

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2025
(45)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU





Spis treści

Za nami XII Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju	2
O Zimowej Senioriadzie mówią na spotkaniu w Urzędzie Miejskim w Rabce-Zdroju	10
Drużyna Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach liderem XII Ogólnopolskiej Zimowej Seniorady na Podhalu w Rabce-Zdroju	14
Uniwersytety Trzeciego Wieku z Ukrainy na Senioriadzie Zimowej w Rabce-Zdroju	18
Innowacyjne metody poprawiające sprawność funkcjonalną i jakość życia osób 60+ w województwie świętokrzyskim	20
Rozpoczął działalność Uniwersytet Trzeciego Wieku Gminy Krzeszowice w Małopolsce	22
Wykłady otwarte w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Edukacja samorządowa.....	26
Jadwiga Banach z Sądeckiego UTW Laureatką Plebiscytu Polska Press „Osobowość Roku 2023” ..	30
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Radomsku „Wiem więcej” i Akademia Piotrkowska podpisali porozumienie o współpracy	32
Profesjonalne seniorskie NGO – kształcą, edukują, aktywizują!.....	33
Obywatelski Uniwersytet Ludowy zaprasza do współpracy	36
Warto wiedzieć – Webinarium CEDUR „Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów”	38
KAWON – Sekrety ziołowej natury – Przesilenie wiosenne – jak wzmocnić organizm naturalnymi sposobami?	39

Realizacja:

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

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,
Wojciech Nalepa, dr Renata Miszczuk

Współpraca: Anna Dziedzic-Michalska, Artur Hobrowy,
Krystyna Jurczewska-Płońska, Mieczysław Kapiewicz,
Kazimierz Nawrocki, Oksana Stepaniuk, Marek Szarawarski

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

Zdjęcia: archiwum OFSUTW, archiwum UTW Gliwice,
archiwum UTW w Łucku, archiwum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
w Kielcach, archiwum UTW Gmina Krzeszowice, Anna Kłopotcka,
Jadwiga Banach – archiwum prywatne, archiwum SUTW,
facebook.com / Akademia Piotrkowska w Piotrkowie Trybunalskim



Szanowni Państwo,

jak wynika z badań aktywność fizyczna Polaków maleje wraz z wiekiem (MultiSport Index 2023). Mimo, że 81 proc. seniorów w Polsce traktuje ruch jako istotny element profilaktyki zdrowotnej, obecnie trzy czwarte osób po 60. roku życia (76 proc.) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w tygodniu. Te alarmujące wyniki rzucają światło na pilną potrzebę działań edukacyjnych i informacyjnych, w celu zwiększenia świadomości seniorów o korzyściach płynących z regularnej aktywności fizycznej.

Organizacja takich zajęć, jak wynika z doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zapewnia nie tylko lepsze zdrowie fizyczne, ale również jest doskonałą okazją integrowania ludzi i tworzenia więzi między nimi, wspólnego spędzenia czasu. Obserwujemy rozwój inicjatyw i programów mających na celu aktywizację fizyczną seniorów. Zajęcia na sali gimnastycznej, na basenie oraz w plenerze, prowadzone przez instruktorów, dostosowane do możliwości osób starszych cieszą się dużym zainteresowaniem. Nadal jednak jest więcej potrzeb niż możliwości ich realizacji.

Dr med. Halina Szwarz, gdy została profesorem na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w 1966 r., pełniąc również funkcję prorektora tej uczelni, zajęła się badaniami wpływu wysiłku fizycznego na ludzi starszych. Utworzyła pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warszawie w 1975 r., akcentując w jego programie znaczenie zajęć kultury fizycznej oraz profilaktyki gerontologicznej.

Dlatego tak ważnym, wręcz symbolicznym wydarzeniem w Jubileuszowym Roku 50-lecia UTW w Polsce była XII Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju. Od 2014 r. gromadzi setki seniorek i seniorów, zawodników oraz kibiców, zwolenników sportu i rekreacji z całego kraju, a także z zagranicy. Piszemy obszernie o tym wydarzeniu, które odbyło się 3-4 marca br. i było świetnym przykładem na to, że reprezentanci środowisk senioralnych, słuchaczki i słuchacze UTW oraz członkowie organizacji senioralnych i klubów seniora chętnie uczestniczą w różnych konkurencjach sportowo-rekreacyjnych. Towarzyszy im radość z udziału w tym niezwykłym wydarzeniu, organizowanym przez Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku. Pomysłodawcą i Przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego Senioriady jest Marek Szarawarski. Zaprasza do Komitetu przedstawicieli władz Miasta, wielu instytucji oraz organizacji, przedsiębiorców, a także młodzież szkolną.

Polecamy również artykuł o wprowadzeniu innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia u osób po 60 roku życia, uczestników zajęć w Klubach i Domach Seniora, w województwie świętokrzyskim, które opracowane zostały w Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Zachęcamy do przeczytania ciekawych artykułów nadesłanych przez autorów – słuchaczy UTW, w których informują nas o różnorodnych wydarzeniach i spotkaniach w swoich miejscowościach. Możecie Państwo także przeczytać o realizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW projektach, w których licznie biorą udział reprezentanci UTW oraz organizacji seniorskich. Warto zapoznać się również z artykułami sponsorowanymi przez naszych partnerów.

Przyjemnej lektury!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Za nami XII Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju

Jak wynika z badań, aktywność fizyczna Polaków maleje wraz z wiekiem. Mimo, że 81 proc. seniorów w Polsce traktuje ruch jako istotny element profilaktyki zdrowotnej, obecnie trzy czwarte osób po 60. roku życia (76 proc.) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w tygodniu. Te alarmujące wyniki rzucają światło na pilną potrzebę działań edukacyjnych mających na celu zwiększenie świadomości seniorów w zakresie korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej.

Brak aktywności fizycznej wśród seniorów jest coraz poważniejszym problemem społecznym, którego nie można ignorować. Regularna aktywność fizyczna zapewnia nie tylko lepsze zdrowie, ale ma również potencjał integrowania ludzi i tworzenia więzi między nimi, często stając się okazją do wspólnego spędzenia czasu. Istotne jest budowanie świadomości w tym obszarze oraz rozwijanie inicjatyw i programów, które mają na celu

aktywizację tej grupy społecznej (badania MultiSport Index 2023).

Dr med. Halina Szwarz, gdy została profesorem na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w 1966 roku, pełniąc również funkcję prodziekana, a następnie prorektora na tej uczelni, zajęła się badaniami wpływu wysiłku fizycznego na starszych ludzi. Tworząc pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warszawie w 1975 roku podkreślała znaczenie zajęć

kultury fizycznej oraz profilaktyki gerontologicznej w życiu osób starszych. Dlatego tak ważnym, symbolicznym wydarzeniem w Jubileuszowym Roku 50-lecia UTW w Polsce była Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju. Od 2014 roku, gromadzi seniorki i seniorów, zawodników oraz kibiców, zwolenników sportu i rekreacji z całego kraju, a także zagranicą.

Pomysłodawca i Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady Marek Szarawski wraz ze Stowarzyszeniem Rabczańskie Uniwersytet Trzeciego Wieku i Komitetem Organizacyjnym Senioriady przygotowują corocznie program Senioriady, opracowują rodzaje dyscyplin sportowych i rekreacyjnych, prowadzą rekrutację drużyn reprezentujących środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz organizacji seniorskich. Zapraszają partnerów i sponsorów a także wolontariuszy, aby zapewnić jak najbardziej korzystne i bezpieczne warunki tego wydarzenia. Wkładają w te działania wielkie serce, mnóstwo pracy i ogromne



zaangażowanie przez wiele miesięcy przed Senioriadą, w przekonaniu, że aktywność fizyczna zajmuje w życiu seniorów bardzo ważne miejsce.

Można powiedzieć, że cała Gmina Uzdrawiskowa Rabka-Zdrój żyje tym wydarzeniem, a jego ogólnopolski, a nawet już międzynarodowy wymiar, zostaje zauważony i doceniony przez decydentów. Po zakończeniu Senioriady organizatorzy podsumowują to spotkanie i przekazują informację o jej przebiegu.

niony przez decydentów. Po zakończeniu Senioriady organizatorzy podsumowują to spotkanie i przekazują informację o jej przebiegu.



Uroczystość inauguracji Senioriady, fot. archiwum OFSUTW

Podsumowanie Zimowej Senioriady 2025

► Opracowanie: **Marek Szarawarski**,
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady

„DZIEŃ INTEGRACYJNY” 3 marca (poniedziałek)

„Biesiada góralska” przy muzyce w domu weselnym VICTORIA. Kolacja jak zwykle – Smacznie! Szybko! Czysto! Brawa dla Firmy Dawida. DJ ŁUKASZ stworzył wyjątkową atmosferę. Trafił z przygotowanym repertuarem melodii w nasze klimaty! Zabawa była przednia. Na imprezie integracyjnej bawiło się blisko 320 osób. Przed godziną 22:00 wszyscy z żalem opuścili gościnną Victorię. Koszt za udział w imprezie integra-

cyjnej ponosili uczestnicy we własnym zakresie.

„DZIEŃ SPORTOWY” 4 marca (wtorek)

Rozpoczął się w Rabczańskim Amfiteatrze defiladą wszystkich 28 organizacji senioralnych – 450 uczestników z Polski, Szwecji, Ukrainy i Austrii. Odczytano nazwy wszystkich drużyn. Powitali ich: Elżbieta SZARAWARA, Prezes Rabczańskiego UTW i Marek SZARAWARSKI, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady.

Patronat Honorowy objęli:

- Leszek ŚWIDER, Burmistrz Rabki-Zdroju,
- Wiesława BORCZYK, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Główni Sponsorzy:

- Leszek ŚWIDER, Burmistrz Rabki-Zdroju;
- Anna ŻRUBEK, Prezes Uzdrowiska RABKA S.A. od 10 lat przygotowuje pakiety pamiątkowe dla wszystkich UTW;

- Andrzej DUBIEL, twórca znicza i statuetek na każdą Senioriadę;
- Bolesław BARA, Dyrektor Centrum Kultury, Sportu i Promocji w Rabce-Zdroju; Centrum jest współorganizatorem Senioriady. Udostępnia uczestnikom między innymi obiekty: Stadion i Amfiteatr, zapewnia sprzęt nagłaśniający, a także zapewnia dostęp do pomieszczeń higieniczno-sanitarnych.

Sponsorzy:

- Bank Spółdzielczy w Rabie Wyżnej, Prezes Łukasz MORZYWOŁEK;
- Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego;
- Starostwo Powiatu Nowotarskiego, również współorganizator wydarzenia.

Zawodników i Kibiców powitali:

- Joanna BOBOWSKA, Pełnomocnik Wojewody Małopolskiego do spraw Polityki Senioralnej

która również odczytała list ilościowości do uczestników XII Senioriady od Marzeny OKŁY-DREWNOWICZ, Minister do spraw Polityki Senioralnej;

- Leszek ŚWIDER, Burmistrz Rabki-Zdroju;
- Wiesława BORCZYK, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW;
- Anna ŻRUBEK, Prezes Uzdrowiska RABKA S.A;
- Witold LATUSEK, Prezes Szpitala Miejskiego w Rabce-Zdroju sp. z o.o.;
- Marek ŚWIDER, Dyrektor I LO im. E. Romera w Rabce-Zdroju;
- Bogusław WAKSMUNDZKI, Sekretarz Urzędu Miasta Rabki-Zdroju;
- Wojciech KUSIAK, Dyrektor Muzeum Władysława Orkana w Rabce-Zdroju.

