

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2026
(49)

OGÓLNOPOLSKI NEWSLETTER UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Spis treści

Za nami XIII Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju	4
Nieustannie aktywni dali przykład młodszym	10
UTW INFORMUJĄ:	
W Katowicach powstało Porozumienie Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku	12
Ostrowscy seniorzy dla WOŚP	14
Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Politechnice Morskiej w Szczecinie – aktywność, wiedza i pasja w „złotym wieku”	16
„Miłość przeminie, ziemia pozostanie” – hołd dla Reymonta i triumf seniorów ze sceny	19
15 lat Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach na Litwie	21
WARTO WIEDZIEĆ:	
Program GIS „Senior w roli głównej” – najważniejsze informacje	25
Uproszczona rejestracja stowarzyszeń	25
Profesjonalne seniorskie NGO.	
Relacja z warsztatów	26
Obywatelski Kompas dla Organizacji Seniorskich	28
Polskie Forum Seniorów	29
KAWON – Wiosenne wzmocnienie organizmu	30
KAWON – Sekrety ziołowej natury	31



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



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA
STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: Agnieszka Dubiel, Monika Gacek, Antoni Jankowski, dr Anna Kapuściarek,
Kazimierz Nawrocki, Eugeniusz Puzan, Marek Szarawarski, mgr inż. Ilona Tomczyk, Mieczysław Kapiewicz

Korekta: Zofia Mółka

Skład: Ewa Mrózek

**Publikacja odzwierciedla jedynie opinie jej autorów. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny
za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.**



Szanowni Państwo,
Drodzy Czytelnicy,

z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce kolejny numer naszej publikacji, który od tego wydania ukazuje się pod nową nazwą „Ogólnopolski Newsletter Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. Zmiana ta odzwierciedla nie tylko rozwój naszego pisma, ale także jego nowoczesny, w pełni elektroniczny charakter. Od teraz będziemy docierać do Państwa wyłącznie w formie cyfrowej, co pozwoli nam dzielić się informacjami z całego środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Miniony czas obfitował w liczne wydarzenia, które pokazują, jak ogromny potencjał, energia i zaangażowanie tkwią w społeczności seniorów. W tym numerze wracamy wspomnieniami do XIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady w Rabce-Zdroju – wydarzenia pełnego radości, sportowej rywalizacji i integracji, które po raz kolejny udowodniło, że aktywność nie ma wieku. To właśnie takie inicjatywy pokazują, jak ważne są spotkania, wspólne przeżycia i budowanie relacji.

Nieustająco inspirują nas także przykłady codziennej aktywności seniorów w całej Polsce. Pokazujemy, jak swoją postawą i determinacją dają oni przykład młodszemu pokoleniom, udowadniając, że rozwój osobisty, ciekawość świata i chęć działania nie kończą się wraz z przejściem na emeryturę. To właśnie w tej różnorodności działań – od edukacji, przez kulturę, po wolontariat – tkwi siła ruchu UTW.

Ważnym elementem tego wydania jest również rozwój współpracy między organizacjami seniorskimi. Relacjonujemy powstanie Porozumienia Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a także przybliżamy inicjatywy o charakterze ogólnopolskim, takie jak Polskie Forum Seniorów czy działania wspierające profesjonalizację organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. To dowód na rosnącą świadomość i potrzebę wspólnego działania na rzecz środowiska.

Nie zabrakło także tematów związanych z edukacją, podróżami i rozwijaniem pasji. Prezentujemy wycieczki edukacyjno-krajoznawcze, działalność Morskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie oraz inspirujące przykłady aktywności artystycznej i kulturalnej. Szczególne miejsce zajmują również inicjatywy międzynarodowe, takie jak jubileusz 15-lecia Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach na Litwie, pokazujący, jak szeroko sięga idea UTW.

W tym numerze znajdą Państwo także materiały poświęcone zdrowiu i dobremu samopoczuciu, które obok aktywności społecznej i intelektualnej stanowią ważny element jakości życia w dojrzałym wieku.

Mamy nadzieję, że nowa forma naszego wydawnictwa spotka się z Państwa życzliwym przyjęciem, a prezentowane treści będą źródłem inspiracji, wiedzy i motywacji do dalszego działania.

Zapraszamy do współpracy przy redagowaniu kolejnych numerów Newslettera!

Życzymy przyjemnej lektury i nieustającej aktywności!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

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

► Opracowanie: Marek Szarawarski,
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady

„DZIEŃ INTEGRACYJNY” 2 marca (poniedziałek)

„Biesiada gorczańska” przy muzyce po raz pierwszy w „Zajeździe pod Brzozami” i miłe zaskoczenie. Pomieszczenia przestronne, jasne, czyste, klimatyzowane. Komfortowe miejsce do konsumpcji i tańców. Sprawnie i szybko podawane bardzo smaczne posiłki. Toalety na europejskim poziomie. **DJ Łukasz** stworzył wyjątkową atmosferę. Trafił z przygotowanym repertuarem melodii w nasze klimaty! Zabawa była przednia. Na parkiecie bawiło się 185 osób. Po 21:30 wszyscy z żalem opuścili gościnny Zajazd. (Za kolację uczestnicy płacili z „własnej kieszeni”).

„DZIEŃ SPORTOWY” 3 marca (wtorek)

Rozpoczął się tradycyjnie w Rabczańskim Amfiteatrze (muszla koncertowa), głównym centrum kulturalno-rozrywkowym Rabki-Zdroju, zlokalizowanym przy ul. Chopina 17, defiladą wszystkich 25 organizacji senioralnych i 404 uczestników z Polski oraz Austrii – reprezentacja z Wiednia. Powitali ich: **Michał Skowron** – Prezes Rabczańskiego UTW i **Marek Szarawarski** – Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady, pomysłodawca imprezy.

PATRONI HONOROWI

- **Leszek Świder**, Burmistrz Rabki-Zdroju,
- **Wiesława Borczyk**, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW,
- **Tomasz Hamerski**, Starosta Powiatu Nowotarskiego.

GŁÓWNI SPONSORZY

- **Leszek Świder**, Burmistrz Rabki-Zdroju,
- **Anna Żrubek**, Prezes Uzdrowska RABKA S.A.,
- **Andrzej Dubiel**, twórca znicza i statuetek na każdą Senioriadę,
- **Bolesław Bara**, Dyrektor Centrum Kultury, Sportu i Promocji w Rabce-Zdroju.

SPONSORZY

- Starostwo Powiatu Nowotarskiego – współorganizator Starosta **Tomasz Hamerski**,
- Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku – **Wiesława Borczyk**,
- Bank Spółdzielczy w Rabie Wyżnej – Prezes **Łukasz Morzywołek**,
- Saltar – firma ubezpieczeniowa – **Elżbieta Krauzowicz** i **Karolina Kułach** (Rabczanki).

FUNDATORZY NAGRÓD RZECZOWYCH

- Termy Gorący Potok – **Jakub Czyszczon**,
- Rabkoland – **Piotr Wiecha**,
- Uzdrowisko RABKA S.A. – **Anna Żrubek**, Prezes,
- firma AUDIOFON – bezpłatne badania słuchu uczestników Senioriady oraz wręczanie upominków,
- **Marek Świder** – Dyrektor I LO im. E. Romera w Rabce-Zdroju.

GOŚCIE

- **Elżbieta Achinger**, I Wicewojewoda Małopolski,
- **Edyta Kowalska**, Pełnomocnik Wicewojewody Małopolskiego ds. Polityki Senioralnej,
- **Leszek Świder**, Burmistrz Rabki-Zdroju,
- **Anna Żrubek**, Prezes Uzdrowska RABKA S.A.,
- **Witold Latusek**, Prezes Zarządu Szpitala Miejskiego w Rabce-Zdroju,
- **Bogusław Waksmundzki**, Sekretarz UM Rabki-Zdroju,
- **Łukasz Morzywołek**, Prezes Banku Spółdzielczego w Rabie Wyżnej,
- **Krystyna Jurczewska-Płońska**, Wiceprezes Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW,

- **Tomasz Baliczek**, Dyrektor Wydziału Kultury i Sportu UM Nowy Sącz,
- Patroni Medialni z redakcji prasowych i internetowych, przedstawiciel Telewizji Kablowej w Nowym Targu,
- Zawodnicy, Kibice.

