Kurier UTW

NIEREGULARNIK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
ISSN 1643-7748 8-2003

KURIER UTW – nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

REDAKCJA
dr Walentyna Wnuk – opieka merytoryczna
Jadwiga Olszańska – redaktor naczelny
Stanisława Warmuz – członek redakcji
Maria Piss – członek redakcji
Emilia Smug – zdjęcia
Iwona Stęplowska – techniczne przygotowanie do druku

ADRES REDAKCJI
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 367-01-16, www.utw.uni.wroc.pl

SPIS TREŚCI

PAWEŁ BERGMAN
Wybrane komponenty tkankowe ciała osób w wieku starszym w świetle bioenergetycznej metody impedancji ... 3

WŁADYSŁAW SIDOROWICZ, STANISŁAWA WARMUZ
Wrocławskie forum do spraw seniorów ... 6

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY ... 9
WALENTYNA WNUK
Twórczość osób starszych ... 9

ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UTW ... 11
JADWIGA OLSZAŃSKA
Rozprawa doktorska o naszej „Szkole pleców" ... 11
„Szkoła pleców" – nowa metoda aktywności ruchowej osób starszych ... 13

WANDA DĄBROWSKA
Gimnastyka Mózgu drogą do poprawy ogólnego stanu zdrowia ... 15

IRENA SEMIANÓW
Seminarium „Kultura fizyczna w życiu osób starszych" w plenerze ... 19

JUBILEUSZE • ZJAZDY • SYMPOZJA • KONFERENCJE ... 21
STANISŁAWA WARMUZ, EMILIA SMUG, KATARZYNA MAŁECKA
Szczecin – „Siwe włosy Europy" ... 21

URSZULA MIERZEJEWSKA, EMILIA SMUG, ALICJA SIOTOR
Sprawozdanie z jubileuszu 10-lecia UTW w Gorzowie Wlkp. i międzynarodowej sesji naukowej „Mosty łączą Europę" ... 25

STANISŁAWA WARMUZ, JADWIGA OLSZAŃSKA
XX-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Rzeszowskim ... 28

SŁUCHACZE O SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI ... 31
MARIA PISS
O występach naszych zespołów artystycznych ... 31

ALICJA SIOTOR
O działalności Sekcji Wzajemnej Pomocy w roku akademickim 2002/2003 ... 33

HELENA HOPPE
Weekendy z Sekcją Wzajemnej Pomocy UTW po zdrowie i kondycję ... 34

SŁUCHACZE ANDRAGOGIKI O SŁUCHACZACH UTW 36
STANISŁAWA WARMUZ
Uniwersytet Trzeciego Wieku w oczach studentów andragogiki 36

POEZJE 38
BARBARA MARIA JEDYNAK
Nad morzem 38

MARIA PISS
Helena 39
Irena 40

JÓZEF OLSZEWSKI
Wigilia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku 41

MARCIN URBAN
Najwierniejsza 42

RZECZNIK UTW INFORMUJE 43
STANISŁAWA WARMUZ
Z życia UTW 43

SPIS FOTOGRAFII 47

prof. dr hab. Paweł Bergman
Zakład Antropologii PAN, Wrocław
Katedra Biologii i Ekologii Człowieka AWF, Wrocław

WYBRANE KOMPONENTY TKANKOWE CIAŁA OSÓB W WIEKU STARSZYM W ŚWIETLE BIOELEKTRYCZNEJ METODY IMPEDANCJI

Badania antropologiczne osób w wieku starszym, dotyczące procesu starzenia się i ogólniej – procesów inwolucyjnych – mają już tradycyjnie charakter kompleksowy i interdyscyplinarny. Obok zjawisk biologicznych uwzględniane są aspekty genetyczne i medyczne (w sensie antropologii klinicznej), warunki społeczno-bytowe, środowisko i tryb życia, nawyki żywieniowe, aktywność ruchowa i inne.

Efekty procesów inwolucyjnych, zachodzących na różnych poziomach struktury i funkcji organizmu, ich przebieg i tempo, można uchwycić m.in. także za pomocą różnych technik antropometrycznych. Tą drogą poznano na przykład bardzo szczegółowo przebieg procesu inwolucyjnego wysokości ciała oraz specyficzne, kierunkowe zmiany, zachodzące w miarę starzenia się organizmu pod względem różnych cech. Można tu wymienić charakterystyczny proces skracania się długości tułowia, zmiany wymiarów i kształtu klatki piersiowej poprzez wykształcanie się z wiekiem klatki beczkowatej, rozedmowej, przekształcanie się proporcji między szerokością barkową i biodrową, wytwarzanie się postawy starczej, postępującą endomorfizację sylwetki itd.

Od około 10 lat badania antropologiczne zostały wzbogacone i pogłębione dzięki stosowaniu bioelektrycznej metody impedancji. Polega ona na pomiarze oporu prądu elektrycznego, wprowadzanego do organizmu za pomocą analizatora impedancji, który umożliwia odczytanie dwóch składników oporu prądu, tj. rezystancji i reaktancji oraz niezwykle interesującego parametru, a mianowicie kąta fazowego, który odpowiada przesunięciu czasu między wejściem prądu elektrycznego do organizmu a jego wyjściem, czyli ustaniem napięcia.

KĄT FAZOWY: Wskazuje na stan aktywności komórek, poziom selektywnych zdolności błon komórkowych. U człowieka waha się on w granicach od 4^0 do 12^0 zależnie od ilości komórek (w normie najczęściej od 6^0 do 8^0). Im większy kąt fazowy, tym lepszy jest stan zdrowia osobnika. Zmniejszanie się jego wartości z wiekiem, zwłaszcza poniżej wartości 4^0, wiąże się z niską reaktancją i jest oznaką obumierania komórek, zaniku selektywnych zdolności błon komórkowych, zaburzeń równowagi między frakcjami wody wewnątrz- i pozakomórkowej; może także wskazywać na zatrzymanie wody pozakomórkowej (obrzęki). Kąt ten umożliwia m.in. śledzenie nawet śladowych postępów w poprawie stanu zdrowia pacjenta lub uchwycenie początku jego pogarszania się, jak również monitorowanie przebiegu rekonwalescencji.

Na podstawie wspomnianych parametrów elektrycznych impedancji i dodatkowych informacji o badanej osobie szacowany jest skład ciała za pomocą równań regresji. Jednym z ciekawszych komponentów tkankowych ciała, szacowanych tą drogą, jest masa komórkowa.

MASA KOMÓRKOWA (kg): Jest to ogół komórek somatycznych, które wykonują podstawowe czynności biochemiczne; jest to zatem tkanka metabolicznie aktywna, przetwarzająca energię, zużywająca tlen, wytwarzająca dwutlenek węgla (głównym składnikiem masy komórkowej są mięśnie poprzecznie prążkowane). Stanowi wskaźnik aktywności metabolicznej organizmu,

jest przydatna do szacowania ilości białka u pojedynczego osobnika. Ubytek z wiekiem masy komórkowej jako tkanki metabolicznie aktywnej jest jednocześnie miarą ubytku białka.

Cele pracy

1) Przedstawienie krótkiej analizy wielkości i tempa zmian z wiekiem trzech cech – po jednej z trzech wymienionych tu rodzajów cech: *wysokości ciała* – jako cechy antropometrycznej; *masy komórkowej* – jako komponentu tkankowego, szacowanego bioelektryczną metodą impedancji; *kąta fazowego* – jako jednego z parametrów elektrycznych impedancji (dwie ostatnie wymienione cechy dobrze charakteryzują stan tkanki metabolicznie aktywnej).
2) Zwrócenie uwagi na znaczenie zmian wielkości dymorfizmu płciowego w badaniach procesów inwolucyjnych.
3) Przedstawienie wstępnych wyników analizy kilku czynników silnie wpływających na zmiany wymienionych cech z wiekiem.

Podstawę analizy stanowi 76-osobowa grupa kobiet w wieku 57–88 lat, zbadanych w ramach współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, oraz licząca 42 osoby grupa mężczyzn w wieku 54–87 lat, zbadanych w domach opieki. Dla uchwycenia kierunków i intensywności przebiegu procesów inwolucyjnych obie te grupy porównano z danymi: dla młodzieży szkolnej w wieku 10–18 lat (n=873), dla studentów AWF w wieku 19–21 lat (n=409) i dla grupy osób pracujących w wieku 40–49 lat (n=313). Łącznie podstawą niniejszej analizy jest grupa 1713 osób.

WYSOKOŚĆ CIAŁA: Po okresie rozwoju progresywnego (faza skoku pokwitaniowego, wykształcanie się dymorfizmu płciowego, ustalanie się ostatecznych, dorosłych wielkości wysokości ciała) następuje zmniejszanie się wysokości ciała w coraz to starszych klasach wieku. Jest to typowy dla tzw. materiałów przekrojowych obraz redukcji z wiekiem tej cechy u starzejących się ludzi dorosłych, redukcji bardziej intensywnej u kobiet. W przypadku analizowania materiałów przekrojowych należy koniecznie uwzględnić fakt, że zmniejszanie się wysokości ciała u ludzi dorosłych jest funkcją procesu starzenia się i zjawiska trendu sekularnego młodszych pokoleń oraz że procentowy udział trendu sekularnego w globalnym spadku wysokości ciała zmniejsza się z wiekiem (istnieją tablice szacujące odpowiednie wartości).

Na podstawie omawianych tu danych można w przybliżeniu oszacować, że u mężczyzn ubytek wysokości ciała w okresie ok. 60 lat (tj. od ok. 20 do ponad 80 roku życia) wynosi średnio ok. 12,2 cm (0,2 cm na 1 rok), co stanowi ok. 6,8%. Ubytek wysokości ciała u kobiet w analogicznym okresie wynosi średnio ok. 13,4 cm (0,22 cm na 1 rok), co stanowi ok. 8% w stosunku do hipotetycznej wartości maksymalnej (osiąganej po ok. 20 r. życia). Tak więc u kobiet, w odróżnieniu od mężczyzn, ubytki w analizowanym okresie są intensywniejsze, a ich intensywność nasila się u nich po 45–49 r. życia. Konsekwencją opisanych zmian jest powiększanie się wielkości dymorfizmu płciowego.

MASA KOMÓRKOWA (kg): Przebieg wzrastania tej cechy w okresie pokwitania nawiązuje wyraźnie do modelu wzrastania wysokości ciała. W okresie od 19–20 do 45–49 r. życia masa komórkowa, w odróżnieniu od malejącej już wówczas wysokości ciała, nie ulega jeszcze redukcji. Proces inwolucji masy komórkowej zaczyna się więc później w porównaniu z wysokością ciała.

Natomiast w okresie między 45–49 i 72–88 rokiem życia u mężczyzn ma miejsce drastyczny ubytek masy komórkowej średnio o ok. 6,24 kg (statystyczna istotność wyniku na poziomie p=0,00005), tj. o ok. 0,21 kg na 1 rok, co stanowi 19,7% w stosunku do wartości w wieku 45–49 lat. Wysokość ciała w tym czasie redukuje się zaledwie o 3,5% (z tego połowa przypada na trend sekularny).

U kobiet w tym samym okresie ubytek masy komórkowej jest znacznie mniejszy i wynosi 1,98 kg (p=0,0079), tj. przeciętnie 0,07 kg na 1 rok, co stanowi tylko 8,9% w stosunku do wartości w wieku 45–49 lat. Wysokość ciała u kobiet redukuje się w tym czasie o 4,3%. Ogólnie rzecz biorąc, redukcja masy komórkowej u kobiet w omawianym okresie stanowi mniej niż 1/3 wielkości redukcji tej tkanki u mężczyzn.

Uderzające różnice na niekorzyść mężczyzn obserwuje się między dwiema najstarszymi klasami wieku: ubytek masy komórkowej wynosi wówczas średnio ok. 5,07 kg (p=0,0009), u kobiet zaledwie ok. 0,6 kg (różnica nieistotna). Następuje radykalna zmiana wielkości dymorfizmu płciowego.

W piśmiennictwie brakuje jednoznacznych informacji tłumaczących omówione nierównomierności ubytków masy komórkowej u mężczyzn i kobiet. Interesujące byłoby powiązanie zjawiska gwałtownego ubytku masy komórkowej u mężczyzn z czynnikami odpowiedzialnymi za zjawisko nadumieralności mężczyzn w powiązaniu z hipotezą o niższym u płci męskiej niż u żeńskiej stopniem homeorezy.

KĄT FAZOWY: Proces regresu pod względem kąta fazowego rozpoczyna się najwcześniej – już między 17–18 a 19–20 r. życia; odtąd ubytki są coraz intensywniejsze, zwłaszcza u mężczyzn, ale także i u kobiet. Drastyczny ubytek wielkości kąta fazowego u mężczyzn w okresie między 45–49 a 72–88 r. życia, wynoszący 24%, jest największy w porównaniu z pozostałymi cechami i powoduje odwrócenie kierunku dymorfizmu płciowego. W tym samym czasie ubytek u kobiet wynosi zaledwie 8,1%. Analogiczne odsetki dla wysokości ciała wynoszą 3,5% i 4,3%, dla masy komórkowej 19,7% i 8,9%.

Być może kąt fazowy jest miarą najbardziej wrażliwą na zmiany inwolucyjne, umożliwiającą mierzenie nawet najdrobniejszych, wczesnych zmian inwolucyjnych, zachodzących w błonach komórkowych. Może być przydatny do konstrukcji mierników tempa i intensywności procesów inwolucyjnych. Również zmiany wielkości dymorfizmu płciowego badanych cech mogą być przydatne do konstrukcji takich miar.

Uogólniając można stwierdzić, że procesy inwolucyjne najwcześniej rozpoczynają się pod względem *kąta fazowego*, następnie *wysokości ciała*, najpóźniej zaś – *masy komórkowej*.

Metodą regresji krokowej wstecznej wykazano wstępnie m.in., że u mężczyzn jednym z ważnych czynników, wpływających na przebieg procesu inwolucji wysokości ciała, jest poziom wykształcenia badanej osoby, w odniesieniu zaś do masy komórkowej – fakt uprawiania lub nieuprawiania sportu w młodszym wieku (w mniejszym zaś stopniu aktywność ruchowa dopiero w starszym wieku!). U kobiet jednym z czynników wpływających na stan masy komórkowej jest fakt zamieszkiwania samotnie lub z innymi osobami (czynnik większej aktywności), a także liczba godzin snu. Jednocześnie okazało się, że wpływ wieku samego w sobie na analizowane cechy jest średnio około dwukrotnie silniejszy u mężczyzn niż u kobiet. Te wstępne wyniki stanowią wskazówkę co do kierunku dalszych badań.

dr Władysław Sidorowicz
mgr Stanisława Warmuz

WROCŁAWSKIE FORUM DO SPRAW SENIORÓW

25 października 2002 roku w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Mącznej we Wrocławiu odbyło się „Forum ds. Seniorów", którego organizatorem był Zarząd Miasta Wrocławia i Miejski Zarząd Domów Pomocy Społecznej. Uczestnikami Forum były organizacje pozarządowe, kluby seniorów i Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Gościem Forum był Janusz Gałęziak – radca ds. polityki społecznej w Przedstawicielstwie RP przy Unii Europejskiej w Brukseli.

Otwierając obrady Forum, Sławomir Piechota – członek Zarządu Miasta powiedział, że system opieki społecznej powinien uwzględniać zasadę *„Człowiekowi najlepiej jest wśród bliskich"*. Dlatego też należy dążyć do takiej formy opieki, aby rodzina była głównym źródłem pomocy i opieki finansowanej ze środków publicznych.

Dr Jarosław Duda przedstawiając formy wsparcia dla seniorów wyraził pogląd, że Domy Pomocy i Opieki Społecznej muszą istnieć, ale muszą także zmieniać się zasady ich działania. Należy zmieniać, ale do zmian trzeba się przygotować. Trzeba pomagać mądrze.

We Wrocławiu scalono Domy Opieki pod względem administracyjnym. Zaoszczędzone tym sposobem etaty przeznaczono na etaty dla terapeutów i opiekunów. Opiekę zdrowotną przeniesiono z bezpośredniej opieki w Domu Pomocy do rejonowych placówek opieki zdrowotnej. Ponadto Domy Pomocy nie muszą być prowadzone przez Samorządy, mogą to robić organizacje pozarządowe. Proponuje się konkursy na prowadzenie takich Domów. Dom Opieki i Pomocy Społecznej nie musi być instytucją totalną, skoszarowaną.