Sztafeta ognia:

- Anna JAJECZNICA, tegoroczna maturzystka LO im. E. Ro-

mera w Rabce-Zdroju, złota medalistka na dystansie 1500 m podczas Halowych Mistrzostw Małopolski Juniorów i Juniorów Młodszych,

- Bartłomiej PARDO, uczeń pierwszej klasy LO im. E. Romera, który wywalczył złoty medal w pchnięciu kulą na Halowych Mistrzostwach Małopolski Juniorów i Juniorów Młodszych, zapalił znicz i rozpoczęły się zawody!



KONKURENCJE, LICZBY UCZESTNIKÓW, MIEJSCA ZAWODÓW

KONKURENCJA	LICZBA UCZESTNIKÓW	MIEJSCA ZAWODÓW
Slalom gigant	107	Stok „uŻura”
Nordic Walking	48	Apteki Rabki-Zdroju
Biegi	83	Stadion Miejski
Kręgle bowlingowe	44	Stadion Miejski
Rzut śnieżkami do celu	46	Amfiteatr
Zjazd na saneczkach	37	Stok „uŻura”
Brydż	32	Kawiarnia Zdrojowa
Szachy	15	Rabczańska Spółdzielnia Mieszkaniowa
„Graj café”	40	Bar na Lodowisku

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

MIEJSCE	PUNKTY	MIEJSCOWOŚĆ ORGANIZACJI
1	658	Gliwice
2	646	Nowy Sącz Centrum
3	543	Zawiercie
4	423	Kęty
5	352	Bytom
6	339	Nowy Sącz UTW
7	266	Nowy Targ
8	257	UJ Kraków
9	255	Łazy
10	242	Miechów
11	229	Andrychów
12	224	Wojkowice
13	219	Rabka-Zdrój
14	218	Rzeszów
15	190	Wodzisław Śląski
16	182	UR Kraków
17	175	Kłaj
18	168	Dąbrowa Górnicza
19	149	Lublin
20	129	Wadowice
21	128	Bobrowniki
22	127	Myszków
23	92	Mogilany
24	84	Kijów
25	83	Tychy
26	40	Wiedeń
27	20	Bieruń
28	poza konkursem	Ukraina / Grupa Oksany Stepaniuk



Regulamin oraz wyniki indywidualne w konkurencjach Senioriady dostępne na stronie www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2025.html



fot. pixabay.com

NORDIC WALKING GORCZAŃSKI

Wycieczka na Maciejową

*Relacja przewodnika
Mieczysława Kapiewicza.*

4 marca br. o godzinie 9:30. wyruszamy spod muszli. Łącznie 46 osób. Zaczynamy od historii Rabki, idziemy czerwonym, głównym Szlakiem Beskidzkim. Po minięciu zabudowań wychodzimy na polany i otwiera się przed nami piękna panorama, która w miarę nabierania wysokości się powiększa, a najbardziej w oczy rzuca się Babia Góra. Po mozolnym podejściu pod górę wychodzimy na Maciejową i podziwiamy piękne widoki na Beskid Wyspowy. A po kilkunastu minutach wychodzimy na polanę Przysłop, wysokość 852 m n.p.m, gdzie znajduje się schronisko PTTK. Bacówka, skąd rozciąga się zapierająca dech w piersiach panorama Tatr. Odpoczynek około godziny. Uczestnicy przybijają pamiątkowy stempel XII Senioriady i stempel schroniskowy do punk-

tów Górskiej Odznaki Turystycznej. Po odpoczynku schodzimy czarnym szlakiem do Rabki-Słone i stamtąd doliną Słonki do Zdroju, miejsca startu naszej wycieczki. Dziękuję uczestnikom za wspólną wyprawę, wszyscy wrócili zdrowi i szczęśliwi.

Zadaniem uczestników było m.in. ułożenie hasła promującego Rabkę-Zdrój. Poniżej wyróżnione drużyny i ułożone przez nie hasła.

Wyróżnienia za hasła

UTW Kęty

*„Porzuć maści, tabletki, rumianki,
Bo wszystko leczą rabczańskie
solanki”*

UTW Łazy

*„By nie chorować i żyć w spokoju,
pojedź Kolego do Rabki-Zdroju”*

UTW Nowy Sącz

*„Rabka zdrojem stoi
i seniorów się nie boi!”*

Zabezpieczenie medyczne i komunikacyjne (bezpłatnie!)

- Grupa Podhalańska GOPR,
- Szpital Miejski w Rabce-Zdroju,
- Straż Miejska w Rabce-Zdroju,
- Komisariat Policji w Rabce-Zdroju,
- OSP Chabówka.

Wolontariat

- Członkowie Rabczańskiego UTW,
- Uczniowie I LO im. E. Romera w Rabce-Zdroju,
- Młodzież z 6-36 Hufca Pracy ze Skomielnej Białej i Szkoły Branżowej nr 1 w Rabce-Zdroju.



fot. pixabay.com



**Na zakończeniu XII Senioriady wręczyliśmy
39 złotych medali, 37 srebrnych i 35 brązowych.**



Każdy zawodnik otrzymał pamiątkowy brelok oraz kamizelkę ze swoim numerem startowym i logo XII Senioriady. Najwcześniej urodzone uczestniczki oraz najstarszy zawodnik XII Senioriady odebrali wspaniałe upominki, ufundowane przez Prezes Uzdrowiska RABKA S.A.

Do zobaczenia za rok!

PODZIĘKOWANIA NADESŁANE DO ORGANIZATORÓW SENIORIADY

Coroczna Senioriada zimowa to wspaniała i mobilizująca impreza dla nas, słuchaczy Sądeckiego UTW. Ogromną radość sprawiają mi te sportowe zmagania. Ja już jestem weteranką tych zawodów, biorę bowiem udział w slalomie narciarskim, jako jednej z dyscyplin, od pierwszych sportowych spotkań. Jak co roku towarzyszy temu duży przyływ adrenaliny, jest to także ciągła kontrola i sprawdzian mojej sprawności fizycznej. W tym roku warunki śniegowe były świetne, a trasa slalomu doskonale przygotowana. W tegorocznym spotkaniu nie udało mi się zdobyć medalu, jak w prawie każdym poprzednim – zajęłam 4 miejsce, ale samo uczestnictwo to wielka satysfakcja. Zdobyliśmy w tym roku 7 różnych medali (złote, srebrne, brązowe). Grupa była bardzo zaangażowana i ambitnie podchodząca do swoich zadań. Jak za każdym razem, tak i teraz to bardzo miłe spotkanie z koleżankami i kolegami, uczestnikami różnych konkurencji sportowych. Towarzyszy nam radość z każdego sukcesu, ale i w ogóle, jest to zawsze niezwykle przyjemnie i pożytecznie spędzony czas, a także – „naładowanie akumulatorów”, z których potem czerpiemy energię przez długi czas. Dziękujemy serdecznie za organizowanie takiej imprezy, mając nadzieję, że jeszcze nie raz skorzystamy z tej okazji!

Janina Zofia Sus,
uczestniczka drużyny Sądeckiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Nowym Sączu

Przesyłam serdeczne podziękowania od grupy UTW z Dąbrowy Górniczej, Wojkowic, Tychów i Bierunia – Uniwersytetów Trzeciego Wieku Akademii WSB. Bawiliśmy się znakomicie na Biesiadzie, pogoda była cudowna więc humory wszystkim dopisywały. Świetna była wyprawa na Maciejową. Graj Cafe odbyło się zgodnie z planem, zwłaszcza między godz. 10:00 a 12:30 – komplet grających. Pozdrawiam

Agnieszka Dubiel,
UTW Akademii WSB
Dąbrowa Górnicza

Pragniemy podziękować za wspaniały czas spędzony przez 2 dni w Rabce-Zdroju. Profesjonalna organizacja i przygotowanie zawodów na najwyższym poziomie. Bal integracyjny to uciecha dla duszy i ciała. Taniec, śpiew i spotkanie pełne radości i wymiany doświadczeń. Dziękujemy. Wszystkim osobom, które przyczyniły się sercem i pracą też dzięki wielkie. Pozdrawiamy i do zobaczenia w 2026 roku.

Zofia Karlińska
i Zespół UTW Wojkowice

Bardzo dziękujemy! Słuchacze wrócili bardzo zadowoleni. Gratulujemy organizacji wydarzenia! Pozdrawiam.

mgr Joanna Kucz-Pieczka,
Koordynator Uniwersytetu
Trzeciego Wieku w Tychach,
Akademia WSB w Tychach



PODZIĘKOWANIA NADESŁANE DO ORGANIZATORÓW SENIORIADY

Kochani Organizatorzy! Bardzo dziękujemy za Wasze zaangażowanie i świetną organizację XII-tej Senioriady. Dzięki Waszym staraniom możemy rywalizować sportowo i cieszyć ze wspólnie spędzonych chwil.

*Elżbieta Łabuz,
Kierownik drużyny
Stowarzyszenia UTW
w Nowym Targu*

Dziękujemy za tak doskonałe zorganizowanie tej cudownej, sportowej imprezy, która sprawia wiele radości seniorom, ale także niewątpliwie wpływa na ich kondycję fizyczną oraz zdrowie. Składamy wielkie gratulacje i pozdrawiamy serdecznie.

*Zofia Danik,
Kierownik drużyny
UTW Zawiercie*

Dzień dobry Panie Przewodniczący!

*Bardzo dziękuję Panu za pomoc w organizacji przyjazdu naszej nowej drużyny z Winnicy na Ukrainie, która wróciła bardzo zadowolona. Przyjechali z nowymi pomysłami, jak i co można zrobić w kierunku rozwoju takich UTW w Ukrainie. Przekazali mi materiały z Senioriady od Pana, za które także jestem wdzięczny, skorzystam z nich. W przyszłym tygodniu będziemy otwierać nowy UTW w Ukrainie, na tej ceremonii zrobię promocję Senioriady w Rabce-Zdrój
Z poważaniem i wdzięcznością.*

*Artur Horbovyy,
Prezes Ukraińskiej Federacji
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
„Klepsydra” w Kijowie*



O Zimowej Senioriadzie mówią na spotkaniu w Urzędzie Miejskim w Rabce-Zdroju

W Urzędzie Miejskim w Rabce-Zdroju, po oficjalnym otwarciu w Amfiteatrze XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju, odbyło się spotkanie z Burmistrzem Leszkiem Świdrem, w którym udział wzięli: Dyrektor Szpitala Miejskiego Witold Latusek, Pełnomocniczka Wojewody Małopolskiego ds. Polityki Senioralnej Joanna Bobowska, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady Marek Szarawarski, pomysłodawca tego wyjątkowego, unikalnego w skali kraju wydarzenia. Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń reprezentowała Wiesława Borczyk, prezes zarządu, redaktor naczelna Biuletynu „Uniwersytety Trzeciego Wieku”. Poniżej zamieszczamy wypowiedzi uczestników spotkania:

- **Burmistrz Rabki-Zdroju
Leszek Świder**

Zimowa Senioriada jest ważnym wydarzeniem sportowym i towarzyskim. Sportowym, bo propaguje aktywny styl życia wśród seniorów, daje możliwość powrócenia do uprawianego kiedyś ulubionego sportu na co wielokrotnie w życiu zawodowym nie było czasu, a teraz jest doskonała okazja by wrócić do porzuconych pasji sportowych. Uprawianie sportu to nie tylko jakieś fanaberie, ale także dbanie o zdrowy styl życia. Sprawność ruchowa z wiekiem jest jednym z najważniejszych elementów zdrowia fizycznego i psychicznego, o który warto i należy dbać. Jest to również ważne wydarzenie towarzyskie. Obserwując Senioriadę widzę radość seniorów z kolejnego spotkania, to jest też dzielenie się doświadczeniem w organizacji różnych imprez. Spotkanie integracyjne rozpoczynające Senioriadę wnosi dużo radości, uśmiechu i jest wydarzeniem wyczekiwany. Se-



niorzy opowiadają nam jak często w okresie wakacyjnym z wnukami przejeżdżają do Rabki-Zdroju.