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE I KOMUNIKACYJNE (BEZPŁATNIE!)

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

WOLONTARIAT

- Członkowie Stowarzyszenia Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Uczniowie I LO im. E. Romera w Rabce-Zdroju,
- Młodzież z 6-36 Hufca Pracy ze Skomialnej Białej i Szkoły Branżowej nr 1 w Rabce-Zdroju.

SZTAFETA OGNIĄ

- **Roksana Banaś**, uczennica klasy czwartej, tegoroczna maturzystka, mistrzyni województwa małopolskiego w biegach na 100 i 400 m,
- **Bartłomiej Pardo**, uczeń klasy trzeciej, zawodnik w pchnięciu kulą, mistrz województwa małopolskiego w tej dyscyplinie,
- **Katarzyna Gacek**, triathlonistka na dystansie olimpijskim.

WYSTĄPIENIA

- Elżbieta Achinger,
- Edyta Kowalska,
- Leszek Świder,
- Michał Skowron,
- Krystyna Jurczewska-Płońska,
- Marek Szarawarski.



fot. Piotr Kuczaj, źródło: www.u3w.rabka-net.pl



fot. Piotr Kuczaj, źródło: www.u3w.rabka-net.pl



KONKURENCJE, LICZBY UCZESTNIKÓW, MIEJSCA ZAWODÓW

KONKURENCJA	LICZBA UCZESTNIKÓW	MIEJSCA ZAWODÓW
Slalom gigant	104	Stok „uŻura”
Nordic Walking	39	Kwiaciarnie Rabki-Zdroju
Biegi	81	Stadion Miejski
Kręgle boulingowe	36	Stadion Miejski
Rzut śnieżkami do celu	40	Amfiteatr
Zjazd na saneczkach	35	Stok „uŻura”
Brydż	32	Kawiarnia Zdrojowa
Szachy	12	Rabczańska Spółdzielnia Mieszkaniowa
Rummikub	14	I LO E. Romera

Ilustracja stworzona z pomocą AI



NAJWCZEŚNIEJ URODZONA I NAJSTARSZY ZAWODNICZY

Wspaniałe prezenty przygotowane przez Prezes Uzdrowiska RABKA S.A. odebrali:

- **Teresa KRZYKAWSKA** (1935) z Wojkowic, oraz Seniorzy:
- **Edward ŻUKIEWICZ** (1936) z Wodzisławia Śląskiego,
- **Marian GONCIARZ** Centrum Seniora (1936) z Nowego Sącza,
- **Czesław PLUSZCZEWSKI** (1933) z Gliwic – **SENIOR SENIORÓW!!!**

Sześćsetosobowy chór zawodników i kibiców odśpiewał najgłośniejsze 100 lat dla całej czwórki Seniorów.

Wiele ciepłych słów pod adresem najstarszych Seniorów wypowiedziała **Elżbieta Achinger**, I Wicewojewoda Małopolski. Przekazała też wyrazy uznania i szacunku dla organizatorów i uczestników Senioriady.

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

MIEJSCE	PUNKTY	MIEJSCOWOŚĆ ORGANIZACJI
1	687	Nowy Sącz Centrum Seniora
2	596	UTW Gliwice
3	543	UTW Zawiercie
4	316	UTW Wodzisław Śląski
5	312	UTW Uniwersytet Jagielloński
6	295	UTW Rzeszów
7	258	UTW Nowy Targ
8	252	Sądecki UTW
9	247	UTW Kraków UR
10	240	UTW Bytom
11	234	UTW Rabka-Zdrój
12	225	UTW Andrychów
13	217	UTW Wojkowice
14	206	Rada Seniorów w Miechowie
15	206	Fundacja Popatrz Sercem Kraków
16	171	UTW Wadowice
17	169	UTW w Kłaju
18	163	UTW Łazy
19	145	UTW w Dąbrowie Górniczej
20	124	UTW Myszków
21	105	UTW Bieruń
22	57	UTW Tychy
23	23	UTW Wiedeń
24	15	UTW Czeladź

Wyniki indywidualne w konkurencjach:
<http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2026.html>

Fotorelacje:
http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada%202026/senioriada_foto/index.html



fot. Piotr Kuczaj, źródło: www.u3w.rabka-net.pl



fot. Piotr Kuczaj, źródło: www.u3w.rabka-net.pl



NORDIC WALKING UZDROWISKOWY

Spacer prowadziła Monika Gacek, przewodnik terenowy po Beskidach i Małopolsce

W dniu 3 marca 2026 roku w ramach XIII „Senioriady” odbył się „Spacer po Uzdrowisku”. Trwał 2 godziny i 45 minut. Wzięło w nim udział ponad czterdziestu uczestników „Senioriady” z różnych stron Polski, którzy zapoznali się z historią miasta Rabki-Zdroju oraz uzdrowiska. Zwiedzanie

rozpoczęliśmy na placu z „Fontanną ze słoniami”. Tu z zainteresowaniem wysłuchali legendy o odkryciu źródeł solankowych, ich właściwościach, sposobach wykorzystywania oraz działalności PPU Rabka-Zdrój. Trasa spaceru prowadziła ulicami: Chopina, Władysława Orkana, Zakopiańską. Powrót Rabczańskimi Bulwarami im. Antoniego Rapacza i Parkiem Zdrojowym. W wielu miejscach zatrzymywaliśmy się na

dłużej, by omówić widoczne panoramy, zabytkowe obiekty i historie ich dotyczące. Piękna pogoda i chęć bliższego poznania naszego uroczego miasta spowodowała, że zmęczona, ale zadowolona grupa dotarła w całości do Kawiarni Zdrojowej na zasłużoną kawę. W lokalu Seniorzy mogli uzyskać pamiątkowy stempel: „Przyjaciel Uzdrowiska Rabka-Zdrój 2026”.

Monika Gacek



fot. Piotr Kuczaj, źródło: www.u3w.rabka-net.pl

WYCIECZKA NA MACIEJOWĄ

*Relacja przewodnika
Mieczysława Kapiewicza*

Grupa liczyła 40 uczestników. Po krótkim zapoznaniu z historią Rabki-Zdroju ruszyliśmy na trasę. Po drodze mijaliśmy Instytut Matki i Dziecka oraz Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe im. dr. Adama Szebesty. Szliśmy

czerwonym szlakiem Beskidzkim, stopniowo nabierając wysokości. Ku zachwytowi uczestników rozciągała się coraz piękniejsza panorama – najpierw na Babią Górę i Luboń Wielki, a później na Tatry. Po około 1,5 godziny dotarliśmy do schroniska na Maciejowej. Nastąpiła przerwa na posiłek, podziwianie widoków oraz uzyskanie pamiątkowej pieczęci Senioriady i pieczęci schroniskowej. Powrót odbył się czarnym szlakiem do Rabki-Słone, a następnie wzdłuż rzeki Słonki do miejsca rozpoczęcia wycieczki. Około godziny 14:15 zakończyliśmy wycieczkę w pełnym składzie. Wszyscy wrócili zdrowi i szczęśliwi.

Mieczysław Kapiewicz



**Na zakończenie XIII Senioriady wręczyliśmy
42 złote, 42 srebrne i 38 brązowych medali.**



Każdy zawodnik otrzymał pamiątkowy, wielofunkcyjny „komin” (szalik/nakrycie głowy)
oraz kamizelkę ze swoim numerem startowym z logo XIII Senioriady

Do zobaczenia za rok!

Nieustannie aktywni dali przykład młodszym

► Opracowanie: Eugeniusz Puzan,
Akademicki Związek Sportowy, Biuro Zarządu Głównego Dział Sportu Wyczynowego

Współcześni seniorzy przełamują schematy dotyczące osób starszych. Pokazała to akcja *Nieustannie Aktywni – Igrzyska Studentów Trzeciego Wieku*, która zachęcała do aktywnego spędzania czasu. Choć była to pierwsza edycja projektu, to chętnych nie brakowało.



fot. Marcin Klimczak



Pod koniec listopada 2025 roku w 16 miastach, w każdym województwie, odbyła się gra miejska przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia. Udział w niej brały czteroosobowe drużyny, na które czekało 15 zadań. Niezależnie od tego, czy był to Białystok, czy Zielona Góra, trzeba było wykazać się wiedzą na temat złotej medalistki olimpijskiej Haliny Konopackiej – legendy AZS Warszawa, zagrać w unihokeja i golfa, wiosłować na ergometrze, zbudować wieżę z klocków, a także sprawdzić się w zadaniach logicznych.

