliskich Osób.*

**Zakład Zielarski KAWON**



# Otępienie inne niż choroba Alzheimera

## Co to jest otępienie?

Otępienie nie jest jednostką chorobową, lecz zespołem objawów wywołanych chorobą mózgu. Charakteryzuje się występowaniem zaburzeń pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności uczenia się. Zwykle dodatkowo występuje obniżenie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi, zachowaniem i motywacją. Choroby mózgu, które objawiają się otępieniem, mogą mieć różną przyczynę. Ryzyko rozwoju otępienia rośnie wraz z wiekiem.

## Przyczyny otępienia

Do głównych przyczyn otępienia zaliczamy:

- choroby zwyrodnieniowe mózgu – np. choroba Alzheimera, otępienie czołowo-skroniowe, otępienie z ciałami Lewy'ego, otępienie w chorobie Parkinsona;
- choroby naczyń mózgowych – otępienie może wystąpić np. u chorego po udarze niedokrwiennym lub krwotocznym mózgu, może też się rozwinąć u osoby, która przeżyła nagłe zatrzymanie krążenia, w wyniku którego mózg w całości został niedotleniony;
- choroby zakaźne – np. kiła układu nerwowego, zakażenie wirusem HIV, gruźlica układu nerwowego, neuroborelioza;
- uraz głowy;
- toksyczne uszkodzenie mózgu – np. w wyniku stosowania narkotyków, dopalaczy, przewlekłego nadużywania alkoholu;

- niedobór witamin: B1, B12, kwasu foliowego;
- choroby ogólnoustrojowe mogące prowadzić do uszkodzenia mózgu – np. niewydolność wątroby, niewydolność nerek, choroby tarczycy;
- wodogłowie;
- choroba Creutzfeldta-Jacoba (CJD).

## Objawy kliniczne otępienia

Objawy zespołu otępiennego mogą rozwijać się w różnym tempie, w zależności od tego, jaka jest ich przyczyna. W chorobach zwyrodnieniowych mózgu, takich jak np. choroba Alzheimera, objawy zwykle rozwijają się powoli i skrycie. Pierwsze objawy mogą być niepozorne i bagatelizowane przez rodzinę, dopiero w chwili, gdy do-

legliwości zaczynają utrudniać codzienne funkcjonowanie, bliscy uświadamiają sobie, że pierwsze symptomy choroby obserwowali już w przeszłości. W innych chorobach objawy zespołu otępiennego mogą pojawić się gwałtownie i szybko narastać.

Do objawów zespołu otępiennego należą:

1. Upośledzenie zdolności do nabywania i zapamiętywania nowych informacji. Na przykład osoba chora wciąż zadaje te same pytania, opowiada wielokrotnie te same historie, gubi rzeczy osobiste, zapomina o ważnych wydarzeniach bądź uroczystościach, o których wcześniej zawsze pamiętała, zapomina





## MATERIAŁ PROMOCYJNY

- przyjść na umówione spotkanie.
2. Upośledzone jest wyciąganie wniosków lub wykonywanie złożonych zadań, pojawia się słaby osąd sytuacji. Pacjent nie rozumie zagrożeń, nie potrafi przewidzieć, że jakieś działanie może być dla niego niebezpieczne. Chory staje się niezdolny do zarządzania finansami, nie potrafi zrobić przelewu bankowego, wypłacić pieniędzy z bankomatu, zapłacić za zakupy – chociaż w przeszłości czynności te wykonywał sprawnie i wielokrotnie. Chory traci zdolność do podejmowania decyzji, nawet w prostej sprawie, prosi bliskich o pomoc, chociaż w przeszłości nigdy mu się to nie zdarzało.
  3. Upośledzona jest sprawność wzrokowo-przestrzenna – oznacza to, że chory traci zdolność do rozpoznawania twarzy, pospolitych przedmiotów. Nie potrafi odnaleźć dobrze znanego mu przedmiotu, np. kluczy, mimo że znajdują się w jego zasięgu widzenia i nie ma zaburzeń ostrości wzroku. Traci umiejętność posługiwania się prostymi przedmiotami, np. nie potrafi użyć szczoteczki do zębów lub przyporządkować części ubrań do części ciała i zakłada skarpetkę na rękę.
  4. Upośledzeniu ulegają czynności językowe: chory traci zdolność czytania, mówienia, pisania. Pojawiają się błędy w mowie, pacjent zaczyna się podczas mówienia, często długo się zastanawia, zanim odpowie na pytanie. Chory nie potrafi sobie przypomnieć podstawowych słów, ma trudności w nazywaniu przedmiotów, nie rozumie poleceń.
  5. Pojawiają się zmiany osobowości, zachowania, sposobu bycia.