Organizowanie Senioriady przez Rabczański UTW jest dużym wyzwaniem logistycznym, organizacyjnym, ale udaje się im zaangażować wiele osób do pomocy. Wśród nich najliczniejszą grupą wspierającą są uczniowie I LO w Rabce-

Zdroju, OHP w Skomielnej Białej oraz samorząd i przedsiębiorcy. Jestem pełen uznania dla naszego Rabczańskiego UTW jak podzieliли pracę pomiędzy siebie i ilu ludzi z kwalifikacjami i doświadczeniem zaangażowali w organizację zawodów, tak by przebiegały one sprawnie i bezproblemowo.

Senioriada to wydarzenie, które ciągle się rozwija, przybywa zawodników ale też i osób towarzyszących. Trzeba zorganizować zawody, podzielić uczestników na grupy (dyscypliny sportowe) i przeprowadzić to sprawnie. Widzę, że to się udaje całkiem dobrze. Trzeba też zagospodarować w jakiś sposób czas osobom towarzyszącym, bo nie wszyscy obserwują zmagania sportowe. W tym roku było około 450 zawodników i 250 kibiców, ale jak mówią organizatorzy – dajemy radę. Najwięcej uczestników Senioriady było w 2019 roku, więc możliwości rozwojowe jeszcze są. W Rabce-Zdroju jest możliwość zakwaterowania dużo więcej osób i wierzę, że nasz Uniwersytet po-

doła wyzwaniu organizacyjnemu, a jako samorząd służymy też pomocą i wsparciem.

Termin organizacji Senioriady jest dobry, a warunki pogodowe nie powinny nas zniechęcać. Klimat się zmienia, ale mamy projekt budowy wyciągu i małego stoku narciarskiego dla dzieci na igielicie, na narty i sanki. Wierzę, że w ciągu maksymalnie 2 lat zostanie on wykonany i wtedy uniezależnimy się od pogody, a seniorzy którzy do nas przyjadą będą mogli rywalizować na sztucznym stoku bez ograniczeń. Jeżeli będą dobre warunki zimowe to Senioriada w takiej formule jak dotychczas, odbywać się będzie nadal.

Na przyszłość Senioriady patrzę z optymizmem, jeżeli nasi seniorzy będą chcieli angażować się w organizację, to dalej będzie to ważne wydarzenie sportowe, kulturalne i towarzyskie. Chcę wierzyć również, że formuła imprezy się nie zmieni, chyba, że zostanie jeszcze rozbudowana.

• **Prezes Zarządu Szpitala Miejskiego w Rabce-Zdroju sp. z o.o. Witold Latusek**

Zimową Senioriadę obserwuję od 5 lat. I co roku, na nowo, nie mogę wyjść ze zdumienia i podziwu dla organizatorów i uczestników za ich entuzjazm i zaangażowanie. A także zwykłą radość z faktu spotkania i czerpania radości z życia.

Szpital Miejski w Rabce-Zdroju od 5 lat aktywnie wspiera tę inicjatywę poprzez zabezpieczanie medyczne uczestników na arenach zawodów, i również podwyższonej gotowości całego szpitala. Bezpośrednio uczestnikami Zimowej Senioriady opiekują się 4 pielęgniarki. I nigdy nie ma problemu ze znale-



zieniem chętnych do tej pracy.

Uważam, że takie wydarzenia to przyszłość Rabki-Zdroju. Nie wolno obrażać się na rzeczywistość i tkwić w historii Miasta Dzieci Świata.

Dzisiejszy świat zmusza do dostosowywania działań do tego co jest aktualnie potrzebne i możliwe do zrobienia teraz. Inicjatywa Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest takim kierunkiem dla Rabki-Zdroju, który powinien być pielęgnowany i wspierany przez wszystkie środowiska rabczańskie. Im więcej takich wydarzeń tym większa szansa na wykreowanie innych wydarzeń, również dla innych grup wiekowych. Do tego potrzebne jest spojrzenie w dłuższej perspektywie czasowej i zrozumienie, że wspieranie takich wydarzeń buduje markę poważnego partnera dla innych organizatorów. Położenie geograficzne Rabki-Zdroju, jej uwarunkowania klimatyczne predysponują ją do organizowania takich spotkań. Po zakończeniu inwestycji kolejowej zmniejszy się również wykluczenie komunikacyjne. Jeżeli zostanie także poprawiona oferta bazy noclegowo-gastronomicznej nic już nie będzie stało na przeszkodzie, żeby móc przyjmować większą ilość gości i rozwijać Zimową Senioriadę pod względem ilości dyscyplin

i ilości uczestników. Jako Szpital Miejski w Rabce-Zdroju, z całego serca, wspieramy taki kierunek rozwoju i deklarujemy coroczną pomoc w zabezpieczeniu medycznym imprezy.

• **Pełnomocniczka Wojewody Małopolskiego ds. Polityki Senioralnej Joanna Bobowska**

Spotkanie w międzynarodowym gronie, z imponującą frekwencją reprezentacji uniwersytetów trzeciego wieku zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Wspomniała okazja do spotkania wielopokoleniowego na polu sportowym, a zarazem połączenie aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej motywuje środowiska seniorów do pogłębiania współpracy. Okazuje się, że w każdym wieku warto budować nowe relacje, spotykać się, dodawać sobie otuchy i stawiać wyzwania na własną miarę. Sportowe współzawodnictwo wyzwala dobrą energię, dlatego Senioriada w Rabce-Zdroju połączyła ludzi. Dzięki zaangażowaniu organizatorów oraz współpracy z samorządami i wieloma instytucjami wydarzenie zdobywa rangę ponadregionalną. Z wielką przyjemnością, doceniając wkład organizatorów i uczestników, wyrażam nadzieję, że ta inicjatywa będzie zataczać co-



Uczestnicy spotkania w Urzędzie Miejskim w Rabce-Zdroju, fot. archiwum OFSUTW

raz szersze kręgi oraz mobilizować amatorów zimowych sportów do szlifowania formy na następne lata.

Pragnę przekazać serdeczne pozdrowienia również w imieniu Pani I Wicewojewody Małopolski Elżbiety Achinger, która jako inicjatorka utworzenia wielu UTW w Małopolsce docenia wartość Senioriady i aktywność fizyczną uczestników.

Również serdeczne pozdrowienia wraz z Listem okolicznościowym przesyła uczestnikom Senioriady Minister ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz, która z uwagi na posiedzenie Rady Ministrów dniu dzisiejszym nie mogła być razem z nami.





Minister do spraw Polityki Senioralnej

Marzena Okła-Drewnowicz

Warszawa, 25.02.2025r.

Drodzy Uczestnicy **XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady**

Serdecznie dziękuję za zaproszenie na XII Ogólnopolską Zimową Senioriadę. Niestety, ze względu na obowiązki związane z udziałem w posiedzeniu Rady Ministrów nie mogę być z Państwem w tym ważnym dniu.

Z uznaniem przyjmuję fakt, że wydarzenie to stanowi istotną inicjatywę promującą aktywność fizyczną, integrację środowiska seniorów oraz wymianę doświadczeń w gronie uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku z różnych części Polski i z zagranicy.

Cieszę się, że wydarzenie to jest okazją do popularyzacji zdrowego stylu życia wśród seniorów. Inicjatywy takie jak Senioriada w Rabce-Zdroju przyczyniają się do budowania pozytywnego wizerunku seniorów jako osób aktywnych, zaangażowanych i pełnych energii.

Mam nadzieję, że tegoroczna edycja przebiegnie w atmosferze zdrowej rywalizacji, wzajemnej życzliwości oraz będzie źródłem wielu wartościowych doświadczeń dla wszystkich uczestników.

Z wyrazami szacunku,

Drużyna Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach liderem XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju

Wywiad z Krystyną Jurczewską-Płońską,
prezes Zarządu Gliwickiego UTW

Red. Jakie jest źródło sukcesów reprezentacji Stowarzyszenia UTW Gliwice, która od wielu lat zdobywa pierwsze miejsce drużynowo na Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady?

KJ-P. Głównym źródłem sukcesów seniorów z UTW Gliwice jest ciężka, całoroczna praca trenera oraz

zawodników zapaleńców i pasjonatów sportu, którzy każdą wolną chwilę poświęcają na treningi, 3 do 4 razy w tygodniu, niezależnie od pory roku i pogody. Sami finansują wynajęcie sal gimnastycznych i pływalni w obiektach sportowych. Robią to dla siebie jak i dla UTW Gliwice. Zajęcia sportowe prowadzi

trener klasy państwowej, absolwent AWF Warszawa, Czesław Okoński. To on zachęca, mobilizuje seniorów do wysiłku na treningach, trenując razem z nimi. Wśród naszych seniorów są osoby, które od dziecka trenowały lekkoatletykę, pływanie lub inne dyscypliny sportu, ale są też i takie, które dopiero w dojrzałym wieku zaczęły ćwiczyć. Dla niektórych był to początek przygody z lekkoatletyką.

Red. Wyniki reprezentacji UTW Gliwice od wielu lat są imponujące. Jak było w tym roku?

KJ-P. Reprezentacja UTW Gliwice liczyła 30 zawodników. Zdobyliśmy 19 medali, w tym 5 złotych, 13 srebrnych i 1 brązowy. W klasyfikacji drużynowej uzyskaliśmy łącznie 658 punktów, co zapewniło nam pierwsze miejsce na podium. Zawodnicy rywalizowali w licznych konkurencjach: biegach na bieżni stadionu, w grze w kręgle i rzucie śnieżkami do celu, na stoku (slalom, zjazd na sankach). Również w turnieju brydżowym

Wyróżnieni zawodnicy reprezentacji UTW Gliwice, Krystyna Jurczewska-Płońska i Czesław Pluszczewski, fot. archiwum UTW Gliwice



i szachowym. Pozostali zawodnicy, spoza podium, zdobyli także cenne punkty dla naszej drużyny, która w tym roku też była najlepsza.

Red. Wasza drużyna zdobyła rekordową ilość medali. Czy pani Prezes może wymienić tegorocznych medalistów?

KJ-P. Bardzo proszę: I miejsce, złoty medal, w grupach wiekowych: Czesław Pluszczewski – bieg, Marian Małka – bieg, Janusz Kucharz – slalom, Jacek Kamiński – szachy, Zofia Roźniatowska i Marzena Ropska – brydż; II miejsce, srebrny medal, w grupach wiekowych: Krystyna Jurczewska-Płońska – bieg, Krystyna Kałuża – bieg, Sylwia Kłyś-Libardii – bieg, Zygmunt Kwoczała – bieg, Witold Czempiel – slalom, Stanisław Frycz – slalom, Małgorzata Pietrzak – slalom, Urszula Sitko – slalom, Leszek Gamracy – slalom, Stanisław Herman – slalom, Maria Świerczyńska – slalom, Aleksander Var Bogya de Csepy – slalom, Tomasz Kielczewski – slalom; III miejsce, brązowy medal: Piotr Kalinowski – bieg.

