KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku

29/2019

Uniwersytet Wrocławski

Kurier UTW

Kurier UTW

NIEREGULARNIK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Numer 29 (2019)

Uniwersytet Wrocławski

Druk Kuriera UTW jest współfinansowany przez:
GMINĘ WROCŁAW
www.wroclaw.pl
Umowa nr 1/UTW/2019 z dnia 2.01.2019 pn.
Prowadzenie działalności na rzecz osób starszych
„SENIORALNE KOMPENDIUM WIEDZY"
dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego

Kurier UTW – Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

Opieka merytoryczna
Bogna Bartosz

Redaktor wydania
Stanisława Warmuz

Zespół redakcyjny:
Bożena Górna, Elżbieta Jagielska, Jerzy Sosnowski, Magda Wieteska

Redaktor techniczny
Dariusz Kobylański

Kolportaż i Archiwum „Kuriera UTW":
Grażyna Kubik, Janina Żywicka

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów

ADRES REDAKCJI:
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 71 367 01 16, www.utw.uni.wroc.pl

Skład, łamanie, druk i oprawa:
S-CAN Wydawnictwo s.c.

SPIS TREŚCI

Stanisława Warmuz
Wstęp 9

Z ŻYCIA UTW

Bogna Bartosz
„Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych". Projekt z UTW w UWR nagrodzony I miejscem w Konkursie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju 11

Sprawozdanie z XXI Dolnośląskiego Festiwalu Nauki 17

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

Walentyna Wnuk
Szkoły wyższe wobec starzejącego się społeczeństwa 21

Stanisława Warmuz
„Samotność osób starszych" – debata 24

Słuchacze I roku o jakości życia w późnej dorosłości 29

Ewa Alfut, Bożena Bugajska, Hanna Denes, Stanisław Filipek, Maria Hanuza, Barbara Mazurkiewicz, Danuta Sikorska, Romana Waśnik, Alicja Wnukowska-Walczyk, Genowefa Teresa Wojciechowska
Człowiek starszy – stereotypy jak im przeciwdziałać? 29

Bronisław Cwynar, Iwona Gajda, Irena Giniewicz, Teresa Pyzara-Zdanowska, Elżbieta Skrzypczak
Wpływ otoczenia społecznego na jakość życia osób 60+ 38

Grażyna Andrzejewska, Ludmiła Dydejczyk, Feliks Korzeniewski, Regina Mroczko, Halina Rossa, Zdzisław Szczepański, Maria Wójcik
Trudne sytuacje w życiu – jak wpływają na jakość życia 42

Jan Białek, Danuta Błaszczyk, Maria Halinowska-Hensel, Ewa Jankowiak, Alina Rodzik, Janusz Traczyk, Alicja Ugrewicz, Janina Wysocka, Barbara Zbrożek-Szmorąg
Od czego zależy aktywność psychofizyczna osób 60+ 46