Na uczestników czekały pamiątkowe koszulki, a zwycięzcy losowania dostawali dodatkowo vouchery na sprzęt sportowy. Licznie stawili się reprezentanci Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora, ale też osoby związane z Akademickim Związkiem Sportowym. W Warszawie drużynę zebrał Jacek Kasprzyk – wiceprezes AZS. Łącznie w całej akcji udział wzięło blisko 940 osób. Najważniejsza była radość ze wspólnej zabawy i rywalizacji. Takiego entuzjazmu mogłoby pozazdrościć wiele młodszych osób.

– To było pięć godzin obcowania z bezpiecznym sportem dla seniorów, pełne międzypokoleniowych rozmów z wykładowcami studium i pełnymi entuzjazmu studentami i sportowcami wrocławskiego AZS Uniwersytetu Przyrodniczego. Czuć było gościnność, był poczęstunek i efektowne nagrody, ale przede wszystkim szacunek dla naszego wysiłku oraz wrażliwość na potrzeby seniorów. Tak powinny wyglądać imprezy sportowo-rekreacyjne dla 55+ – mówi pan Janusz Piszczek z Wrocławskiego Szkolnego Związku Sportowego, uczestnik akcji we Wrocławiu.

Według raportów już w 2050 roku w Polsce mieszkać będzie 13,7 mln osób w starszym wieku i jest to o 39,8% więcej niż w 2020 roku. Aktywizowanie tej grupy i poprawa komfortu życia jest zatem kolejnym wyzwaniem, przed którym wszyscy stoimy. Można było też zauważyć, że póki co bardziej aktywne są seniorki i to właśnie panie liczniej brały udział w akcji Nieustannie Aktywni. Pozostaje mieć nadzieję, że w kolejnej edycji dołączą też panowie, bo nigdy nie jest za późno na nowe znajomości i przygodę.

– Mamy takie motto naszej działalności – młodość pełna pasji, najlepszy czas na rozwój i szacunek dla tradycji. Próbujemy łączyć te rzeczy i też trochę misyjnie traktujemy naszą działalność, edukacyjnie i pracujemy ze wszystkimi grupami. AZS w zasadzie obsługuje przynajmniej cztery pokolenia, od dzieci po seniorów właśnie – mówił jeszcze przed rozpoczęciem akcji Dariusz Piekut, sekretarz generalny Akademickiego Związku Sportowego.



fol. Marcin Klimczak



NIEUSTANNIE
AKTYWNI

Projekt został organizowany w ramach konkursu „Aktywny Senior 2025”, który finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

W Katowicach powstało Porozumienie Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku

► Opracowanie: Agnieszka Dubiel,
UTW Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej

24 lutego 2026 roku w Katowicach, w gościnnych murach Uniwersytetu Ekonomicznego, odbyło się spotkanie przedstawicieli 43 Uniwersytetów Trzeciego Wieku z różnych części województwa śląskiego. Podczas wydarzenia powołano do życia Porozumienie Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku – oddolną, społeczną inicjatywę zainicjowaną przez liderów śląskich UTW.

Charakter i założenia Porozumienia

Porozumienie ma charakter nieformalny i dobrowolny. Jest inicjatywą apolityczną, niezwiązaną z żadnym wyznaniem religijnym, nie posiada osobowości prawnej i nie stanowi odrębnego podmiotu w rozumieniu przepisów prawa. Działa na terenie województwa śląskiego, a jego uczestnictwo jest całkowicie bezpłatne i nie wiąże się z żadnymi zobowiązaniami finansowymi.

Symbolicznym znakiem wspólnej tożsamości środowiska jest logo przedstawiające mapę województwa śląskiego.



Porozumienie
Śląskich UTW

Porozumienie funkcjonuje pod patronatem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora. Organizatorzy podkreślają, że wsparcie merytoryczne i medialne ogólnopolskich partnerów znacząco wzmacnia rangę i potencjał nowej inicjatywy.

W spotkaniu uczestniczył także Prezes Stowarzyszenia MANKO – Łukasz Salwarowski, który przedstawił aktualnie realizowane programy skierowane do środowiska senioralnego w Polsce.

Cele i kierunki działań

Głównym celem Porozumienia jest rozwijanie współpracy pomiędzy Uniwersytetami Trzeciego Wieku w regionie, kształtowanie standardów ich działania oraz wzmacnianie poczucia wspólnoty i tożsamości środowiska UTW.

Cele te realizowane będą w szczególności poprzez:

- współpracę w obszarze edukacji, kultury, sportu i turystyki,
- tworzenie wspólnej bazy wykładowców wraz z rekomendacjami tematycznymi,
- nieodpłatną wymianę artystyczną (chóry, teatry, kabarety i inne formy twórczości scenicznej),
- planowanie wspólnego kalendarza wydarzeń w celu uniknięcia kolizji terminów,
- wzajemny udział w wydarzeniach integracyjnych, przeglądach artystycznych i wydarzeniach sportowych,
- organizację i współorganizację konferencji naukowych i popularnonaukowych,
- wymianę doświadczeń oraz dobrych praktyk w zakresie pracy na rzecz poprawy jakości życia seniorów,
- informowanie o konkursach re-



źródło: <https://www.facebook.com/share/18LTx6Gqv/>

- gionalnych i ogólnopolskich,
- reprezentowanie środowiska UTW jako partnera dialogu dla administracji samorządowej w regionie,
- udzielanie wsparcia grupom seniorów zainteresowanym utworzeniem nowych Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Otwartość i współodpowiedzialność

Dokument Porozumienia podpisały liderki pięciu Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

- prof. Joanna Górna – **UTW Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie**,

- dr Helena Hrapkiewicz – **UTW Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach**,
- Krystyna Męcik i Małgorzata Ziaja – **UTW w Łazach**,
- Agnieszka Dubiel – **UTW Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej**,
- Katarzyna Franke – **UETW Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach**.

Porozumienie pozostaje otwarte dla wszystkich UTW działających na terenie województwa śląskiego. Przystąpienie następuje poprzez złożenie pisemnej deklaracji, co oznacza akceptację zasad współpracy.

Wspólna wizja

Powstanie Porozumienia Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku to ważny krok w kierunku integracji środowiska senioralnego w regionie. Inicjatywa ta stanowi przykład odpowiedzialności, dojrzałości organizacyjnej i gotowości do budowania silnej reprezentacji UTW w dialogu społecznym.

Twórcy Porozumienia podkreślają, że tylko poprzez współpracę, wymianę doświadczeń i wzajemne wsparcie możliwe jest skuteczne odpowiadanie na potrzeby społecznych seniorów oraz dalszy dynamiczny rozwój ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Ostrowscy seniorzy dla WOŚP

► Opracowanie: Kazimierz Nawrocki,
Wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim

34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy był świętem wszystkich tych, którym bliska jest idea pomagania. W tym roku Orkiestra zagrała pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci” na rzecz zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego dla najmłodszych pacjentów.

W Ostrowie Wielkopolskim, jak co roku, akcja ta skupiła wokół siebie ludzi o wielkim i otwartym sercu, a wśród nich słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy swoją postawą i zaangażowaniem udowodniali, że nie patrzą obojętnie na potrzeby innych, że chętnie dzielą się dobrocią, empatią i życzliwością. Idąc za głosem serca, aktywnie spędzili czas z WOŚP uczestnicząc wraz z dziećmi i wnukami w różnych miejscach, gdzie grała Orkiestra. Można ich było spotkać podczas koncertów, pokazów, licytacji i innych imprez artystycznych i rekreacyjnych na Małej i Dużej Scenie Ostrowskiego

Centrum Kultury, na Rynku, czy na Piaskach Szczygliczka. Dawali w ten sposób przykład młodszym, że pomaganie innym bez oczekiwania wymiernych korzyści sprawia, że czują się lepiej, że mogą dowiedzieć się czegoś o sobie samych i lepiej poznać siebie. Wyrażali przekonanie, że wspieranie i udzielanie komuś pomocy kształtuje ludzkie charaktery, umacnia więzi między ludźmi, ma korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Energią, uśmiechem i dobrym słowem pokazywali, jak budować wspólnotę. *W ten sposób sprawiamy – usłyszałem od wielu z nich – że świat, w którym żyjemy staje się bardziej*

przyjazny, że WOŚP jest znakiem firmowym tego, co najlepsze w naszym kraju.