Nad organizacją i zawodnikami czuwała wieloletnia kapitan drużyny UTW Gliwice Krystyna Deja. Dodatkowo wyróżnieni zostali również najstarsi zawodnicy naszej drużyny: Krystyna Jurczewska-Płońska i Czesław Pluszczewski, którym specjalne nagrody ufundowało Uzdrowisko Rabka S.A.

Red. Czy słuchacze UTW biorą udział również w innych imprezach sportowych seniorów?

KJ-P. Mamy także sukcesy na corocznej Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej „Trzeci wiek na start” w Łazach oraz na międzynarodowych zawodach seniorów. Grupa sportowa bierze udział w Mistrzostwach Lekkoatletyki



Krystyna Jurczewska-Płońska z Pucharem Burmistrza Łaz, Olimpiada Sportowa „Trzeci wiek na start” w Łazach, fot. archiwum UTW Gliwice

Mastersów w Polsce i zagranicą, tam zdobywa liczne medale.

Red. Czy w ofercie UTW są również przewidziane zajęcia ruchowe dla słuchaczy?

KJ-P. Nasz UTW, od jego utworzenia w 2003 r. prowadzi zajęcia z wielu dyscyplin sportowych i rekreacyjnych, takich jak: przełaje

rowerowe, szachy, brydż, tenis stołowy, strzelanie, łucznictwo, kajaki, boule, taniec towarzyski, taniec w kręgu i liniowy, dostosowane do możliwości uczestników.

W ramach projektów FIO i ASOS, Aktywni+ realizowanych przez UTW, nasi sportowcy-seniorzy mieli także okazję wyjechać na warsztaty zdrowia w góry, gdzie



Reprezentacja UTW Gliwice, fot. archiwum UTW Gliwice

mogli się zrelaksować i nabrać sił do kolejnych sportowych wyzwań. Wśród zawodników są osoby w wieku od 60+ do 90+, którzy chętnie trenują i biorą czynny udział w zawodach. Jak widać na powyższych przykładach, w każdym wieku warto zacząć uprawiać sport i odnosić sukcesy, tylko trzeba chcieć. Nasi seniorzy są żywą reklamą naszego miasta Gliwice.

Red. Czy samorząd Miasta wspiera organizację zajęć aktywności fizycznej osób starszych?

KJ-P. Jako mieszkańcy miasta Gliwice mamy wsparcie władz samorządowych i do dyspozycji miejskie boiska sportowe Orlik, które są wyposażone w bieżnie oraz siłownie zewnętrzne. Otrzymaliśmy dotację z Urzędu Miasta na wyjazd sportowej grupy seniorów do Rabki-Zdroju, a Prezydent Miasta Gliwice Katarzyna Kuczyńska-Budka,

objęła honorowym patronatem naszą inicjatywę. Nasz medal za zajęcie I miejsca postanowiliśmy dedykować władzom Miasta Gliwice. Już po powrocie z Rabki-Zdroju do Gliwic otrzymaliśmy od pani Prezydent Miasta List z gratulacjami.

Red. W imieniu redakcji Biuletynu UTW serdecznie dziękuję pani Prezes za rozmowę i gratuluję pięknego zwycięstwa.

Udział reprezentacji UTW Gliwice w XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu w Rabce-Zdrój w dniach 3-4 marzec 2025 został dofinansowany ze środków Miasta Gliwice.



**Stowarzyszenie
Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Gliwicach**

ul. Jagiellońska 21,
44-100 Gliwice

adres biura:

ul. Zwycięstwa 33/16,
I piętro,
44-100 Gliwice
tel. 500 149 943
e-mail: utw.gliwice@wp.pl

utw.gliwice.pl



MIASTO GLIWICE

LIST GRATULACYJNY

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy,

z ogromną radością i dumą składam Państwu serdeczne gratulacje z okazji kolejnego, wspaniałego sukcesu Drużyny Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach podczas 12. Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu.

Zdobycie 19 medali, w tym 5 złotych, 13 srebrnych i 1 brązowego, a przede wszystkim obrona tytułu lidera w rywalizacji z 27 uniwersytetami z całego kraju oraz reprezentantami Austrii, Szwecji i Ukrainy, to nie tylko imponujący wyczyn sportowy, ale także dowód na to, że pasja, determinacja i aktywność nie mają wieku.

Państwa osiągnięcia są powodem do dumy dla całego naszego miasta. Dzięki swojemu zaangażowaniu i wytrwałości udowodniacie, że sport i rywalizacja mogą być piękną przygodą na każdym etapie życia. Szczególne wyrazy uznania kieruję do wszystkich medalistów oraz zawodników, których postawa i duch walki przyczyniły się do wspólnego triumfu gliwickiego UTW.

Gratuluje także Pani Krystynie Dei, której przywództwo i zaangażowanie odegrały kluczową rolę w tym sukcesie.

Życzę Państwu kolejnych sportowych i osobistych sukcesów, zdrowia oraz nieustającej energii do dalszego rozwijania swoich pasji. Niech kolejne edycje Senioriady przynoszą Wam równie piękne chwile triumfu i radości.

Z wyrazami szacunku i uznania,

Katarzyna Kuczyńska-Budka

Prezydent Miasta Gliwice

<http://www.utwgliwice.wordpress.com>

Uniwersytety Trzeciego Wieku z Ukrainy na Senioriadzie Zimowej w Rabce-Zdroju

► Opracowanie: **Oksana Stepaniuk**,
Koordynator UTW w Łucku

W XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu wzięło udział ponad 40 ukraińskich uczestników z Łucka, Sum, Połtawy, Kijowa, Bobryńca i Truskawca. Stali się częścią dużej, międzynarodowej społeczności, w której każdy znajduje wsparcie, motywację i możliwość samorealizacji. Organizatorem ukraińskiej delegacji był Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łucku, który od wielu lat poszerza horyzonty swoich studentów, pomagając im prowadzić aktywne i pełne sensu życie. Najbardziej imponujące jest to, że Senioriada to nie tylko walka o medale, ale także walka z własnymi ograniczeniami. To możliwość przekonania się, że każda osoba, niezależnie od wieku, może pozostać energiczna, pozytywna, pełna sił i gotowa na nowe wyzwania. To miejsce, gdzie każdy czerpie inspirację i staje się przykładem dla innych. Dlatego ukraińska drużyna nie tylko zdobywa nagrody, ale także udowadnia, że aktywna długowieczność to wybór, którego może dokonać każdy. Aktywna długowieczność to nie tylko słowa, ale styl życia, który wybierają ci, którzy nie boją się iść naprzód, odkrywać nowe horyzonty i inspirować innych własnym przykładem.

Seniorzy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łucku od wielu lat



Reprezentacja Ukraińskich UTW, fot. archiwum UTW w Łucku

udowadniają, że wiek to tylko liczba, a prawdziwa energia życia tkwi w pragnieniu rozwijania się, uczenia i utrzymywania aktywności na wszystkich poziomach. Dlatego wybrali drogę zdrowego stylu życia i stali się częścią międzynarodowego ruchu sportowego. Co roku ukraińska drużyna, utworzona na bazie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, bierze udział w międzynarodowych wydarzeniach sportowych, w tym w Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu w Rabce-Zdroju.

To nie tylko zawody, ale prawdziwe wyzwanie, które daje możliwość sprawdzenia własnych sił,

przełamania stereotypów i udowodnienia, że nawet w wieku 82 lat można być w formie, stawiać sobie ambitne cele i je osiągać. Od curlingu na lodzie po biegi na dystans – każda dyscyplina to miejsce na emocje, ducha zespołowego i szczerą radość ze zwycięstw.

Wyjazd na Senioriadę to także możliwość odkrycia kultury i historii innych krajów, poczucia atmosfery nowych miast, zobaczenia świata oczami tych, którzy żyją poza granicami własnego kraju. W drodze do Rabki-Zdroju odwiedziliśmy Muzeum Miasta Jarosław. Był to doskona-

ły początek podróży, pozwalający zanurzyć się w polską historię i lepiej zrozumieć jej rozwój. Byliśmy także w Krakowie. To miasto, które urzeka swoją architekturą, arcydziełami sztuki i niepowtarzalną atmosferą. A zasłużony odpoczynek w termach „Gorący Potok” pozwolił odzyskać siły przed głównymi zawodami i cieszyć się harmonią wody i ciepła.

Nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku już aktywnie przygotowuje się do kolejnych wydarzeń, w tym do Międzynarodowego Letniego Festiwalu Senioriady „Sport dla wszystkich na rzecz zdrowia”, który odbędzie się w sierpniu 2025 roku w Łucku. To kolejna okazja, by pokazać, że ruch to życie, a aktywność, rozwój i pozytywne nastawienie to klucz do długowieczności. Dlatego każdy, kto marzy o ciekawym, intensywnym i pełnym wrażeń życiu po 60. roku życia, ma szansę dołączyć do tej społeczności, stać się częścią wielkiego zespołu i odkryć dla siebie nowe możliwości.

Ukraińska Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) „Klepsydra” informuje

Drodzy Przyjaciele!

Pragniemy zaprezentować Państwu wyniki naszego Międzynarodowego Projektu Mobilności, który z sukcesem zrealizowała Ukraińska Federacja UTW „Klepsydra” wraz ze Stowarzyszeniem Dyrektorów Szkół Regionu Winnickiego – Przedstawiciele Starszych Edukatorów. Celem projektu jest utworzenie sieci w zakresie innowacyjnych aspektów w edukacji oraz udział w Senioriadzie Zimowej w Rabce-Zdroju w Polsce zespołu „UTV

„VINNYTSYA” – UTW Winnica w Ukrainie.

Od 2 do 6 marca 2025 r. odbyły się działania projektowe, w szczególności: Dzień Integracyjny w polskiej miejscowości Rabka-Zdrój (3 marca); udział w Senioriadzie, gdzie zespół dyrektorów obwodu Winnickiego zdobył srebrny medal w zawodach w kręgle (4 marca); spotkania w szkole w Rabce-Zdroju wraz z członkami Rabczańskie-

Miasta”, projektami: „Przedsiębiorczość społeczna drogą do przyszłości oczami samorządu uczniów”; „Farma 3D. Rozwój przedsiębiorczości” oraz „Moza-book – rozwój innowacji w prowadzeniu zajęć edukacyjnych”. Wzięli także udział w dyskusji z Iryną Khmil, dyrektorką Liceum Iwana Pulyu (6 marca).

Uczestnicy są bardzo zadowoleni z wyników projektu. Pracujemy dalej.



Reprezentacja Ukraińskich UTW, fot. archiwum OFSUTW

go UTW, spotkanie z przedstawicielami Rady Pedagogicznej Szkoły Nr 1, spotkanie z przedstawicielami Rady Pedagogicznej i Zespołu Szkół E. Romera oraz zwiedzanie miasta (5 marca).

W drodze powrotnej ukraińscy nauczyciele mieli okazję uczestniczyć w zajęciach pt. „Schody Edukacyjne” w Liceum Rady Miasta Lwowa im. Iwana Pulyu, spotkać się z Walentyną Zagrewą, kierownikiem Państwowej Służby Jakości Edukacji w Obwodzie Lwowskim, zapoznać się z Programem Innowacji „Całodniowa szkoła wspierana przez Lwowski Urząd

Kilka słów z historii projektu.

Od 2016 roku Ukraińskie Stowarzyszenie UTW Klepsydra aktywnie promuje koncepcję międzynarodowej mobilności „Podróżuj, baw się, ucz się”, z możliwością spotkania osób w wieku 55+ i wymiany doświadczeń, wypoczynku i nauki, uczestnictwa w międzynarodowych wydarzeniach kulturalno-edukacyjnych.