Pacjent ma bardzo zmienny nastrój, mogą pojawić się pobudzenie, apatia, brak inicjatywy, utrata chęci do działania. Chory wycofuje się z kontaktów społecznych, traci zainteresowanie czynnościami, które wcześniej były dla niego interesujące – np. przestaje wychodzić na spacer czy spotykać się z sąsiadami. Pacjent się zmienia, traci empa-

tię, może przejawiać zachowania agresywne, obsesyjne.

### Rozpoznanie zespołu otępiennego

Diagnostyka zespołu otępiennego jest złożona, często wymaga zaangażowania kilku specjalistów: neurologa, neuropsychologa i psychiatry.

Pierwszy etap diagnostyki to zebranie bardzo dokładnego wywia-

du chorobowego od pacjenta oraz od osób z jego otoczenia. Ważne jest, kiedy zauważono pierwsze symptomy choroby, jakie one były, jak szybko narastały. Następnie przeprowadza się badanie neurologiczne, w którym lekarz może stwierdzić różne objawy uszkodzenia układu nerwowego, których obecności zarówno pacjent, jak i jego rodzina mogą nie być świadomi. Kolejny etap to zlecenie badań dodatkowych. Najważniejszym badaniem dodatkowym w diagnostyce zespołu otępiennego jest badanie neuropsychologiczne, które przeprowadza wykwalifikowany neuropsycholog. Badanie to polega na udzieleniu przez chorego odpowiedzi na wiele pytań oraz rozwiązywaniu różnych te-

stów. To kluczowe badanie, które już na wczesnym etapie choroby może ujawnić nieprawidłowości. Zleca się również badania obrazowe głowy takie jak tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny, wykonuje się także liczne badania laboratoryjne.

### Leczenie otępienia

Leczenie dobiera się w zależności od przyczyny zespołu otępiennego i aktualnie występujących objawów. U każdego pacjenta przebieg choroby jest inny, a leczenie dostosowuje się do stanu chorego. Farmakoterapia stanowi jeden z elementów leczenia. Drugim bardzo ważnym elementem leczenia jest oddziaływanie nefarmakologiczne. Osoba z zespołem otępien-

nym ma trudności z rozumieniem otaczającej ją rzeczywistości, traci poczucie bezpieczeństwa. W tej sytuacji bardzo ważną rolę odgrywają właściwa opieka i dobre relacje między chorym a opiekunem. Należy pamiętać, że życzliwy, zapewniający poczucie bezpieczeństwa stosunek do chorego wpływa pozytywnie na jego stan, zmniejszając zachowania agresywne i objawy depresyjne. Niewłaściwy sposób sprawowania opieki, np. nadopiekuńczość lub lekceważenie problemów, może być przyczyną funkcjonowania chorego poniżej jego możliwości.

Opracowała dr hab. n. med.  
Marta Swarowska-Skuza  
źródło: [www.adamed.expert](http://www.adamed.expert)

### Piśmiennictwo:

1. Leszek J (red.). *Choroby otępienne: Teoria i praktyka*. Continuo, Wrocław 2013.
2. Leszek J (red.). *Choroba Alzheimera: wybrane zagadnienia biologiczne i kliniczne*. Continuo, Wrocław 2016.
3. Barcikowska M, Parnowski T. *Choroba Alzheimera 1906-2021*. PZWL, Warszawa 2022.
4. Sławek J i wsp. (red.). *Choroba Parkinsona i inne zaburzenia ruchowe*. Via Medica, Gdańsk 2011.
5. Stępień A (red.). *Neurologia*. Medical Tribune, Warszawa 2015.
6. Louis ED, Mayer SA, Rowland LP (red.). *Merritt Neurologia*. Edra Urban & Partner, Wrocław 2017.
7. Bradley W i wsp. *Neurologia w praktyce klinicznej*. Czelej, Lublin 2007.
8. Prusiński A. *Neurologia praktyczna*. PZWL, Warszawa 2011.
9. Mumenthaler M, Mattle H (red.). *Neurologia*. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2001.