WARSZTATY DZIENNIKARSKIE

Magda Wieteska
Pięć lat minęło… 54

Ewa Konigsman
Jakim jesteś słuchaczem? 56

Teresa Dźwigałowska
Jeden tydzień „studentki" UTW 57

Teresa Dźwigałowska
Spotykajmy się, dopóki… 60

Magda Wieteska
Warto polecać książki 63

Magda Wieteska
Domy bez książek 65

Ewa Konigsman
Książka 67

Maria Marchwicka
„Przeszłość żyje w Nas…" 69

Teresa Dźwigałowska
Przesyłka z Kairu (ku przestrodze) 70

Beata Chłap
Bajkowy ogród 74

Irena Gójska
Koci charakterek 77

Beata Chłap
Mapa myśli 79

Anna Goik
Dom 79

Maja Garczyńska
Ćwiczenie literackie 80

RECENZJE

Łukasz Kaleciński
Spotkanie z „Blaszanym bębenkiem" 82

Krystyna Błońska
Bezduszność i bezsilność niejedno mają imię 85

Irena Gójska
Modlitwa ateisty 86

Łucja Dydyna
Wzloty i upadki Hawkinga 88

Maja Garczyńska
Przestroga albo lekcja miłości 89

Ewa Konigsman
Walka z czasem 90

Aleksandra Wrzos
Testament 91

Łukasz Kaleciński
„Lubię wszystkich, tylko nie wszystkich jednakowo” 93

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Wywiad
Uczyć się… lubię… 96

Maria Marchwicka
Moja droga do UTW 99

Ewa Semków
A jednak UTW 100

Maria Paluchniak
Moje 25 lat w Chórze UTW 101

Jan Zacharski
Fraszki 104

WSPOMNIENIA

Pro Memoriam
Wspomnienia o Ani. Pamięci Ani Sokołowskiej 106

Bogna Bartosz
Wspomnienie 107

Jerzy Sosnowski
Prawda, dobro i piękno 108

Irena Gójska
Spełnione życzenie 110

Beata Chłap
Nasza Ania 110

Anna Goik
Ostatnie spotkanie 111

Irena Kawczyńska
Porywała młodzież i nas 112

Kamil Błaszczyński
Okno na świat i ludzi 112

Krystyna Florków
Kres 113

ANEKS

Jerzy Sosnowski
Sprawozdanie z działalności Samorządu UTW UWr w roku akademickim 2017/2018 114

Stanisława Warmuz

WSTĘP

Na przestrzeni kilkudziesięciu ostatnich lat zmieniał się stosunek do możliwości uczenia się osób starszych. Lata siedemdziesiąte ubiegłego wieku to wzrost zainteresowania możliwością uczenia się w starszym wieku. To w 1973 roku powstaje pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku (Francja – Tuluza), dwa lata później, w 1975 roku, pierwszy UTW w Polsce (Warszawa) i w 1976 roku – UTW we Wrocławiu. W latach osiemdziesiątych narasta przekonanie, że ludzie starsi nie tylko mogą się uczyć, ale nawet powinni. Lata dziewięćdziesiąte ubiegłego stulecia to rozkwit edukacji „ludzi trzeciego wieku".

Edukacja w późnej dorosłości ma na celu: utrzymanie i rozwój aktywności w wielu obszarach życia, radzenie sobie w szybko zmieniającym się świecie, dbałość o pozycję seniorów w różnych środowiskach, rozwój osobowy i rozwój duchowy, działanie na rzecz innych, bycie potrzebnym, przeciwdziałanie e-wykluczeniu i osamotnieniu.

Niebywały rozwój, szczególnie w Polsce, uniwersytetów trzeciego wieku jest wyrazem potrzeb i oczekiwań edukacyjnych seniorów. „UTW stanowi rodzaj wspólnoty edukacyjnej, organizowanej przez i dla osób, które pragną być aktywne na emeryturze. Ta forma kształcenia ludzi starzejących się i starych odgrywa ważną rolę w profilaktyce i rehabilitacji gerontologicznej"[1].

W tych placówkach seniorzy nie tylko korzystają z przygotowanej oferty, ale coraz częściej określają, czego i jak chcą się uczyć. Aby w pełni odpowiedzieć na potrzeby edukacyjne seniorów należy poszukiwać nowych rozwiązań, nowych metod pracy z osobami starszymi. Dobrym przykładem owych poszukiwań jest projekt opracowany w UTW w UWr pod nazwą „Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych". Założenia tego projektu w niniejszym numerze „Kuriera UTW" przedstawia dr Bogna Bartosz. W Projekcie zostaną opracowane nowatorskie działania edukacyjne dedykowane seniorom

1. Adam Zych, *Srebrny uniwersytet alternatywą dla polskich rozwiązań*, „Gerontologia Współczesna" 2018, nr 3, s. 109.

w zakresie 4 kompetencji kluczowych: językowych, informatycznych, społeczno-obywatelskich, uczenia się.

O jednej z możliwych ofert edukacyjnych dedykowanych seniorom, a są nią „studia senioralne o różnym charakterze, jednak usytuowane w strukturach uczelni wyższej", napisała dr Walentyna Wnuk w artykule *Szkoły wyższe wobec starzejącego się społeczeństwa*.

Problem samotności, dotykający ludzi starszych, jest przedmiotem zainteresowania szeroko pojętej polityki senioralnej; organizowane są debaty na temat samotności, a nawet powstają ministerstwa do spraw samotności, np. w Anglii. O jednej z takich debat, która odbyła się we Wrocławiu, można przeczytać w artykule *Samotność osób starszych. Debata*.

Mam nadzieję, że stałą częścią „Kuriera UTW" będzie dział *Warsztaty dziennikarskie*. Uczestnicy tych warsztatów polubili swoje zajęcia, rozwijają swoje umiejętności, realizują swoje pasje i piszą ciekawe teksty, dzieląc się z czytelnikami swoimi przemyśleniami i przeżyciami. Polecam ten dział.

Interesująco zapowiada się dział *Słuchacze I roku o jakości życia w późnej dorosłości*. Tematy wypowiedzi, często bardzo osobiste, są wyrazem realizacji celów i funkcji uniwersytetów trzeciego wieku. Warto przeczytać i skonfrontować z własnymi doświadczeniami.

W życiu każdego z nas zdarzają się chwile piękne, radosne, a obok nich chwile smutku, żalu, dlatego też czytając *Wspomnienia o Ani Sokołowskiej* zapamiętajmy, że była znaczącą osobą w historii naszego UTW. I, zachowując serdeczną pamięć o Ani, powtórzmy za Stanisławą Celińską:

A może spróbować na nowo
Żyć każdego dnia
Szczerze cieszyć się
I nie czekać na sen
Smakować to życie, dostrzegać jak wiele ma barw
Trzeba zacząć od dziś tworzyć swój świat.

Bogna Bartosz
Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Uniwersytecie Wrocławskim
Kierownik Projektu „Uniwersytet Seniorom…”

„UNIWERSYTET SENIOROM – NOWATORSKIE PODEJŚCIE W EDUKACJI OSÓB DOROSŁYCH”. PROJEKT Z UTW W UWR NAGRODZONY I MIEJSCEM W KONKURSIE NARODOWEGO CENTRUM BADAŃ I ROZWOJU

Nauka i rozwój nie znają bariery wieku

Wprowadzenie

Uczelnie wyższe XXI wieku realizują określone Misje:

- Misja I – najważniejsza – związana jest z kształceniem i zdobywaniem wiedzy.
- Misja II – dotyczy prowadzenia działalności naukowo-badawczej.
- Misja III – powiązana jest z kreowaniem relacji z otoczeniem i działaniami na rzecz środowiska lokalnego.

Ta ostatnia jest dzisiaj niezwykle istotna, służyć ma zdecydowanie większemu zaangażowaniu ośrodków akademickich w „procesy rozwoju społecznego na różnych poziomach – ekonomicznym, cywilizacyjnym, moralnym i etycznym”[1]. W tym sensie uczelnie pełnią niezwykle ważną funkcję jaką jest „kształtowanie społeczeństwa wiedzy, a także odgrywanie roli kulturotwórczej”. Projekty, w których Uniwersytet Wrocławski bierze udział, mają na celu realizację III misji uczelni, w tym promowanej dzisiaj idei 3L – całożyciowego uczenia się (Life – życie, Long – długie, Learning – uczenie się).

1. https://www.ncbr.gov.pl/fileadmin/gfx/ncbir/userfiles/_public/fundusze_europejskie/wiedza_edukacja_rozwoj/3mu_18/trzecia_misja

Idea 3L – idea całożyciowego uczenia się

Idea Life Long Learning (całożyciowego uczenia się) staje się coraz bardziej powszechna. Stanowi o wartości i sensie działań edukacyjnych, obejmujących różne grupy osób uczących się i zdobywających wiedzę, bez względu na ich wiek, uczestniczących w toku życia w różnych formach edukacji, zarówno sformalizowanej jak i niesformalizowanej. Podkreślić należy, że współcześnie wiek nie stanowi ograniczenia, może wręcz stać się atutem. Podjęcie refleksji przez osoby dorosłe, posiadające szeroką wiedzę, bogate w doświadczenie, pozwala na uchwycenie subtelności, a jednocześnie złożoności podejmowanych zagadnień, spojrzenie z perspektywy czasu, usytuowanie ich w kontekście zachodzących przemian społecznych czy historycznych. Dzięki temu analizowane problemy mogą zostać wnikliwej i głębiej uchwycone, wysycone szczegółami, które nie zostałyby dostrzeżone, gdyby nie perspektywa starszych dorosłych. Współczesna psychologia rozwojowa bardzo wyraźnie akcentuje rolę całożyciowej edukacji, doświadczeń życiowych zakotwiczonych w autobiograficznej refleksji, jako gromadzonych przez lata bezcennych „kamieni milowych" w procesie zachodzącego w ciągu całego życia nieustającego rozwoju poznawczego, podmiotowego, emocjonalnego, społecznego.

Dlatego tak bardzo istotne są działania promujące uczenie się przez całe życie, a co więcej ich realizacja. Projekt „Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych" jest tego przykładem.

Projekt z UTW w UWr na I miejscu

Projekt opracowany w UTW w UWr pod nazwą „Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych" uzyskał w konkursie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju (NCBiR) najwyższą liczbę punktów i znalazł się na I miejscu spośród 211 projektów zgłoszonych przez polskie uczelnie w ramach konkursu POWR.03.01.00-IP.08–00–3MU/18 – Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój i został zakwalifikowany do dofinansowania ze środków Unii Europejskiej, a dokładniej z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Program III Misji uczelni dotyczy opracowania programów kształcenia i realizacji działań dydaktycznych, kursów, szkoleń dla niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego. „Niestandardowymi odbiorcami" są osoby 60+ i projekt „Uniwersytet Seniorom…" jest im dedykowany. Jak podkreśla profesor Maciej Chorowski, dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, „dzisiejszy świat potrzebuje kreatywnych, ciekawych świata osób, które są liderami w swoich społecznościach. „Trzecia Misja Uczelni" to konkurs, który otwiera przed ludźmi w różnym wieku – dziećmi, młodzieżą, dorosłymi czy seniorami – możliwości

rozwijania pasji czy zdobywania nowych kompetencji. Co jednak ważniejsze, to działanie, dzięki któremu uczelnie mogą odkrywać i wspierać rozwój talentów osób, które mogą z czasem stać się lokalnymi liderami"[2].

Ze względu na to, że istniejące programy edukacyjne nierzadko bywają niedostosowane do specyfiki uczenia się osób 60+, a nieliczne, które są, generują często nieadekwatny i krzywdzący stereotyp osób starszych, w Projekcie zostaną opracowane nowatorskie działania edukacyjne dedykowane seniorom. Opracowane materiały: programy, podręczniki, scenariusze zajęć wraz z załącznikami dla edukatorów osób 60+ i realizowane w oparciu o nie zajęcia, stanowić będą spójną całość. Oparte zostaną o teoretyczne i empiryczne podstawy oraz właściwą metodykę pracy z osobami starszymi, umożliwiające realizację idei 3L. Będą twórczym, autorskim dziełem specjalistów wspieranych przez słuchaczy UTW, nie mającym w polskiej edukacji odpowiedników.

Cel Projektu „Uniwersytet Seniorom…"

Celem naszego Projektu jest podniesienie kompetencji osób 60+ w procesie edukacyjnym, realizowanym w ramach UTW w zakresie 4 kompetencji kluczowych: językowych, informatycznych, społeczno-obywatelskich, uczenia się (wskazanych w zaleceniach Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 18 grudnia 2006 roku w sprawie kompetencji kluczowych istotnych w procesie LLL).

Dlaczego te kompetencje zostały wybrane? Z prowadzonych w UTW w UWr badań i diagnozy potrzeb edukacyjnych słuchaczy w sposób bezpośredni wynika, że są one wskazywane jako najbardziej istotne.

Poniżej krótka charakterystyka każdej z kompetencji.

1. Kompetencje językowe – obejmują „zdolność do rozumienia, wyrażania i interpretowania pojęć, myśli, uczuć, faktów i opinii w mowie i piśmie w danym języku, w odpowiednim zakresie kontekstów społecznych i kulturalnych. Porozumiewanie się w obcych językach wymaga również takich umiejętności, jak mediacja i rozumienie różnic kulturowych".
2. Kompetencje informatyczne – związane są z wykorzystywaniem w szerokim zakresie technologii społeczeństwa informacyjnego (TSI). „Opierają się one na podstawowych umiejętnościach w zakresie technik informatycznych i komputerowych: wykorzystywania komputerów do uzyskiwania, oceny, przechowywania, tworzenia, prezentowania i wymiany informacji oraz do porozumiewania się i uczestnictwa w sieciach współpracy za pośrednictwem Internetu".

2. https://forumakademickie.pl/news/trzecia-misja-uczelni-wyniki-konkursu-ncbir/

3. Kompetencje społeczne i obywatelskie – określić można jako kompetencje osobowe, interpersonalne i międzykulturowe obejmujące „pełny zakres zachowań przygotowujących osoby do skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a także rozwiązywania konfliktów w razie potrzeby".
4. Kompetencje uczenia się – związane są z efektywnym uczeniem się. „Kompetencja ta obejmuje świadomość własnego procesu uczenia się i potrzeb w tym zakresie. Oznacza nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności, korzystanie z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się i ogólnych doświadczeń życiowych. Kluczowymi czynnikami w rozwinięciu tej kompetencji u danej osoby są motywacja i wiara we własne możliwości"[3].

Etapy realizacji Projektu „Uniwersytet Seniorom…"

Projekt przewidziany na lata 2018–2021 został podzielony na etapy, w ramach których realizowanych będzie 5 zadań:

- Zadanie 1 – przygotowanie materiałów dydaktycznych: programów, podręczników metodycznych, scenariuszy zajęć wraz z załącznikami opracowanych w celu nowoczesnego kształcenia osób 60+.
- Zadanie II – przeprowadzenie zajęć edukacyjnych w oparciu o opracowane narzędzia dla słuchaczy UTW w UWr.
- Zadanie III – wsparcie i szkolenia kadr prowadzących działania edukacyjne na rzecz seniorów w zakresie przygotowania metodycznego.
- Zadanie IV – szkolenie i konsultacje osób pracujących bądź chcących pracować z osobami 60+ zgodnie z opracowanymi programami, podręcznikami metodycznymi, według scenariuszy zajęć.
- Zadanie V – wsparcie i szkolenia w instytucjach prowadzących działania edukacyjne na rzecz seniorów w zakresie przygotowania metodycznego.

Rola słuchaczy UTW w UWr w Projekcie „Uniwersytet Seniorom…"

Projekt „Uniwersytet Seniorom…" posiada ogromny potencjał. Z jednej strony ukazuje, jaką wartość ma edukacja w wymiarze akademickim dla seniorów, z drugiej natomiast akcentuje, jak znaczącą wartość seniorzy wnoszą do Uni-

3. Zamieszczone charakterystyki zostały zaczerpnięte ze strony: https://docplayer.pl/5339774-Kompetencje-kluczowe-w-uczeniu-sie-przez-cale-zycie-europejskie-ramy-odniesienia.html

wersytetu poprzez swoje doświadczenie i pasję rozwoju, bez względu na wiek. Tytuł projektu łączy tym samym dwie niezwykle istotne wartości – edukację na poziomie wyższym z posiadaną wiedzą i doświadczeniem osób 60+.

Opracowane w projekcie materiały dydaktyczne będą, co stanowi o wartości projektu i jest niezwykle ważne, konsultowane i oceniane przez słuchaczy UTW w UWr. W ten sposób przeprowadzimy ewaluację sprawdzająca jakość i adekwatność wypracowanych materiałów. Ekspertami w tym procesie zostaną następnie także prowadzący zajęcia jako użytkownicy narzędzi oraz uczestnicy zajęć jako eksperci-odbiorcy. Należy podkreślić rolę słuchaczy UTW w UWr. Nie tylko będą oni konsultantami, uczestnikami realizowanych w projekcie działań, ale przede wszystkim ekspertami, wskazując jego „mocne" i „słabe" strony. Słuchacze będą weryfikować programy stworzone przez specjalistów doświadczonych w pracy z seniorami w zakresie każdej z kompetencji. Programy tworzone przez psychologów i pedagogów zajmujących się edukacją oraz posiadających doświadczenie w pracy edukacyjnej z seniorami. Natomiast uwagi, oceny, komentarze słuchaczy UTW w UWr umożliwią opracowanie programów „szytych na miarę", nie zaś zapożyczonych z programów dla młodzieży czy opracowanych dla innych grup bądź przygotowanych przez specjalistów pomijających zdanie i opinie starszych dorosłych.

Z perspektywy edukatora osób dorosłych 60+

Wielokrotnie rozmawiając ze słuchaczami, ale też z wykładowcami UTW w UWr, analizując własne doświadczenia w pracy z osobami 60+, starając się odpowiedzialnie wywiązywać z zadania, jakim jest kierowanie UTW w UWr, coraz częściej umacniam się w przekonaniu, że bycie nauczycielem seniorów „sprawą łatwą nie jest". Kto sądzi, że odbiorca 60+ jest niewymagający, bierny i nie oczekujący atrakcyjnego przekazu, popełnia ogromny błąd. Należy pamiętać, że współcześni seniorzy to coraz częściej osoby z wyższym oraz średnim wykształceniem, z ogromną wiedzą, oczekujący wykładów na wysokim poziomie i aktywnie uczestniczący w zajęciach.

Bycie edukatorem w UTW wymaga nie tylko wiedzy z danej dziedziny, ale także zdecydowanie znajomości specyfiki uczenia na tym etapie życia oraz uwzględnienia potrzeb osób 60+. Dobór treści i forma przekazu, podawane przykłady powinny zostać odpowiednio opracowane ze względu na odbiorców. Niejednokrotnie doskonali wykładowcy, z ogromną wiedzą, podkreślają, że prowadzenie zajęć dla słuchaczy UTW stanowi swego rodzaju wyzwanie, a sprawdzone w pracy ze studentami metody przekazu okazują się nieadekwatne. Stąd też pojawiła się potrzeba przygotowania materiałów dla edukatorów pracujących w uniwersytetach trzeciego wieku, którzy chcą prowadzić zajęcia na wysokim

poziomie, odpowiadające potrzebom współczesnych seniorów i znalezienie wartościowych metod, które sprawdzą się w pracy z dorosłymi.

Inaczej ten sam temat powinien, co oczywiste, zostać zaprezentowany młodzieży licealnej, studentom, a inaczej osobom 60+. Inna jest bowiem motywacja do zdobywania wiedzy, odmienna koncentracja uwagi, chęć do korzystania z nowych technologii. Angażowanie słuchaczy i prowokowanie do refleksji, zadawanie pytań i zaproszenie do dyskusji, ilustrowanie przykładami znanymi odbiorcom, niedeprecjonowanie posiadanej przez nich wiedzy i odnoszenie się do niej, erudycja, dbałość o język i uwrażliwienie na pytania oraz uwagi słuchaczy, odniesienie do doświadczeń życiowych, wydarzeń aktualnych lub przeszłych, znanych odbiorcom powinno stanowić punkt wyjścia dla edukatorów starszych dorosłych. Można dodać, że pasjonaci-edukatorzy, uwrażliwieni na grupę słuchaczy i uczestników zajęć, otwierający w atrakcyjny sposób „drzwi" do wiedzy, są ambasadorami całożyciowego uczenia się. Dlatego w projekcie „Uniwersytet Seniorom…" zarówno materiały dla słuchaczy UTW jak i projektowane zajęcia będą opracowane w taki sposób, by osoby dorosłe mogły zdobywać i rozwijać wiedzę ciekawie, przekazywaną w nowoczesny sposób, uwzględniając już posiadane doświadczenia.

Podsumowanie

Przed nami – edukatorami osób dorosłych 60+ oraz słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim – zadanie niełatwe, a zarazem pasjonujące. Jesteśmy autorami i jednocześnie uczestniczymy w opracowaniu programu edukacji nie tylko dla naszego, ale też dla innych uniwersytetów trzeciego wieku. Chcemy zmienić sposób myślenia o edukacji osób dorosłych i pokazać, że w każdym wieku można uczyć się i zdobywać wiedzę w interesujący sposób, w oparciu o nowoczesne propozycje metodyczne.

Nasz program edukacji, wypracowany w Projekcie „Uniwersytet Seniorom…", będzie dostępny dla wszystkich ośrodków, instytucji zainteresowanych rozwijaniem wiedzy i umiejętności starszych dorosłych. Programy zajęć będą mogły zostać bezpłatnie wykorzystane przez uniwersytety trzeciego wieku, organizacje pozarządowe i podmioty zajmujące się edukacją, popularyzacją nauki, co przyczyni się do szerokiego wykorzystania wypracowanych efektów i co bardzo ważne – do zmiany wizerunku osób starszych i zapobieganiu wykluczeniu społecznemu. Zamierzamy promować obraz osób 60+ jako tych, którzy chcą rozwijać się w wielu dziedzinach, uczestnicząc aktywnie w zajęciach, korzystając z rozwiązań, jakie proponuje współczesna nauka.

Naszą misją, jako ośrodka z tak ogromną tradycją, jest wsparcie działań edukacyjnych dedykowanych osobom 60+ w całej Polsce. Misja ta realizowana była

od początku powstania UTW w UWr poprzez współpracę z innymi UTW nie tylko na Dolnym Śląsku, ale i w Polsce oraz poza granicami naszego kraju (m.in. na Białorusi i Ukrainie).

Projekt „Uniwersytet Seniorom – nowatorskie podejście w edukacji osób dorosłych" jest z jednej strony kontynuacją tradycji, zaś z drugiej stanowi nowy etap w postaci zakrojonego na szeroką skalę upowszechnienia wypracowanych w naszym UTW rozwiązań na miarę XXI wieku.

SPRAWOZDANIE Z XXI DOLNOŚLĄSKIEGO FESTIWALU NAUKI

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim w 2018 roku, w ramach edycji stacjonarnej XXI DFN przygotował 6 imprez, w których łącznie wzięło udział ok. 700 osób. Imprezy, organizowane przez słuchaczy UTW we współpracy ze studentami i uczniami, po raz kolejny przyciągnęły bardzo wielu zainteresowanych odbiorców, w tym wielu uczniów z różnych szkół, również tych współpracujących z UTW w UWr od wielu lat (m.in. szkół podstawowych nr 93 i 90, Zespołu Szkół nr 1 (Technikum nr 1) i Zespołu Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych we Wrocławiu (Technikum nr 13).

Różnorodność imprez (wykłady, warsztaty, prezentacje oraz inscenizacje) skierowanych do odbiorców w różnym wieku (tak uczniowie, jak i seniorzy) wpisuje się, dzięki atrakcyjnej formie, w autentycznie realizowaną współpracę międzypokoleniową. Publiczność stanowili w przeważającej większości słuchacze UTW i młodzież z wrocławskich szkół.

1. SPEŁNIENIE – PORT i MIASTO z PRAGNIENIA I MARZEŃ

Międzypokoleniowa inscenizacja parateatralna o budowie portu w Gdyni została przygotowana przez słuchaczki UTW: dr inż. Annę Sokołowską i mgr Teresę Kaufman. W inscenizacji wzięli udział uczestnicy Kręgu Dyskursywnego OKNO z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr, uczniowie z zaprzyjaźnionej z UTW Szkoły Podstawowej nr 90 we Wrocławiu, nauczyciel z zaprzyjaźnionej Szkoły Podstawowej nr 93, uczniowie z Zespołu Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych Technikum nr 13, uczniowie z Zespołu Szkół nr 1, Technikum nr 1.

Bardzo atrakcyjna forma inscenizacji, z ciekawymi rozwiązaniami scenografii i pięknych kostiumów, wzbogacona elementami muzycznymi i pieśniami, fragmentami utworów literackich i prezentacją na ekranie obrazów (i witrażu) przedstawiających tematy morskie (głównie zaślubiny z morzem w Pucku 1920r.), zgromadziła ok. 140 osób reprezentujących różne pokolenia. Odbyła się 21 września 2018 r. w Klubie Literatury i Muzyki we Wrocławiu, w Przejściu Garncarskim 2, a dzięki uprzejmości Dyrekcji Klubu Proza sala została udostępniona nieodpłatnie (podobnie jak w ubiegłym roku).

Inscenizacja przyciągnęła znamienitych gości na czele z prof. dr. hab. Jerzym Semkowem (wraz z małżonką) – byłego wieloletniego dyrektora Instytutu Pedagogiki UWr i jednego z wprowadzających UTW w struktury na UWr. Byli też obecni dr Walentyna Wnuk – przewodnicząca Rady Naukowej UTW UWr, Robert Pawliszko – dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora i inni.

Na inscenizację wydelegował też swoich przedstawicieli Prezydent Gdyni, który udzielił jednorazowej zgody na umieszczenie wizerunku medalu „Civitas e mari" – Miasto z morza i marzeń – na dyplomach dla osób, które przygotowywały i brały czynny udział w spektaklu.

Akademia Morska z Gdyni przesłała nieodpłatnie koszulki ze swoim logo dla uczniów występujących w tej inscenizacji.

Impreza ta cieszyła się dużym zainteresowaniem i zakończyła aplauzem – szczególnie młodzieży.

2. 100 lat Niepodległości – koncert młodzieży wrocławskich szkół artystycznych

Koncert młodzieży wrocławskich szkół artystycznych odbył się w auli Bursy Szkół Artystycznych przy ul. Trzemeskiej 2 w dniu 21 września 2018 r. Zorganizowały go mgr Małgorzata Kosowska, nauczycielka Bursy Szkół Artystycznych i mgr Alicja Klein, szefowa sekcji kultury UTW UWr.

Przy wejściu rozdano wchodzącym patriotyczne odznaki – kotyliony z biało-czerwonymi wstążeczkami.