Ostrowskie Centrum Kultury wypełniły podczas 34. Finału WOŚP tłumy Ostrowian. Liczna w tym gronie obecność starszych mieszkańców z dziećmi i wnukami sprawiła, że atmosfera była naprawdę gorąca. Warto zauważyć, że wśród wielu ciekawych prezentacji, tłumnie oblegane przez mieszkańców stoisko Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku tętniło życiem. Było barwnie, promiennie, radośnie i entuzjastycznie. Zapal i pozytywne emocje towarzyszyły każdemu z nas. Na tym niezwykłym przykładzie utrwalania więzi obywatelskich widać było, jak bycie razem tworzy wspólnotę. I nasuwająca się refleksja, jak niezwykle ważny jest wspólny cel – pomaganie!

W czasie trwania 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy usłyszałem od Szefa Sztabu WOŚP w Ostrowie Wielkopolskim Patryka Płomińskiego, że aktywizacja i działania ostrowskich seniorów są w naszym mieście widoczne, stanowią cenny element pokazywania młodzieży, że nieważne, ile ma się lat, ale jakim się jest człowiekiem. Podkreślił, że seniorzy są szczególnie widoczni i pomocni podczas finałowe-

fot. Anna Kłopocka, Barbara Peukert





fot. Anna Kłopocka, Barbara Peukert



go grania WOŚP przekazując nam energię, której w styczniu każdego roku potrzebujemy. Na szczególne uznanie zasługują seniorki i seniorzy z Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czynnie włączający się co roku w akcje WOŚP, m.in. poprzez prowadzenie dużego, solidnego i dopracowanego w najmniejszych detalach stoiska dla WOŚP oraz zbiórkę pieniędzy na szczytne cele. To wyjątkowy, piękny i pełen radości przykład dzielenia się dobrem.

Kiedy o godzinie 20.00 tego dnia wielu mieszkańców wyszło na zewnątrz budynku Ostrowskiego Centrum Kultury, aby obejrzyć

„Światelko do nieba”, grupa senierek i seniorów z ostrowskiego uniwersytetu z satysfakcją podsumowała swoje działania na rzecz WOŚP. *Zebrałiśmy do puszki na naszym stoisku spory bilon i banknoty* – mówiła Ewa Skibińska, prezes Zarządu ostrowskiego uniwersytetu, dziękując wszystkim za zaangażowanie w organizację i prowadzenie stoiska WOŚP, za wielki dar serca. Okazało się później, że była to kwota **7.603,20 złotych**.

Takie wspólne działania – podkreśliła – nie tylko przyniosły wymierne korzyści w postaci pieniędzy na zakup sprzętu medycznego, ale integrowały ludzi i dawa-

ły im ogromną satysfakcję, że mogą uczestniczyć w inicjatywie na rzecz dobra wspólnego.

W tym miejscu warto odnotować, że podczas 34. Finału WOŚP Ostrow Wielkopolski po raz kolejny pobił swój rekord! **Zebrało wspólnie 608.017,75 złotych.** *Ten rezultat to najlepszy dowód na to, jak silną, hojną i solidarną społeczność tworzymy* – mówiła Prezydent Miasta Beata Klimek, dziękując za każdą wrzuconą złotówkę, za każdy gest i każde otwarte serce.

Gramy dalej! Do końca świata i jeden dzień dłużej! Pamiętajmy, pomaganie łączy, a dobro wraca.



fot. archiwum MUTW w PM w Szczecinie

Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Politechnice Morskiej w Szczecinie – aktywność, wiedza i pasja w „złotym wieku”

► Opracowanie: mgr inż. Ilona Tomczyk,
Pełnomocnik Rektora ds. MUTW

Politechnika Morska w Szczecinie od wielu lat angażuje się w działania edukacyjne skierowane nie tylko do młodych studentów, ale także do osób starszych. Jedną z inicjatyw realizujących tę ideę jest Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku (MUTW). Program umożliwia

seniorom aktywne uczestnictwo w życiu akademickim, rozwijanie pasji oraz zdobywanie nowej wiedzy w przyjaznej, inspirującej atmosferze. Dzięki temu osoby w wieku emerytalnym mogą nadal rozwijać swoje zainteresowania i pozostawać aktywną częścią społeczności.

Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął działalność w roku akademickim 2019/2020. Został powołany na mocy zarządzenia rektora ówczesnej Akademii Morskiej w Szczecinie z dnia 28 listopada 2019 roku. Powstanie tej inicjatywy było odpowiedzią na

rosnącą potrzebę stworzenia przestrzeni dla seniorów, którzy chcą nadal się rozwijać, zdobywać wiedzę i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym oraz kulturalnym.

Pomysłodawcami i inicjatorami powstania MUTW byli emerytowani pracownicy uczelni – Grażyna Wojtczyk oraz Jerzy Gutteter-Grudziński. Dostrzegli oni potrzebę integracji środowiska seniorów oraz stworzenia im możliwości uczestnictwa w edukacji ustawicznej. Ich inicjatywa szybko spotkała się z pozytywnym odbiorem i wsparciem władz uczelni, dzięki czemu projekt mógł zostać zrealizowany.

Głównym celem działalności Morskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest aktywizacja intelektualna, społeczna i fizyczna osób starszych, a także promowanie idei uczenia się przez całe życie. Słuchacze mają możliwość poszerzania wiedzy i rozwijania swoich zainteresowań w wielu dziedzinach. Program zajęć jest różnorodny i dostosowany do potrzeb oraz oczekiwań uczestników.

W ramach działalności MUTW organizowane są liczne wykłady i seminaria prowadzone przez pracowników naukowych Politechniki Morskiej oraz zaproszonych ekspertów. Dużą popularnością cieszą się również warsztaty tematyczne, między innymi kulinarne dla osób 60+, florystyczne czy zajęcia z scrapbookingu. Słuchacze mogą także uczestniczyć w zajęciach komputerowych, które pomagają im lepiej odnaleźć się w świecie nowych technologii. Oprócz tego organizowane są spotkania z przedstawicielami świata nauki, kultury i administracji, zajęcia ruchowe oraz warsztaty prozdrowotne. Istotnym elementem programu są także wyjazdy edukacyjne i integracyjne.

Szczególnym wyróżnikiem Morskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku są zajęcia związane z tematyką morską, nawiązujące do charakteru uczelni. Podczas wykładów i spotkań słuchacze poznają historię żeglarstwa, kulturę morską, instrumenty nawigacyjne oraz tradycje i zwyczaje marynarskie. Dzięki temu mogą lepiej poznać dziedzictwo morskie regionu i jego znaczenie dla rozwoju Szczecina oraz całego Pomorza Zachodniego.

Każdy rok akademicki rozpoczyna się uroczystą inauguracją, podczas której odbywa się wykład inauguracyjny oraz spotkanie słuchaczy z władzami uczelni. Wyda-

zenie to ma charakter podniosły i integracyjny, a jednocześnie symbolicznie rozpoczyna kolejny rok wspólnej nauki i aktywności.

Słuchacze MUTW aktywnie uczestniczą również w licznych wydarzeniach społecznych i kulturalnych. Wśród nich znajdują się spotkania okolicznościowe, takie jak wigilia, spotkania wielkanocne czy noworoczne, a także wydarzenia związane ze świętem uczelni. Organizowane są także wizyty w instytucjach publicznych, między innymi w Urzędzie Miasta Szczecin oraz w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego. Seniorzy chętnie uczestniczą również w wydarzeniach związanych

fot. Słuchacze Morskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podczas spotkania wigilijnego w Klubie Pod Masztami, archiwum MUTW w PM w Szczecinie



z Dniem Seniora oraz innych inicjatywach społecznych.