Przedstawiciele i zespoły seniorów „Klepsydry” oraz jej partnerzy uczestniczyli dotychczas m.in. w Senioriadzie dla osób trzeciego wieku w miastach Rabka-Zdrój i w Olimpiadzie Sportowej „Trze-

ci wiek na start” w Łazach, w Polsce, a także w Łucku w Ukrainie i w Zwoleniu na Słowacji. Brali udział w Światowych Kongresach Turystycznych dla osób starszych, m. Yantai, Chiny; w Narodowym Forum Rozwoju UTW, m. Dnipro; Forum Aktywnych Obywateli, m. Pawlograd; w międzynarodowym konkursie AIUTA i innych.

Jednak wraz z początkiem powszechnej agresji Rosji w Ukrainie zapotrzebowanie na takie programy uległo zmianie. Dlatego skupiliśmy nasze wysiłki na polu zawodowym, aby wspierać budowanie społeczności liderów uniwersyte-

tów trzeciego wieku w Ukrainie i za granicą, interakcję międzypokoleniową w kontekście rozwoju kapitału ludzkiego i ustawicznej edukacji.

Dlatego aktualne zagadnienia „Nowej Szkoły Ukrainińskiej” są ważnym narzędziem tworzenia państwa ukraińskiego, podnoszenia poziomu kompetencji kierowniczych, wymiany doświadczeń, zapewnienia jakości edukacji uzdolnionych dzieci i młodzieży; modernizacji treści, form i metod zarządzania działaniami, innowacyjne mechanizmy zarządzania, aktywizacja prac badawczych na rzecz wdrożenia

w zarządzaniu modelami autorskimi, nowoczesna technologia edukacyjna, programy, projekty.

Perspektywiczne projekty pedagogiczne są obecnie niezbędne i wymagają także wymiany doświadczeń, zaangażowania w programy mobilności oraz aktywnej interakcji międzypokoleniowej.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do współpracy!

Artur Hobrowy
Federacja Uniwersytetów
Trzeciego Wieku „Klepsydra”
w Ukrainie

Innowacyjne metody poprawiające sprawność funkcjonalną i jakość życia osób 60+ w województwie świętokrzyskim

► Opracowanie: **dr Renata Miszczuk**

W okresie od kwietnia 2024 do marca 2026 Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach realizuje projekt „Implementacja innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia osób 60+”. Projekt jest finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki w ramach programu Nauka dla Społeczeństwa II, numer umowy o dofinansowanie; NdS-II/SP/0045/2024/01. Wartość dofinansowania – 792 123,20 zł.

Przedmiotem projektu jest wprowadzenie innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia u osób po 60. roku życia, uczestników zajęć w Klubach i Domach Seniora. Innowacyjna forma ćwiczeń z wykorzystaniem immersyjnej Wirtu-

alnej Rzeczywistości (WR) poprawiająca sprawność funkcjonalną i jakość życia osób z tej grupy wiekowej. W piśmiennictwie naukowym można znaleźć wiele badań potwierdzających skuteczność WR w procesie rehabilitacji, ale nie z pełną immersją. Badania były

prowadzone najczęściej z innymi sprzętami bazujące na platformach takich jak np. Nintendo Wii lub Microsoft Kinect.

Ten projekt będzie bazował na immersyjnej WR, która pozwala na „przeniesienie” osoby starszej do wirtualnego świata VIRTU-



fot. archiwum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach



AL REALITY COMPREHENSIVE REHABILITATION ROOMS – (VRCRR's) za pomocą specjalnych okularów do WR. Jest to autorska, innowacyjna metoda opracowana przez Zespół naukowców z UJK w Kielcach charakteryzująca się stworzeniem w Wirtualnej Rzeczywistości (VRCRR's) 4 pokoi do kompleksowego usprawniania i poprawy sprawności funkcjonalnej u osób w starszym wieku. VRCRR's zostały podzielone na: pokój 1 do ćwiczeń zdolności poznawczych, pokój 2 do ćwiczeń aerobowych, pokój 3 do ćwiczeń równowagi statycznej oraz dynamicznej oraz pokój 4 do ćwiczeń aktywności dwuzadaniowych. Badani będą wykonywali ćwiczenia

w tych pokojach mając założone na głowę okulary np. Oculus Rift S i sterując kontrolerami trzymanyymi w dłoniach. Procedura badawcza obejmuje ćwiczenia w czterech pokojach (VRCRR's) przedstawionych powyżej zgodnie z opracowanym programem badawczym. W ramach realizacji projektu będą również prowadzone badania z wykorzystaniem urządzenia Carl Zeiss do Wirtualnej Rzeczywistości, które ze względu na brak kontrolerów dłoniowych może być łatwiejsze w obsłudze przez osoby starsze z dużymi deficytami sprawności funkcjonalnej. W tym przypadku ruch w wirtualnym świecie odbywa się za pomocą ruchów głowy oraz oczu. Osoby starsze ob-

jęte badaniami będą realizowały zadania w pierwszym etapie pod kontrolą wykwalifikowanego personelu, a następnie będą mogły samodzielnie realizować ten program w utworzonych „Centrach Sprawności Funkcjonalnej” przy Klubach i Domach Seniora w województwie świętokrzyskim, po zakończeniu projektu.

Celem projektu jest implementacja innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia osób starszych w społecznościach lokalnych. Odpowiada na zdiagnozowany problem – starzejące się społeczeństwo (województwo świętokrzyskie najstarszym województwem w Polsce) oraz na pogorszenie sprawno-

ści funkcjonalnej osób starszych. Badania będą realizowane metodą ilościową (badania ankietowe zarówno licencjonowanym narzędziem jak i autorskim kwestionariuszem) i jakościową (wywiad, ew. obserwacja – autorski kwestionariusz) w 30 Centrach, wśród 384 seniorów. W trakcie realizacji projektu prowadzony ciągły monitoring i upowszechnianie oraz pro-

mocja wyników badań. Cele zostaną zrealizowane poprzez dotarcie do seniorów skupionych w klubach i domach seniora i ocenianie ich sprawności funkcjonalnej i jakości życia oraz wdrażanie nowoczesnych metod ćwiczeń z wykorzystaniem Wirtualnej Rzeczywistości.

W powołanych Centrach Sprawności Funkcjonalnej zostanie zbadanych łącznie 384 seniorów

i senierek, jako próba reprezentatywna. Dobór próby badawczej został określony przy użyciu kalkulatora www.naukowiec.org/dobor.html doboru próby na poziomie ufności wynoszącego 95%.

Kierownikiem zespołu projektowego jest prof. dr hab. Marek Żak, a członkami zespołu badawczego: dr Renata Miszczuk i dr Tomasz Sikorski.

Rozpoczął działalność Uniwersytet Trzeciego Wieku Gminy Krzeszowice w Małopolsce

W styczniu br. ogłoszono rekrutację słuchaczy-seniorów do nowoutworzonego Stowarzyszenia „Uniwersytet Trzeciego Wieku Gmina Krzeszowice”. Zainteresowanie wśród mieszkańców było ogromne, zgłosiło się znacznie więcej osób niż mogą pomieścić sale wynajmowane przez UTW.

W naszej gminie już od dawna trwały rozmowy o konieczności utworzenia uniwersytetu. Na etapie tworzenia Stowarzyszenia otrzymaliśmy bardzo potrzebne i nieoczekiwane wsparcie merytoryczne oraz prawne od Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu, reprezentowanej przez panią Prezes Wiesławę Borczyk. Federacja UTW służyła nam radą i pomocą na każdym etapie, dzieląc się sprawdzonymi rozwiązaniami oraz inspirowała do działania na rzecz edukacji i integracji seniorów. Jesteśmy wdzięczni za życzliwość, cierpliwość i otwartość, które znacząco ułatwiły nam start i umocniły naszą wiarę w sukces. Pragniemy podziękować

panu mec. Wojciechowi Nalepie, radcy prawnemu – ekspertowi Federacji UTW, który wspierał nas w opracowaniu statutu Stowarzyszenia, a także przy załatwianiu formalności prawnych, niezbędnych do rejestracji naszej organizacji – mówi prezes zarządu UTW Anna Dziedzic-Michalska.

Uroczystość rozpoczęcia edukacyjnej przygody krzeszowickich seniorów odbyła się 27 lutego br. w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Krzeszowicach. Uświetnił to wydarzenie występ chóru „Rapsodia” Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Chrzanowa, pod dyrekcją Jerzego Zieglera, który wykonał tradycyjną pieśń akademicką Gaudeamus Igitur, wprowadza-





Anna Dziejcz-Michalska, Prezes Zarządu UTW Gmina Krzeszowice, fot. archiwum UTW Gmina Krzeszowice



jąc w wyjątkową, niezwykle nastrojowość licznie zebranych słuchaczy oraz gości. Prezes zarządu Stowarzyszenia UTW Anna Dziejcz-Michalska, witając obecnych, podkreśliła że „...Obecnie grono uczestników naszego uniwersytetu liczy 120 osób, a dodatkowe 50 osób mamy na liście rezerwowej. Po inauguracji najważniejsze dla mnie jest to, że słuchacze UTW są zainteresowani edukacją, wykładami oraz zadowoleni z naszej rozpoczynającej się działalności. Jestem przekonana, że każdy ze słuchaczy znajdzie coś dla siebie, co wzbogaci codzienne życie i wniesie nowe inspiracje.”

Wykład inauguracyjny „Co się stało z przyrodą?” wygłosił prof.

dr hab. inż. Kazimierz Wiech, dyrektor Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Motywował do działań na rzecz ochrony przyrody i skłaniał słuchaczy do refleksji nad zmianami jakie zaszły w środowisku naturalnym.

Nie zabrakło wrażeń artystycznych. Zaprezentował się zespół wokально-muzyczny w składzie: Anna Gertner, wokalistka i Jarosław Bester, akordeonista.

Słuchaczom podczas inauguracji towarzyszyli przedstawiciele parlamentu, władz wojewódzkich, powiatowych i gminnych, wielu instytucji, organizacji lokalnych oraz regionalnych, a także partnerzy UTW, sponsorzy i wolontariusze.



Burmistrz Gminy Krzeszowice Waclaw Gregorczyk i Posłanka Dorota Marek,
fot. archiwum UTW Gmina Krzeszowice



Stuchacze i goście podczas Inauguracji UTW Gmina Krzeszowice,
fot. archiwum UTW Gmina Krzeszowice



Decyzją Zarządu Województwa Małopolskiego nadano Srebrną Odznakę Honorową Województwa Małopolskiego „Krzyż Małopolski” pani Ninie Kurdziel, członkini Zarządu Stowarzyszenia UTW.

W obecnym semestrze przygotowano bogaty, różnorodny program zajęć, od wykładów o historii, kulturze, z zakresu medycyny, po warsztaty tematyczne, lektorały z języka angielskiego i zajęcia ruchowe. Patronat naukowy nad działalnością UTW objęła Akademia WSB z Dąbrowy Górniczej, co przyczyni się do dobrej jakości kształcenia, profesjonalnego działania i poszerzania oferty edukacyjnej dla seniorów.

Warto nadmienić, że w powiecie krakowskim województwa małopolskiego działają także:

- **Podkrakowski Uniwersytet Trzeciego Wieku**, prowadzony przez Stowarzyszenie Porozumienie Podkrakowskie; www.porozumieniepodkrakowskie.pl/category/putw/
- **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Słomnikach**, w ramach Centrum Kultury (od 21 maja 2017 r.), a w 2019 r., z inicjatywy seniorów-studentów UTW, powstało stowarzyszenie o nazwie **Jurajski Uniwersytet Trzeciego Wieku**; mgcksłomniki.pl/cms/2642
- **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zielonkach**, w ramach Stowarzyszenie Wspierania Rodziny i Społeczności Wiejskiej Zachariasz, pod opieką Centrum Kultury. ckpirzielonki.pl/universytet-w-zielonkach
zielonki.pl/universytet-w-zielonkach-zainaugurowany/



Wykład inauguracyjny prof. dr hab. inż. Kazimierz Wiech, fot. archiwum UTW Gmina Krzeszowice



**Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku
Gmina Krzeszowice**

32-065 Krzeszowice, ul. Grunwaldzka 184
tel: 88 77 44 444, biuro@utw-krzeszowice.pl
utw-krzeszowice.pl

Inauguracja UTW Gmina Krzeszowice, fot. archiwum UTW Gmina Krzeszowice



Wykłady otwarte w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Edukacja samorządowa

► Opracowanie: **Kazimierz Nawrocki**,
Sekretarz Zarządu Ostrowski UTW, Ostrowska Rada Seniorów

Znaczącym ogniwem w realizacji zadań edukacyjnych Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim są, mające charakter otwarty, wykłady audytoryjne. Podczas wykładu wykładowca przedstawia na nim wiedzę z danej dziedziny jak np. kultury, literatury, medycyny, psychologii, turystyki, filozofii, spraw społecznych. Wystąpienie ma zazwyczaj formę rozbudowaną, także z możliwością wykorzystania prezentacji multimedialnych. Dopuszcza się zadawanie pytań z sali. Udział w wykładzie mogą wziąć również osoby nie będące słuchaczami - studentami UTW. Takie wykłady, raz w miesiącu, w auli Społecznej Akademii Nauk, organizuje Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Duża frekwencja podczas tych spotkań edukacyjnych dowodzi, jak wielkie wzbudzają zainteresowanie wśród starszych mieszkańców miasta.

Tak też było w dniu 11 marca 2025 roku podczas spotkania senierek i seniorów ze środowiska uniwersyteckiego z **Mikołajem Kostką, Zastępcą Prezydenta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego** na temat rozwoju inwestycji w mieście. W tym interesującym w swej treści i formie spotkaniu edukacyjnym uczestniczyli ponadto Izabela Jędrzejak-Czaja, Kierownik Referatu ds. Organizacji Pozarządowych i Polityki Senioralnej w Urzędzie Miejskim oraz Dorota Grześkowiak, przewodnicząca Ostrowskiej Rady Seniorów, a także liczna grupa senierek i seniorów.

Witając zgromadzonych słuchaczy i gości **Aleksandra Biegańska, Prezes Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku** podkreśli-

Sluchacze OUTW na spotkaniu z Mikołajem Kostką, fot. Anna Kłopocka





Duże zainteresowanie słuchaczy OUTW, fot. Anna Kłopocka



Wykład audytoryjny Mikołaja Kostki, fot. Anna Kłopocka



ła, że podjęcie tak istotnego tematu jak rozwój inwestycji w mieście jest dla starszych mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego niezwykle ważne. To był strzał w dziesiątkę. Prezentacja najważniejszych zadań inwestycyjnych, które zostały zrealizowane w naszym mieście oraz przedstawienie planów i projektów dotyczących dalszego rozwoju miejskich inwestycji, które mają na celu poprawę jakości życia Ostrowian spotkało się z dużym zainteresowaniem słuchaczy. W życzliwej atmosferze można było również rozmawiać z przedstawicielami Urzędu Miasta, dzieląc się w ożywionej dyskusji swoimi uwagami, opiniami i spostrzeżeniami. Uczestnicy spotkania z satysfakcją przyjęli m.in. informację o wejściu w życie Ostrowskiej Karty Mieszkańca. Wszyscy mieli świadomość, że pogłębiona wiedza z tego zakresu leży w żywotnym interesie każdego z nich. Słychać było opinie, że takie spotkania, wzbogacone prezentacją multimedialną, są bardzo wartościowe ze względu na interesującą tematykę, wysoki poziom empatii i dynamiczny, aktywizujący sposób przekazu oraz umiejętność nawiązania dobrego kontaktu ze starszymi słuchaczami. Widać było emocjonalną reakcję słuchaczy.

Konsekwencją dużego zainteresowania wykładem była twórcza, ożywiona dyskusja, w której głos zabrało kilkunastu uczestników tego edukacyjnego spotkania. Rozwój infrastruktury, modernizacja przestrzeni publicznej oraz projekty poprawiające jakość życia mieszkańców, to tematy które zainteresowały seniorów szczególnie. Wiceprezydent Mikołaj Kostka zapewnił, że każda przekazana mu informacja będzie poważnie brana pod uwagę przy podejmowaniu de-

cyzji w sprawach rozwoju miasta. Wyraził przekonanie, że dzięki takim spotkaniom, wiedza o zakresie i rozwoju inwestycji w mieście dotrze do szerszych kręgów mieszkańców.

Podkreślił aktywną rolę Rady Seniorów Ostrowa Wielkopolskiego, z którą miał okazję się spotkać, aby w szczerzej rozmowie porozmawiać o problemach, szansach i zagrożeniach nurtujących najstarszych mieszkańców.

Podczas spotkania wielu seniorów odebrało wnioski o wydanie Karty Mieszkańca.

Dorota Grześkowiak, przewodnicząca Rady Seniorów Ostrowa Wielkopolskiego, dziękując za zaproszenie, pogratulowała Ostrowskiemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku bogatego dorobku i życzyła dalszego, dynamicznego rozwoju. Podkreśliła, że Uniwersytet to perełka na mapie Ostrowa Wielkopolskiego, wspaniały sposób na aktywne i twórcze życie starszych mieszkańców. Mówiąc o aktywnej roli Rady Seniorów zachęciła do przekazywania jej, za pośrednictwem Kazimierza Nawrockiego, kreatywnego reprezentanta UTW w Radzie Seniorów, wniosków i propozycji działań mogących wpływać na poprawę jakości życia starszych mieszkańców. „Chcemy docierać z postulatami, pomysłami i propozycjami rozwiązań płynących ze środowisk senioralnych do władarzy miasta i wielu instytucji odpowiadających za wsparcie i pomoc osobom starszym w mieście” mówiła Dorota Grześkowiak. Życzyła wszystkim zdrowia, spokoju i dobrego nastroju oraz samych jasnych dni w życiu, zwłaszcza dalszej aktywności w jesiennym życiu.

Wiceprezydent Mikołaj Kostka wyraził zadowolenie z możliwości



Mikołaj Kostka – prezentacja, fot. Anna Kłopocka



Wykład audytoryjny Mikołaja Kostki, fot. Anna Kłopocka





Byliśmy w auli SAN, fot. Anna Kłopocka

spotkania się z tak licznym gronem seniorów ze środowiska uniwersyteckiego, a także podziw dla ich postawy życiowej, dążenia do poszerzania wiedzy oraz swoich zainteresowań i umiejętności; do poznawania rzeczy nowych. „*To dla mnie zaszczyt spotkać się z tak wyjątkowymi ludźmi, dzielić wiedzę niezbędną dla rozwoju miasta, wysłuchać ich racji, pomysłów i propozycji. To nasz wspólny interes*” – mówił Wiceprezydent.

Aleksandra Biegańska podziękowała wszystkim gościom za obecność, za poświęcony seniorom czas, a Wiceprezydentowi za edukację obywatelską o realizacji kluczowych inwestycji w mieście, o wiele bogatszą w swej treści niż można przeczytać w prasie i na portalach internetowych. To dowodzi, że takie spotkania są war- te kontynuacji, bo poszerzają wiedzę osób starszych o rodzinnym

mieście, włączając osoby starsze do dyskusji na temat rozwoju miasta, wywołując pozytywną energię i pozwalając na optymistyczne spojrzenie w przyszłość.

Po zakończeniu spotkania był czas na indywidualne rozmowy, które pozwoliły zainteresowanym słuchaczom na pogłębienie tematów poruszanych podczas wykładu. To była okazja do szczerzej i bezpośredniej wymiany poglądów, wyrażenia opinii i zadawania pytań. Taki rodzaj komunikacji pomiędzy Wiceprezydentem Miasta a seniorami był dla obu stron niezwykle cenny.

To było niezwykle pożyteczne i interesujące spotkanie z seniorami i rozmowy o przyszłości Ostrowa Wielkopolskiego. W nawiązaniu do tego wydarzenia, Beata Klimek, Prezydent Miasta, umieściła na stronie internetowej zapis, że dialog z mieszkańca-

mi i ich głos jest niezwykle ważny w procesie podejmowania decyzji mających wpływ na przyszłość Ostrowa Wielkopolskiego. Tylko wspólnie, we współpracy z mieszkańcami, możemy budować lepsze jutro dla naszego miasta.



**Uniwersytet Trzeciego
Wieku w Ostrowie
Wielkopolskim**

63-400 Ostrów Wielkopolski
ul. Królowej Jadwigi 8/C
tel./fax: 62-735 53 22
info@outw.edu.pl
outw.edu.pl

Jadwiga Banach z Sądeckiego UTW Laureatką Plebiscytu Polska Press „Osobowość Roku 2023”

„Osobowość Roku” to wielki plebiscyt od lat organizowany w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwery internetowe wydawnictwa Polska Press. Konkurs polega na wyłonieniu w drodze głosowania laureatów pięciu kategorii: kultura; nauka; biznes; działalność społeczna i charytatywna; polityka, samorządność i społeczność lokalna. Kandydaci są nominowani przez swoje środowiska, rywalizują z innymi na etapie powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.

Jadwiga Banach wygrała etap wojewódzki w kategorii: działalność społeczna i charytatywna. 23 września 2024 r., podczas uroczystej gali w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie, odebrała statuetkę i dyplom Osobowość Roku Małopolski oraz awansowała do etapu ogólnopolskiego. Laureatów nagrodzono 19 października 2024 r. na uroczystej gali w sali balowej na Zamku Królewskim w Warszawie. Wiele osób w ciągu tego plebiscytu usłyszało o uniwersytecie dla seniorów, a także wolontariuszach redaktorach pięknie wydawanego kwartalnika. Wiele razy padły w różnych miejscach i gremiach nazwy: Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, Nowy Sącz, Biuletyn Sądeckiego UTW.

– W plebiscycie „Osobowość Roku 2023” reprezentowałam zespół redakcyjny Biuletynu Sądeckiego UTW. Traktuję to wyróżnienie jako nagrodę również dla słuchaczy SUTW, którzy zaangażowali się w tworzenie Biuletynu, w tym: dziennikarzy obywatelskich, fotografów, grafików, młodych współpracowników, jak i tych, którzy działając pręźnie na rzecz Sądeckiego UTW promują środowisko sądeckich seniorów. Publikacje w całości – od tekstów, fotografii, redakcji, po skład – są dziełem wolontariuszy – mówi Jadwiga Banach.

Redakcja Biuletynu Sądeckiego UTW to zgrany, uzupełniający się, pełen pomysłów i przede wszystkim – odpowiedzialny za słowo pisane zespół, który doskonali swoje umiejętności uczestnicząc w warsztatach dziennikarskich prowadzonych przez sądeckich dziennikarzy Gazety Krakowskiej czy Dobrego Tygodnika Sądeckiego, warsztatach edycji tekstu, opracowywania prezentacji czy tworzenia fotorelacji.

W skład zespołu redakcyjnego Biuletynu SUTW wchodzi: Wiesława Borczyk, Jadwiga Banach, Elżbieta Pachoń, Maria Harcuła, Maria Baran, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik, Krystyna Słaby, Teresa Barbara Kopczyńska, Kry-



Jadwiga Banach

Redaktor, koordynator Zespołu Dziennikarzy Obywatelskich, wiceprezes zarządu Sądeckiego UTW, została Laureatką Plebiscytu Polska Press „Osobowość Roku 2023” w kategorii działalność społeczna i charytatywna. Nominację uzyskała za pracę aktywizującą sądeckich seniorów – słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w ramach Zespołu Dziennikarzy Obywatelskich

fot. archiwum prywatne



Członkowie zespołu redakcyjnego Biuletynu Sądeckiego UTW, fot. archiwum SUTW

styna Stendera, Elżbieta Cholewa. Współpracują: Katarzyna Borczyk, Zofia Mółka, Katarzyna Zygmunt, Mariusz Szewczuk, Krystyna Jagodzińska-Kohmann. Korekta: Maria Magdalena Kroh, Zdjęcia: Elżbieta Cabak, Józef Bartkowski, Władysław Szwenik.

– Podobnie jak Uniwersytet powstał z zapotrzebowania społecznego, tak i to czasopismo narodziło się z potrzeby utrzymywania stałego kontaktu ze słuchaczami, ich integracji i dania możliwości ponownego sięgania do treści edukacyjnych. Także do wydarzeń kulturalnych i artystycznych jakie mają miejsce w mieście Nowym Sączu i w regionie. Jestem przekonana, że to jest mój wkład w budowanie społeczeństwa obywatelskiego, w wy-

miarze lokalnym, a także szerszym z aktywnym udziałem osób w wieku emerytalnym – wyjaśnia Jadwiga Banach.

Biuletyn Sądeckiego UTW jest wydawany regularnie od 2005 r. Poza drukowanymi egzemplarzami przekazywanymi nieodpłatnie Słuchaczom Sądeckiego UTW, lokalnym instytucjom i organizacjom pozarządowym kwartalnik w formie elektronicznej jest zamieszczany na stronie internetowej www.sutw.pl. Mogą go czytać seniorzy (i nie tylko) w kraju i za granicą.

Najnowszy, 79 numer kwartalnika, ukazał się w marcu br. Publikacje są dostępne na stronie: www.sutw.pl w zakładce Biuletyn.



Uniwersytet Trzeciego Wieku w Radomsku „Wiem więcej” i Akademia Piotrkowska podpisali porozumienie o współpracy

Uczelnia Akademia Piotrkowska ma już zawarte umowy o współpracę z wieloma Uniwersytetami Trzeciego Wieku w regionie. W środę 13 marca br. dołączył również Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”. Jest to stowarzyszenie działające na rzecz osób starszych w dziedzinie nauki, edukacji, kultury i wychowania. Umowę podpisali: w imieniu Uczelni – **Rektor Akademii dr hab. Jacek Bonarek**, w imieniu Stowarzyszenia Radomszczański UTW „Wiem więcej” – **Prezes Zarządu dr Anna Kapuściarek** oraz **Wiceprezes Grażyna Śliwakowska**.

Na uroczystości był obecny **Prorektor ds. Nauki i Rozwoju dr hab. Wojciech Baran-Kozłowski, prof. AP** oraz **poseł Adrian Witczak**, który wspiera seniorów i promuje ich aktywność.

Podpisanie tego porozumienia to ogromna korzyść dla naszego Uniwersytetu. Będziemy mogli korzystać z zasobów jakie oferuje nam Akademia Piotrkowska, przede wszystkim z wykładów, ale nie tylko. Będziemy mogli uczestniczyć w warsztatach, które u nas w bardzo szerokim obszarze są realizowane, jest duże zainteresowanie słuchaczy takimi grupowymi, aktywnymi zajęciami – stwierdziła dr Anna Kapuściarek, prezes UTW w Radomsku „Wiem więcej”.



fot. facebook.com / Akademia Piotrkowska w Piotrkowie Trybunalskim

Akademia Piotrkowska współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku w całym województwie łódzkim. Poszerzamy obecnie współpracę i obejmujemy nią także Radomszczański UTW „Wiem więcej”. Ona jest korzystna dla dwóch stron. My ze swojej strony możemy rozpropagowywać efekty naszych działań, ale z drugiej strony możemy korzystać z ogromnej pasji Uniwersytetów Trzeciego Wieku – mówił prof. Jacek Bonarek, rektor AP. Kadra Akademii będzie prowadziła zajęcia dla słuchaczy Radomszczańskiego UTW, w uzgodnieniu z Zarządem Stowarzyszenia.



**Stowarzyszenie
Radomszczański UTW
„Wiem więcej”**

Biuro: Radomsko
ul. Prymasa Wyszyńskiego 27
tel. 603 779 101,
790 500 675, 660 408 033
utw.wiemwiecej@onet.pl

wiem-wiecej.com.pl

Profesjonalne seniorskie NGO – kształcą, edukują, aktywizują!

W okresie od 1 stycznia 2025 r. do 31 grudnia 2026 r. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu realizuje projekt pt. „Profesjonalne seniorskie NGO – kształcą, edukują, aktywizują!”, który uzyskał dofinansowanie z Funduszy Europejskich w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

Cel główny projektu obejmuje podniesienie kompetencji przez co najmniej 360 przedstawicieli z co najmniej 40 seniorskich organiza-

cji pozarządowych w Polsce w zakresie niezbędnym do efektywnego świadczenia usług społecznych w obszarze edukacji i kształcenia – w okresie od 01.01.2025-31.12.2026.

Grupa docelowa obejmuje osoby fizyczne będące przedstawicielami (tj. członkami, pracownikami lub wolontariuszami) organizacji pozarządowych dedykujących swoją ofertę osobom starszym (tj. 60+) w szczególności liderów tych podmiotów (członków zarządu/innych organów statutowych/regulaminowych), którzy chcą pozyskać wiedzę i umiejętności niezbędne

do efektywnego świadczenia usług społecznych w obszarze edukacji i kształcenia. Zakłada się, iż w projekcie weźmie udział 400 takich osób (360 kobiet, 40 mężczyzn).

Główne zadania projektowe obejmują:

- a. aktualizację, druk i dystrybucję do co najmniej 660 seniorskich organizacji pozarządowych w Polsce IV wydania publikacji „Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce” – opracowania ekspertów Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzecie-





Najnowsze wydanie „Standardów działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce”

go Wieku formułującego zbiór rekomendowanych standardów działania tej grupy NGOów w obszarze prawnym, merytorycznym i organizacyjnym, któ-

rych wdrożenie i przestrzeganie pozwala podnieść jakość i efektywność działania podmiotu w zakresie dostarczania interesariuszom potrzebnych im usług

społecznych szczególnie w obszarze, edukacji i kształcenia całościowego,

- b. uruchomienie i prowadzenie Ogólnopolskiego Centrum Doskonalenia Kadr Organizacji Seniorskich – którego zadaniem będzie prowadzenie systematycznej pracy z uczestnikami projektu w ramach doradztwa/mentoringu oraz szkoleń w oparciu o powołane wyżej „Standardy...” (m.in. weryfikacja spełniania standardów w reprezentowanej organizacji, wsparcie w ich wdrożeniu/uzupełnieniu w podmiocie, pomiar zdobytych kompetencji) celem podniesienia potencjału do świadczenia usług społecznych w obszarze edukacji i kształcenia całościowego.

Główne rezultaty realizacji projektu w opisanym wyżej kształcie obejmują podniesienie kompetencji przez co najmniej 360 przedstawicieli z co najmniej 40 seniorskich organizacji pozarządowych w Polsce w zakresie niezbędnym do efektywnego świadczenia usług społecznych w obszarze edukacji i kształcenia.

Więcej informacji na temat projektu „Profesjonalne seniorskie NGO – kształcą, edukują, aktywizują!” oraz elektroniczną wersję „Standardów działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce” znajdziecie na stronie: <https://federacjaautw.pl/profesjonalne-seniorskie-ngo-ksztalca-edukacja-aktywizuja/>



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Polskie Forum SENIORÓW

jak przystąpić?

Krok 1.

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



Krok 2.

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



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018-2030
PROO

Obywatelski Uniwersytet Ludowy zaprasza do współpracy

Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego w Nowym Sączu – członek wspierający Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW – od maja 2023 r. realizuje nowatorskie przedsięwzięcia sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030. Misją Obywatelskiego Uniwersytetu Ludowego jest tworzenie warunków do rozwijania kompetencji społecznych i obywatelskich pozwalających aktywnie i twórczo uczestniczyć w życiu społeczności lokalnych. Uwzględniając aktualne i przyszłe wyzwania demograficzne, przed którymi stoi Polska w najbliższych dekadach, grupą szczególnie pożądanym adresatów oferty Obywatelskiego Uniwersytetu Ludowego są członkowie seniorskich organizacji obywatelskich w tym uniwersytetów trzeciego wieku.

W latach 2023-2024 zbudowano kompleksową, szeroką ofertę programową OULu, która obejmuje aktualnie:

- a/ **holistyczny program szkoleniowo – doradczy pn. „Akademia Animatora Aktywności Lokalnej”** (łącznie 63 godziny zajęć warsztatowych, pakiet wsparcia doradczego),
- b/ **5 zróżnicowanych tematycznie programów szkoleniowo – doradczych pn. „Niezbędnik Aktywnego Obywatela”** (łącznie 21 godzin zajęć warsztatowych w ramach każdego programu,



fot. freepik.com

pakiet wsparcia doradczego) obejmujących następujące zagadnienia:

- pozyskiwanie środków na inicjatywy lokalne,
- technologie cyfrowe w podejmowaniu i realizowaniu inicjatyw lokalnych,
- zarządzanie organizacją pozarządową (aspekty prawne),
- rady seniorów w praktyce,
- tworzenie i funkcjonowanie uniwersytetu trzeciego wieku.

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



fot. freepik.com

Chcesz skorzystać
z oferty edukacyjnej
Obywatelskiego
Uniwersytetu Ludowego?

Chcesz lepiej przygotować się
do podejmowania i realizowania
inicjatyw lokalnych?

Chcesz wesprzeć naszą działalność?

Dowiedz się więcej –
wejdź na stronę

eiro.pl/oul

Zapraszamy do współpracy!



WARTO WIEDZIEĆ

Webinarium CEDUR

„Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów”

Urząd Komisji Nadzoru Finansowego zaprasza na webinarium dla seniorów i ich opiekunów „Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów”, organizowane we współpracy z Minister ds. Polityki Senioralnej i Komendą Główną Policji, w ramach projektu edukacyjnego Centrum Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR.

Celem webinarium jest zwiększenie świadomości seniorów i ich opiekunów w zakresie aktualnych zagrożeń spowodowanych działalnością cyberprzestępców.

Webinarium odbędzie się **17 kwietnia 2025 roku (10:00-12:30)**.

Prelegent: Agata Ślusarek – główny specjalista Departament Cyberbezpieczeństwa Urząd Komisji Nadzoru Finansowego

PROGRAM :

9:45-10:00 Logowanie uczestników

10:00-10:45

- ▶ Sposoby oszukiwania przez Internet
- ▶ Jakże dane chcą ukraść przestępcy w Internecie

10:45-11:00 Przerwa

11:00-11:45

- ▶ Jak rozpoznać fałszywą stronę i gdzie ją zgłosić
- ▶ Cyberhigiena – dobre praktyki korzystania z Internetu
- ▶ Co zrobić jeśli dam się oszukać

11:45-12:00 Przerwa

12:00-12:30 Pytania i odpowiedzi

Rejestracja na webinarium CEDUR odbywa się online, tj. poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy – link do strony z odnośnikiem do formularza zgłoszeniowego:

https://www.knf.gov.pl/dla_ryнку/edukacja_cedur/seminaria?articleId=93063&p_id=18

W webinarium można uczestniczyć zarówno samodzielnie, jak i grupowo (zgłoszeń mogą dokonywać pracownicy domów seniora, klubów seniora, centrów aktywności seniora, domów pomocy społecznej, bibliotek, domów kultury itp.). W przypadku zgłoszeń grupowych wypełniając formularz należy wskazać przybliżoną liczbę uczestników webinarium.

W przypadku pytań prosimy o kontakt pod adresem e-mail: cedur@knf.gov.pl



Webinarium CEDUR dla seniorów i ich opiekunów
Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów

17 kwietnia 2025 roku, 10:00-12:30

MATERIAŁ PROMOCYJNY



Sekrety ziołowej natury

PRZESILENIE WIOSENNE – JAK WZMOCNIĆ ORGANIZM NATURALNYMI SPOSOBAMI?

Początek wiosny to trudny czas do organizmu, wiele osób odczuwa zmęczenie, spadek energii, senność, rozdrażnienie czy obniżoną odporność. To typowe objawy przesilenia wiosennego, które wynika z adaptacji organizmu do zmieniających się warunków atmosferycznych, dłuższego dnia i wahań temperatury. Po zimie nasz organizm często jest osłabiony, mamy spowolniony metabolizm, możemy odczuwać niedobory witamin i minerałów, to sygnał, że warto zadbać o regenerację, oczyszczenie organizmu z nagromadzonych toksyn i wzmocnienie odporności. Aby szybciej odzyskać energię, warto wspomóc organizm naturalnymi sposobami, poprawiając funkcjonowanie układu trawiennego, krwionośnego i odpornościowego. Zioła mają znaczący wpływ na zdrowie człowieka, dlatego należy stosować je z rozwagą, a w razie wątpliwości skonsultować się ze specjalistą.

Zioła oczyszczające organizm i wspomagające detoksykację

Pokrzywa dostarcza cennych minerałów, usuwa nadmiar wody, wzmacnia włosy i paznokcie, działa tonizująco na skórę głowy, korzystnie wpływa na cerę.

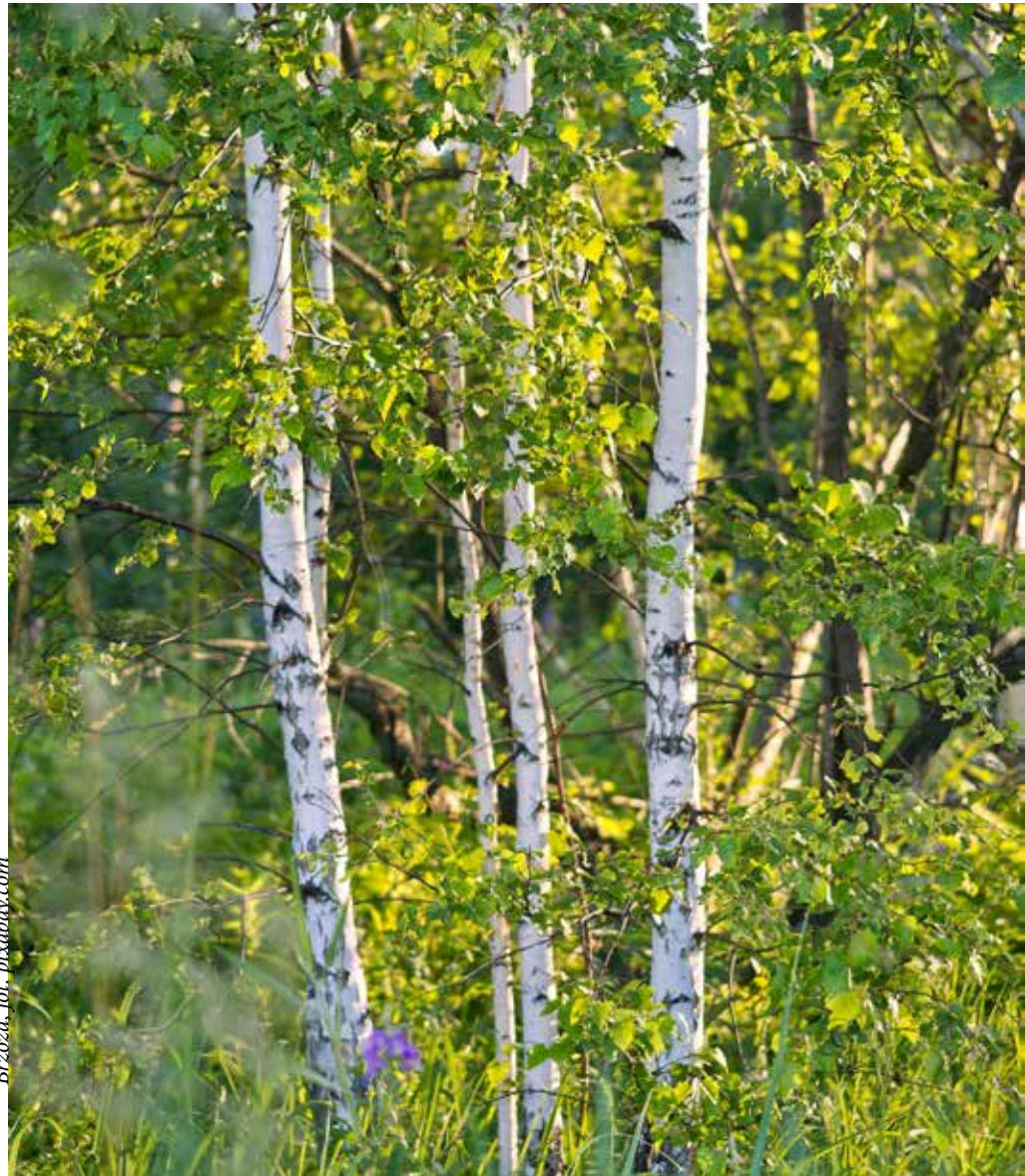
Skrzyp polny usuwa toksyny, łagodzi stany zapalne, poprawia kondycję skóry. Napar z suszonego

skrzypu można łączyć z pokrzywą, stanowi wtedy kompleksową mieszankę wzmacniającą włosy i paznokcie.

Mniszek lekarski wspomaga wątrobę, usuwa toksyny, poprawia trawienie. Może być stosowany jako odwar z korzenia mniszka,

natomiast młode liście jako dodatek do sałatek.

Brzoza (sok brzozowy, liście) działa moczopędnie, poprawia przemianę materii. Świeży sok brzozowy (oskołę) można pić codziennie rano na czczo przez 2-3 tygodnie.



Ostropest plamisty chroni i regeneruje wątrobę, przyczynia się do prawidłowego poziomu cholesterolu, dodatkowo korzystnie wpływa na skórę. Zaleca się napar z mielonych nasion lub kapsułki z ekstraktem.

Karczoch poprawia trawienie tłuszczów, działa ochronnie na wątrobę, reguluje pracę przewodu pokarmowego.

Koper włoski i kminek pomagają przy wzdęciach i wspomagają trawienie, mogą być stosowane jako napar lub dodatek do potraw.

Zioła na wzmocnienie odporności i dodanie energii

Dzika róża bogata w witaminę C, poprawia odporność i dodaje sił, przynosi ulgę przy stanach zapalnych. Znacomity napar z owoców, sok lub proszek z dzikiej róży do koktajli.

Żeń-szeń czy różeniec górski (*rhodiola*) to naturalne adaptogeny, redukujące zmęczenie, zwiększające wydolność organizmu, korzystnie wpływają na pamięć i koncentrację.

Czystek działa antyoksydacyjnie, oczyszcza organizm i wzmacnia układ odpornościowy. Napar z suszonego czystka pić regularnie przez kilka tygodni.

Rozmaryn usprawnia trawienie, poprawia krążenie i pomaga na bóle głowy, spowodowane przesileniem, można stosować jako napar lub dodatek do potraw. Po oczyszczeniu organizmu warto zadbać o odbudowę odporności, pomocna może być **jeżówka purpurowa** (*Echinacea*), która pobudza odporność i pomaga w walce z infekcjami.

Ważne jest nawadnianie organizmu, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz dbanie



Ostropest plamisty, fot. pixabay.com

o regenerację. Naturalne światło reguluje rytm dobowy, poprawia nastrój i zmniejsza zmęczenie, spacer na świeżym powietrzu, zwiększa energię i wpływa na zdrowy sen. Wiosna to pora na oczyszczenie organizmu i jego regenerację po zimie. Zioła wspomagają naturalne procesy detoksykacyjne i wzmacniają układ odpornościowy. Regularne picie naparów z pokrzywy, ostropestu, skrzypu czy mniszka lekarskiego pozwoli lepiej przygotować organizm na nadchodzące cieplejsze dni, aby szybko odzyskać energię i witalność.

Zioła na uspokojenie.

Zioła uspokajające mogą być skutecznym sposobem na redukcję stresu, lęku i poprawę ogólnego stanu emocjonalnego. **Melisa**, **chmiel** i **kozłek** (*Waleriana*) wykazują właściwości relaksacyjne, pomagają w redukcji napięcia nerwowego oraz wspomagają sen, mogą być używane przy bezsenności i odczuwaniu lęku. **Mięta pieprzowa** i **ru-**

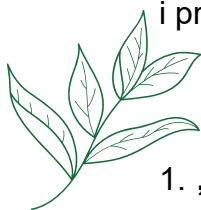
mianek mają działanie uspokajające, dodatkowo łagodzą problemy żołądkowe związanych ze stresem. Natomiast **lawenda** poprawia nastrój, a aromaterapia z jej użyciem pomaga w redukcji stresu i poprawie snu.

Wszystkie produkty dostępne są w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach oraz w sklepie internetowym www.sklep.kawon.com.pl





Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od 35 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. Oferujemy Państwu przeprowadzenie cyklu bezpłatnych prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia, szczególnie wśród grup zainteresowanych stosowaniem ziół.



Tematy prelekcji:

1. **„Sekrety Ziołowej Natury”** – wprowadzenie, zasady korzystania z ziół;
2. **„Ziołowa Apteczka Kawonu”** – praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym;
3. **„Bądź aktywny – zioła wzmacniające”** – jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami;
4. **„Ziołowa Apteczka na lato”** – zioła pomocne latem;
5. **„Ziołowa Apteczka na zimę”** – zioła zwiększające odporność, pomocne przy infekcjach;
6. **„Żurawina naturalny antyoksydant”** – zdrowotne zastosowanie żurawiny.



Podczas naszych prelekcji między innymi odpowiadamy na pytania:

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



Już od ponad 15 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć, spotkań czy warsztatów.

Zakład Zielarski KAWON-HURT Nowak sp.j.
Krajewice 119, 63-800 Gostyń, tel. +48 65 5758546
marketing@kawon.com.pl, www.sklep.kawon.com.pl





OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA
STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

*Z okazji Świąt
Wielkanocnych
życzymy Państwu
chwil pełnych spokoju
i refleksji, aby ten czas
był okresem radości,
nadziei i odnowy.*

*Niech w Państwa
sercach zagości pokój,
a w codziennym życiu
towarzyszy wiara
w piękno i dobro,
które rodzi się
w każdym nowym dniu.*

*Wesołych i pełnych
ciepła Świąt!*

*Zarząd i Współpracownicy
Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń UTW*