Radca ds. polityki społecznej Janusz Gałęziak w swoim wystąpieniu przypomniał, że w 2004 roku będziemy obywatelami Polski i zarazem obywatelami Unii Europejskiej. Będziemy mogli korzystać z wolności przepływu osób, kapitału i informacji.

Do niedawna Unia Europejska zajmowała się przede wszystkim sprawami gospodarczymi. Jednakże wobec spodziewanego w najbliższych latach zjawiska zdominowania społeczeństw przez seniorów, Unia musi uwzględnić ten problem w polityce społecznej. W odniesieniu do ludzi starszych polityka ta polegać będzie na aktywizacji i niezależności życia Seniorów.

Przed Unią stają wyzwania:

- zbudowania takich systemów ubezpieczeń, które będą zabezpieczać świadczenia emerytalne;
- zabezpieczenia odpowiedniego systemu usług zdrowotnych i opiekuńczych;
- zapewnienia aktywności seniorów i ich udziału w rynku pracy m.in. przez podwyższenie wieku emerytalnego.

Dotychczas Unia Europejska opierała swoją politykę społeczną na modelu państwa opiekuńczego, wyręczając rodzinę w opiece nad ludźmi starszymi. Zastępując rodzinę instytucjami opiekuńczymi, stworzono system bardzo wygodny, lecz niosący negatywne skutki, powodujące izolację osób starszych. Powstał problem *„wykluczenia"* z życia społecznego. Dlatego też istnieje potrzeba zmiany modelu polityki społecznej.

Polska stając się członkiem Unii Europejskiej może korzystać z dużych środków finansowych, przeznaczając je na aktywizację ludzi starszych. Aby móc skorzystać z tych środków, należy przygotować strategię rozwiązywania problemów opieki nad ludźmi starszymi. Programy nie powinny być opracowywane centralnie, lecz adekwatnie do potrzeb środowisk lokalnych.

Nawiązując do wystąpienia poprzednika dr Władysław Sidorowicz – Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia – omówił najważniejsze problemy *„Starzenia się Europy"*, wykorzystując w tym celu pewne dane statystyczne obrazujące różne aspekty tego zagadnienia.

Najciekawsze dla słuchaczy UTW problemy zamieszczamy poniżej.

Starzenie się Europy

Populacja powyżej 65 r. życia wzrosła z 11% w 1960 do 16% w 2000, i o 13% wzrośnie do 2010 r.

- Do 2010 r. podwoi się (69 mln) liczba ludzi starych w stosunku do 1960 r. (34 mln).
- Zaznacza się zwłaszcza szybki wzrost populacji w wieku 80 i więcej lat.
- Między 2000 a 2010 r. grupa ludzi powyżej 80 lat zwiększy się o 36%.

Zmiany demograficzne

- W r. 1998 populacja powyżej 65 roku życia stanowiła 24% populacji pracującej.
- Do 2010 roku wzrośnie do 27%, najwięcej we Włoszech (31%).
- Na 5 osób zależnych żyjących osobno 4 to kobiety, które mają też niższe emerytury.

Populacja 80-ciolatków

- Spodziewany wzrost o 50% w Belgii, Grecji, Francji, Włoszech i Luksemburgu.
- Grupa ta wzrośnie tylko nieznacznie w Danii i Szwecji.

Sytuacja starszych

- W krajach UE 32% ludzi w wieku powyżej 65 r. życia żyje samotnie, 51% z partnerem 13% z dziećmi, 4% w domach opieki.

Znaczne różnice:

- w Hiszpanii i Portugalii liczba starszych ludzi żyjących z ich krewnymi/przyjaciółmi wynosi ponad 40%, w Danii i Szwecji mniej niż 5%.
- 45% ludzi powyżej 80 roku życia żyje samotnie, 26% z partnerem, 19% z dziećmi.
- Trudno ocenić % osób starych zależnych od długoterminowej opieki.
- Szacunki Komisji Europejskiej: 5% powyżej 65r. życia całkowicie zależnych i 15% częściowo zależnych;
- w wieku 75 lat 10% całkowicie i 25% częściowo zależnych.

Usługi socjalne

- Najwyższy poziom udzielanych usług w Finlandii, Szwecji i Danii.
- Najniższy we Włoszech, Hiszpanii, Portugalii i Grecji.
- W całej Europie tendencje, by zasoby przesuwać z opieki instytucjonalnej do opieki opartej o dom, by rozwijać nowe sieci usług domowych.

- W krajach członkowskich typowe staje się wykonywanie usług przez:
- aktywniejsze włączanie odbiorców,
- decentralizację usług na poziom lokalny,
- deinstytucjonalizację,
- większą dywersyfikację usług oraz ich integrowanie i koordynowanie.
- Koszty długotrwałej opieki spowodowały:
  - finansowanie opieki domowej w zwiększającej się liczbie krajów,
  - większe rozproszenie i zróżnicowanie systemu opieki z zastępowaniem wykonywania usług wsparciem finansowym.

Rodzinna opieka nad starszymi

- Wzrost liczby kobiet aktywnych zawodowo wywiera wpływ na potrzebę zewnętrznego wsparcia rodzinnej opieki.
- Zarówno mężczyźni, jak i kobiety opiekujące się ludźmi starszymi wymagają zewnętrznego wsparcia, by poradzili sobie z fizycznymi, psychologicznymi i finansowymi obciążeniami wykonywanej opieki.

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

dr Walentyna Wnuk

TWÓRCZOŚĆ OSÓB STARSZYCH

Twórczość niejedno ma imię...
Tworzyć można ręką i umysłem,
wyobraźnią i ciałem
umysłem i uczuciem.
Zawsze i wszędzie zostawić swój znak
E. Fromm

Tym razem chciałabym podjąć próbę odpowiedzi na takie m.in. pytania: czym jest, czym może być twórczość ludzi w podeszłym wieku; czym charakteryzuje się postawa twórcza osoby starszej?; czy owa postawa ma szansę pokonać problemy, jakie przeżywamy w późnej dorosłości?

Obecnie rozwijany nurt psychologii całożyciowego rozwoju przypomina nam, że w każdym z nas istnieje pierwiastek twórczy i tylko od nas zależy, czy będziemy kreatorami swojego życia, czy tylko jego uczestnikami. Aktywność twórczą, w najszerszym tego słowa znaczeniu, może uprawiać każdy, bez względu na wiek, wykształcenie, posiadane uzdolnienia. Współcześnie twórczość przestała być zarezerwowana wyłącznie dla osób uzdolnionych artystycznie. Twórczość nie znaczy, że człowiek musi tworzyć dzieła malarskie, literackie czy muzyczne, choć może oddawać się tym zajęciom. Twórczość może dotyczyć każdej dziedziny życia człowieka. Obecnie twórczość traktowana jest jako swoiste natchnienie, które ma wpływ na nasze samopoczucie, spełnienie, życie codzienne. Owe natchnienie stymuluje nas do zachowań wyjątkowych we wszystkich obszarach naszego życia. Dlatego gerontolodzy i andragodzy proponują, jako pożądany styl życia osób starszych, model konstruktywny. To znaczy, że mamy być wciąż kreatorami własnego życia. Jesień życia może być najbardziej dojrzałą formą twórczości. Potwierdza to fakt, że wielkie dzieła wybitnych twórców powstawały na ogół w późnym okresie ich życia. W ten sposób twórczość staje się najwyższą formą dojrzewania w człowieczeństwie.

Twórczość późnej dorosłości to aktywność własna, którą cechuje ciekawość świata, otwartość na informacje, innowacyjność, podejmowanie ryzyka, często również poczucie humoru, pozwalające na zdystansowanie się do przeżywanych problemów.

Dlatego jednym z założeń programu naszego UTW jest kreatywne życie. Nasze talenty mogą się rozwijać w każdej dziedzinie naszego życia: w sztuce kulinarnej, pamiętnikarskiej, rękodzielniczej, ogrodniczej, urządzania własnego mieszkania, hodowli kwiatów, bogatej korespondencji z przyjaciółmi, w udziale w sekcjach zainteresowań, pracy samorządowej itd. Zajęcia o których tu mowa pozwalają nam na oderwanie się od czasem przykrych doznań samotności, umożliwiają odnalezienie radości życia w twórczej pracy dla siebie lub dla innych.

Człowiek starszy powinien być kreatorem własnego życia, żyć twórczo, ciągle lansować siebie jako jedyną i niepowtarzalną osobowość. Kreatywnie żyć – to wychodzić poza codzienność, dzielić się sobą z innymi, utrzymywać szerokie kontakty społeczne: rodzinne, sąsiedzkie, koleżeńskie, towarzyskie.

Twórcza postawa wobec życia to połączenie stylu: „ku sobie", „ku ludziom", „ku światu". Pozwala to konstruktywnie wykorzystać czas wolny, którym dysponujemy. Staje się on czasem: „dla siebie", „dla rodziny", „dla innych ludzi". Nie ma wówczas tendencji do poczucia osamotnienia, poszukiwania pomocy. Wynika z tego, że wszystko co wzbogaca nasz świat wewnętrzny, naszą wrażliwość, naszą codzienność, jest twórczością. Właśnie na tym polega ciągły rozwój refleksyjny, o którym tak pięknie mówiła nam prof. M. Straś-Romanowska. Jakże często jest wzajemnym porozumieniem z innym człowiekiem o zbliżonym typie odczuwania, przeżywania świata. Przecież w życiu naszym pojawiają się ludzie, którzy odchodzą niezauważeni, są jednak tacy, którzy zostają w naszej pamięci na zawsze, którzy wywarli wpływ na nasze myślenie. W tym właśnie wyraża się twórczy charakter kontaktów międzyludzkich, jakich doświadczamy w życiu codziennym.

Podsumowując można powiedzieć, że kreatywne osobowości wieku podeszłego będą sobą prezentowały: zamiłowanie do zajęć umysłowych, ciekawość, poczucie humoru, refleksyjność, pomysłowość, nawiązywanie kontaktów z różnymi ludźmi, radość życia.

Wynika z tego, że twórczość powinna być działaniem intelektualnym, emocjonalnym, ruchowym, percepcyjnym, inaczej nasze wrodzone talenty zostają w depozycie. Nosimy bowiem w sobie potrzebę utrwalania czy przekazywania wielu przeżyć i odczuć, zapisania dziejów swego życia, pozostawienia „swego śladu".

Twórcza postawa wobec własnego życia jest często realizacją niespełnionych marzeń z przeszłości, jest zawsze terapią, a właściwie autoterapią wobec samego siebie. Każdy wysiłek twórczy osoby starszej winien być odpowiedzią na ograniczenia życia, często samotność i niepewność egzystencji. Wtedy kreatywność jawi się jako potrzeba zmieniania świata, a przez to własnego życia. Taka postawa pozwala budować poczucie wyższej jakości życia, a co za tym idzie satysfakcji wewnętrznej, która pozwoli zbliżyć się do innych ludzi.

Wśród słuchaczy UTW widzę coraz więcej osób zaangażowanych twórczo w jego działalność. W ślad za tym, tak często podkreślam fakt współtworzenia przez nas wszystkich programu naszego wspólnego rozwoju. Dlatego kontynuując myśl wybitnego filozofa E. Fromma, którą zaczęłam swoje rozważania, przytoczę drugą część jego wypowiedzi.

Nauka też może być pasją.
Zrozumieć świat i ludzi to:
poznawać nieznane,
doskonalić posiadane,
odkrywać nieodkryte,
gdzie jeszcze można znaleźć coś dla siebie,
zrobić coś dla innych,
poczuć ciepło miejsc i ludzi,
po prostu być.

Zapraszam do dyskusji.

ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY UTW

mgr Jadwiga Olszańska

ROZPRAWA DOKTORSKA O NASZEJ „SZKOLE PLECÓW"

To była niezwykła uroczystość. 2 lipca br. o godz. 11^{00} bardzo liczna grupa uczestników kursów „Szkoły pleców" zebrała się w gmachu AWF przy ul. Witelona, po raz pierwszy nie w sali gimnastycznej i nie w dresach i pantoflach, lecz odświętnie ubrana zajęła miejsca w sali wykładowej im. Andrzeja Klisieckiego, gdzie miała odbyć się publiczna obrona pracy mgr Anny Duchnowskiej.

Wszyscy byli podnieceni, zdenerwowani, chyba tak samo jak autorka pracy, bo uczestnicząc przez cały czas aktywnie w prowadzonych przez nią badaniach i ćwiczeniach, doskonale znali temat pracy, trudności i kłopoty z nią związane; przeżywali obronę jakby to była „ich własna" i mocno zaciskali kciuki za pomyślny jej przebieg.

Temat pracy doktorskiej brzmiał: „Wyniki nauczania zachowań zapobiegających dolegliwościom kręgosłupa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku".

Promotorem pracy był prof. dr hab. Bogdan Czabański. Recenzentami byli: prof. dr hab. Tadeusz Skolimowski (AWF Wrocław) oraz prof. dr hab. Jan Ślężyński (AWF Katowice). Przewodniczącą Komisji Przeprowadzenia Przewodu Doktorskiego była prof. nadzw. dr hab. Teresa Sławińska-Ochla.

Praca obejmuje 80 stron wydruku komputerowego, w tym zestawienie bibliograficzne 76 pozycji (20 obcojęzycznych), oraz 82 stronice załączników (aneksy – tabele i ryciny).

Zgodnie z ustalonym porządkiem mgr Anna Duchnowska zapoznała obecnych z autoreferatem rozprawy doktorskiej (drukowane egzemplarze tego wystąpienia otrzymali obecni na sali, dla słuchaczy UTW dostępne będą w bibliotece UTW).

Nie sposób w tym artykule obszerniej podać treść całej pracy. Postaram się tylko krótko zreferować zawartość poszczególnych jej rozdziałów.

We wstępie autorka przedstawiła rzeczywistość ludzi starszych, miejsce jakie obecnie zajmują w świecie, określiła czynniki ryzyka, które zagrażają ich zdrowiu i sposoby zapobiegania najważniejszemu z nich tj. zmniejszaniu się aktywności ruchowej ludzi starszych. Jej zdaniem, bardzo dużą rolę może w tym zakresie spełnić „Szkoła pleców".

Z rozważań zawartych we wprowadzeniu wynika również cele pracy.

Cel poznawczy – to określenie, czy i w jakiej mierze możliwe jest uzyskanie u osób powyżej 60 roku życia względnie trwałej zmiany zachowań ruchowych, zapewniających właściwą pozycję kręgosłupa podczas wykonywania codziennych czynności życiowych.

Celem praktycznym jest określenie użyteczności „Szkoły pleców" jako metody ułatwiającej osobom po 60 roku życia życie codzienne.

W rozdziale „Materiał i metodyka badań" autorka przedstawia w 4 podrozdziałach:

a) materiał badawczy – społeczność UTW
b) zasady organizacyjne i program nauczania zachowań zapobiegających dolegliwościom kręgosłupa
c) organizację i przeprowadzanie badań
d) metody opracowania zebranych materiałów.

Następny rozdział poświęcony jest bardzo szczegółowej analizie wyników. Autorka konsekwentnie zmierza w nim do uzyskania odpowiedzi na postawione uprzednio pytania badawcze i wykazania przydatności i korzyści płynących ze stosowania metody „Szkoły pleców". Przytacza również ocenę zajęć przez uczestników na podstawie zogniskowanego wywiadu grupowego.

Bardzo ciekawe są wnioski końcowe, sformułowane przez autorkę na podstawie analizy zebranego materiału:

1. Osoby starsze mogą zwiększyć zakres wiadomości związanych ze zdrowym dla kręgosłupa zachowaniem się, jeśli uznają to za potrzebne,
2. Osoby starsze są w stanie poprawić swoją sprawność fizyczną lub przynajmniej utrzymać ją na stałym poziomie poprzez odpowiednie ćwiczenia fizyczne,
3. Osoby starsze w wyniku nauczania i uczenia się potrafią jeszcze zmienić dotychczas stosowane zachowania ruchowe na nowe, bardziej korzystne dla kręgosłupa.
4. Nowo przyjęte sposoby zachowania korzystnie oddziałują na samopoczucie badanych osób starszych oraz ułatwiają w ich odczuciu życie codzienne.
5. „Szkoła pleców" jest metodą aktywności ruchowej, która może być proponowana starszym.
6. Uzyskanie trwałości efektów jest możliwe jedynie przy zachowaniu ciągłości proponowanych zajęć.

Praca mgr Anny Duchnowskiej została bardzo pozytywnie oceniona przez obydwóch recenzentów. Uznali ją za wartościową, podkreślali jej walory poznawcze i duże znaczenie praktyczne oraz fakt, że badania dotyczyły bardzo aktualnego współcześnie problemu aktywizacji ruchowej oraz intelektualnej osób starszych i zostały wykonane właściwie dobranymi metodami.

Po dyskusji, z której przytoczę tylko jeden fragment wypowiedzi uczestniczki „kursu pleców" mgr Stanisławy Warmuz – „Rzadko się zdarza, aby na rozprawie doktorskiej zjawił się w tak dużej liczbie sam „materiał badawczy tzn. słuchacze UTW", nastąpiła przerwa przeznaczona na obrady Komisji. Po przerwie przewodnicząca oznajmiła, że Komisja zgodnie wystąpiła z wnioskiem do Rady Wydziału o nadanie stopnia naukowego doktora nauk o kulturze fizycznej mgr Annie Duchnowskiej.

My słuchacze UTW gratulujemy „naszej Pani Ani" sukcesu. Ponadto wydajemy osobliwe „świadectwo patentowe", przetestowane na naszych plecach:

„Metoda „Szkoły pleców" może być bez obaw i zastrzeżeń stosowana przy schorzeniach kręgosłupa. Pomogła nam bardzo, z pewnością pomoże i innym starszym ludziom".

„SZKOŁA PLECÓW" – NOWA METODA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ OSÓB STARSZYCH

Wywiad specjalny dla Kuriera UTW przeprowadzony z dr Anną Duchnowską przez red. Jadwigę Olszańską

Co skłoniło Panią do zajęcia się właśnie „Szkołą pleców"?

Z hasłem tym, które jest dosłownym tłumaczeniem nazwy niemieckiej „Rückenschule", po raz pierwszy zetknęłam się w Niemczech. Zaciekawiło mnie, że wszystkie propozycje aktywności ruchowej dla osób dorosłych i starszych są tam podporządkowane ogólnym zasadom profilaktyki chorób układu ruchowego, w tym kręgosłupa. Według tych zasad, zarówno na aerobiku, jak i w trakcie zajęć biegowych w lesie, należy zrobić wszystko, aby chronić stawy i kręgosłup. Ponieważ w Polsce nie zetknęłam się z tak szeroko pojętą profilaktyką, postanowiłam zapoznać się z tą problematyką szerzej.

Kontynuowała zatem Pani naukę w Niemczech?

Wykorzystałam możliwość wzięcia udziału w specjalnym seminarium organizowanym na Uniwersytecie Jana Gutenberga w Mainz, gdzie mieszkałam. Seminarium pod tytułem „Szkoła pleców" trwało rok i dla chętnych zakończyło się egzaminami. Nie były one łatwe, ale zdałam egzaminy: ustny, pisemny oraz praktyczny. Zostałam licencjonowanym instruktorem „Szkoły pleców" i rozpoczęłam pracę w towarzystwie gimnastycznym, gdzie oprócz takich zajęć prowadziłam aerobik, walking oraz gry zespołowe dla dorosłych. Właśnie tam zdobyłam mnóstwo doświadczeń, które pomogły mi potem przy tworzeniu programu zajęć dla osób starszych. Co prawda na kurs zapisywały się osoby w różnym wieku, jednak przeważały osoby starsze, które w Niemczech są bardzo aktywne ruchowo i zaczynają mieć czas na tego typu zajęcia. To właśnie wtedy dojrzał we mnie pomysł zaproponowania tej metody osobom starszym w Polsce. Po raz pierwszy pomyślałam też, że byłby to ciekawy temat mojej przyszłej pracy doktorskiej.

Jak trafiła Pani do Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu?

Już w trakcie opracowywania założeń mojego przyszłego doktoratu zaczęłam szukać osób starszych, chętnych do wzięcia udziału w kursie „Szkoły pleców". Odwiedziłam Domy Spokojnej Starości, Domy Pomocy Społecznej oraz Domy Pobytu Dziennego we Wrocławiu, ale nie spotkałam się z dużym zainteresowaniem ani ze strony kierownictw tych placówek, ani ze strony samych osób starszych. Wtedy, w przeglądanej literaturze, odnalazłam wzmiankę o Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Czytając na ten temat więcej, doszłam do wniosku, że tam znajdę osoby starsze aktywne pod każdym względem. Zaraz potem zwróciłam się do Rady Naukowej UTW o umożliwienie mi przeprowadzenia takich badań.

Jak zorganizowała Pani sobie pracę ze słuchaczami?

Zanim przeprowadziłam pierwsze zajęcia minęło sporo czasu. Moja oferta została rozpatrzona przez Radę Naukową UTW i najpierw zaproponowano mi przygotowanie wykładów wprowadzających. Później organizowałam już same kursy, ogłaszając ich rozpoczęcie przed ogólnymi wykładami poniedziałkowymi. Zgłosiło się wiele osób, ale po pierwszych spotkaniach, na których podawałam, co będzie treścią zajęć i jak będą one wyglądały, część osób zrezygnowa-

ła. W latach akademickich 2000/2001 oraz 2001/2002 odbyły się kursy dla 4 grup 15-17 osobowych. Zajęcia, których w sumie było 15, miały miejsce dwa razy w tygodniu w sali AWF-u przy ulicy Witelona. Ich przebieg był ściśle określony przez program, który przygotowałam specjalnie w tym celu.

Co nowego wprowadziła Pani do proponowanej metody „Szkoły pleców"?

„Szkoła pleców" zawiera pewne treści, które muszą zostać przekazane, ale nie podaje gotowych wzorców, jak to zrobić? W literaturze niemieckiej znalazłam kilka propozycji tematów zajęć, ale właściwie cały program ułożyłam sama. Najpierw musiałam rozstrzygnąć, ile zajęć przeznaczyć na kurs dla osób starszych. Zdecydowałam się na najwyższą liczbę – 15 godzin zajęć, gdyż chciałam, aby słuchacze mieli wystarczająco dużo czasu na przyswojenie nowych wiadomości i umiejętności. Szczególnie ważna była dla mnie część praktyczna, która zawierała ćwiczenia codziennych czynności życiowych oraz gimnastyki funkcjonalnej. Wszystkie te ćwiczenia powinny być wykonywane tak, aby nie obciążać jednocześnie kręgosłupa i innych stawów. Tutaj liczyły się wcześniej zebrane doświadczenia, które pomogły mi nie tylko w dobraniu ćwiczeń dla każdej starszej osoby, ale również w opracowaniu wskazówek ułatwiających ich wykonanie. Tak samo istotne było użycie przyborów, które nie tylko miały przybliżyć uczestników do sytuacji codziennych, ale także uatrakcyjnić zajęcia i sprawić, by były one ciekawe i przyjemne.

Wykazywała Pani niesłychaną inwencję w doborze rekwizytów do ćwiczeń (piłki duże, małe, „jeżyki", butelki z wodą, woreczki z piaskiem, sznury, gumy, taśmy, drążki i in.) i w komponowaniu układów ćwiczeń. Skąd czerpała Pani pomysły do naszych zajęć?

Kiedy pracowałam w towarzystwie gimnastycznym w Niemczech miałam do dyspozycji mnóstwo przyborów i mogłam w razie potrzeby zamawiać następne. Oczywiście wykorzystałam taką możliwość i wyszukiwałam przydatne i ciekawe nowości. Próbowałam wymyślać ćwiczenia, biorąc pod uwagę cel, jaki chcę osiągnąć oraz łatwość ich wykonania. Korzystałam również z propozycji, które znalazłam w licznych poradnikach. Bardzo lubię urozmaicenia i szybko się nudzę powtarzaniem tych samych ruchów. Dlatego szukałam sposobów, pozwalających na efektywne ćwiczenia, a przy okazji na nieco zabawy przy zawsze doskonale dobranej muzyce.

Jakie były założenia naukowe badań i w jaki sposób je Pani realizowała?

Podstawowe pytanie, jakie sobie postawiłam, brzmiało: czy osoby starsze (powyżej 60 roku życia) są w stanie nauczyć się zasad proponowanych przez „Szkołę pleców" i praktycznie zastosować je w życiu? Aby to sprawdzić wszystkich chętnych słuchaczy UTW badałam przed przystąpieniem do kursu, po jego zakończeniu oraz po 4 miesiącach przerwy. Badania takie obejmowały: test minimalnej sprawności fizycznej, składający się z 6 prostych ćwiczeń, test wiadomości na temat kręgosłupa oraz próby poprawnego wykonywania podstawowych czynności życiowych (podnoszenia ciężarków, kładzenia się na podłodze i wstawania z krzesła). Testy i próby były oceniane za pomocą punktów, których porównanie umożliwiło określenie zmian.

Jak wypadły wyniki badań?

We wszystkich badanych cechach nastąpił znaczny wzrost, który był konsekwencją pozytywnych zmian, jakie zaszły u badanych. Zwiększyli oni zakres wiedzy na temat zdrowego dla kręgosłupa zachowania się, nauczyli się poprawnego wykonywania podstawowych czynności życiowych oraz poprawili, bądź przynajmniej utrzymali na stałym poziomie, minimalną sprawność fizyczną. Zaobserwowane zmiany okazały się trwałe, co potwierdziły badania po 4 miesiącach przerwy. Najważniejsze dla mnie było jednak to, że słuchacze oceniali kurs pozytywnie i potrafili podać mnóstwo przykładów korzyści, jakie dał im udział w kursie. Cieszyły mnie małe i duże sukcesy słuchaczy, ponieważ świadczyło to o ich zaangażowaniu i o tym, że przyjęli proponowane przeze mnie zasady. Duża grupa chciała kontynuować zajęcia, co było dla mnie wspaniałą nagrodą.

Przy okazji chciałam serdecznie podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w moich zajęciach, a także tym, którzy byli obecni na publicznej obronie mojej pracy doktorskiej. Byłam bardzo wzruszona wypowiedziami, uśmiechami i tą wspaniała atmosferą, która wytworzyła się dzięki udziałowi słuchaczy. Jeszcze raz bardzo dziękuję.

Gdzie można zapoznać się z Pani pracą? Czy przewiduje Pani wydrukowanie opisu części praktycznej dla zainteresowanych?

Dostępna praca znajduje się w Bibliotece AWF-u we Wrocławiu. Odnośnie druku części praktycznej pracy, biorę taką możliwość pod uwagę. Uczestnicy kursu wielokrotnie pytali mnie o takie opracowanie i myślę, że spełniłoby to ich oczekiwania. Jednak trzeba liczyć się z kosztami takiego przedsięwzięcia i szczerze mówiąc nie wiem jeszcze, jak skończą się takie przymiarki.

W imieniu wszystkich uczestników „Szkoły pleców" dziękuję za przekazane informacje oraz za troskliwość, jaką otoczyła nas Pani w czasie kursów, za pomysłowość w dobieraniu ćwiczeń i zawsze życzliwy uśmiech.

mgr Wanda Dąbrowska

GIMNASTYKA MÓZGU DROGĄ DO POPRAWY OGÓLNEGO STANU ZDROWIA

Ruch jest drzwiami do uczenia się.
Paul E. Dennison

Życie w nowoczesnym społeczeństwie stawia przed nami coraz większe wymagania, stwarzając równocześnie bardzo wiele możliwości uczenia się i wszechstronnego rozwoju. Jeżeli człowiek chce skorzystać z dostępnych możliwości musi być zdolny do zmiany poprzednio nabytych umiejętności i zachowań, które w nowej sytuacji stają się bezużyteczne.

Według przemyśleń Elżbiety Dehnel-Łuszczyńskiej

- człowiek ma nieograniczone możliwości rozwoju
- ciało i mózg stanowią nierozdzielną całość

- człowiek ma wrodzoną potrzebę rozwoju (zdobywania nowych doświadczeń) ale częściowo jest hamowany w procesach wychowania
- ruch jest naturalną potrzebą każdego organizmu i jednocześnie warunkiem skutecznego funkcjonowania psychicznego, a szczególnie myślenia
- człowiek sprawnie funkcjonuje tylko w atmosferze bezpieczeństwa, życzliwości, sympatii.

Paul i Geil Dennisonowie odkryli ogromne możliwości ruchu fizycznego, które mogą być wykorzystane dla skutecznego rozwoju i uczenia się zarówno dzieci, jak i dorosłych. Określili dwa zasadnicze typy ruchu.

Pierwszy typ – to ruchy przekraczające pewną linię środkową ciała (między prawą i lewą stroną ciała) np. praca oczu przy czytaniu.

Drugi typ – to jednostronne ruchy ciała.

Obydwa typy ruchów są konieczne nie tylko dla czynności poznawczych ale i każdych innych.

Na podstawie analiz trudności w procesie uczenia się dzieci, Dennisonowie stworzyli program uczenia się wykorzystujący różnorodne ruchy ciała. P. Dennison tworząc swoją metodę nazwaną Gimnastyką Mózgu wykorzystał wiedzę o budowie i funkcjonowaniu ciała ludzkiego i jego szczególnej części mózgu. Rodzimy się z półkulami mózgowymi gotowymi do podjęcia swoich zróżnicowanych funkcji. Lewa półkula mózgowa nazywana „logiczną" odpowiada za dostrzeganie szczegółów, analizę, czas przyszły, rozumienie. Prawa półkula mózgowa – twórcza, intuicyjna, emocjonalna – odpowiada za pamięć długotrwałą, marzenia, zachwyt. Jedna z półkul pełni zazwyczaj funkcję „lidera". Gdy prawa i lewa półkula współdziałają ze sobą, człowiek prowadzi harmonijne życie, a uczenie się jest przyjemnym doświadczeniem, poznawaniem i odkrywaniem nowego.

Jednym z ważniejszych czynników, sprzyjających właściwemu funkcjonowaniu organizmu ludzkiego, jest odpowiedni poziom wody w komórkach. Woda stanowi 70%-80% ludzkiego organizmu i bierze udział we wszystkich procesach w nim zachodzących.

Gimnastyka Mózgu to zestaw prostych, łatwych ćwiczeń, dobranych tak, aby stymulowały określone ośrodki w mózgu. Wykorzystuje fakt, że z informacji dostarczanych przez oczy, uszy, dotyk, smak, węch, czucie, tworzymy obraz otaczającego świata i uczymy się w nim poruszać. Dzięki Gimnastyce Mózgu integrujemy pracę obu półkul mózgowych. Ta współpraca sprawia, że lepiej uczymy się wszystkiego, że potrafimy uruchomić siłę wewnętrzną, jaką jest motywacja. Gimnastyka Mózgu jest efektywna dla każdego.

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu (S. Masgutowa) pobudzają określone części mózgu i integracji myśli i ruchu, dzięki czemu nowy sposób uczenia się staje się bardziej naturalny, bystry, spontaniczny i sprzyja jednocześnie lepszemu zapamiętywaniu.

Wszystkie ćwiczenia zostały podzielone na cztery grupy:

I grupa – Ćwiczenia umożliwiające przekroczenie linii środkowej ciała. Sprzyjają udoskonaleniu i integracji połączeń prawej i lewej półkuli mózgu, pozwalają nam lepiej komunikować się ze sobą i z otoczeniem.

II grupa – Ćwiczenia rozciągające mięśnie, które likwidują negatywny wpływ różnych odruchów, w tym „odruchu obronnego". Gdy mięśnie są rozciągnięte, przekazują do mózgu sygnał informujący o tym, że człowiek jest gotowy do pracy poznawczej. Dzięki tym ćwiczeniom doskonalimy naszą umiejętność rozumienia.

III grupa – Ćwiczenia energetyzujące ciało. Zapewniają prędkość i intensywność przebiegu procesów nerwowych między komórkami i grupami komórek nerwowych mózgu.Te ćwiczenia sprawiają, że jesteśmy lepiej zorganizowani, ugruntowani i pewni siebie.

IV grupa – Ćwiczenia pogłębiające. Pozwalają uzyskać bardziej pozytywne nastawienie w danej sytuacji oraz zwiększyć motywację do działań. Ćwiczenia te dzięki ich naturalności, wykonuje się z łatwością, odczuwając zadowolenie z wysiłku fizycznego.

Metodę Dennisona stosowałam w pracy z dziećmi i młodzieżą od 1995 roku. Zaobserwowałam korzystne zmiany w zachowaniu i postawach uczestników zajęć. Autor metody sugerował, że jest ona równie skuteczna w pracy z ludźmi dorosłymi.

W momencie zapoznania się z działalnością Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu zrozumiałam, że jest to miejsce, gdzie można wykorzystać Gimnastykę Mózgu. Byłam przekonana, że ćwiczenia przyniosą korzyść słuchaczom UTW. Przygotowując się do prowadzenia ćwiczeń opracowałam program zajęć. Określiłam następujące cele Gimnastyki Mózgu dla słuchaczy UTW:

- utrzymanie aktywności umysłowej, psychicznej i fizycznej
- zwiększenie gotowości do podejmowania nowych wyzwań
- poprawienie ogólnej komunikacji ze sobą i z otoczeniem
- rozwijanie twórczej postawy do życia.

W I roku prowadzenia zajęć utworzone zostały 2 grupy 25-osobowe. Ćwiczenia odbywały się raz w tygodniu przez 2 godziny. W następnych latach powstała grupa dla tzw. zaawansowanych i dwie grupy dla początkujących.

Na pierwszych zajęciach przedstawiłam teoretyczne podstawy Gimnastyki Mózgu i przekazałam niezbędne informacje, dotyczące warunków wykonywania ćwiczeń. Każdy słuchacz ćwiczy według własnego tempa i w pozycji najbardziej mu odpowiadającej tzn. na stojąco, na leżąco lub siedząc. Na początku zajęć słuchacze otrzymywali krótki opis poszczególnych ćwiczeń, zilustrowany rysunkami, co ułatwiało ich wykonanie.

Każde zajęcia rozpoczynały się od ćwiczeń tzw. rytmizujących, mających na celu wprowadzenie harmonii energetycznej w organizmie słuchaczy i przygotowanie do łatwiejszej nauki i nowego działania.

W skład ćwiczeń rytmizujących wchodzi:

1. Picie wody
2. Masowanie punktów na myślenie
3. Ruchy naprzemienne
4. Pozycja Dennisona

W metodzie Gimnastyki Mózgu bardzo ważne jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości wody mineralnej niegazowanej lub gotowanej. Dzieląc wagę ciała przez liczbę 11, otrzymuje się liczbę szklanek wody, które należy wypić w ciągu doby (np. 65 kg : 11 = 5,9 czyli 6 szklanek wody).

Najwięcej trudności sprawiało opanowanie „ruchów naprzemiennych" wymagających dobrej koordynacji rąk, nóg, oczu. Początkowa nieporadność przekształciła się później w pewne ruchy, przynoszące wiele satysfakcji.

„Pozycja Dennisona" to pewien rodzaj medytacji nawiązującej do doświadczeń medycyny wschodu, które autor również wykorzystał przy opracowywaniu swojej metody.

Na kolejnych zajęciach słuchacze zapoznawali się z coraz trudniejszymi ćwiczeniami, układającymi się w pewną całość, zgodnie z przedstawionymi wcześniej „czterema grupami ćwiczeń".

Celem ćwiczeń „na przekroczenie środkowej linii ciała" jest lepsza komunikacja (porozumiewanie się). Mówię do słuchaczy: „Pomyśl, w jakiej sytuacji lub z kim chciałbyś się lepiej komunikować!". Każdy słuchacz myśląc o swojej sytuacji wykonuje określone ćwiczenia.

Podczas ćwiczeń „energetyzujących" stawiamy pytanie: „W jakiej sytuacji lub działaniu chciałbym być lepiej zorganizowany, czuć się pewniej?"

W czasie ćwiczeń rozciągających myślimy „Kogo lub co chciałbym lepiej rozumieć?"

Przy ćwiczeniach „pogłębiających" zadajemy pytanie: „W jakich okolicznościach lub w stosunku do kogo chciałbym być nastawiony bardziej pozytywnie?"

Oczywiście należy wizualizować określone sytuacje wynikające z postawionych pytań i wykonywać odpowiednio dobrane ćwiczenia.

Niektóre z ćwiczeń wykonywane są w parach. Po zakończeniu ćwiczenia słuchacze dziękują sobie, wymieniając uściski. Podobno dla dobrego samopoczucia należy w ciągu dnia przyjąć i oddać do 6 uścisków.

Grupy nazywane „zaawansowanymi" wykonują bardziej skomplikowane ćwiczenia i osiągają „ wyższy poziom wtajemniczenia".

Zajęcia z Gimnastyki Mózgu prowadzę na Uniwersytecie Trzeciego Wieku od 2000 roku. Obserwuję z dużym zadowoleniem efekty stosowania ćwiczeń. Potwierdzają one tezę, że ta gimnastyka jest prosta, efektywna i co ważne niefarmakologiczna. Ćwiczyć może każdy; ludziom starszym pomaga w zachowaniu aktywnego myślenia, pamięci i w opanowywaniu stresu.

Zajęcia ze słuchaczami UTW uważam za cudowną przygodę. Przez całe życie zawodowe zmuszona byłam aktywizować, a często nawet przymuszać moich podopiecznych do nauki, do działania. Teraz mam przyjemność pracować z osobami, które same chcą ćwiczyć. Nie muszą, ale chcą ćwiczyć dla swego dobra i to jest najwspanialsze. Uczęszczają na zajęcia niezwykle sumiennie i obowiązkowo, bez względu na pogodę i kłopoty zdrowotne. Jestem przekonana, że zrozumiały konieczność wielkiej troski o mózg, ten ważny niewymienialny organ w naszym organizmie. Gorąco zachęcam słuchaczy UTW do korzystania z zajęć Gimnastyki Mózgu, bowiem na tych ćwiczeniach mamy szansę uzyskać większą i lepszą harmonię funkcjonowania całego naszego organizmu.

Na zakończenie składam serdeczne podziękowania, Kierownictwu UTW, Samorządowi za pomoc w zorganizowaniu kursu Gimnastyki Mózgu, a wszystkim uczestnikom dziękuję za miłą trzyletnią współpracę, życzliwość i wspaniałą serdeczną atmosferę w czasie zajęć. Zachęcam również wszystkich słuchaczy UTW do wzięcia udziału w zajęciach Gimnastyki Mózgu, bo warto to zrobić dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Irena Semianów

SEMINARIUM „KULTURA FIZYCZNA W ŻYCIU OSÓB STARSZYCH" – W PLENERZE

W roku akademickim 2002/2003 dr Grażyna Dąbrowska prowadziła seminarium „Kultura fizyczna w życiu osób starszych". Już na pierwszym wykładzie zapowiedziała, że planuje zakończyć zajęcia miłym akcentem – wycieczką połączoną z ćwiczeniami na wolnym powietrzu.

I rzeczywiście dnia 17.05.2003 wyruszyliśmy rano w pełnym składzie osobowym, tj. 45 osób, spod kościoła św. Elżbiety we Wrocławiu, autokarem będącym w dyspozycji ks. prałata dr Franciszka Głoda, wielkiego przyjaciela naszego UTW, do Ośrodka Charytatywnego w Jelczu-Laskowicach.

Wycieczce przewodniczy dr Grażyna Dąbrowska, towarzyszą nam również dwie rehabilitantki – mgr Małgorzata Mrozińska i mgr Anna Komorowska.

Pogoda dopisuje, nastroje również. Oczy cieszy wszędzie wiosenna soczysta zieleń oraz kwitnące kwiaty i drzewa. Część słuchaczy jedzie do Ośrodka po raz pierwszy, przebija zatem ciekawość, jak jest zorganizowany Ośrodek i przyległe tereny rekreacyjne. Po upływie godziny jesteśmy na miejscu, a po chwili przyjeżdża ks. dr Głód. Atmosfera powitania, czujemy się swobodnie i miło. Ośrodek w Jelczu- Laskowicach prowadzi działalność charytatywną, dlatego na jego potrzeby kupiliśmy środki czystości. W jadalni przygotowany jest dla nas poczęstunek, zrobione pięknie kolorowe kanapki, herbata lub kawa.

Śniadanie rozpoczęliśmy słowami modlitwy. Nastroje uczestników są doskonałe wynikłe niewątpliwie z łatwości komunikacji ks. dr Głoda oraz dr Grażyny Dąbrowskiej ze studentami UTW.

Pani dr Dąbrowska zaskoczyła nas niespodzianką – były to dwie wyśmienite, upieczone przez Jej ciocię pachnące babki.

Pismo Święte mówi, że „nie samym chlebem żyje człowiek" toteż całym gronem ruszyliśmy przez piękny park do kaplicy, gdzie Mszę Św. celebrował ks. prałat a liturgię słowa czytała nasza koleżanka Stanisława Warmuz. Odnosiło się wrażenie, że jesteśmy w Domu Ojca, było spokojnie i uroczyście.

W planie seminarium była jeszcze gimnastyka rekreacyjna, którą w myśl hasła „ Ruch jest życiem, życie to ruch" prowadziła dr Grażyna Dąbrowska. Brali w niej udział wszyscy, podzieleni na rywalizujące ze sobą grupy, którymi dowodziły nasze kochane i życzliwe opiekunki gimnastyki: mgr Ania Komorowska i mgr Małgosia Mrozińska. Obie panie cały rok dbają o naszą kondycję fizyczną na ćwiczeniach rehabilitacyjnych, które odbywają się w sali gimnastycznej AWF w grupach ze schorzeniami układu krążenia i schorzeniami narządu ruchu.

Wiele zabawnych sytuacji i nie tylko z pobytu w Ośrodku w Jelczu-Laskowicach zostało uwiecznionych na fotografiach. Uczestnicy seminarium podzielili się na grupy, jedni spacerowali po lasku, inni odpoczywali nad stawem, jeszcze inni porządkowali teren przy symbolicznym grobie „Sybiraków" – zapalili znicze.

Czas płynął szybko, byliśmy odprężeni, dotlenieni, daleko od naszych spraw codziennych.

Po wspólnym obiedzie było pożegnanie. Wszyscy uczestnicy otoczyli kołem ks. dr Głoda i gromkim głosem zaśpiewali pieśń rozpoczynającą się od słów:

Błogosławiona dobroć człowieka
niesie pokój ludziom w dom.
W progu chaty na bliźniego czeka
nie da płynąć bólu łzom.

Tak pożegnaliśmy gościnny Ośrodek w Jelczu-Laskowicach. Późnym popołudniem wróciliśmy do Wrocławia zadowoleni z przyjemnie i pożytecznie spędzonego dnia.

Zakończenie seminarium z „Kultury fizycznej w życiu osób starszych" prowadzonego w roku akademickim 2002/2003 przez dr Grażynę Dąbrowską odbyło się w małej auli UTW dnia 19. 05. 2003r. Podczas tej uroczystości dr Dąbrowska rozdała wszystkim uczestnikom „Certyfikaty uczestnictwa w seminarium".

Były książki, kwiaty i serdeczne podziękowania dla dr Grażyny Dąbrowskiej za trud i wkład pracy w działalność prozdrowotną i rehabilitacyjną na rzecz słuchaczy UTW. To za sprawą Pani Doktor seniorzy wiedzą, że aktywność ruchowa ma pozytywny wpływ na ich dobry stan ducha i poczucie ogólnego zdrowia.

U Ś M I E C H N I J S I Ę
z bajek Ezopowych

Chora i lekarz

Kobieta w podeszłym wieku, chorując na oczy, wzywała lekarza. Ten, ilekroć przychodził ją namaszczać i ona potem miała oczy zamknięte, wynosił jakiś przedmiot z domu. Skoro już wszystko wyniósł, a dokończył też leczenia, domagał się umówionej zapłaty. Kobieta odmówiła, więc ściągnięto ją przed sąd. Tak, rzekła, obiecała dać zapłatę, jeśli on wyleczy jej oczy. A oto po całym leczeniu gorzej z nią jest, niż było. „Przedtem widziałam różne sprzęty w domu, a teraz żadnego dojrzeć nie mogę".

Zeus i żółw

Zeus na swoje wesele sprosił wszystkie zwierzęta. Żółwia jednak zabrakło. Chcąc poznać przyczynę, zapytał go Zeus nazajutrz, czemu on jeden nie przybył do pałacu na ucztę. „Mój dom to mój pałac" – odparł żółw. Wtedy Zeus w gniewie: „Odtąd będziesz wszędzie ten dom nosił na grzbiecie".

JUBILEUSZE • ZJAZDY • SYMPOZJA • KONFERENCJE

Stanisława Warmuz
Emilia Smug
Katarzyna Małecka

SZCZECIN – „SIWE WŁOSY EUROPY"

Z okazji Jubileuszu 25-lecia działalności Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie zorganizował Międzynarodową Konferencję Naukową „Siwe włosy Europy" w dniach 12-14 maja 2003 r.

Przybyłych na uroczystości jubileuszowe przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku z kraju zakwaterowano w Ośrodku Szkoleniowo-Wypoczynkowym „Brzózki". Położenie Ośrodka nad Zalewem Szczecińskim, „całe morze zieleni" oraz serdeczność gospodarzy sprzyjały obradom pierwszego dnia Konferencji. Wymieniano doświadczenia nt. „Samopomoc koleżeńska i formy poradnictwa w Uniwersytetach Trzeciego Wieku".

Ludzie starsi mają określone potrzeby: zdrowotne, prawne, psychologiczne, ekonomiczne, socjalne, kulturalne, sprawności ruchowej, sprawnej pamięci, znajomości nowoczesnych technik.

Jak można zaspokajać te potrzeby? Kto może podjąć się opieki nad osobami starszymi? Sami starsi ludzie nie zawsze mogą angażować się w tę opiekę z racji braku przygotowania do takich funkcji, a także z lęku przed odpowiedzialnością.

O. Leon Knabit na pytanie „Czy starość nie udała się Panu Bogu?" odpowiada, że „starość uda się każdemu – jeżeli młodzi ludzie będą przy starym człowieku". Dlatego też, zgodnie z zasadą pomocniczości, do opieki nad ludźmi starszymi należy włączać młodych ludzi działających jako wolontariusze. Potrzebna jest również ustawa sejmowa o wolontariacie.

Przedstawiciele UTW w kraju omawiali swoje doświadczenia w zakresie poradnictwa i samopomocy koleżeńskiej. Bardzo wskazane byłoby powoływanie Centrów Aktywizacji Seniora, które działałyby przy UTW i służyłyby ludziom starszym w zakresie pomocy w różnych dziedzinach ich egzystencji.

W drugim dniu Międzynarodowej Konferencji, w części „Jubileuszowej" wręczono nagrody, wyróżnienia, składano podziękowania i gratulacje.

UTW w Szczecinie powstał 25 lat temu z inspiracji prof. Haliny Szwarc – organizatorki pierwszego UTW w Polsce. Opiekunem naukowym UTW, od samego początku jest prof. dr hab. med. Halina Pilawska, która powiedziała – „ wraz z tą uczelnią starzeję się i uczę się jak mądrze się zestarzeć".

O ostatnich pięciu latach w życiu UTW mówiła Bogumiła Celer – prezes Stowarzyszenia UTW w Szczecinie.

SUTW w Szczecinie skupia 724 osoby; ostatnio wzrósł procent słuchaczy po 80 r. życia. Współpracuje z Uniwersytetem Szczecińskim, Akademią Medyczną, średnią szkołą medyczną,

z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Niemczech i we Francji. Od władz miasta otrzymuje wydatną pomoc.

P. Bogumiła Celer charakteryzując działalność UTW powiedziała, że robią dużo, aby wszystkie chwile życia zostały wykorzystane mądrze. Na zakończenie dodała – „wiemy, że młodsi to my, nie będziemy ale staramy się postępować tak, aby obudzić w ludziach aktywność, w myśl powiedzenia – aby chciało się chcieć".

W części naukowej Konferencji dr Hans Austel z Parlamentu Seniorów w Schwerinie (Niemcy) przedstawił referat pt. „Siwe włosy Europy – seniorzy jako aktywni ochotnicy i rzecznicy własnych interesów".

Jego zdaniem Europa jest starzejącym się kontynentem, około 1/5 ludności Wspólnoty Europejskiej liczy powyżej 60 lat, a w roku 2020 stanowić będzie 1/4 całości. Rodzi to pytania o rolę ludzi starszych w społeczeństwie i możliwości dopasowania systemów politycznych do socjalno-demograficznych zmian, o to jak dalece umożliwić starszym aktywny udział w lokalnej, narodowej i międzynarodowej wspólnocie.

Prelegent przedstawił, jakie próby podjęto w tym zakresie w Niemczech. Rok 2001 był „Rokiem Wolontariusza". Z reguły pod pojęciem „wolontariat" lub „praca honorowa" rozumie się bezpłatną, aktywną współpracę ze związkami, stowarzyszeniami, kościołami itp. Ta „praca honorowa" to nie tylko świadczenie czynności opiekuńczych dla innych, lecz także własna aktywność wyzwalająca samodzielne działanie, pozwalające zachować sprawność umysłową i fizyczną.

W roku 2002 powstał program „Doświadczalna wiedza dla inicjatyw". W programie uczestniczą ludzie starsi, którzy po przeszkoleniu uzyskują tytuł „Trener Senior". Mogą doradzać, prowadzić lokalne stowarzyszenia, grupy samopomocy jako wolontariusze w różnym zakresie.

Istnieje też „Europejski wolontariat starszych ludzi". Jest to program wymiany pracowników socjalnych lub wolontariuszy w wieku powyżej 50 r. życia. W ramach tzw. „Ochotniczych Inicjatyw" ludzie ci pracują w różnych krajach. Rozwijają europejską współpracę, wymieniają doświadczenia i wskazują nowe pomysły do pracy we własnym kraju.

Ciekawą inicjatywą jest także tworzenie „Pomocniczych Rad Seniorów" przy Zarządach Miejskich i Powiatowych, jako organu doradczego, działającego w interesie seniorów.

Przedstawiciel UTW w Nantes (Francja) Serge Elineau wygłosił referat nt. „Unia Europejska i jej wartości, które nas jednoczą". Prelegent przedstawił podstawowe prawa Unii Europejskiej zawarte w „Karcie Praw Podstawowych UE".

Te podstawowe prawa to 6 wielkich wartości – Godność, Wolność, Równość, Solidarność, Obywatelstwo, Sprawiedliwość – uwzględnionych w „Karcie Praw". I tak np. Art. 1 Godność człowieka jest nienaruszalna. Należy ją szanować i chronić.

Art. 3. Każdy ma prawo do poszanowania swojej integralności fizycznej i psychicznej.

Art. 11. Każdy ma prawo do wolności wypowiedzi i informacji, wolności posiadania poglądów oraz przekazywania informacji bez ingerencji władz publicznych.

Art. 25. Unia uznaje i szanuje prawa osoby starszej do godnego i niezależnego życia i uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym.

Art. 34. Unia uznaje i szanuje uprawnienia do świadczeń z ubezpieczenia społecznego... zgodnie z zasadami prawa wspólnotowego i ustaw krajowych.

Art. 35. Każdy ma prawo dostępu do opieki medycznej i prawo do leczenia w warunkach ustalonych w ustawach i praktyce krajowej.

Art. 45. Każdy obywatel Unii ma prawo do swobodnego poruszania się i zamieszkania na terytorium państwa członkowskich.

Art. 48. Domniemanie niewinności i prawo do obrony.

Mgr Beata Bugajska (Uniwersytet Szczeciński) mówiła o „Poczuciu tożsamości ludzi starszych w środowisku dużego miasta"

Tożsamość człowieka wyraża się w odpowiedzi na pytania: „Kim jestem?", „Ku czemu odnoszę się?" (pytanie o wartości), „Ku czemu zdążam?".

Wyznacznikami poczucia tożsamości są:

- doświadczanie poczucia własnej integralności (integralność – niepodzielność, nienaruszalność)
- preferowane wartości
- projekty na przyszłość

Człowiek może mieć niski lub wysoki poziom integralności własnej. Ludzie o niskim poziomie integralności czują się niepotrzebni nikomu, nie podejmują aktywności, nie widzą sensu życia. Wymagają pomocy socjalnej, opiekuńczej, zdrowotnej.

Ludzie o wysokim poziomie integralności czują się potrzebni, kochani, są przekonani, że warto podejmować różne formy aktywności.

Struktura wartości ludzi starszych układa się następująco: zdrowie – rodzina – godność – mieszkanie – pieniądze – przyjaźń, miłość.

Kobiety na pierwszym miejscu stawiają rodzinę, później zdrowie.

Projekty na przyszłość – czyli sytuowane w nadchodzącym czasie działania mogą być:

- nastawione na zmianę
- nastawione na stabilizację typu „żeby nie było gorzej"
- nastawione na stabilizację typu „jest dobrze".

Ludzie starsi rzadko przeprowadzają radykalne zmiany.

Poczuciu tożsamości zagraża:

- niski poziom wykształcenia
- późny wiek
- samotne zamieszkiwanie

W trzecim dniu Konferencji pracowano w sekcjach. Temat obrad I sekcji „Człowiek wobec problemów i możliwości własnej starości" pod kierunkiem prof. dr hab. med. Haliny Pilawskiej (PAM).

Z referatu pt. „Samotność seniora a postawa twórcza wobec codzienności" opracowanego przez dr Walentynę Wnuk (UTW Wrocław), a przedstawionego przez mgr Stanisławę Warmuz wynika, że nastąpiła zmiana w rozumieniu pojęcia twórczości.

Twórczość może być działaniem intelektualnym, emocjonalnym, ruchowym, percepcyjnym. Osoba twórcza – to osoba kreatywna w stosunku do własnego życia, realizuje się w swoim działaniu, zostawia ślad. Twórczość Seniora to sposób samorealizacji, to sposób pokonywania osamotnienia. Dzielimy się radością tworzenia z innymi.

Na zakończenie Stanisława Warmuz przeczytała wiersze Marcina Urbana, które są bliskie przedstawionym zagadnieniom.

W czasie obrad tej sekcji doc. dr Jerzy Samachowiec (PAM) mówił o depresjach ludzi starszych jako problemach trudnych do zdefiniowania i trudnych do leczenia. Przestrzegał przed nadużywaniem leków.

Prof. dr hab. Elżbieta Kucharska (AR) przedstawiła zasady żywienia ludzi starszych. Najważniejszą z zasad jest „Zasada 3 U" – czyli Umiar – Urozmaicenie – Ubogość (zwłaszcza w tłuszcz). Jeżeli jeść w dużej ilości – to owoce i warzywa.

II Sekcja „Tradycje regionalne jako istotne wartości w łączącej się Europie" obradowała pod kierunkiem dyr. Książnicy Pomorskiej w Szczecinie mgr. Stanisława Krzywickiego.

III Sekcja „Integracja międzypokoleniowa w poszukiwaniu płaszczyzn porozumienia". Obrady tej Sekcji były formą warsztatów pod kierunkiem dr Zofii Zaorskiej (UTW Lublin).

Zastanawiano się, czy są jeszcze takie miejsca, gdzie spotykają się wszystkie pokolenia i jak tworzyć dobre kontakty międzypokoleniowe. Brak kontaktów międzypokoleniowych rodzi negatywne konsekwencje takie jak:

– brak znajomości problemów młodzi – starsi
– stereotypy o starości i młodości
– brak zaangażowania w rozwiązywaniu wspólnych problemów
– osamotnienie w przeżywaniu problemów
– poczucie, ze jesteśmy niepotrzebni
– ucieczka młodych ludzi w alkohol, wycofywanie się starszych z życia.

Jaki jest stosunek ludzi młodych do starszych można odczytać z wypowiedzi na temat – jakich określeń pozytywnych i negatywnych używa się w stosunku do ludzi starszych. Negatywnych określeń było więcej prawie dwukrotnie niż pozytywnych. Ale nie warto o nich pisać; niektóre z tych pozytywnych to: Dziadunio, Babunia, Starsi ludzie oraz nowsze „Ludzie w jesieni życia", „Wcześniej urodzeni", „Platynowa młodzież", „Emerytessa".

Bardzo trudno zdecydować, o czym należałoby szerzej napisać. No bo Konferencja naukowa – więc – należy uwzględnić najważniejsze treści, ale odbywała się w Szczecinie pełnym urokliwych miejsc, a jeszcze gospodarze byli serdeczni, mili, włożyli ogrom serca w organizację uroczystości jubileuszowych.

Należałoby napisać o Gałczyńskim i jego zaczarowanej dorożce, o wizycie w Książnicy Pomorskiej, o występach Kabaretu i Chóru UTW i o „Szczecińskich wróblach".

Z uznaniem trzeba stwierdzić, że UTW w Szczecinie dobrze wykonał zadania, a każdy z uczestników Konferencji „zabrał" ze sobą, to, co było dla niego najważniejsze.

Urszula Mierzejewska
Emilia Smug
Alicja Siotor

SPRAWOZDANIE Z JUBILEUSZU 10-LECIA UTW W GORZOWIE WLKP. I MIĘDZYNARODOWEJ SESJI NAUKOWEJ „MOSTY ŁĄCZĄ EUROPĘ"

W uroczystościach jubileuszowych w Gorzowie Wlkp., które miały miejsce w dniach 18–20 maja 2003r., wzięły udział delegowane przez UTW we Wrocławiu trzy słuchaczki: Urszula Mierzejewska, Alicja Siotor i Emilia Smug.

Gorzowski UTW jest Stowarzyszeniem posiadającym cztery filie: w Sulęcinie, Skwierzynie, Kostrzyniu n/Odrą i Strzelcach Krajeńskich, zrzeszającym łącznie 540 słuchaczy. SUTW w Gorzowie dopracowało się modelowej współpracy z dużymi Stowarzyszeniami ogólnej użyteczności „Urania" we Frankfurcie n/Odrą i „Jahresringe" w Berlinie. Kontynuuje również wieloletnią współpracę z grupą esperantystów z Belgii.

Od 1999 roku prezesem Stowarzyszenia UTW w Gorzowie jest Edward Korban.

W roku 2002 / 2003 SUTW prowadziło następujące zajęcia:

- wykłady w każdy poniedziałek z tematyki medycyny profesjonalnej i niekonwencjonalnej z psychologii, z zagadnień pogranicza polsko-niemieckiego
- zajęcia w różnych sekcjach np. edukacji muzycznej, historii sztuki , plastyki, tkactwa artystycznego, podstaw pracy z komputerem, tańca terapeutycznego, ćwiczeń jogi, gimnastyk rehabilitacyjnych i wolontariatu.

Stowarzyszenie posiada własną siedzibę, gdzie mieszczą się małe sale wykładowe, pracownie dydaktyczne, pracownia plastyczna z salą wystawienniczą, sala ćwiczeń fizycznych, kawiarenka, pomieszczenia klubowe i pomieszczenia Zarządu.

Program obchodów okazał się bardzo szeroki i wszechstronny. Przyjechały delegacje UTW z całej Polski. Zza Odry przybyli goście z „Uranii" – zrzesza ona prelegentów, pracowników naukowych, organizatorów oraz sponsorujących stowarzyszenie członków. Powstała w 1990 roku. Z Berlina przybyła delegacja z instytucji „Jahresringe", zajmującej się ludźmi wieku senioralnego. Uczestników uroczystości jubileuszowych ulokowano w hotelu „Mieszko" w wygodnych pokojach dwuosobowych.

Powitanie odbyło się w nowym Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnym „Słowianka", posiadającym bardzo nowoczesny Aquapark, z którego korzystają słuchacze UTW w Gorzowie. Przydałby się taki park we Wrocławiu i trochę z zazdrością patrzyłyśmy na wspaniały obiekt. W sali konferencyjnej tego ośrodka miały miejsce w godzinach wieczornych rozmowy i wymiana doświadczeń przedstawicieli UTW pod hasłem „Sami o sobie". Stworzyło to świetną możliwość zapoznania się z dobrymi, sprawdzonymi działaniami. Takim godnym naśladowania przykładem może być sprzedaż prac sekcji malarskiej i tkactwa artystycznego w celu zdobycia środków na działalność charytatywną.

Następnego dnia (19.05.2003 r.) rozpoczęła się część oficjalna w auli Instytutu Kultury Fizycznej. Obrady Sesji poprzedził występ trzech chórów filialnych.

Sesję otworzył prof. dr hab. Bogdan Kunicki, wygłaszając okolicznościowy referat.

Władze miasta Gorzowa Wlkp. wręczyły zasłużonym działaczom odznaczenia, a zaproszeni goście składali życzenia i przekazali prezenty.

Sesję naukową pod hasłem „Mosty łączą Europę" poprowadził prof. dr hab. Bernard Woltmann z Instytutu Kultury Fizycznej w Gorzowie. Poseł Andrzej Grzyb – z-ca przewodniczącego Komisji Europejskiej – wygłosił referat pt. „Polska w przededniu wstąpienia do Unii".

Przedstawiciel Stowarzyszenia „Jahresringe" z Berlina w swoim referacie pt. „Organizacje pozarządowe na rzecz seniorów i osób niepełnosprawnych" podzielił się osiągnięciami Stowarzyszenia. Po zjednoczeniu Niemiec bardzo ciężko pracują pod hasłem „ Kto pomaga innym – pomaga sobie".

Erhard Friedemann – przedstawiciel Stowarzyszenia „Urania" z Frankfurtu n/Odrą wygłosił referat pt. „Brandenburgia pomostem między Wschodem i Zachodem", w którym podkreślił bogatą współpracę z SUTW w Gorzowie w „przełamywaniu historii" przez uczestników wspólnych konferencji, wycieczek i wyjazdów. Tworzenie przyjaźni między narodami jest możliwe do osiągnięcia. Hasłem „wspólnie jesteśmy silniejsi" zamknął swoją wypowiedź o ważności walki o pokój i przyjaźń.

Wspólnie też ze Słubicami organizują 750-lecie miasta Frankfurt n/Odrą, które odbędzie się w lipcu br. Nadmienił też, że na 15-lecie „Uranii" zaproszą dużą grupę z UTW w Gorzowie Wlkp.

W drugiej części Sesji prowadzonej przez prof. dr. hab. Ludwika Lipnickiego na szczególną uwagę zasługiwały referaty:

- „Człowiek i przyroda – czy przyroda i człowiek?" – prof. dr. hab. Ludwika Lipnickiego.
  Na wielu przykładach uświadomił słuchaczom, że bezsilni i bezradni jesteśmy wobec klęsk, które sami spowodowaliśmy. Przyroda nie wyróżnia żadnego gatunku, a człowiek świadomy swojej roli musi być wartownikiem całego imperium. Jedna z jego sentencji to – „przyroda da sobie radę bez nas, ale my bez niej – nie!". Zasada humanizmu to troska o „braci mniejszych", czyli zwierzęta i rośliny. Niesie nas – wszystkie gatunki – ta sama planeta, jesteśmy pasażerami tego samego statku.
- „Zdrowotne korzyści ze zwiększonej aktywności fizycznej" – prof. dr. hab. Kazimierza Szyszki.
  Myślą przewodnią tego referatu jest „ ewolucja biologiczna, to gra o przetrwanie genów". W wiarygodny sposób przekazał zebranym najnowsze osiągnięcia w „ opóźnianiu procesu starzenia się" i stwierdzone badaniami czynniki przedłużające życie.
- „*Honoris gratia* ludzi Trzeciego Wieku" czyli „ z uznaniem i szacunkiem" – mgr. Władysława Chrostowskiego.
  Referujący sięgnął do czasów prehistorycznych, do Starego Testamentu, w odnoszeniu się do kryterium czasu jako wymiaru nieskończonego. Choć najpiękniejsze dzieła sztuki tworzyli ludzie po 80-tym roku życia, jak Michał Anioł, Leonardo da Vinci czy Wit Stwosz, to nie pytaj „ komu bije dzwon", bo bije on Tobie.

Po południu czekała nas uczta duchowa. W teatrze im. Juliusza Osterwy wystąpiła dla nas Gorzowska Orkiestra Kameralna z solistami Operetki Poznańskiej w repertuarze muzyki operetkowej.

Podczas wieczornego spotkania w siedzibie SUTW obejrzeliśmy około 50 obrazów namalowanych przez słuchaczy UTW, wystawionych we własnej sali wystawowej. Gospodarze zadbali nie tylko o strawę duchową dla swoich gości, ale również przygotowali obficie zastawione przeróżnymi potrawami stoły. Można było między innymi skosztować pieczonego prosiaka i indyka. Stoły były po mistrzowsku udekorowane i świadczyły o wielkim wyczuciu estetyki i piękna.

Ostatniego dnia (20.05.2003 r.) pojechaliśmy autokarem do Słubic, gdzie zwiedziliśmy na wskroś nowoczesny gmach „Collegium Polonicum". Działalność „Collegium" przybliżył nam dyr. Krzysztof Wojciechowski w wykładzie „Rola i miejsce Europejskiego Uniwersytetu Viadrina". W 1991 roku została założona „Viadrina" jako pomost pomiędzy Polską a Niemcami. Istnieje bilateralna umowa o współpracy „Viadriny" z „Collegium Polonicum". Mimo ogromnych kłopotów finansowych istnieje ścisła współpraca w dziedzinie dydaktyki, prawa pracy, ochrony środowiska.

W ramach „Pro Europa Viadrina" na obszarze polskiej strony Euroregionu zrealizowano 463 projekty na kwotę ponad 2,75 mln euro. Fundusz małych projektów euroregionalnych pozwala pomysłodawcom uzyskać do 75 % dofinansowania całości inicjatywy, jeżeli posiadają minimum 25 % środków własnych.

Na terenie Uniwersytetu pracują Polacy i Niemcy. Młodzi Polacy chętnie studiują na „Collegium Polonicum", natomiast Niemcy z rezerwą podchodzą do Viadriny. Dopiero w późniejszych fazach studiów – studenci niemieccy interesują się Polską. Czas trwania semestrów jest różny. Od 1993 roku polscy studenci immatrykulują się po dwóch semestrach prawa niemieckiego, a potem przechodzą na prawo polskie. Po zakończeniu studiów otrzymują dyplomy z dwóch uniwersytetów. W 1998 roku strona polska wprowadziła studia licencjackie, strona niemiecka zaś dalej prowadzi formalne studia. Istnieje 14 kierunków studiów, między innymi: polonistyka, informatyka, politologia, ochrona środowiska.

Ogólna liczba studentów wynosi 1300, w tym 9,5% Polaków i 6% innych narodowości. Studia dzienne są nieodpłatne, licencjackie płatne. Domy akademickie posiadają 1200 miejsc o wysokim standardzie. Na Viadrinie studiuje młodzież 68 narodowości. Uczelnią interesują się m.in. Rumuni, Węgrzy, Rosjanie i Chińczycy.

Polacy po pobycie w Niemczech osiedlają się w Słubicach, gdzie tworzy się warstwa rodzin mieszanych. Polityka komunalna wspiera współpracę pomiędzy Słubicami a Frankfurtem n/Odrą. Słubice stały się pięknym miasteczkiem, co czwarty mieszkaniec to student.

Zachwyt zwiedzających „Collegium Polonicum" budziła nowoczesna elektroniczna biblioteka, w której urządzono okolicznościową wystawę prac i książek Karla Dedecjusza, świetnego pisarza i tłumacza literatury niemieckiej i polskiej.

O działaniu Uniwersytetu Viadrina krótko mówił też prezes Stowarzyszenia „Urania" Erhard Friedemann, kończąc zaproszeniem uczestników Sesji do Frankfurtu.

Po przekroczeniu przesuwalnego mostu granicznego rozpoczęliśmy zwiedzanie Frankfurtu. Najpierw wysłuchaliśmy *Toccaty* J.S. Bacha na organach w sali koncertowej znajdującej się w czternastowiecznym gotyckim kościele pn. „Konzerthalle C. Ph. E. Bach" (ojca J.S. Bacha). Następnie pięknym bulwarem nad Odrą z punktowo grającym chodnikiem, przygotowanym na uroczystość 750-lecia miasta, przeszliśmy do kościoła Marii Panny. Jest to pochodząca z XIII wieku budowla w stylu gotyckim. Kościół został zniszczony w 1945 roku, gdy Frankfurt został

ogłoszony twierdzą; obecnie odbudowywany jest stopniowo jako „ruina pod dachem" – ku przestrodze przeciw wojnie. Jego nadzwyczajna historia, a szczególnie dzieje 111 witraży zasługują na osobną relację. Zwiedzanie Frankfurtu n/Odrą zakończyliśmy obejrzeniem ogromnej bryły budowli Uniwersytetu Europejskiego Viadrina.

Udział w Jubileuszu 10-lecia SUTW w Gorzowie Wlkp. bardzo wzbogacił naszą wiedzę o tym pięknym, położonym na siedmiu wzgórzach, mieście. Niezatarte wrażenia pozostawiła również wizyta w „Collegium Polonicum" w Słubicach oraz zwiedzanie zabytków we Frankfurcie n/Odrą.

mgr Stanisława Warmuz
mgr Jadwiga Olszańska

XX-LECIE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU PRZY UNIWERSYTECIE RZESZOWSKIM

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Rzeszowskim istnieje od 1983 roku i w dniach 20-21 czerwca 2003 r. obchodził Jubileusz XX - lecia działalności.

W auli Uniwersytetu Rzeszowskiego spotkali się z tej okazji przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całego kraju, pracownicy naukowi Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz przedstawiciele władz miasta Rzeszowa.

UTW we Wrocławiu reprezentowały: dr Walentyna Wnuk – kierownik UTW, Stanisława Warmuz – rzecznik UTW, Jadwiga Olszańska – Sekcja Wydawnicza.

Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. dr hab. Włodzimierz Bonusiak w serdecznych słowach powitał przybyłych na uroczystości jubileuszowe. „Życzę państwu, żebyście w zdrowiu i przyjacielskiej atmosferze rozwijali kontakty koleżeńskie. Żeby Wam dobrze było w tym UTW, bo mamy przed sobą jeszcze wiele do przeżycia, wiele wykładów do wysłuchania".

Prezydent miasta Rzeszowa Tadeusz Ferenc życzył owocnych obrad i wyraził radość ze spotkania z ludźmi trzeciego wieku, którzy mogą być przykładem, jak przez aktywne uczestnictwo w zajęciach UTW można bronić się przed osamotnieniem, bezradnością i prowadzić czynny tryb życia.

Pani Genowefa Kruczek-Kowalska, starosta UTW w Rzeszowie, przedstawiła krótką historię Uniwersytetu. Podkreśliła, że na podstawie Uchwały Senatu Uniwersytetu Rzeszowskiego UTW działa jako Studium Otwarte URz. i stanowi jego integralną część.

Władze Uniwersytetu Rzeszowskiego okazują wielką życzliwość i zrozumienie słuchaczom UTW. Wykłady w ramach zajęć UTW są realizowane nieodpłatnie przez pracowników naukowych Uniwersytetu. Wielkie nadzieje na pomoc, szczególnie finansową, pokładane są w nowym Zarządzie Miasta. Prezydent m. Rzeszowa jest żywo zainteresowany działalnością UTW i jego dalszym rozwojem. Świadczy o tym spotkanie z Prezydentem miasta Rzeszowa, zorganizowane w Ratuszu. Na spotkaniu obecni byli goście z UTW w kraju, słuchacze UTW w Rzeszowie oraz przedstawiciele Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Prezydent przywitał gości w pięknej sali obrad i przedstawił najważniejsze problemy miasta i zadania, które stoją przed władzami miasta. Podkreślił dobrą współpracę z Uniwersytetem Rzeszowskim i wyraził zainteresowanie działalnością UTW i możliwością poszerzenia tej współpracy. Pytał o doświadczenie innych uniwersytetów we współpracy z władzami samorządowymi miasta.

Dr Walentyna Wnuk – kierownik UTW we Wrocławiu powiedziała, że podstawą współpracy jest ustawa o pomocy społecznej i wynikające z niej zadania dla miasta i organizacji pozarządowych.

Integralną częścią „Jubileuszu" była konferencja naukowa nt. „Nauka satysfakcją ludzi starszych".

Prof. dr hab. Józef Półćwiartek w wystąpieniu zatytułowanym „Współczesność UTW przy Uniwersytecie Rzeszowskim" mówił, że idea Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zrodzona w Tuluzie we Francji, rozprzestrzeniła się na całym świecie. W Polsce od 1975 r. powstało 30 uniwersytetów. W Rzeszowie założono Uniwersytet Trzeciego Wieku w 1983 roku przy WSP, obecnie przy Uniwersytecie Rzeszowskim. Starostą UTW od samego początku jest p. Genowefa Kruczek-Kowalska.

UTW w Polsce mają różne formy organizacyjne, różną specyfikę warunkowaną środowiskiem społecznym, geograficzno-historycznym, ilością słuchaczy. Jednak niezależnie od specyfiki danego UTW, wszystkie umożliwiają:

– włączanie osób starszych w system kształcenia ustawicznego
– aktywizację psychiczną i fizyczną osób starszych
– opracowanie metod oddziaływania na ludzi w jesieni życia
– prowadzenie badań naukowych nad zespołem ludzi starszych.

Nietypową formą działalności UTW w Rzeszowie jest Sekcja Muzealna. Z inicjatywy tej Sekcji powstaje we współpracy z Zakładem Historii Instytutu Pedagogiki Muzeum Oświaty Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Prof. dr hab. Janusz Homplewicz mówił, że „trzeci wiek" może trwać około 30 lat. Jest to czas do zagospodarowania. Kim mają być ludzie przez ten okres czasu?

Zdaniem profesora I wiek w życiu człowieka – to czas haftowania sztandarów, II wiek – to łopotanie sztandarów, a III wiek – to staranie, aby sztandary nie spłowiały.

W „trzecim wieku" człowiek jest już ukształtowaną osobowością. Następuje czas oczyszczania, odtwarzania, ukazywania osobowości. Jest to raczej „archeologia" niż „rzeźbiarstwo". „Nie zmieniam, lecz odtwarzam, przypominam, szukam czegoś dobrego, cennego".

Istnieje ciągłość pokoleń i ciągłość doświadczeń życiowych. Skutki widzi się dopiero w jesieni życia. Mimo,iż wszystko ulega zmianom – serce pozostaje. Istotą rzeczy jest to, co się nie zmienia.

Każdy człowiek powinien tworzyć „swój uniwersytet trzeciego wieku", blisko przy swoim sercu. Obowiązujący podręcznik w tym „uniwersytecie" to własne doświadczenie życiowe.

Tworząc „swój UTW" należy:

- Powiedzieć swojemu życiu „tak !", bez względu na wszystko, zawsze jest jakieś teraz.
- Mieć refleksyjny stosunek do własnego zdrowia zgodnie z zasadą „to ja mam swoje zdrowie, a nie choroby mnie".

- Umieć wybaczyć sobie swoje własne zdrowie, czyli choroby.
- Podjąć trud samokształcenia, który w „trzecim wieku" przebiega przez etapy:
  spotkanie – z samym sobą – z innymi
  dialog – z samym sobą – z innymi
  twórczość
  Spotykam kogoś → następuje dialog → z tego dialogu wynika twórczość.
- Kochać nadal wszystko, co kochało się kiedyś.
- Ciągle „siebie mieć". Gdy przestaję „siebie mieć", gdy przegram siebie – wtedy powstaje nuda, rozpacz, infantylizm, utrata niezależności – „zwalam się na ręce innych".

Wyzwaniem dla XXI wieku jest wg profesora Homplewicza „gerontologia pedagogiczna" (połączenie gerontologii – nauki o procesach starzenia się z andragogiką – działem pedagogiki, zajmującym się nauczaniem i wychowaniem ludzi dorosłych).

Dlaczego? Bo nie porzuca się statków, które przepłynęły już przez ocean. Ciągle pod kilem jest głębia – a co ze statkiem? Nie porzuca się statków, które przewiozły cenny ładunek. Właśnie do takich statków można porównać ludzi w „jesieni życia".

Gerontologia pedagogiczna powinna wychodzić naprzeciw problemom ludzi „trzeciego wieku", dostarczać wiedzy i poszukiwać metod wspomagających ustawiczny rozwój człowieka. Podstawowymi kanonami gerontologii pedagogicznej są: szacunek, wolność, tolerancja, współdziałanie z innymi, samorealizacja.

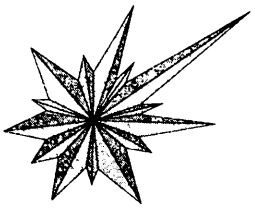
Człowiek stary, zdaniem profesora, jest jak dzban, który już wiele przeniósł, może jest popękany, może przecieka – ale ciągle jest! Nie można go wyrzucić na śmietnik. Należy go jakoś skleić i czymś ciągle napełniać.

UTW nie jest po to, by ciągle nauczać, lecz by pokazywać różne formy zaangażowania, by poszukiwać odpowiedzi na pytania „co jeszcze chcę?", „co jeszcze kocham?", by zrozumieć doniosłość czasu dzisiejszego – „mojego dziś" – „mojego teraz".

Bardzo podoba się przekazana przez profesora „filozofia III wieku": *„Jest znowu kolejna wiosna. I ta wiosna też miała być!"*.

W drugim dniu Zjazdu gospodarze urządzili gościom bardzo miłą i ciekawą wycieczkę do Łańcuta. Zwiedziliśmy Muzeum – Zamku Łańcuckiego i Powozowni, pospacerowaliśmy po wspaniałym parku. Wycieczkę zakończył wspólny obiad w Zameczku Romantycznym w Łańcucie.

Zadowolone i pełne wrażeń wracałyśmy z bardzo udanej imprezy jubileuszowej do Wrocławia.



SŁUCHACZE O SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Maria Piss

O WYSTĘPACH NASZYCH ZESPOŁÓW ARTYSTYCZNYCH

Występy naszych zespołów artystycznych po zakończeniu poniedziałkowych wykładów programowych przyjmowane są zawsze z entuzjazmem. Przenoszą nas bowiem w zaczarowany świat poezji i muzyki.

W drugim semestrze bardzo atrakcyjne programy przygotowały dwa teatrzyki: „Teatrzyk Poezji" i „Teatrzyk Humoreski".

* * *

„Teatrzyk Poezji" zaprezentował bogaty program recytatorsko-muzyczny, zatytułowany „W kawiarence pod Zieloną Gęsią", dla upamiętnienia rocznicy śmierci pisarza (1905-1953). Rok 2003 ogłoszony został w kręgach literackich „Rokiem Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego." Zygmunt Mikulski recenzent tomiku jego wierszy nazwał poetę „Czarodziejem prostych dziwów".

Sam Gałczyński tak napisał o swej sztuce w wierszu „O mej poezji"

Moja poezja to jest noc księżycowa,
wielkie uspokojenie;
Kiedy poziomki słodkie są w parowach i słodkie cienie.
Gdy nie ma przy mnie kobiet ani dziewczyn
Gdy się uśpiło
wszystko i świerszczyk w szparze cegły trzeszczy,
że bardzo miło.
Moja poezja to są proste dziwy,
to kraj, gdzie w lecie
stary kot usnął pod lufcikiem krzywym
na parapecie.

* * *

Teatrzyk wystąpił w dniu 28.04.2003 w składzie: Krystyna Wesołowska (prowadząca) oraz członkowie: Stanisława Zaleska, Jadwiga Wujcikowska, Krystyna Kołodziejczyk, Helena Stempurska, Maria Drelichowska, Stanisława Sikorska, Emilia Smug, Władysław Ostraszewski i Marian Szadura.

Jako akompaniatorka wystąpiła Wanda Merwińska, która w programie muzycznym wykonała utwory fortepianowe Szopena, Bacha, Moniuszki, Beethovena.

Dekoracje sceny przygotowały: Stanisława Urban i Zofia Korejke.

Wprowadzenie i słowo wiążące opracowała Krystyna Wesołowska, która recytowała również wiersze „Wielkanoc z Janem Sebastianem Bachem", „Gdy w ogrodzie botanicznym" i „List do Natalii" wysłany z obozu jenieckiego w Altengrabow.

Trudno wymieniać wszystkie recytacje z przebogatego programu. Bardzo udane były deklamacje wierszy satyryczno-humorystycznych – „Dlaczego ogórek nie śpiewa?" (Stanisława Sikorska), czy „Jedenaście kapeluszy" (Marian Szadura). Z dużym wdziękiem zaśpiewała piosenkę „Oczy czarne" Jadwiga Wujcikowska, a także Krystyna Kolodziejczyk „Pamietasz sankami jechaliśmy miła".

Cały bogaty i dobrze wykonany program widownia nagrodziła dużymi, zasłużonymi brawami.

* * *

Teatrzyk Humoreski z programem „Marzenia do spełnienia" wystąpił dnia 19.05.2003. Wprowadził on słuchaczy zebranych w auli w nastrój frywolno-sentymentalny, sięgając do przebojów z lat 20–30-ych ubiegłego stulecia. Wielu z nich prezentowane piosenki przywołały wspomnienia z lat młodości – miłosnych fascynacji, kameralnych zabaw, tzw. prywatek, przy muzyce z płyt gramofonowych. Ach, to były czasy!

Program przygotowali: Nina Krautforst, Romana Porada, Walentyna Sztafrowska i Jan Oliwa. Akompaniowal Krzysztof Tarnawski.

Dekoracje doskonale dostosowane do przygotowanego programu wykonały: Stanisława Urban i Zofia Korejke.

Secesyjna sceneria, okragły stolik nakryty ażurową serwetką, pąsowe róże w szklanym wysmukłym flakonie, aksamitna narzuta w kolorze bordo spływająca luźno ze stylowej otomany, stare sztychy, bibeloty, wyblakłe fotografie – wszystko w stylu tamtych lat.

Panie w powiewnych sukniach, uszytych z jedwabiu, szyfonu, koronki według minionej mody. Na włosach stroiki z siatki, zdobne w barwne pióra, cekiny, perełki. Poruszają się tanecznymi ruchami pełnymi gracji i wdzięku, kołyszą lekko biodrami, stawiając wdzięcznie stopy obute w zgrabne pantofelki. Każda z pań jest uosobieniem kuszącej kobiecości.

Jedyny amant („rodzynek") p. Jan Oliwa w smokingu z kwiatem w butonierce, z muszką przy koszuli, zgrabnie posługuje się laseczką. Uśmiecha sie marzycielsko spod wąsa do slicznych partnerek.

Program został zaczerpnięty z repertuaru przedwojennych kabaretów – warszawskiego „Qui pro Quo", piosenek śpiewanych przez Hankę Ordonównę (Ordonkę), Zulę Pogorzelską, Ludwika Sempolińskiego.

A oto piosenki, które usłyszeliśmy przy akompaniamencie p. Krzysztofa Tarnawskiego: „Być kobietą", „Ja się boję sama spać", „Święty Antoni", „Marzenia do spełnienia", „Mała kobietko, czy wiesz?". Na zakończenie wystąpił gościnnie pan Wojciech Durzyński, śpiewając w duecie z panią Niną uroczą piosenkę „Ta ostatnia niedziela".

Za oknami auli miesiąc maj w pełnej krasie. Delikatna zieleń w gałęziach wysokich drzew i łagodne powiewy wiatru. A słowa piosenki brzmią tęsknie i jakże zmysłowo:

Święty Antoni

Zgubiłam serce pod miedzą...

Zaiste. Czulej śpiewały niegdyś słowiki. Intensywniej pachniały tamte upojne noce...

Spontaniczne brawa wdzięcznych słuchaczy, bukiety kwiatów – wynagrodziły członkom zespołu starannie przygotowany program Teatrzyku Humoreski.

Alicja Siotor

O DZIAŁALNOŚCI SEKCJI WZAJEMNEJ POMOCY W ROKU AKADEMICKIM 2002/2003

Sekcja Wzajemnej Pomocy liczyła w ubiegłym roku akademickim 64 osoby. Na początku zapisało się 55 osób, w ciągu roku przybyło 9 osób.

Zebrania Sekcji odbywały się co dwa tygodnie. Ogółem odbyło się 15 zebrań, w których uczestniczyło średnio 35 osób. Na zebraniach opracowywano plany pracy Sekcji, organizację imprez i wycieczek oraz omawiano realizację wcześniej wyznaczonych zadań, m.in. w zakresie opieki nad chorymi i mniej sprawnymi słuchaczami.

W każdy poniedziałek, kiedy na wykłady przychodziło około 400 osób, członkowie Sekcji pełnili dyżury w godzinach od 9^{00} do 14^{00}. „Dyżurni" udzielali pierwszej pomocy medycznej słuchaczom, którzy zasłabli, mierzyli ciśnienie, a w razie konieczności wzywali pogotowie ratunkowe. Pomagali też słabszym słuchaczom pokonywać schody, prowadzące do auli na drugim piętrze, gdzie odbywają się wykłady.

W poniedziałki prowadzona była także zbiórka leków, okularów, odzieży, zabawek dla dzieci, książek oraz pieniędzy dla schroniska dla zwierząt. Lekarstwa były następnie przekazywane słuchaczom za okazaniem recepty (dla 60 słuchaczy wydano 107 opakowań lekarstw) i domom opieki w kraju i zagranicę (Wschód). Ogółem 6 organizacjom społecznym wydano 4 duże kartony leków i 150 szt. okularów.

Biblioteka UTW wzbogaciła się ze zbiórki o 550 tomów, 200 woluminów przyjęła ponadto ze zlikwidowanej biblioteki szkolnej.

Zebrana odzież została przekazana do prowadzonego przez ks. Franciszka Głoda schroniska „Albertówka", zabawki i odzież dziecięca do Domu Małego Dziecka na Ukrainie (Czortków). Schronisko dla zwierząt otrzymało 260 zł.

Za przekazywane dary Sekcja otrzymała 11 serdecznych podziękowań.

Dyżurujący w każdy poniedziałek prawnik udzielał naszym słuchaczom porad prawnych, z których skorzystało 28 osób. Członek naszej Sekcji pomógł 30 osobom przy wypełnianiu PIT-ów. „Dyżurni" zbierali także zgłoszenia z prośbą o pomoc w załatwianiu trudnych spraw administracyjnych i rodzinnych (38 zgłoszeń).

W każdy poniedziałek dyżurowało około 25 członków Sekcji; ich znakiem rozpoznawczym były identyfikatory z serduszkiem. Również w pozostałe dni tygodnia członkowie Sekcji pełnili dyżury w bibliotece, czytelni, przy zapisach na wycieczki oraz w „aptece" UTW. Członkowie Sekcji 265 razy odwiedzili chorych kolegów w domach lub szpitalach. Sześciu słuchaczom zapewniono stałą pomoc w drodze na zajęcia. Przedstawiciele Sekcji brali udział w ostatnim pożegnaniu zmarłych słuchaczy UTW; otaczają także opieką ich groby.

W omawianym okresie Sekcja zorganizowała 2 turnusy rehabilitacyjne nad morzem. Skorzystały z nich 42 osoby; zapewniono im ponadto opiekę na turnusie i w czasie podróży.

Członkowie Sekcji reprezentowali nasze UTW 12 razy na konferencjach organizowanych przez UTW w kraju oraz na konferencjach organizacji pozarządowych, np. na III Międzynarodowej Konferencji Kobiet; uczestniczyli także w programach realizowanych przez Miasto Wrocław.

Sekcja utrzymywała stałe kontakty z 3 klubami Seniora, z Klubem Inteligencji Katolickiej, Klubem Kolejarza oraz z Salonem Czterech Muz i Domem Kultury w Obornikach Śląskich.

W br. zapoczątkowaliśmy uroczyste spotkania z okazji 90-tych urodzin słuchaczy UTW. Jubilatom wręczono kartki z życzeniami, podpisane przez wszystkich członków Sekcji. Takie kartki dostarczaliśmy również chorym byłym słuchaczom UTW z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Każdemu Członkowi Sekcji wręczamy z okazji imienin kartkę, podpisaną przez całą Sekcję.

Dla członków Sekcji i pozostałych słuchaczy zorganizowaliśmy 6 wycieczek krajoznawczych. Prowadził je licencjonowany przewodnik, członek naszej Sekcji, a uczestniczyło w nich ogółem 170 osób.

Członkowie Sekcji uczestniczyli w 10 spotkaniach towarzyskich, zorganizowanych przez Sekcję. Szczególnie miłe było spotkanie z okazji zaręczyn naszego kolegi, wizyta Świętego Mikołaja z pełnym koszem prezentów oraz grilowanie w ogródkach działkowych. Nasze spotkania kontynuowaliśmy również w czasie przerwy wakacyjnej UTW.

W nowym roku akademickim Sekcja Wzajemnej Pomocy zamierza prowadzić w pełnym zakresie swą dotychczasową działalność.

Helena Hoppe

WEEKENDY Z SEKCJĄ WZAJEMNEJ POMOCY UTW PO ZDROWIE I KONDYCJĘ

W sobotę rano 10 maja 2003 r. po raz kolejny wyruszamy do oazy ciszy i spokoju, aby zregenerować ducha i ciało. Tym razem jedziemy autokarem do Jelcza-Laskowic do Ośrodka Charytatywnego pod patronatem Parafii Rzym.-Kat. św. Elżbiety we Wrocławiu, której proboszczem jest ks. prałat dr Franciszek Głód.

Miasto Jelcz-Laskowice położone jest zaledwie 25 km na wschód od Wrocławia. Podróż trwa tylko pół godziny. Na miejscu wita nas ks. Głód i zaraz proponuje spacer. Oprowadza nas po dużym (9,5 ha) parku z bujną zielenią i z wieloma cennymi gatunkami drzew oraz z pięknym stawem. Kobierzec kwiatów wyraźnie wskazuje, że wiosna jest już w pełni, a także uzmysławia nam, że prawdziwe skarby są blisko nas w naturze, dosłownie na wyciągnięcie ręki. Są to jednak skarby ulotne, krótkotrwałe, dlatego warto pośpieszyć się, aby je zobaczyć.

Nastała piękna słoneczna pogoda. Spacerując po parku zatrzymujemy się na chwilę przy ścianie z cegieł, na której umieszczone są tablice z nazwiskami pomordowanych Polaków-Sybiraków.

Wreszcie docieramy do zabudowań gospodarczych, położonych po przeciwnej stronie pałacu. W jadalni jest przygotowane śniadanie.

Po śniadaniu część uczestników wycieczki idzie na Mszę św. do pałacowej kaplicy, część zwiedza główny budynek tj. XIX-wieczny pałac rodziny Saurmów, a część wybiera się do Jelczańskiego Ośrodka Wypoczynku położonego w lesie nad akwenem z czystą wodą i piasz-

czystą plażą. Są tu dwa korty tenisowe, boisko do siatkówki, przystań sportów wodnych, wyposażona w kajaki, rowery wodne i łodzie.

O godzinie 13^{30} spotykamy się wszyscy na obiedzie. Jedzenie wyśmienite, jak zwykle u ks. Głoda.

Po obiedzie, korzystając z doskonałej pogody, spacerujemy wspaniałymi alejkami. Niektórzy – ci łaknący ciszy i spokoju - upodobali sobie miejsce na ławeczkach nad stawem, aby słuchać treli ptaszków. To nie tylko magiczne, ale niezwykle ciepłe miejsce. Klimat i malownicze położenie, rozległe lasy Jelcza-Laskowic działają na przybyszów uspokajająco i sprzyjają relaksowi. Jest to doskonałe miejsce do wypoczynku.

Powoli kończy się nasz pobyt. O godz. 17-tej wracamy zrelaksowani do Wrocławia. Wiemy, że czynny wypoczynek najlepiej zregenerował siły i dostarczył największej ilości niezapomnianych wrażeń i przeżyć.

A więc do następnego weekendu!

SŁUCHACZE ANDRAGOGIKI O SŁUCHACZACH UTW

mgr Stanisława Warmuz

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W OCZACH STUDENTÓW ANDRAGOGIKI

W dniu 2 czerwca 2003r. odbyło się „Seminarium andragogiczne studentów IV roku".

Temat seminarium: „Uniwersytet Trzeciego Wieku w oczach studentów andragogiki".

Przygotowując seminarium, studenci pracowali w zespołach tematycznych. Po ustaleniu zakresu tematyki przeprowadzili wśród słuchaczy UTW badania za pomocą ankiet oraz rozmów indywidualnych.

Przystępując do badań studenci zdawali sobie sprawę z tego, że w świadomości społecznej istnieje negatywny stereotyp człowieka starszego. Człowiek stary to osoba osamotniona, schorowana, o minimalnych potrzebach, roszczeniowa w stosunku do otoczenia. Poprzez swoje badania chcieli wykazać, że starość nie musi być klęską, że starość może być okresem rozwojowym, konstruktywnym. Jako motto swoich poczynań przyjęli zdanie Heinza Wotterecka – „Starość jest losem i celem nas wszystkich, jest wielkim w gruncie rzeczy pięknym zadaniem, którego dobre rozwiązanie wyzwala najszlachetniejsze wartości człowieczeństwa".

Tematy badań:

- „Twórczość w życiu słuchaczy UTW" – opracowanie: K. Brania, M.Piotrowska
- „Rozwój duchowy (wewnętrzny)" – opracowanie: A. Kaczor, M. Kaliciak, O. Romanienko
- „Znaczenie rodziny w życiu człowieka starszego" – opracowanie: A. Grabarczyk, M. Mutke, A. Witkowska
- „Rola telewizji w życiu słuchaczy UTW" – opracowanie: I. Łysek, P. Rudnicki.

Studenci podsumowali swoje badania, z których wynika:

1. Słuchacze UTW są twórczy

Na jednym z wykładów dr W. Wnuk powiedziała, że twórczość się zdemokratyzowała i nie musi oznaczać wielkich dzieł czy być wynikiem szczególnych uzdolnień. Słuchacze UTW przejawiają twórczość w różnych dziedzinach. Twórczość zaspokaja ich potrzebę wyrażenia czegoś, czego nie udało im się zrealizować wcześniej; jest sposobem na samotność, dostarcza satysfakcji.

Twórczość to przejaw aktywnej postawy człowieka wobec innych ludzi, wobec otaczającego świata.

2. Słuchacze UTW rozwijają się duchowo

Zdaniem słuchaczy UTW rozwój duchowy wyraża się:

- zgodą na to, co było, jest i będzie,
- nadawaniem sensu swoim doświadczeniom, szczególnie tym trudnym, na które ciężko przyzwolić,
- wyciąganiem wniosków z popełnionych błędów,
- umiejętnością zdystansowania się do siebie, poczuciem humoru wobec własnej osoby,
- umiejętnością „bycia z samym sobą",
- chęcią pozostawienia „czegoś po sobie".

Warunkiem do zaistnienia tego procesu jest refleksyjność, samoświadomość, wewnętrzna mądrość, odwaga w podejmowaniu trudnych decyzji, wyzwolenie się z egocentryzmu.

UTW wpływa na rozwój duchowy słuchaczy poprzez kontakt z drugim człowiekiem, poprzez przekazywaną wiedzę, mobilizację do aktywnego działania. Zajęcia na UTW słuchacze postrzegają jako „pewien dar", który każdy z uczestników otrzymuje tylko dla siebie i od niego zależy, co z tym uczyni.

3. Rodzina potrzebna jest człowiekowi starszemu w takim stopniu, jak człowiek starszy potrzebny jest rodzinie

Zdaniem Jana Pawła II miejsce człowieka starszego jest przy rodzinie. Nie musi to oznaczać, że koniecznie pod jednym dachem. Większość słuchaczy UTW mieszka samotnie, mimo iż część z nich posiada dzieci i wnuki. Swoje więzi z dziećmi oceniają jako zadowalające. Czas spędzony z rodziną to wspólny obiad, spacery, rozmowa, opieka nad wnukami.

W wypowiedziach słuchaczy pojawiło się stwierdzenie, że jako „babcie" i „dziadkowie" słuchacze UTW są „nietypowi". „Nietypowa babcia" – „nietypowy dziadek" – bo wciąż uczą się czegoś nowego, rozwijają się, często są przykładem dla własnych wnuków.

Kontakty z dziećmi i wnukami nie „przesłaniają" im całego świata. Wydaje się, że w tej „nietypowości" są „typowi" dla środowiska UTW.

4. Słuchacze o telewizji

Przeciętnie oglądają telewizję przez 2-4 godziny dziennie. Najczęściej oglądają programy informacyjne, filmy, seriale – najchętniej polskie.

Motywem oglądania telewizji jest głównie „chęć bycia na bieżąco". Słuchaczy drażnią brutalne sceny pokazywane w programach telewizji.

Na podstawie zebranych informacji studenci spróbowali stworzyć projekt „Telewizji marzeń". Wśród wymienionych programów znalazła się „Gimnastyka Mózgu", znana słuchaczom z zajęć na UTW. Pojawił się projekt programu „Super Emeryt", który byłby miejscem prezentowania hobby, zainteresowań, działań ludzi w jesieni życia.

Obecni na seminarium pracownicy Instytutu Pedagogiki pochwalili studentów za pomysł seminarium i przedstawienie wyników przeprowadzonych badań. Podkreślali optymizm studentów i optymizm słuchaczy UTW. Zachęcali studentów do przeprowadzenia pogłębionych badań w tych obszarach, które już zaczęli badać.

POEZJE

Barbara Maria Jedynak

NAD MORZEM

Kiedy poranne rozjaśniają zorze
Wychodzę nad bałtyckie morze.
Uprawiam maratony
We wszystkie świata strony.

Potem przysiadów kilka
I łapię żagle wilka.
Biorę ciała prysznicowanie
Oraz odpowiednie ubieranie.

Ogarnia mnie stan błogi
Kiedy wchodzę w jadalni progi.
Personel uśmiechem gości wita
O zdrowie często pyta.

Chodzę sobie na spacery
Wraz z przyjaciółką Mery.
Jeżdżę także na rowerze
Wdycham powietrze świeże.

Słoneczko świeci wysoko
Puszcza do mnie perskie oko.
Ma powodów wiele
Promieniuje bowiem w moim ciele.

Ja podarunek przyjmuję
Słodko się relaksuję.
Opalam się na leżaku
Oczekując nocnego biwaku.

Mam znajomych mnóstwo
Robię się dla nich na bóstwo.
Do domu wracam opalona
Z pieniędzy zupełnie ogołocona.

Zostawiam piaszczystą równinę
Zostawiam morską głębinę.
Bardzo się tym smucę
Wierzę, że za rok tu powrócę.

14 - 28. 06. 2003

Maria Piss

Wiersze ze zbiorku „Erotyczna poczta imion"

HELENA

Homer z przymrużeniem oka

Opowiem pokrótce
zabawne zdarzenie:
oświadczył się senior –
seniorce Helenie.
„Racz przyjąć, Heleno,
ofertę z humorem.
Byłem ja Parysem,
dziś jestem seniorem,
lecz dla ciebie, Helu,
pragnę być Hektorem.
Czy mam oczekiwać
twojej wzajemności?
Nadmieniam, że zęby...
zjadłem na miłości.
Odpowiedz mi, proszę,
co sądzisz w tym względzie."
A Helena na to:
„A niechta, niech będzie!
Toć dawno nie jestem
Heleną Trojańską.
U boku Hektora
zostać Hektorową?
Oddając ci rękę –
nie będę b e z p a ń s k ą ."

IRENA

Przy Klubie Seniora
w małej kawiarence
wyznałem swą miłość
uroczej Irence.
Po kilku spotkaniach
zadałem pytanie:
– Czy Irenka chętnie
żoną mą zostanie?
Wszak dane nam jeszcze
życiem się nacieszyć,
więc po cóż odkładać?
– Warto się pośpieszyć.
Odpowiedz, Irenko –
– Czy chcesz mnie za męża?
Tak dobrze nam było.
Samotni – choć wolni.
Krew nie stygnie w żyłach –
zatem przyszła pora...
A Irena na to:
– Stop! – nie pragnę męża.
Daruj – to pomyłka.
Ja szukam SPONSORA.
Opuściłem lokal,
nie czyniąc hałasu.
No cóż, samo życie
Oto znaki CZASU...

Józef Olszewski

WIGILIA W UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU

W świątecznym nastroju na tej wielkiej sali,
Wśród kilkuset przyjaciół żeśmy się spotkali,
By przełamać się opłatkiem i złożyć życzenia,
Zaśpiewać kolędy i przywołać wspomnienia.

Bo w Polsce od stuleci zawsze tak bywało,
Że kiedy powoli dnia już przybywało,
Możni panowie i lud prosty pospołu
Siadali o zmierzchu do wigilijnego stołu.

Myśmy tych Wigilii wiele już przeżyli
I dzięki Bogu godnych lat dożyli
A, że dziś na stole nie gości dostatek,
Więc wróćmy myślą do dziecinnych latek.

Jakże tajemniczy był ten dzień Wigilii,
Gdyśmy pachnące Boże drzewko stroili
Kolorowe bombki wieszając za uszka,
A pośród nich cukierki, ciastka i jabłuszka.

W kuchni od rana mama się krzątała,
Postne, lecz smaczne jadła gotowała,
Pachniał bigos z grzybami, kasze i pierogi,
Było tak uroczyście, taki nastrój błogi.

Na wigilię z utęsknieniem czekały dzieci,
Patrzyły w niebo – czy już gwiazdka świeci?
A potem grzeczne, czyste i ładnie ubrane
Siadały przy stole, przy pachnącym sianie.

Moment to był święty, jakże uroczysty,
Gdy ojciec brał do ręki opłatek srebrzysty,
Dzielił się z każdym, a z nim pozostali
Łamiąc się opłatkiem życzenia składali.

A potem siadało się w pobliżu choinki,
Czekając niecierpliwie na upominki
I choć były skromne, to jakże cieszyły.
Ileż to radości nowe łyżwy mi sprawiły!

W ten wigilijny wieczór niepojęty
Nastrój był tajemniczy, uroczysty, święty.
Śpiewając radośnie kolędę: Bóg się rodzi...
Wszyscy wierzyli, że lepszy czas nadchodzi.

I my dziś także weselmy się razem,
W gronie życzliwym, bliskim i przyjaznym,
Zaśpiewajmy kolędy dawnym obyczajem
I życzenia świąteczne złóżmy sobie nawzajem.

Żeby szlachetne zdrowie nam dopisywało,
Żeby szczęście wszelakie zawsze nam sprzyjało,
Byśmy czuli się młodzi, mimo dorosłego wieku
Życzę tego wszystkiego z NASZEGO UNIWERSYTETU.

Wrocław, grudzień 2002

Marcin Urban

NAJWIERNIEJSZA

Jak pies jest wierna, jak cień jest własna,
we dnie i w nocy zawsze jest z nami,
chodzi na spacer, jeździ do miasta,
zatłoczonymi autobusami,
patrzy nam w oczy w hipermarkecie,
siedzi tuż obok w pracy i w szkole,
jest z nami w barze i na bankiecie,
zasiada razem z nami przy stole...

Jest wszechobecna, nieodszczepialna,
każdy z nią radzi sobie jak umie...
nasza normalna, nasza fatalna,
nasza codzienna... samotność w tłumie.

* * * * *

... więc gdy Ci, Przyjacielu, życie zbyt doskwiera,
to odwiedź mnie koniecznie, nawet dzisiaj, teraz...
usiądziesz, pogadamy, pomilczymy sobie,
poczęstuję Cię kawą lub herbatę zrobię.

Bo po to siebie mamy Przyjacielu miły,
by w kłopotach mieć razem dwakroć więcej siły.
Przyjaźń skrzydeł nam doda, gdy pod nami w dole
los niedobry założy zła minowe pole.

WAŻNE – NIEWAŻNE

W tych trzech słowach moc ogromna: **wiara** – bo przenosi góry,
drugie słowo to **nadzieja**, co rozświetla świat ponury,
trzecie – najważniejsze – **miłość**, bo jest ufna i cierpliwa
i choćby ją dawać stale – to jej wcale nie ubywa.

Te trzy słowa wyznaczają pełny wymiar człowieczeństwa,
a gdy jeszcze do nich dodać: szczyptę śmiechu, ciut szaleństwa,
odrobinę romantyzmu i rozumu sporą dozę,
wtedy nawet ciężkie czasy da się przeżyć nie najgorzej!

RZECZNIK UTW INFORMUJE

mgr Stanisława Warmuz
rzecznik UTW

Z ŻYCIA UTW

14. 04. 2003 r.

Na zebraniu Samorządu zatwierdzono nowo opracowany „Statut UTW". Zgodnie ze Statutem nie ulegają zmianie przepisy, dotyczące osób będących już słuchaczami.

Zasadnicze zmiany:

a) kadencję Samorządu UTW przedłuża się do 5 lat

b) dla nowo przyjmowanych Słuchaczy określono próg wiekowy – ukończone 60 lat.

25. 04. 2003 r.

Chór UTW wystąpił z repertuarem pieśni patriotycznych i moniuszkowskich w auli Technikum Gastronomicznego we Wrocławiu z okazji finału Olimpiady Krajoznawczej młodzieży szkolnej Dolnego Śląska.

28. 04. 2003 r.

Teatrzyk Poezji przedstawił spektakl pt. „Kawiarenka pod Zieloną Gęsią" poświęcony pamięci K.I.Gałczyńskiego.

5. 05. 2003 r.

Występ Kabaretu „Starszaki" pt. „Rodzynek czyli zapisy do UTW". Na występ Kabaret zapraszał anonsem „ Jeżeli jesteś dorosły, bez pruderii, masz poczucie humoru, możesz wytrzymać jednogodzinny występ, nie jesteś obrażalski, nie grzeszysz, czyli jesteś wzorem cnót wszelkich – PRZYJDŹ".

12. 05. 2003 r.

Zakończono zbiórkę darów dla dzieci. Przekazano je Domowi Dziecka w Czortkowie na Ukrainie.

19. 05. 2003 r.

Występ Teatrzyku Humoreski w programie „Marzenia do spełnienia".

W maju pracownicy Akademii Medycznej przeprowadzili badania stomatologiczne wśród słuchaczy UTW.

25. 05. 2003 r.

Z okazji zakończenia roku akademickiego 2002/2003 w kościele św. Elżbiety przy ul. Grabiszyńskiej ks. prałat dr Franciszek Głód odprawił mszę św. w intencji słuchaczy i wykładowców UTW.

26. 05. 2003 r.

Uroczystość zakończenia roku akademickiego 2002/2003, na którą przybyli:

- Prorektor ds. Nauczania – prof. dr hab. Krystyna Gabryjelska
- Dziekan Wydz. Nauk Historycznych i Pedagogicznych – prof. dr hab. Bogdan Rok

Członkowie Rady Naukowej:

- prof. dr hab. Wanda Lubczyńska-Kowalska – AM
- prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska – UWr.
- dr Grażyna Dąbrowska – AWF
- prof. dr hab. Jerzy Semków – UWr.

oraz

- ks. prałat dr Franciszek Głód
- Dyr. Instytutu Pedagogiki – prof. dr hab. Stefania Walasek
- Prezydent m. Wrocławia – Rafał Dutkiewicz
- Dyr. Wydziału Zdrowia UM – Jarosław Maroszek
- mgr Sławomir Piechota

Kierownik UTW dr Walentyna Wnuk w serdecznych słowach podziękowała wszystkim zgromadzonym na uroczystości za wspólnie podejmowane działania i osiągnięte rezultaty. Życzyła dobrego wypoczynku w czasie wakacji.

2. 06. 2003 r.

Studenci IV roku pedagogiki zorganizowali seminarium andragogiczne pod kierunkiem naukowym dr W. Wnuk pn. „Uniwersytet Trzeciego Wieku w oczach studentów andragogiki".

* * * * *

Przedstawiciele naszego Uniwersytetu wzięli udział w konferencjach naukowych zorganizowanych przez UTW w Szczecinie, Gorzowie Wlkp., Rzeszowie.

Na konferencjach tych spotkali się słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku z całego kraju, prezentując różne formy działalności, specyficzne dla poszczególnych UTW. Podkreślano również, że niezależnie od całej różnorodności każdy uniwersytet trzeciego wieku daje swoim słuchaczom wsparcie, nobilituje, uczy zachowania zdrowia, uczy twórczej akceptacji starości i łagodzi obyczaje.

* * * * *

Sekcja Wzajemnej Pomocy zorganizowała w czasie wakacji 14 sześciodniowych turnusów w Ośrodku Wypoczynkowym w Jugowicach. Było to możliwe dzięki wielkiej życzliwości i dużej pomocy ks. Franciszka Głoda oraz zaangażowaniu naszej koleżanki Jadzi Walczyszyn.

* * * * *

Wszystkim, którzy poznali samotność i poszukują przyjaciela polecam lekturę wierszy Marcina Urbana, zamieszczonych w tym numerze.

SPIS FOTOGRAFII

1. Szkoła pleców
   a) mgr Anna Duchnowska wygłasza autoreferat pracy doktorskiej
   b) słuchacze UTW składają gratulacje dr A. Duchnowskiej
   c) dr A. Duchnowska wśród słuchaczy UTW

2. Seminarium w plenerze - dr Grażyny Dąbrowskiej

3. Nasze delegacje na zjazdach jubileuszowych
   a) w Szczecinie
   b) w Gorzowie Wlkp.
   c) w Rzeszowie

4. Występy naszych zespołów artystycznych
   a) Teatrzyk Poezji
   b) Teatrzyk Humoreski
   c) Kabaret „Starszaki"

5. Seminarium „UTW w oczach studentów andragogiki"

6. Uroczystość zakończenia roku akademickiego 2002/2003

Szkoła pleców – mgr Anna Duchnowska wygłasza autoreferat pracy doktorskiej

Szkoła pleców – słuchacze UTW składają gratulacje dr A. Duchnowskiej

Szkoła pleców – dr A. Duchnowska wśród słuchaczy UTW

Seminarium w plenerze – dr Grażyny Dąbrowskiej

Nasza delegacja na zjeździe jubileuszowym w Szczecinie

Nasza delegacja na zjeździe jubileuszowym w Gorzowie Wlkp.

Nasza delegacja na zjeździe jubileuszowym w Rzeszowie

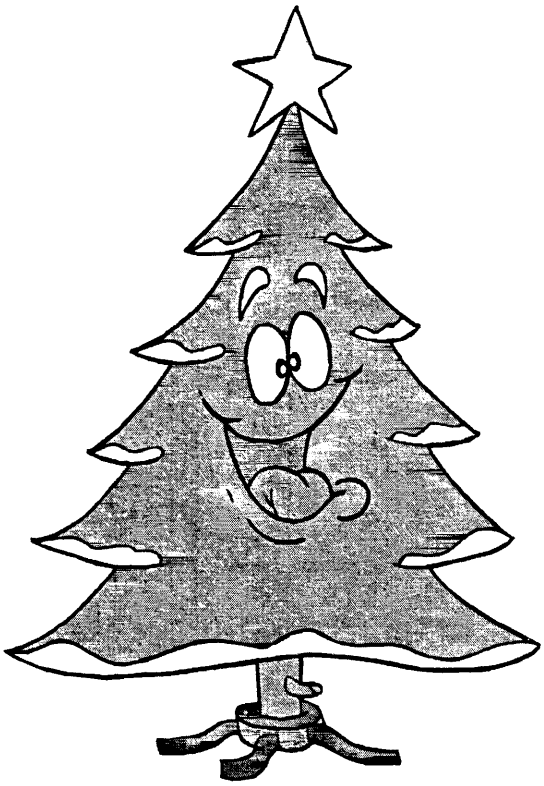
Występy naszych zespołów artystycznych – Teatrzyk Poezji

Występy naszych zespołów artystycznych – Teatrzyk Humoreski

Występy naszych zespołów artystycznych – Kabaret „Starszaki"

Seminarium „UTW w oczach studentów andragogiki”

Uroczystość zakończenia roku akademickiego 2002/2003



Jest w moim kraju, zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wzejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda spólnego łamią chleb biblijny,
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie

(Wacław Rolicz-Lieder)