Dużym zainteresowaniem cieszą się wyjazdy edukacyjne i integracyjne, które pozwalają połączyć zdobywanie wiedzy z wypoczynkiem i wspólnym spędzaniem czasu. Jednym z takich wyjazdów była wizyta w Świnoujściu, gdzie uczestnicy mieli okazję zwiedzić między innymi Fort Anioła oraz Interaktywne Muzeum Statków na Wodzie. Tego typu wyjazdy sprzyjają integracji słuchaczy, a jednocześnie pozwalają lepiej poznawać historię regionu i jego morskie tradycje.

W 2024 roku Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku obchodził pięciolecie swojej działalności. Jubileusz stał się okazją do podsumowania dotychczasowych osiągnięć oraz podkreślenia znaczenia tej inicjatywy dla lokalnej społeczności seniorów. W ciągu pięciu lat zorganizowano liczne wykłady, warsztaty oraz wydarzenia integracyjne, które przyciągnęły wielu nowych słuchaczy i pozwoliły stworzyć aktywną oraz zaangażowaną społeczność.

Uniwersytet jest otwarty dla osób, które ukończyły 55. rok życia i znajdują się na emeryturze lub rencie. Nie jest wymagane wcześniejsze wykształcenie kierunkowe ani specjalne przygotowanie. Najważniejsze są chęć rozwoju, ciekawość świata oraz potrzeba aktywnego spędzania czasu w gronie innych osób.

Słuchacze MUTW angażują się także w liczne działania społeczne i kulturalne. Biorą udział w akcjach charytatywnych, takich jak Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy czy akcja „Pacuszka dla maluszka”. Uczestniczą również w konferencjach i wydarzeniach naukowych, między innymi w Międzynarodowym Kongresie Morskim oraz spotkaniach poświęconych tematyce morskich elektrowni wiatrowych. Istotnym elementem działalności jest także współpraca międzypokoleniowa, realizowana w projektach takich jak „Przekraczając granice wieku. Współpraca pokoleń” czy „Wolontariat srebrnego pokolenia – jestem na tak”.

Seniorzy uczestniczą również w warsztatach organizowanych przez Centrum Dialogu Przełomy, między innymi w projekcie „Mapy pamięci”. Biorą udział w wydarzeniach upamiętniających ludzi morza, takich jak koncert „Tym, którzy nie powrócili z morza”, odbywający się co roku na Cmentarzu Centralnym w Szczecinie. Organizowane są także wyjazdy integracyjne, między innymi do Siemczyna, gdzie znajduje się barokowy pałac mieszczący muzeum i przestrzeń wystawową.

Morski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Politechnice Morskiej w Szczecinie jest przykładem inicjatywy, która pokazuje, że ciekawość świata, potrzeba zdobywania wiedzy oraz aktywność społeczna nie mają wieku. Dzięki zaangażowaniu organizatorów i samych słuchaczy uniwersytet stał się miejscem spotkań, inspiracji i rozwoju, udowadniając, że nauka i pasja mogą towarzyszyć człowiekowi przez całe życie.

fot. Wspólne zdjęcie słuchaczy MUTW podczas uroczystości zakończenia roku akademickiego 2024/2025 w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego, archiwum MUTW w PM w Szczecinie



„Miłość przeminie, ziemia pozostanie” – hołd dla Reymonta i triumf seniorów ze sceny

► Opracowanie: dr Anna Kapuściarek,
Prezes Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem Więcej”

W ramach uczczenia 100. rocznicy śmierci Władysława Stanisława Reymonta Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej” przygotował wyjątkowe wydarzenie artystyczne. Na podstawie *Chłopów* noblisty powstał spektakl zatytułowany „Miłość przeminie, ziemia pozostanie”, którego premiera odbyła się 5 grudnia w Miejskim Domu Kultury w Radomsku.

Przedstawienie okazało się ogromnym sukcesem artystycznym i frekwencyjnym. Publiczność nagrodziła wykonawców długimi owacjami na stojąco, a entuzjastyczne reakcje widzów sprawiły, że spektakl szybko doczekał się kolejnego występu – tym razem w Częstochowie, gdzie został zaprezentowany tamtejszym seniorom oraz szerszej publiczności.

Na scenie wystąpili aktorzy – członkowie RUTW „Wiem Więcej”, osoby z dużym doświadczeniem scenicznym i pasją do teatru, które udowodniły, że wiek nie jest żadną barierą dla ambitnej i poruszającej twórczości artystycznej. Ich dojrzałość, autentyczność i zaangażowanie nadały spektaklowi szczególną siłę wyrazu.

Reżyserii podjęła się Anna Rakowska – dyplomowana aktorka, absolwentka krakowskiej szkoły

aktorskiej. Jej koncepcja artystyczna w subtelny, a zarazem wyrazisty sposób wydobyla z *Chłopów* uniwersalne tematy miłości, przemijania i nierozzerwalnej więzi człowieka z ziemią.

Scenografia oraz kostiumy zostały przygotowane we własnym zakresie przez twórców spektaklu, co dodatkowo podkreśla ogrom pracy i zaangażowania całego zespołu. Przedsięwzięcie zostało dofinansowane przez Urząd Miasta w ramach realizowanego projektu kulturalnego.

Istotnym elementem widowiska był również udział Chóru Moniuszkowców oraz zespołu *Appassionata*, których oprawa muzyczna wzbogaciła emocjonalny przekaz przedstawienia. Całość dopełniły występy grupy tanecznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wprowadzając na scenę ruch, rytm i dodatkowy wymiar ekspresji.

Spektakl „Miłość przeminie, ziemia pozostanie” stał się nie tylko artystycznym hołdem dla Reymonta, lecz także pięknym dowodem na to, że kultura tworzona przez seniorów może zachwycać poziomem, profesjonalizmem i autentyczną pasją. To wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci widzów.



fot. archiwum RUTW „Wiem Więcej”





Samorząd Rejonu Solecznickiego

*List Gratulacyjny z okazji Jubileuszu 90-lecia
dla Sz. P. Antoniego Edwarda
Jankowskiego*

Z okazji wspaniałego jubileuszu składam najserdeczniejsze gratulacje oraz wyrazy najwyższego uznania. Pana treściwe wieloletnie działanie na rzecz Rejonu Solecznickiego przyczyniło się do rozwoju oświaty, aktywizacji życia społecznego oraz promowania ideałów patriotycznych i narodowych.

Jako kierownik wydziału oświaty stał się Pan wyjątkowym autorytetem, posiadającym umiejętność budowania mocnej wspólnoty i zdolność inspirowania innych do realizacji wzniosłych celów. Merytoryczne podejście do spraw edukacji, a także stała troska o przyszłość młodego pokolenia, umożliwiły podjęcie istotnych, dalekosiężnych decyzji dla dobra naszego szkolnictwa.

Bardzo doceniamy wkład w utrwalanie polskiej mowy i kultury, którego świadectwem jest niestrudzony udział w całokształcie działań Związku Polaków na Litwie.

Szczególnym osiągnięciem jubilata jest na pewno powołanie do istnienia Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach oraz godne pełnienie roli prezesa tej organizacji. Uwzględniając Pana bogaty dorobek, można z przekonaniem stwierdzić, że postawa oparta na mądrości życiowej, głębokiej erudycji, wielowymiarowym doświadczeniu pedagogiczno-administracyjnym stała się wymownym przykładem odpowiedzialności i zobowiązania wobec swojej społeczności, jak również – wobec dziedzictwa przodków.

Otrzymane nagrody i wyróżnienia najwyższej rangi są potwierdzeniem wartości wykonanych prac i zawartego w nich cennego przesłania moralnego.

Należy zatem Pan do grona najznakomitszych osobistości Rejonu Solecznickiego, którym zawdzięczamy wysoki poziom szkolnictwa, konsekwentny rozwój polskości oraz ugruntowanie walorów patriotycznych w życiu społecznym.

Niech piękny jubileusz przynosi satysfakcję z wykonanych prac, a życzliwość i pamięć ludzi będzie dowodem wszystkim znaczących dokonań.

Życzę zdrowia, optymizmu i wielu radosnych chwil w gronie najbliższych osób.

Z wyrazami szacunku

Mer Samorządu
Rejonu Solecznickiego



Zdzisław Palewicz

22 luty 2026 r.

15 lat Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach na Litwie

► Opracowanie: Antoni Jankowski,
Prezes Honorowy PUTW w Solecznikach

Informacja o rejonie

Centrum rejonu to m. Soleczniki (Šalčininkai) 45 km od Wilna. Rejon graniczy na wschodzie i południu z Białorusią, na północy z rej. Wileńskim, na zachodzie z rej. Orańskim (Varena). Lasy zajmują 43,7% terytorium (Puszcza Rudnicka 26000 ha, ogólna powierzchnia puszczy 37000 ha. Puszcza była rezerwatem polowań królewskich, gdzie Kazimierz Jagiellończyk wybudował pałac myśliwski. Właśnie tu podczas wielodniowych polowań królewskich odbywały się spotkania Zygmunta Augusta z Barbarą Radziwiłłówną). Tereny rolne zajmują 44,7% powierzchni rejonu. 79% mieszkańców jest narodowości polskiej, 5,8% – Rosjanie, 3,8% – Białorusini, 1,4% – inne narodowości. W rejonie znajduje się 13 gmin (Soleczniki, Ejszyszki, Biała Waka, Jaszuny, Dziewieniszki, Koleśniki, Podborze, Turgiele, Butrymańce, Gierwiszki, Kamionka, Poszki, Dajnawa), 13 kościołów katolickich, 3 cerkwie. W gestii samorządu działają 13 gimnazjów (8 – jęz. polski, 4 – jęz. litewski, 1 – jęz. rosyjski) oraz 2 gimnazja z jęz. litewskim administrowane przez Ministerstwo Oświaty i Nauki, PUTW, 11 przedszkoli, 3 szkoły muzyczne, szkoła sportowa, spe-

cialna szkoła-internat, 14 domów kultury, 28 bibliotek, 2 muzea, 2 szpitale, dom starców i inne placówki usługowe.

Odrodzenie polskiej oświaty i kultury

Po wojnie na Wileńszczyźnie pozostały tylko szczątki polskiej inteligencji – ci, którzy ocalili po niemieckiej eksterminacji, sowieckich aktach ludobójstwa i wywózkach na Sybir oraz po masowej „ewakuacji” Polaków na Ziemię Odzyskane. To nasze „pokolenie upartych” w latach 50.–80. XX wieku z determinacją porwało się na odrodzenie i rozwój ojczystego języka, wiary, kultury, tradycji i gospodarki. I chociaż wtedy nie mieliśmy ani swoich samorządów, ani ZPL, ani AWPL, ani wsparcia ze strony Polski, cele w zasadzie zostały osiągnięte.

Odrodziliśmy nasz ojczysty etos i obecnie człowiek, który przez całe życie sumiennie pracował, po przejściu na emeryturę bardzo często jest samotny, ma wypracowany nawyk aktywności życiowej, ogromny багаż doświadczenia, stawia przed sobą kolejne cele i zamiary, więc nie może tak nagle przerwać potrzeby ich realizacji.

Założenie PUTW

Tak przed piętnastu laty, 15 stycznia 2011 roku, grupa zapaleńców, w większości złożona z nauczycieli, z kategorii ludzi zawsze energicznych i gotowych do działania, na czele z byłym kuratorem oświaty Antonim Jankowskim postanowiła powołać Polski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Solecznikach. A było to możliwe dzięki inicjatywie i stałej dużej pomocy merytorycznej i finansowej mera Samorządu rejonu solecznickiego, prezesa Solecznickiego Oddziału ZPL Zdzisława Palewicza, honorowego członka PUTW, który w ciągu tych piętnastu lat stale opiekuje się działalnością Uniwersytetu, wspiera duchowo i finansowo, za co słuchacze PUTW wyrażają Mu oraz pracownikom samorządu ogromną wdzięczność. Przez wszystkie te lata liczba słuchaczy oscylowała wokół 100 osób, z których większość to weterani PUTW. Dla dogodności dojazdów na zajęcia w kołach zainteresowań działają dwie filie: w mieście Ejszyszki i w miasteczku Jaszuny. Od początku swego istnienia Uniwersytet konsekwentnie realizuje ideę aktywizacji osób starszych, rozwoju intelektualnego oraz integracji środowiska senioralnego, stając się ważnym elementem

życia polskiej społeczności na Wiłeńszczyźnie. Dzięki temu PUTW dociera do szerokiego grona słuchaczy, oferując im możliwość stałego uczestnictwa w życiu edukacyjnym i kulturalnym. Ewenementem jest także to, że Uniwersytet nie posiada przewidzianego w statutach sądu koleżeńskiego. Nie było takiej potrzeby. Samorząd udzielił pomocy w uzyskaniu pomieszczeń na biu-

ra PUTW w Solecznikach, Ejszyskach i Jaszunach, natomiast podczas wykładów i imprez bezpłatnie korzystamy z pomieszczeń polskich gimnazjów i domów kultury.

Na trzy trzyletnie kadencje, decyzją walnych zebrań sprawozdawczo-wyborczych, na prezesa był wybierany założyciel Antoni Jankowski (trzecia kadencja została przedłużona do pięciu lat z powo-

du epidemii koronawirusa). Po jedenastu latach, ze względów zdrowotnych, Antoniego Jankowskiego na stanowisku prezesa zastąpiła pani Jadwiga Sinkiewicz. Zarząd PUTW przyznał mu status Honorowego Prezesa.

Nowa prezes, z pomocą członków zarządu, prezesów filii i kierowników kół zainteresowań, również miała twórcze, nowatorskie i owocne czterolecie, jednak w połowie 2025 roku z przyczyn zdrowotnych ustąpiła ze stanowiska. Funkcję prezesa objął Wojciech Jurgielewicz.

Te zmiany nie wpłynęły ujemnie na działalność PUTW, ponieważ skład zarządu, prezesi filii i kierownicy kół zainteresowań mają wieloletnie doświadczenie i chęć działania.

Ewenementalny system kształcenia

W zasadzie wszystkie UTW tworzyły się na bazie wyższych uczelni, korzystały z ich kadry naukowców i pomieszczeń, a nawet częściowo i finansów. W Solecznikach tych warunków nie było. Były natomiast piętzące się trudności w postaci braku profesury, 15-30 kilometrowych odległości między miastami i miasteczkami, niedogodnych rozkładów rejsów autobusowych, problemów finansowych, braku pomieszczeń i in. Ta sytuacja zmusiła do wypracowania dwupoziomowego systemu kształcenia. Na pierwszym poziomie ogólnouniwersyteckim odbywały się comiesięczne wyjazdy edukacyjne do innych miast i krajów (do ośrodków nauki i kultury, sanktuariów i muzeów, do samorządów i innych uniwersytetów na spotkania integracyjne, sympozja oraz wycieczki edukacyjno-krajoznawcze na Litwie, w Polsce i innych krajach).



Średnio odbywało się od 10 do 15 wycieczek rocznie, a każda z nich była opisana i sfotografowana w naszych kronikach, ponieważ podczas każdego wyjazdu seniorzy zdobywali wiedzę z zakresu historii, religii, kultury, architektury, ekonomii, polityki i wielu innych dziedzin życia społecznego. Natomiast na drugim poziomie kształcenie i życie towarzyskie odbywały się w kołach zainteresowań (gospodarstwo domowe, sad i ogród, religioznawstwo, twórczość artystyczna, trzy chóry, kabaret, sport-basen, literatura, krajoznawstwo, turystyka, dziennikarstwo itd.) W związku z dużymi odległościami kształcenie i życie towarzyskie na drugim poziomie odbywały się w Solecznikach i w dwóch filiach (w mieście Ejszyszki i w miasteczku Jaszuny).

W Statucie PUTW dokładnie jest ustalona dyscyplina działań Zarządu PUTW. Skład Zarządu – 9 os. Posiedzenia w pierwszą środę każdego miesiąca: 1) Sprawozdanie o wykonaniu planu pracy za poprzedni miesiąc. 2) Zatwierdzenie planu pracy na następny miesiąc. 3) Sprawy bieżące. Protokół posiedzenia od zaraz jest przekazywany do wykonania członkom zarządu, prezesom filii, kierownikom kół zainteresowań, prezesom Komisji Statutowej i Komisji Rewizyjnej. Bez takiego konkretnego demokracja przekształca się w anarchię.

Podstawą kształcenia są wieloetapowe projekty. Oto kilka projektów, które są już wykonane.

- **Śladami św. Jana Pawła II.** I etap: Szydłowo, Cytowiany, Góra Krzyży. II etap: Wilno, Kalwaria. III etap: Warszawa, Niepokalanów, Częstochowa. IV etap: Kraków, Łagiewniki, Wieliczka. V etap: Licheń, Poznań, Gniezno. VI etap: Agłona, Daugavpils.

- **Rola Marszałka Józefa Piłsudskiego w odrodzeniu Państwa Polskiego.** I etap: Powiewiórka, Zułów. II etap: Wilno, Ostra Brama, Rossa. III etap: Pikieliszki. IV etap: Kielce, Kraków. V etap: Warszawa, Belweder. VI etap: Warszawa, Sulejówek. VII etap: Daugavpils, Krasława.
- **Integracja międzypokoleniowa.** Współpraca z uczniami Szkoły Sztuk Pięknych im. Stanisława Moniuszki, Gimnazjum im. Jana Śniadeckiego, Gimnazjum im. Michała Balińskiego, Domem Opieki Dziecka i in., wspólne wystawy robótek ręcznych i malarstwa, wspólne obchody świąt religijnych i państwowych, spotkania z literatami, uczonymi i wybitnymi działaczami społecznymi itd.).
- **Projekt ekumeniczny.** I etap: Katolicyzm. Kościoły i sanktuaria na Litwie, Łotwie i Polsce. II etap: Ewangelicyzm. Zbór Ewangelicko-Augsburski w Wilnie. III etap: Prawosławie. Cerkwie pw. Św. Ducha w Wilnie, Św. Tichona w Solecznikach i Staroobrzędowców w Gaju. IV etap: Judaizm. Wileńska Synagoga Chóralna. V etap: Wyznanie Karaimów wyłonione z judaizmu. Kenesa w Trokach. VI etap: Islam. Meczet tatarskie w Niemierzu k/Wilna i Bohonikach k/Sokółki.

Podobnie organizowane są bale, jubileusze, urodziny seniorów, obchody świąt religijnych i państwowych, koncerty twórczości amatorskiej oraz wiele innych wydarzeń.

Kształcenie na edukacyjnych i historyczno-krajoznawczych wycieczkach było drogie, szczególnie transport, hotele, wyżywienie, a zatem możliwe tylko dzięki ogromnej pomocy Fundacji i Stowarzyszeń

Pomoc Polakom na Wschodzie, Odra-Niemen, Manko-Głos Seniora, Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej oraz darczyńców, dobrodziejów, opiekunów, fundatorów i sponsorów: Prezesa ATW w Olsztynie Czesława Wojniusza, prezes Stowarzyszenia Odra-Niemen we Wrocławiu Ilony Gosiewskiej, prezesa DS. Smith-Polska w Kielcach Krzysztofa Sadowskiego, wójta z Tarnowa Podgórnego Tadeusza Czajki i prezesa Stowarzyszenia Dar Serca Wojciecha Janczewskiego, starosty Warszawsko-Zachodniego Jana Żychlińskiego, Dyrektora DPS w Damaszcze Arkadiusza Kiemczyńskiego, dyrektora DPS w Pelplinie Rufina Wysockiego, burmistrza miasta Gniew Macieja Czarneckiego, burmistrza Pelplina Mirosława Chyły, prezydenta Starogardu Gdańskiego Janusza Stankowiaka, starosty Tczewskiego Mirosława Augustyna i wielu wielu innych wolontariuszy, którzy pomagali zorganizować zajęcia dydaktyczne, znaleźć wykładowców i przewodników, zamówić bilety do teatrów i muzów, itp. Słuchacze PUTW są bezgranicznie im wdzięczni za tak znaczną i bezinteresowną pomoc w zachowaniu, utrwaleniu i rozwoju na ojcowiznie ojczystego języka, kultury i rodzinnego etosu.

Dysponując znaczącym zasobem doświadczeń życiowych i zawodowych, wyrobioną pozycją w społeczności lokalnej, a przy tym wciąż niezaspokojoną ciekawością świata, słuchacze PUTW chłoną nową wiedzę i umiejętności, doznają nieustającej radości z życia, uczą się tolerancji w stosunkach wzajemnych i z każdym dniem stawiają kolejny krok naprzód. Robią to nie tylko z pożytkiem dla siebie, lecz także dla całej wspólnoty lokalnej.

WYCIECZKI EDUKACYJNO-KRAJOZNAWCZE

ROK	REJON	LITWA	POLSKA	INNE KRAJE	RAZEM
2011	3	4	6	-	13
2012	6	6	4	1 (Łotwa)	17
2013	3	2	4	1 (Łotwa)	9
2014	7	4	3	1 (Łotwa)	15
2015	5	5	4	1 (Islandia)	15
2016	6	3	5	-	15
2017	4	4	3	-	11
2018	4	4	4	-	12
2019	3	6	6	1 (Ukraina)	16
2020	2	2	-	-	4
2021	Od 16 marca 2020 do 15 grudnia 2022 kwarantanna Covid-19 – praca odbywała się online				
2022	1	12	4	-	17
2023	1	14	7	-	22
2024	1	9	3	-	13
2025	1	4	2	-	7
Razem	47	79	55	5	186



WARTO WIEDZIEĆ

Program GIS „Senior w roli głównej” – najważniejsze informacje

Program „Senior w roli głównej” realizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny skierowany jest do osób 60+ i stanowi odpowiedź na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa oraz rosnącymi potrzebami zdrowotnymi seniorów. Jego celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej, wspieranie samodzielności oraz poprawa jakości życia osób starszych poprzez przekazywanie rzetelnej i praktycznej wiedzy.

Kluczowe obszary programu

Program obejmuje zagadnienia takie jak: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna dostosowana do wieku, zdrowie psychiczne, profilaktyka i szczepienia, wczesne wykrywanie chorób oraz przeciwdziałanie dezinformacji zdrowotnej.

Formy realizacji

Zajęcia prowadzone są w przystępnej i angażującej formie, m.in. poprzez: wykłady i prelekcje, ćwiczenia praktyczne, dyskusje moderowane, spotkania z ekspertami, krótkie materiały audio i wideo.

Jak dołączyć?

Rekrutację prowadzą lokalni koordynatorzy z powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych we współpracy z organizacjami działającymi na rzecz seniorów, takimi jak: Uniwersytety Trzeciego Wieku, domy kultury, stowarzyszenia senioralne, ośrodki pomocy społecznej, placówki ochrony zdrowia i apteki.

Program opiera się na szerokiej współpracy lokalnej, co ułatwia dostęp do zajęć w różnych środowiskach.

Więcej informacji oraz materiały programu dostępne tutaj:

<https://www.gov.pl/web/gis/realizacja-programu>

Uproszczona rejestracja stowarzyszeń

Oczekująca na wejście w życie ustawa z dnia 27 lutego 2026 r. o zmianie ustawy – Prawo o stowarzyszeniach, ustawy o Krajowym Rejestrze Sądowym oraz ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych wprowadza istotne uproszczenia w zakładaniu i funkcjonowaniu stowarzyszeń. Najważniejszą zmianą jest możliwość **szybkiej rejestracji stowarzyszenia z wykorzystaniem gotowego wzorca statutu** dostępnego w systemie teleinformatycznym. Dzięki temu założyciele będą mogli łatwiej przygotować dokumenty i wybrać władze organizacji, co znacząco ograniczy formalności na etapie tworzenia stowarzyszenia.

Nowelizacja przewiduje również **szersze wykorzystanie narzędzi elektronicznych** w działalności organizacji. Wybrane uchwały, m.in. dotyczące zmian we władzach, siedziby czy zatwierdzania dokumentów finansowych, będzie można podejmować online, bez konieczności formalnego zwoływania posiedzeń. Warunkiem będzie udział wszystkich uprawnionych członków i oddanie głosu w systemie.

Celem zmian jest przyspieszenie procedur, ograniczenie barier administracyjnych oraz cyfryzacja działania organizacji pozarządowych.

Ustawa ma wejść w życie **30 września 2028 r.**

Więcej informacji: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2026/346/ogl>

Profesjonalne seniorskie NGO.

Relacja z warsztatów

W kwietniu br. odbyły się trzy edycje warsztatów „Profesjonalne seniorskie NGO” (8–10, 13–15 oraz 15–17 kwietnia), które stały się przestrzenią spotkania energii, doświadczenia i inspiracji do rozwoju organizacji seniorskich. W zajęciach udział wzięło 36 przedstawicieli organizacji z różnych regionów Polski.

Wśród uczestników znaleźli się przedstawiciele:

- Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu,
- Stowarzyszenia Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej”,
- Stowarzyszenia Jarociński Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Wrzeński Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Rozwoju Uniwersytetu III Wieku im. Jerzego Kozarzewskiego w Nysie,
- Stowarzyszenia Łądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” – Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Wodzisławski Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chodzieży,
- Fundacji Inicjatyw Pozytywnych PozytywArt – Ryński Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Uczestnicy pracowali intensywnie nad rozwojem swoich organizacji, koncentrując się na: tworzeniu konkretnych planów działania, poszukiwaniu rozwiązań dla realnych wyzwań, wymianie doświadczeń i inspirujących rozmowach.

Najważniejszym efektem udziału w zajęciach były zdobyte kompetencje, nowe pomysły oraz wzmocniona motywacja do dalszego działania.

Warsztaty potwierdziły, że organizacje seniorskie w Polsce dynamicznie się rozwijają, profesjonalizują swoją działalność i coraz aktywniej wpływają na życie lokalnych społeczności.

fot. archiwum OFSUTW





fot. archiwum OFSUTW



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WARSZTATY ZORGANIZOWANO W RAMACH PROJEKTU „PROFESJONALNE SENIORSKIE NGO - KSZTAŁCĄ, EDUKUJĄ, AKTYWIZUJĄ!”, KTÓRY UZYSKAŁ DOFINANSOWANIE W OBSZARZE DZIAŁANIA FERS.04.12 PN. WSPARCIE NGO W ZAKRESIE USŁUG PUBLICZNYCH I WSPÓŁPRACY PROGRAMU FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA ROZWOJU SPOŁECZNEGO, NA PODSTAWIE KONKURSU FERS.04.12-IP.04-001/23 PT. „BUDOWA I ROZWÓJ POTENCJAŁU INSTYTUCJONALNEGO NGO DO ŚWIADCZENIA USŁUG PUBLICZNYCH”.

Obywatelski Kompas dla Organizacji Seniorskich

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku realizuje projekt „Obywatelski Kompas dla Organizacji Seniorskich”, którego celem jest wzmocnienie kompetencji prawno-obywatelskich osób działających na rzecz seniorów.

Inicjatywa skierowana jest zarówno do liderów i członków organizacji seniorskich, jak i osób planujących rozpoczęcie działalności społecznej w tym obszarze.

Projekt obejmuje szereg działań wspierających rozwój wiedzy i umiejętności, w tym:

- poradnictwo w ramach Centrum Porad Prawno-Obywatelskich dla Organizacji Seniorskich,
- szkolenia realizowane w ramach „Akademii Kompetencji Prawno-Obywatelskich”,
- działania edukacyjno-informacyjne,
- spotkania sieciujące przy tzw. „Stole Współpracy Poradniczej”, służące wymianie doświadczeń i dobrych praktyk.

Projekt realizowany od 1 marca 2026 r. do 31 grudnia 2027 r.



**OBYWATELSKI
KOMPAS**
dla Organizacji Seniorskich

**CENTRUM PORAD JUŻ DZIAŁA
– UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ
I SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA!**



federacjautw@interia.eu



696 952 016



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych
na lata 2022–2033
**Organizacje
Poradnicze**

SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPIERANIA ROZWOJU ORGANIZACJI PORADNICZYCH NA LATA 2022–2033

POLSKIE FORUM SENIORÓW

Łączymy głosy, wzmacniamy działania
Dołącz do nas!



Krok 1. WYPEŁNIJ DEKLARACJĘ

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. PRZEŚLIJ DEKLARACJĘ

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 Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021–2030

NOWE FIO



Sekrety zielonej natury

WIOSENNE WZMOCNIENIE ORGANIZMU

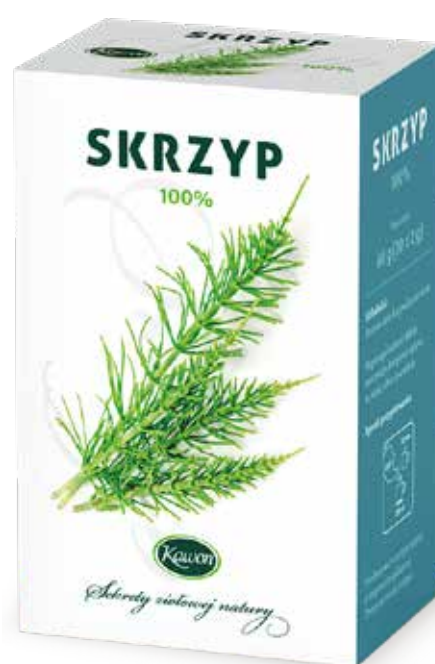
Wiosna to najlepszy moment na regenerację organizmu. Spowolniony po zimie metabolizm sprawia, że poziom energii bywa niższy. Właśnie dlatego w tym czasie zaleca się łagodne oczyszczanie oraz wzmocnienie organizmu za pomocą ziół wspierających wątrobę i nerki, co korzystnie wpływa na układ odpornościowy.

Mniszek lekarski stanowi naturalne wsparcie dla wątroby, pobudza wydzielanie żółci i poprawia trawienie. Pomaga usunąć z organizmu zbędne produkty przemiany materii oraz poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego. **Pokrzywa zwyczajna** wzmacnia organizm po zimie, stanowi źródło minerałów, wspiera nerki oraz

działa moczopędnie. Dodatkowo poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci, dlatego często łączona jest ze **skrzypem polnym**. Bogaty w krzem skrzyp wspiera elastyczność tkanek i łagodzi stany zapalne skóry.

Napar z **czystka** wzmacnia odporność organizmu, zawiera przeciwutleniacze, usuwa wolne rodniki i wspomaga naturalne procesy detoksykacyjne. **Fiołek trójbarwny (bratek)** wspiera oczyszczanie organizmu, poprawia stan skóry, często pomocniczo stosowany przy trądziku młodzieńczym. **Ostropest plamisty** zawiera sylimarynę – związek chroniący komórki wątroby i przyspieszający ich regenerację. Najczęściej stosuje się

zmielone nasiona ostropestu, które poprawiają metabolizm tłuszczów. Oczyszczanie organizmu powinno być łagodnym wsparciem naturalnych procesów metabolicznych. Zioła takie jak mniszek, pokrzywa, skrzyp, czystek i fiołek wspierają naturalną odporność. Regularne stosowanie tych roślin w postaci naparów lub mieszanek ziołowych może pomóc odzyskać energię po zimie, poprawić kondycję skóry i w naturalny sposób wzmocnić cały organizm. Ważna jest systematyczność, umiarkowanie oraz dopasowanie kuracji do indywidualnych potrzeb. Należy pamiętać, że zioła najlepiej działają w połączeniu ze zdrową dietą i odpowiednim nawodnieniem.





Sekrety ziołowej natury.

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 wspomaganie organizmu i profilaktyki zdrowia, szczególnie wśród grup zainteresowanych stosowaniem ziół.

Tematy prelekcji:

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

Podczas naszych prelekcji między innymi odpowiadamy na pytania:

Jak z szerokiego asortymentu herbat na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?

Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem?

Dlaczego większość herbatek 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

e-mail: marketing@kawon.com.pl

www.kawon.com.pl

www.sklep.kawon.com.pl