ADAMED EXPERT dla Ciebie

[www.adamed.expert](http://www.adamed.expert)

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

# Zimowa odnowa w Gromadzie

Oferta obowiązuje w terminie od 02.01.2024 r. do 28.03.2024 r.



*Wzmocnij  
swoją odporność*

**W HOTELU\*\*\* GROMADA  
MEDICAL SPA W BUSKU-ZDROJU**

**Pobyt 7-dniowy (6 noclegów)  
za JEDYNE 1 690 zł / os.**

#### CENA ZAWIERA:

- nocleg w pokojach 2-osobowych standard z łazienkami z prysznicem
  - \* dopłata do standardowego pokoju 1 osobowego 15 zł / doba
  - \* dopłata do 2 osobowego pokoju de LUXE 15 zł / osoba / doba
  - \* dopłata do Apartamentu 50 zł / osoba / doba
- wyżywienie HB (śniadanie, obiadokolacja)
- konsultacja lekarska
- 2 zabiegi dziennie (1 kąpiel siarczkowa + 1 masaż klasyczny) przez 5 dni zabiegowych
- bezpłatna wypożyczalnia kijków do Nordic Walking
- Internet światłowodowy na terenie Hotelu
- bezpłatny parking (liczba miejsc ograniczona)

Cena nie zawiera opłaty uzdrowskowej  
-5,00 zł za dzień/osoba (cena na 2023 r.)

#### Zabiegi wykonywane są na miejscu w Zakładzie Leczniczym w Hotelu\*\*\*Gromada Medical SPA w Busku-Zdroju

1 sierpnia 2021 r. na miejscu w Hotelu został uruchomiony Zakład Leczniczy z nowoczesnym, najwyższej generacji sprzętem medycznym. Wykwalifikowana kadra fizjoterapeutów zatrudniona w Zakładzie to wysokiej klasy specjaliści, którzy posiadają wiedzę i umiejętności w dziedzinie fizjoterapii i profesjonalnego treningu.

W zakładzie Leczniczym znajduje się 16 gabinetów zabiegowych oraz sala do wypoczynku.

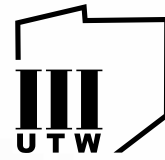
Bogata oferta zabiegów z zakresu balneoterapii, fizykoterapii, hydroterapii, masaży oraz kinezyterapii pomoże przy schorzeniach narządu ruchu, problemach ortopedycznych, kostnych, reumatycznych oraz skórnych.

Wody siarczkowe wykorzystywane w Busku-Zdroju to szczególny rodzaj wód podziemnych, które stosuje się do celów leczniczych. Kąpiele siarczkowe to jeden z najczęściej stosowanych zabiegów balneologicznych. Wykorzystuje on dobroczynne dla zdrowia działanie siarczków z uwalniającym się siarkowodorem. Kąpiele siarczkowo siarkowodorowe działają przeciwzapalnie i regenerująco, mają właściwości bakteriobójcze, keratolityczne, działają pozytywnie na układ immunologiczny.



**Zainteresowany? Skontaktuj się z Nami!:**  
HOTEL\*\*\* GROMADA MEDICAL SPA  
ul. Waryńskiego 10, 28-100 Busko-Zdrój

tel/fax: 41 378-30-01 (do 04)  
e-mail: [buskohotel@gromada.pl](mailto:buskohotel@gromada.pl),  
[www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj](http://www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj)



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów  
TRZECIEGO WIEKU

Aby te święta  
i cały nadchodzący rok  
upływał Wam w harmonii  
i zadumie, by nigdy nie zabrakło  
Wam ciepła drugiej osoby,  
a każdy dzień był pełen  
niezapomnianych chwil.

Radosnych, pełnych  
rodzinnego ciepła  
Świąt Bożego Narodzenia  
oraz szczęśliwego Nowego Roku  
życzą

Zarząd i Współpracownicy  
Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW