06 - 2000 r.

PIERWSZY NUMER NASZEJ GAZETY

KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku

SPOTKANIA POKOLEŃ

Jak mądrze kochać wnuki?

relacja ze spotkania uczestników UTW ze studentami V roku andragogiki dziennej

13 stycznia 2000r. w Instytucie Pedagogiki Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego odbyło się spotkanie uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze studentami andragogiki dziennej. Dyskusja przygotowana przez studentki poświęcona była tematowi: „Jak mądrze kochać wnuki".

Wprowadzenie w temat wygłosiła p. dr W. Wnuk. Jak podkreślał opiekun UTW dyskutanci mają prawo wypowiadania się w wymienionych wyżej kwestiach, gdyż jako babcie i dziadkowie są kompetentni; role te pełnią od ponad dwudziestu lat. Ponieważ nikt nie jest przygotowany merytorycznie do pełnienia roli babci lub dziadka, nierzadko w tych kwestiach pojawiają się problemy i trudności. Dlatego też przed uczestnikami dyskusji stoją dwie ważne kwestie. Po pierwsze - z jakimi problemami najczęściej spotykają się babcie i dziadkowie w pełnieniu swych ról? A po drugie skoro wiadomym jest, że kocha się wnuki, należy zastanowić się, za co się je kocha?

Od redakcji:

Oddajemy do rąk słuchaczy UTW pierwszy numer „Kuriera UTW". Podstawowym celem pisma jest jak najpełniejsza informacja o działalności naszej placówki. Mamy nadzieję, że z biegiem czasu gazeta nasza stanie się pomocą i w pewnym stopniu poradnikiem dla nas wszystkich, pragnących spędzić czas wolny w sposób interesujący, przyjemny i pożyteczny. („Dodać życia do lat"). Pragniemy aby łamy naszego pisma stały się łącznikiem pomiędzy słuchaczami a kierownictwem i samorządem UTW. Osiągane sukcesy, podejmowane inicjatywy, problemy dotyczące naszego środowiska staną się treścią tego pisma. Warunkiem osiągnięcia tych celów będzie bliska współpraca słuchaczy z redakcją. Jesteśmy otwarci na nowe pomysły. Każdy z bloków tematycznych jest firmowany przez konkretną osobę, odpowiedzialną za całość, i z nią prosimy się kontaktować w sprawie artykułu który chcielibyście Państwo zobaczyć na naszych łamach. Cieszymy się, że w naszym UTW uczestniczy coraz więcej osób. Pismo nasze będzie sprzyjać (jak się spodziewamy) większej integracji naszego środowiska. Mamy nadzieję, że „Kurier UTW" stanie się rzeczywistym łącznikiem pomiędzy kierownictwem UTW a jego słuchaczami

W imieniu redakcji - opiekunka UTW
Walentyna Wnuk

W numerze:

Jak mądrze kochać wnuki str. 1
Z historii UTW str. 2
Z sercem do nas str. 2.
Sekcja brydżowa str. 2
Poprawiam sobie samopoczucie str. 3
Przyjazne miejsca str. 3
Rok z językiem angielskim str. 4.
Czy warto żyć sto lat? str. 4.
Ocalić od zapomnienia str. 5.
Małe pasje str. 5.
Lubię poniedziałki str. 6.
Hymn UTW str. 7.
Zasady dobrego wychowania str. 8
Igłą i nitką str. 8.

Z historii UTW - część I

Uniwersytet Trzeciego wieku powstał w październiku 1976r. przy Międzynarodowym Uniwersytecie Robotniczym, nosił wówczas nazwę Studium Trzeciego Wieku. Pierwszą siedzibą Studium była Przychodnia Zdrowia przy ul. Dobrzyńskiej. Tam, raz w tygodniu odbywały się spotkania uczestników. Organizatorem i opiekunem STW był dr Czesław Kempisty - kierownik Przychodni Geriatrycznej. Studium finansowane było przez MUR, którego dyrektorem był p. mgr Nawara. Opiekunem z ramienia Związków Zawodowych był mgr Karol Węgier i dr Szwarc z Warszawy. Wykłady realizowane w każdy poniedziałek przez lekarzy i pracowników wyższych uczelni obejmowały problematykę medyczną, historyczną i prawniczą. Uzupełnieniem tych zajęć były ćwiczenia gimnastyczne oraz zabiegi fizjoterapeutyczne, którymi opiekowała się p. dr Winklerowa.
We wrześniu 1979r. Studium Trzeciego Wieku zostało przeniesione na ulicę Stawową, do gamchu Liceum Medycznego, pod troskliwą opiekę p. mgr Aliny Woźnickiej.

cdn.

SPRAWOZDANIE z sekcji brydżowej w okresie I semestru roku 1999/2000 UW III wieku

Sekcja brydżowa rozpoczęła swoją działalność w listopadzie 1999r. Do w.w. sekcji zapisało się 19-tu słuchaczy UW III wieku.

Nasi seniorzy to nie tylko zaawansowani gracze, ale również osoby, które gry w brydża uczą się od podstaw.
Brydżyści spotykają się nie tylko w gmachu UW, lecz również w mieszkaniach prywatnych. Do dnia dzisiejszego było 6 spotkań.

Sprawozdanie napisała Joanna Sienkiewicz

Informacja dot. występów chóru U.T.W. poza uczelnią w roku 1999/2000

22.X.1999 - Dom Opieki Społecznej, Wrocław, ul. Świątnicka
- w programie pieśni patriotyczne, ludowe, rozrywkowe oraz okolicznościowe recytacje.

24.XI.1999 - Dom Opieki Społecznej, Wrcław, ul. Rędzińska
- koncert pieśni patriotyczno - historycznych, ludowych i rozrywkowych przeplatanych recytacjami.
17.I.2000 - Dzienny Dom Pomocy Społecznej, Wrocław, ul.Skwierzyńska 23
- spotkanie kolędowe 12-to osobowej grupy chóru pod kierownictwem p. mgr Ewy Zawiślak z pensjonariuszami tego domu

Koncerty planowane
6.III.2000 - Klub Emerytów i Rencistów przy parafii Św. Ignacego przy ul.Stysia
- w programie pieśni patriotyczne, wiosenne, inne okolicznościowe.
kwiecień, maj 2000 - Domy Opieki Społecznej: ul.Rędzińska ewent. ul.Litewska
- program j.w.

M. Paluchniak
G.Jurczenko

Spotkania pokoleń

„Jak kochać mądrze wnuków"
Zasady dobrej komunikacji międzpokoleniowej

W spotkaniach kameralnych przy kawie wzięli udział studenci andragogiki i słuchacze UTW.
Dyskusjom na zadane tematy nie było końca. Obie strony wykazały zainteresowanie kontynuowaniem spotkań. Przewidujemy uruchomienie kursu: pn. **„Jak być dziadkami na medal".**
Kurs jest przewidziany dla osób między 40 a 140 rokiem życia, które legitymują się chęcią bycia dobrym dziadkiem (babcią).

Z SERCEM DO NAS

Na początku moich wypowiedzi na łamach naszego pisma dotyczących pracy sekcji, chciałabym w skrócie opisać pracę jednej sekcji, a raczej dwu sekcji prowadzonych przez jedną osobę. Spróbuję rozważyć prace Sekcji Wzajemnej Pomocy i Towarzystwa Miłośników Zwierząt. Prowadzącą jednej i drugiej jest pani Irena Świelik - osoba odpowiedzialna, aktywna i Wielkiego Serca. Sekcja Miłośników Zwierząt pod patronatem pani Ireny ingeruje w przypadkach widocznego, złego traktowania jakiegokolwiek zwierzęcia. Członkowie Towarzystwa płacą dobrowolne (nieobowiązkowe) składki z przeznaczeniem ich na potrzeby bezdomnych zwierząt. Członkinie sekcji Wzajemnej Pomocy - osoby wrażliwe na cierpienie drugiego człowieka - niosą pomoc osamotnionym, zniewolonym chorobą i niemocą słuchaczkom i słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pomoc ta wyraża się w załatwianiu różnych spraw życiowych osób niepełnosprawnych, w wykonywaniu dla nich koniecznych prac domowych, zadbaniu o leki itp., a przede wszystkim na rozpraszaniu niekorzystnych myśli, niesieniu wiary i ufności, że człowiek może i chce nieść pomoc drugiemu człowiekowi w jego cierpieniach. Poza tym Sekcja Wzajemnej Pomocy z inicjatywy p. Ireny i z jej aktywnym udziałem organizowała w latach ubiegłych zbiórki używanych rzeczy, z których pokaźna część ciepłej odzieży została przeznaczona dla bezdomnych. Obecnie sekcja ta pod przewodnictwem p. Ireny organizuje tzw. loterię fantową, a uzyskany dochód zamierza przeznaczyć na potrzeby Hospicjum, gdzie przebywają dotknięte nieuleczalną chorobą słuchaczki U.T.W.
Przykład i postawa prowadzącej te sekcje pobudzają wiele wrażliwych osób do aktywnej działalności na rzecz drugiego człowieka.
Dla uzupełnienia mojej relacji chciałabym dodać, że p. Irena od wielu lat pełni funkcję Wiceprzewodniczącej Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W tej roli znajdujemy ją jako osobę niezastąpioną, bowiem z wszystkimi naszymi skargami, problemami, zwracamy się do niej, a ona ile jej sił wystarcza, rozwiązuje nasze problemy, pomaga zachować równowagę ducha i utrwalić pozytywne myśli, za co chcielibyśmy wyrazić jej naszą wdzięczność na łamach gazetki.

Zredagowała
Stanisława Urban

Informujemy nasze nowo przybyłe słuchaczki i słuchaczy U.T.W. że wszystkie nasze sekcje pracują społecznie.

Przyjazne miejsca

motto:
„Nie powinniśmy sobie dać odebrać radości życia" - Jan Paweł II

Jakże miłe są te spotkania „na okoliczność" przy okrągłym stole, na tarasie, czy łonie natury. Spotkania te mają znamiona swojskiej gościnności i uprzejmości, niekiedy tej „zza Buga". Bowiem powszechnie wiadomo, że

właśnie kresy wschodnie były ostoją polskości i kultury. Ile wynika z takich spotkań przyjemności i korzyści...
Gdy zbliżamy się do granicy naszego życia, zaczynamy cenić wszelkie życie. Tu świadomie tę granicę przesuwamy - jak najdalej od siebie. A więc są to miejsca, gdzie nie podlega się wpływowi czasu. - Jeżeli w to wierzymy!

W naszych kręgach takie nieformalne grupy istnieją od lat, a następne wciąż się tworzą. I chwała im za to.
Poza biesiadowaniem - degustacją niekiedy kunsztownie przygotowanych dań, jest pyszna zabawa. Dosłownie i w przenośni. Są tańce (także solowe!), jest śpiewanie ulubionych szlagierów, które nic nie tracą na uroku, mimo upływu czasu Mają wciąż jednakową moc, jak dobre markowe wino. A skoro o winie - ma rację bytu i zachwytu. Wreszcie rozważania i dyskusje np. „Czy mądrość tak jednostronnie grecka może rościć sobie prawo do powszechności?" - cytat wyjęty z Podręcznika Mądrości Tego Świata - Józefa Bocheńskiego - dominikanina, filozofa, logika, który 12 lat zamknięty w klasztorzestudiował Arystotelesa. W wieku 69 lat nauczył się pilotażu, a jego pasją były szybkie samochody. Komentarz zbyteczny - prawda?

Reasumując, takie wspólne przebywanie - a to z okazji świąt, imienin, urodzin, „śledzika", zbliżającej się wiosny, nasze przyjaźnie nabierają kolorytu. Wówczas świat staje się piękniejszy, bo my piękniej i mądrzej umiemy się starzeć. Przyjaźnie utwierdzają nas w przekonaniu, że choć niektórzy z nas są samotni - nie są sami. Dlatego właśnie, że „wszysto jest przemijającą mądrością, wypada nam używać żywota" - O. Jófef Bocheński.
Bo tylko mądrze przeżywane życie daje szczęście, o czym traktuje medycyna estetyczna. Zatem życzę Państwu samych przyjaznych miejsc i doznań - zapraszając do podzielenia się swoimi uwagami na temat nieformalnych spotkań poza UTW.

Nina Krautforst

Poprawiam sobie samopoczucie

Kobiecie najlepiej poprawia samopoczucie nowa rzecz, nowe znajomości, spotkanie towarzyskie, spacery w towarzystwie miłej osoby, dobra poprawiająca nastrój lektura. Samoakceptacja to dobry stan ducha i wiara w siebie. Nie mam tego, ale mam to, mam 100 lat, ale za to tyle doświadczeń - Nie mam majątku - za to świetnie śpię, bo nieprawdopodobne jest by ktoś się włamał i mnie okradł.
Słowem coś po coś - Mogę przestać się martwić, że komuś nie podoba się mój nowy kapelusz, ponieważ mnie nie podoba się czyjś płaszcz - a on o tym też nie wie. Moje dobre samopoczucie rośnie, gdy myślę o innych osobach z wyrozumiałością, życzliwością i mam świadomość że nie ma ludzi i rzeczy doskonałych. Niezwykłych wrażeń dostarczają mi nie tylko spotkania z ludźmi mądrymi, dobrymi i wyrozumiałymi, jak i ubogimi duchem i ciałem, zwłaszcza gdy mogę im pomóc.
Akceptować gust, czy wyobraźnię drugiego człowieka - to wielka sztuka. Akceptacja w tym wieku, który przyjęło się nazywać III wiekiem - to najczęściej trudna sprawa i musimy przyjąć postawę otwarcia się na wszystkie zjawiska zachowań rówieśników. Najlepiej pomyśleć sobie, że nie akceptuję tego co robi czy mówi pani - pan X, ale może oni też czegoś nie znoszą we mnie? Będę bardziej tolerancyjna dla tych jej słabości i gdy tylko wyczuję okazję poproszę ją, aby postarała się spojrzeć łagodnym wzrokiem na moje przywary.
Akceptacja - tego nigdy nie za wiele, na to nigdy nie jest za późno. Należy akceptować nawet głupie pomysły, gdy da się je modyfikować. To jakby swego rodzaju tolerancja, dla jakiegoś pomysłu, choćby to co ja w tym tekście proponuję. Ktoś powie - same bzdury, a ktoś tolerancyjny powie, a może da się to do naszych warunków dopasować? - I już jest akceptacja.
Pewien wielki człowiek powiedział: „Gdy byłem bardzo młody, chciałem zmienić świat.
Gdy dorosłem, jako człowiek dojrzały wiedziałem, że świata zmienić się nie da.
Dziś gdy jestem starszym człowiekiem postanowiłem zmienić siebie!"

Oczywiście na lepsze!

Krystyna Morawiec

Czy warto żyć sto lat?

Biblijny patriarcha żydowski MATUSZELACH, gdy miał 187 lat został ojcem Lamacha, a zmarł przeżywszy 969 lat. (Księga Rodzaju 5:25, 26 wers).

Czy wiecie Państwo, że w świecie fauny i flory owe wymarzone przez człowieka sto lat przeżywa - sum, oczywiście, gdy nie spotka go nieszczęście ze strony człowieka, lub inne...

W przyrodzie są długowieczne drzewa, np. sekwoje rosną parę tysięcy lat, dąb - pięćset lat, lipa i sosna czterysta a jodła trzysta lat.

Zwierzęta np. żółw żyje trzysta lat, krokodyl dwieście pięćdziesiąt lat.

Człowiek obecnie w sprzyjających warunkach mógłby żyć 130 lat w stanie dobrej sprawności i zdrowiu. Taką właśnie starość moglibyśmy nazwać starością fizjologiczną.

Starość, którą obecnie przeżywamy, jest przedwczesna i patologiczna, połączona z niedołęstwem i chorobami jak: rak, miażdżyca tętnic, zawał serca, wylewy mózgowe, niewydolność krążenia i inne. Właśnie z tym, chorobliwym, przedwczesnym, starzeniem się należy walczyć, by możliwie jak najbardziej zbliżyć się do ideału starości fizjologicznej, zdrowej i szczęśliwej.

Wobec tego postawmy dwa pytania:

Czy nauka i medycyna prowadzą taką walkę?

Czy można walczyć z czymś co jest nieuchronne jak starość i śmierć?

Te refleksje, które dotykają samej istoty zagadnieia jak starość i śmierć zasługują więc na rozwagę!? To właśnie zagadnienie podejmują nowe dziedziny medycyny: gerontologia, geriatria i profilaktyka geriatryczna. Ogólnie jest to nauka dotycząca starości ludzkiej oraz metodyka profilaktyczna. Bada starzenie się roślin i zwierząt dokonując obserwacji czynnych dla człowieka. Zajmuje się nie tylko leczeniem chorych osób w podeszłym wieku, ale również zwalczaniem objawów starości zapobieganiem przedwczesnemu starzeniu się poprzez stosowanie profilaktyczne (na podst. wykładów w UTW).

Podkreślić przy tym trzeba, że w akcji zapobiegawczej wszystkie działy medycyny mają swój udział i zasługę.

Choroby przyspieszają starzenie się, walka z nimi to jednocześnie walka o fizjologiczną zdrową starość. Wiele oczekuje się w stosowaniu terapii hormonalnej i genetyki. Zastosowany w doświadczeniach hormon DHEA zdaje się spowalniać proces starzenia się u zwierząt laboratoryjnych. W gazecie AFTON BLADET przytoczono wypowiedź dr Suresha Rattana - wykładowcy z duńskiego uniwersytetu w Arhus na temat kinetyny, hormonu roślinnego: „Próby przeprowadzone w laboratorium pokazują, że komórki skóry ludzkiej hodowane w kinetynie nie ulegają zmianom starzenia się". Owady którym podawano ten hormon żyły od 30 do 45 procent dłużej .

Podawanie melatoniny myszom przedłuża ich życie o 25%. Poza tym wyglądają na młodsze, zdrowsze i bardziej ożywione.

Jak podaje czasopismo TIME, dr Siegfried Hekimi z Uniwersytetu McGilla w Montrealu oznajmił: „Jeżeli znajdziemy wszystkie ludzkie geny odpowiedzialne za zegar biologiczny być może zdołamy trochę go spowolnić i w ten sposób wydłużyć życie". Niektórzy pocieszają się nadzieją, że w nowym tysiącleciu doczekamy przełomu w dążeniach człowieka do przedłużenia życia. Dr Ronald Klatz przewodniczący Amerykańskiej Akademii Medycyny przeciwdziałającej starzeniu - organizacji zrzeszającej lekarzy i naukowców, którzy poświęcili się badaniom nad przedłużeniem ludzkiego życia, stwierdził że on i jego współpracownicy planują żyć 130 lat . „Już teraz nauka daje spowolnienie, zatrzymanie, a może nawet odwrócenie chorobowego procesu fizycznej degeneracji, zwanego obecnie naturalnym starzeniem się". Żeby przedłużyć sobie życie łyka codziennie 60 tabletek.

Reasumując temat osiągnięć naukowych jak i walkę z czymś co w tej chwili jest t ak nieuchronne jak starość i śmierć. **Nauka może przedłużyć życie człowieka, lecz w bardzo ograniczonym stopniu, nie uchroni go jednak od śmierci. Dlaczego? Większość naukowców jest zgodana co do tego, że starzenie się i śmierć są chyba zaprogramowane w naszych genach.**

Opracowałam przy pomocy wykładów w UTW, w/w czasopism oraz Biblii.

LIDIA ADEWOLE
słuchaczka UTW Wrocław

Rok z językiem angielskim

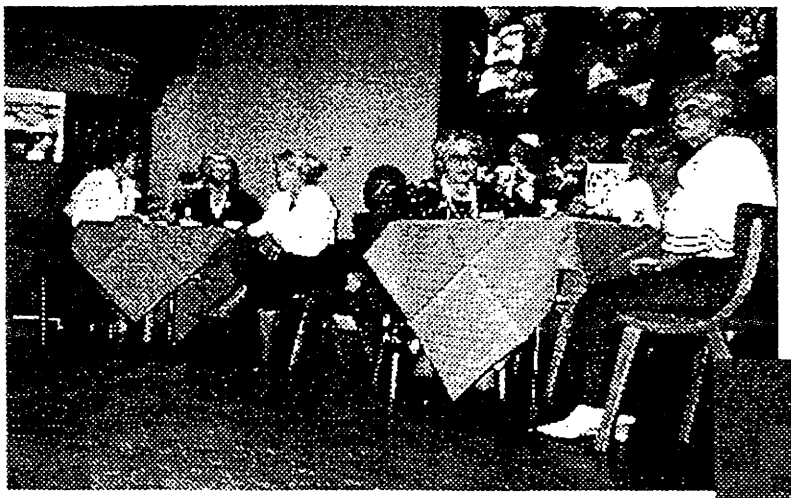
W roku akademickim 1997/98 została powołana do życia sekcja języka angielskiego. Prowadzenia lektoratu z tego języka podjęła się p. Maria Cieślik. Wówczas pobierania lekcji języka angielskiego zapragnęła tak liczna grupa słuchaczy, że trzeba było dokonać podziału na 2 mniejsze zespoły. Były to zespoły początkujących słuchaczy. Przy końcu roku akademickiego ubyło kilka osób z tej grupy, ale na początku następnego semestru przybyło znów kilku słuchaczy tak, że podział na 2 grupy językowe pozostał nadal aktualny, a nauka języka w tym roku prowadzona była na poziomie średniozaawansowanym. (Była też grupa dla początkujących słuchaczy prowadzona przez p. Marię.) W bieżącym roku funkcjonują obok siebie 2 grupy językowe o wyrównanym poziomie. Wkład pracy pani Marii w nauczanie języka jest bardzo duży i osiągnięte rezultaty bardzoduże. Dla uzupełnienia relacji dodam, że każda z naszych pań lektorek twierdzi, że nauczanie języka daje jej satysfakcję.

Uczęszczam regularnie na lekcje języka angielskiego prowadzone przez panią Marię i chciałabym na łamach naszego pisma w moim imieniu, oraz w imieniu moich koleżanek i kolegów wyrazić wdzięczność naszej niezastąpionej, wspaniałej lektorce. W czasie trwania lektoratu nie starcza nam czasu, ażeby móc wyrazić tyle słów wdzięczności, ile jesteśmy winni naszej Drogiej pani Marii za jej trud i poświęcenie

Informacje zebrała i zredagowała
Stanisława Urban

Ocalić od zapomnienia

Odkryłam smutną prawdę, że czas ucieka niepostrzeżenie. Mija osiem lat od powstania w naszym Uniwersytecie Trzeciego Wieku - sekcji literackiej.



Teatrzyk Poezji - kawiarenka „Spokojna Jesień"

Pragnę wspomnieć, jak to było. Zostałam wybrana kierownikiem tej sekcji. Zapisały się tam osoby miłujące literaturę piękną, a także muzykę. Chętnie spotykaliśmy się raz w tygodniu w Auli przy ul. Stawowej, tam była na sza siedziba. Ciekawe dyskusje i recenzje sztuk poniedziałkowych, dobrych, wartościowych filmów, także słuchanie muzyki. Muzykoterapię prowadziła p. dr Romualda Wybraniec. Po jakimś czasie wyłoniłyśmy z naszego grona chór, osoby uzdolnione wokalnie, zajął się tym nieodżałowanej pamięci p. prof. Jan Opartny. Postanowiliśmy, że chór będzie działał samodzielnie, a nie w ramach sekcji literackiej. Po jakimś czasie zapragnęłyśmy popracować dla całej społeczności Uniwersytetu, nie tylko dla własnej satysfakcji. Zaczęłyśmy bardzo starannie przygotowywać rocznicowe poranki poetyckie, z muzyką magnetofonową; choreografią i scenografią zajmowałyśmy się same. Starałyśmy się o najwyższy poziom tych występów. Zrobiłyśmy wiele takich recitali, w rocznice historyczne, a także ku czci naszych wieszczów, a także laureatów Nagrody Nobla. Nasza ówczesna p. dyrektor mgr Alina Woźnicka bardzo popierała naszą działalność, co dodawało nam siły i chęci. W pewnym momencie kilka pań - zwolenniczek lżejszej muzy, uzdolnionych wokalnie odeszło od nas organizując kabarecik, też bardzo mile przyjęty przez dyrekcję, a także kolegów i koleżanki. Została niewielka grupa wierna swoim zamiłowaniom, nadałyśmy sobie nazwę adekwatną do kierunku naszej pracy „Teatrzyk Poezji". Do dziś krzepimy serca piękną poezją. Znalazłyśmy p. prof. Irenę Szynkarek, która bezinteresownie zgodziła się nam akompaniować i wzbogacać nasz program. Są to teraz prawdziwe recitale słowno - muzyczne, coś dla ducha - potrzebne jest to nam w tym bardzo nieraz prozaicznym życiu. Podziwu godny jest fakt, że przez tyle lat, zespół nasz jest bardzo zaprzyjaźniony, życzliwy nawzajem, posiada tyle młodzieńczego entuzjazmu. Panie chętnie uczą się na pamięć tekstów (choć mogłyby czytać). Znalazłyśmy jakiś sens w życiu. Spotykamy się nie tylo na próbach, bo tęsknimy za sobą. Nieczęsty to wypadek taka harmonia, wiemy co której w duszy gra. Jesteśmy potrzebne, to nam dodaje sił. Musimy też wspomnieć, że przez ten okres, dzięki p. dyrektor oraz dr Wybraniec wydałyśmy dwie książeczki wspomnień. Kto czuł się na siłach pisał te wspomnienia, „Moja pierwsza zapamiętana wigilia" oraz „Okruchy Życia". Naprawdę nie wiem, co nas pobudza do takiej aktywności, czy tylko umiłowanie sztuki, czy może podświadome marzenie, że nasz maleńki ślad ocalimy od zapomnienia w kronice uniwersyteckiej...

występ chóru podczas opłatka

Irena Augustyn

Małe pasje

1. Oaza ciszy i relaksu wśród moich kwiatów własnoręcznie wychodowanych z nasion. Na takim balkonie wypoczywa się wybornie.

2. Układanie suchych kompozycji z różnych roślin, zbieranych już od wiosny stanowi odskocznię od prozy dnia.
A jakie pasje są Państwa udziałem?...

Nina Krautforst

fot. 1

fot. 2

Lubię poniedziałki

Od szeregu lat w poniedziałki zjawiamy się gremialnie w szczególnym miejscu, aby się „edukować". Ale UTW to nie tylko wykłady. Po uderzeniowej dawce wiadomości, wskazany jest deser kulturalno - rozrywkowy. Bowiem u nas - co stanowi pewien ewenement - łączy się edukację z rehabilitacją i rozrywką. Ta symbioza daje asumpt do twórczej działalności, na poletku zwanym dokonaniem artystycznym. Wespół z gronem osób zaangażowanych w tę dziedzinę życia tworzymy wizerunek UTW od strony lżejszej muzy, - „Nie czekając na ostatni dzionek". My wiemy co to jest esencja życia. U nas każdy ma równe szanse. Pytanie - czy potrafi je wykorzystać. Jeżeli ma opory, może się poddać „terapii duchowej", którą w tym przypadku stanowi chwila ukojenia. Chwilę ulotną może, ale jakże miłą. Przywołującą z zakamarków pamięci dawne przeżycia i zdarzenia, które zapadają w niebyt. U nas pobudzone słowem czy melodią pojawiają się na nowo. Ta nostalgia za przeszłością wywołuje pewne reakcje, być może emocje - Ech życie!

Kawiarenka Spokojna Jesień

Tak więc kolejne miesiące starego roku były owocem na niwie artystycznej. Już w listopadowy poniedziałek zaprezentował się uznany przez Państwo Teatrzyk Poezji. Piękne, liryczne widowisko pt. „Kawiarenka Spokojna Jesień". Nie od kozery będzie wspomnieć o dwóch damach. Pierwsza - „Złota Dama" (jak ją zwiemy), ekspresyjna, tubalnym głosem wypowiadająca strofy znanego poety. Druga, liryczno - sentymentalna. Utożsamiająca się z naturą. Jakby chciała zapytać (słowami innego poety) „Czy słyszysz jak słowik kląska gdy trawy rosną..." To się udziela. A gdy jeszcze rozbrzmiewa piękny akompaniament - to się słucha. Z ogromną atencją odnoszę się do tego co panie z koła literackiego nam prezentują.

Proszę mnie zwolnić z oceny kolejnego występu, który miał miejsce również w poniedziałek, szóstego grudnia. Mini kabaret pt. „Jesienny poryw serca". Tu zawsze króluje miłość przez duże M. Kogo ten „Poryw" porwał, byliście Państwo świadkami. Ulubieniec publiczności, p. Janeczek, jest jedynym w swoim rodzaju bohaterem pozytywnym. Niczego się nie lęka. To dobra stara szkoła, z której się wyniosło maniery, godne iście „jesiennego pana", a obiekt wzruszeń i uniesień - dama w każdym calu, że nie wspomnę o paniach z „Tria Sentymentalnego". Gdy śpiewają stare piosenki, ubywa nam lat i łezka się w oku zakręci - prawda?

Wreszcie okres świąt Bożego Narodzenia. Czas wzajemnej akceptacji. U nas wigilia i kolędowanie. Impreza o wieloletniej tradycji. I tu ukłon w stronę Zarządu, który zawsze staje na wysokości zadania. Wracając do magicznej chwili świątecznego stołu - udekorowanego przez wysoce uzdolnione panie z koła plastycznego , przy którym zasiadają Szacowni Goście, m.in. ks. Józef Głód. Chwili Żłóbka, któremu należy się pokłonić, kolęd. Wierzę, że ten nastrój z rozświetloną choinką przenieśliśmy do naszych domów. Ten moment zatrzymania i refleksji. Bo oto narodził się Mesjasz - Jezus Chrystus. Wrzeszcie kulminacja - opłatek, podawany z rąk do rąk. A potem już „Hej kolęda", liczne grono pięknych pań, odświętnie ubranych w czerń i biel - czyli chór UTW, który wspomaga wiele imprez swym pięknym śpiewem

Zajęcia chóru UTW

Nina Krautforst

Szanowna Pani Dyrektor!

Na początku listu przedstawiam się. Byłam słuchaczką UTW aż do 26 X. 1998r. W tym dniu wysłuchałam ostatniego wykładu . Niestety choroba przerwała moje piękne dni na UTW. Z tęsknotą wspominam te chwile, kiedy spieszyłam na spotkania z wykładowcami i zapoznanymi tam paniami. Wychodziłam po wykładach uskrzydlona i dowartościowana oraz chyba w myślach odmłodzona. Po dwóch latach chorób, oraz dwóch operacjach zaczynam jaśniej patrzeć na świat. Świat jest piękny, mimo moich 84 lat, i chociaż patrzę nań tylko przez okna mojego mieszkania. Piszę ten list aby powiedzić Wam, kochani, że słowa wykładów nauczyły mnie pozytywnie myśleć o starości. Celem mojego listu jest więc serdeczne podziękowanie za te minione, bogate w przeżycia chwile na UTW. Przede wszystkiem jednak moje serdeczne podziękowania kieruję do pani profesor Lubczyskiej, która to skierowała mnie, oraz zaproponowała uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Z serdecznym pozdrowieniem
Helena Klimczak

P.S. Nie zdążyłam odebrać ostatniego dyplomu
H.K.

„Oby się wszystkie trudne sprawy
Porozkręcały jak supełki
Własne ambicje i urazy
Zaczęły śmieszyć jak kukiełki.
I aby w nas złośliwe jędze
Pozamieniały się w owieczki
A w oczach mądre łzy stanęły
Jak na choince świeczki"
K. Twardowski

Hymn UTW

Choć burza huczy wkoło nas
do góry wznieśmy skroń.

Nie straszny dla nas burzy, burzy cza
bo silną przecież mamy dłoń

Weselmy bracia się weselmy
Choć wicher żagle rwie

Zróbmy przyjacielskie koło
i zanućmy pieśń wesołą
póki mamy czas

Zróbmy przyjacielskie koło
i zanućmy pieśń wesołą
póki mamy czas

Rada słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

1. Werner Stefania - przewodnicząca
2. Falkowska Leontyna
3. Smug Emilia
4. Małkus - Drygalska Emilia
5. Kluba Irena
6. Bilińska Irena
7. Nadziari Maria
8. Bukowska Zofia
9. Kuźniak Halina
10. Ratowska Anna
11. Marszałek Jan
12. Stankiewicz Rozalia
13. Andruszerak Elżbieta
14. Mroczka Stefania
15. Korman Feliks
16. Rewulska Teresa
17. Adewole Lidia
18. Morawiec Krystyna
19. Stempurska Helena
20. Milewski Stanisław

Jeszcze raz o pracy sekcji

Chciałabym podać krótki rys działalności sekcji, która podobnie jak wszystkie inne sekcje działające w UTW - pracuje społecznie - dla drugiego człowieka. Zmierzam do napisania kilku zdań na temat działalności sekcji zwanej Dekoratorsko - Artystyczną. Sekcja ta liczy niewiele członkiń (6-7 osób). Co roku zmienia się jej skład osobowy. Zespół tej sekcji - choć nieliczny podzielił się samorzutnie na 3 współdziałające zespoły, zgodnie z wykonywanymi czynnościami. Jeden z nich pisze wszystkie bieżące ogłoszenia dotyczące spraw Wydziału Andragogiki. Drugi zespół zbiera materiały dotyczące aktualnych wydarzeń i w formie dopracowanej graficznie wystawia je w gablotce na korytarzu Instytutu Pedagogiki. Trzeci zespół - dekoratorski, dba o wystrój pomieszczeń w których odbywają się imprezy i uroczystości. Elementy dekoracji wykonuje się - z powodu braku (na razie) odpowiedniego miejsca w uniwersytecie - w domu. Gotowe przewozi się autobusem na miejsce. Poza elementami dekoracyjnymi, niektóre z członkiń sekcji wykonują - dopóki ręka sprawna - różne drobiazgi użytkowe i artystyczne. Nasi czytelnicy będą mogli je oglądać na wystawie w czasie Święta Powitania Wiosny, gdyż przedmioty te i inne posłużą do uświetnienia tej imprezy.

Zaangażowanie w sprawę poprawnego funkcjonowania sekcji jest u jej członkiń bardzo duże. Jesteśmy świadome, jak cenna jest aktywność człowieka III-wiecznego. Wydział Andragogiki daje nam szansę tej aktywności. Każdy z nas może rozwijać swoje zainteresowania i uzdolnienia, wypełniać czas zajęciami, które dają poczucie zadowolenia z dobrze spożytkowanego wolnego czasu.

Zredagowała prowadząca sekcję
Stanisława Urban

Poniżej zamieszczamy wykaz uroczystości oficjalnych i imprez które obsługuje nasza sekcja - odbywających się w ciągu roku akademickiego

1. Inauguracja Roku Akademickiego
2. Uczczenie Święta Listopadowego
3. Opłatek
4. Bal Karnawałowy
5. Święto Kobiet
6. Powitanie Wiosny
7. Święto Matki
8. Zakończenie Roku Akademickiego

Zasady dobrego wychowania

Ludzie dobrze wychowani niezależnie od rasy posiadają kulturę duszy, mają właściwe podejście do innego człowieka. Potrafią słuchać, tak by zrozumieć, i jednocześnie zdobyć szacunek i sympatię rozmówcy.

Dobre wychowanie to umiejętność odpowiedniego zachowania się w każdej sytuacji. Jest umiejętność przydatna zwłaszcza w kwestiach ściśle oficjalnych stosunków, a dotyczy także ubioru odpowiedniego na publiczne spotkania, uroczystości i występy. Niestety przestrzeganie pewnych ustalonych form towarzyskich i służbowych - rozstrzyga nieraz o powodzeniu i dopomaga w przebijaniu się przez życie!?

Niektórzy unikają kontaktu z ludźmi twierdząc - że wynikają z tego same nieporozumienia! Smutne, ale jeśli tak, to wina leży często w braku pewnych form , no i taktu. Wszystkie zarzekania się znajomości przed współżyciem z ludźmi to utopia i nie zdawanie sobie sprawy z potrzeb realnego życia, oraz jego nieuniknionych konsekwencji.

Wszyscy razem i oddzielnie żyjący ludzie na tej kuli ziemskiej chcą czy nie, muszą kontaktować się z innymi. Czym człowiek gładszy w obejściu, czym uprzejmiejszy, tym łatwiej mu przyjdzie pokonać przeciwieństwa losu i wywikłać się z najtrudniejszych opresji

Nie trzeba tylko identyfikować uprzejmości - z uniżonością, ponieważ uniżoność jest właśnie zaprzeczeniem dobrego wychowania! Zespół gestów - dobre maniery zależnie od epoki, od narodowości, np. uprzejmość europejczyków wydać się może Chińczykom - szorstkością, a nawet nieokrzesaniem. Podczas gdy ich ceremoniał towarzyski wydaje się nam przesadą nie do przyjęcia. Ale jest już typ INTERNACJONALNY dobrego wychowania, uznany przez wszystkie kulturalne narody, który pod żadnym stopniem geograficznym nie będzie razić.

Dawne krępujące, a nawet śmieszne nakazy , zakazy tzw. dobrego wychowania potrafi dzisiejszy człowiek uprościć i dostosować do potrzeb swojej epoki.

Nie widzi w nich i nie czuje balastu, lecz przeciwnie - widzi pewne ułatwienie w obcowaniu. Wcale nie są one bardziej uciążliwe od nieobycia, które pozbawia człowieka pewności siebie, a co za tym idzie dobrego samopoczucia. Są to tak zgubne następstwa nieśmiałości. Człowiek nieśmiały nie odważy się być sobą, nie potrafi być naturalnym, prostym, popełnia największą niezgrabość towarzyską. Natomiast prostota zdobywa serca - wszystkie sztuczności i udawanie ośmieszają człowieka!?

Świat ludzi dobrze wychowanych wybacza pewne niedociągnięcia towarzyskie pochodzące z niedoświadczenia, ale na sztuczne pokrywanie braków i pozę patrzy z nieufnością. Reasumując w/w zahowania towarzyskie dochodzę do wniosku że: uprzejmość, kultura serca oraz takt - to trzy główne cnoty regulujące najmądrzej stosunki między ludźmi. Oczywiście jeśli nie są wrodzone, można je przy dobrej woli samokrytycznej i usilnej pracy nad sobą przyswoić do tego stopnia, że staną się drugą naturą człowieka. Pracą nad rozwojem dobrego wychowania powinno się rozpocząć w domu niemal od kołyski i tu rola wychowania w domu rodzinnym tłumaczy się jasno!?

Mówi się, że sukces odnosi ten, komu sprzyja szczęście, ale nie do końca to słuszne. Ja osobiście uważam, że to wyczucie chwili jest osobistym darem każdego człowieka, czego życzę Państwu z całego serca.

Lidia Adewole

Igłą i nitką

Na terenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku od niedawna - od kilku miesięcy - działa oczekiwana przez wiele słuchaczek sekcja hafciarska. Prowadzenia tej sekcji podjęła się pani Natalia Dziwińska. Do sekcji tej zapisało się 14 osób. Działalność tej sekcji jest wysoce ożywiona i interesująca. Członkinie spotykają się raz w tygodniu w godzinach popołudniowych. Pani prowadząca w czasie zajęć przedkłada żurnale z wzorami robótek ręcznych i udziela instruktażu dotyczącego wykonania danego przedmiotu, według wybranego wzoru. Prace panie wykańczają w domu i przynoszą na następne zajęcia do oceny. Są to prace piękne, przecyzyjnie wykonane, o dużym wachlarzu gatunków robótek ręcznych, takich jak serwetki szydełkowe białe, kolorowe, serwetki wykonane techniką richelieu, gobelinki, makatki haftowane ściegiem krzyżykowym, oraz piękne i ciekawe karty świąteczne, imieninowe i inne, także haftowane krzyżykiem na kanwie. Pani prowadząca jest w posiadaniu różnych ciekawych wzorów prezentowanych w żurnalach, które uzyskuje z przesyłek od firm trudniących się produkcją takich wydawnictw. Zamawia je korespondencyjnie w Elblągu w firmir Hobby Studio, w Toruniu w firmie Kokardka oraz w innych wydawnictwach. Sprowadza te żurnale dla potrzeb własnych oraz sekcji, którą prowadzi.

Prace naszych słuchaczek to prawdziwe arcydziełka, do wykonania których potrzeba dużo czasu, zręczności, cierpliwości, oraz sporo smaku artystycznego.

W latach poprzedzających zawiązanie się sekcji Dekoratorsko - Artystycznej istniała Sekcja Hafciarska prowadzona wówczaas przez pp. Reginę Koleśnik, oraz Jadwigę Leśniak. Dziełem tej sekcji było wyhaftowanie naszego sztandaru i kilkunastu proporczyków z nszym emblematem. Działalność tej sekcji wygasła w 1994 r., z chwilą zawiązania się sekcji Dekoratorsko - Artystycznej.

Stanisława Urban

Kurier UTW - nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku - gazeta słuchaczy i sympatyków UTW.
Redaguje zespół sekcji wydawniczej.
Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego
ul. Dawida 1, 50-527 Wrocław, tel. (071) 367 20 01 w. 78
sekretariat UTW - mgr Teresa Powązka
czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 12.00