Utalentowana młodzież przedstawiła utwory muzyki klasycznej na fortepian, wokalne z akompaniamentem fortepianu, a nawet kompozycję własną studentki, wykonaną na fortepianie przez jej kolegę. Pieśni patriotyczne porwały publiczność, która włączała się do śpiewu i domagała się bisów, zresztą skutecznie. Po koncercie zaproszono wszystkich na poczęstunek ze wspaniałym tortem – z okazjonalnym napisem i logo bursy.

Pozostałe wydarzenia odbyły się 24 września 2018 r. w auli (II piętro) Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych UWr przy ul. Dawida 1.

3. Odzyskanie Niepodległości w starej fotografii – prezentacja plakatów

Wystawę zorganizowała sekcja fotograficzna pod kierunkiem mgr inż. Alicji Zgrzywy.

Odbitki fotografii w kolorze sepii, umieszczone na trzech wielkich planszach w auli (praktycznie przez cały dzień 24 września), przedstawiały przede wszystkim legionistów i żołnierzy. Były także zdjęcia rodzinne sprzed ok. 100 lat. Cieszyły się dużym zainteresowaniem publiczności.

4. Fałat, Wyczółkowski, Sichulski i inni… Artyści a Legiony Polskie – sztuka w służbie Niepodległej (wykład, pokaz)

Wydarzenie to przygotowała Sekcja Miłośników Kultury z UTW UWr – pod kierunkiem mgr Zofii Sokołowskiej i Anny Budziszewskiej.

Mgr Anita Soroko z Zakładu Narodowego im. Ossolińskich mówiła o Legionach, zasługujących na miano „najbardziej inteligentnej armii świata" z tej racji, że w ich szeregi, obok studentów Akademii Sztuk Pięknych, wstępowali, często już niemłodzi profesorowie tej uczelni. Na swoich pracach dokumentowali życie legionowe, portretowali poszczególnych dowódców, oczywiście z Józefem Piłsudskim na czele, a także przedstawiali cmentarze, na których spoczywali ci, którzy dla Ojczyzny złożyli największą daninę. Pokaz był bardzo interesujący – z większością obrazów publiczność przeważnie spotkała się po raz pierwszy.

5. Św. Urszula Ledóchowska „Jeszcze Polska nie zginęła dopóki kochamy"

Spektakl międzypokoleniowy, prowadzony przez mgr Jagodę Jenczelewską ze słuchaczkami z Teatrzyku Poezji z UTW UWr i mgr Dorotę Wilczek, nauczycielkę Szkoły Podstawowej nr 93 wraz z uczniami. Aktorzy, występujący w przepięknych historycznych strojach (m.in. kosynierów z kosami, ułanów), bardzo wzruszyli publiczność.

Sylwetka św. Urszuli Ledóchowskiej ukazana została w konwencji lekcji, w czasie której nauczycielka wskazywała odpowiadających spośród wszystkich zgłaszających się uczniów. Historię Urszuli Ledóchowskiej poznaliśmy w czytanych i recytowanych przez nich utworach, piosenkach, a także pieśniach patriotycznych, śpiewanych wraz z publicznością. Na zakończenie nie zabrakło rzęsistych oklasków publiczności i radosnych okrzyków dzieci, które prócz dyplomów otrzymały smaczne czekolady.

6. Magiczny Kraków – Stanisław Wyspiański i Józef Piłsudski (pokaz)

Magiczny Kraków – Stanisław Wyspiański i Józef Piłsudski to temat 3 wycieczek, które prowadziła wiosną i latem b.r. Teresa Szewioła – szefowa sekcji turystycznej UTW UWr. Towarzyszył jej z kamerą Michał Dębiński z Wrocławskiego Centrum Seniora.

Uczestnikami pierwszej wycieczki 26 kwietnia br. byli głównie słuchacze z Kręgu Dyskursywnego OKNO, którzy po wcześniejszym zapoznaniu się z twórczością Stanisława Wyspiańskiego poprzez prelekcję i prezentację, zapragnęli zobaczyć w Krakowie wystawę o Wyspiańskim, ale też słuchacze z sekcji miłośników kultury.

Plan wycieczek obejmował zwiedzanie w Muzeum Narodowym im. St. Wyspiańskiego wystawy poświęconej Wyspiańskiemu, a zorganizowanej z okazji podwójnego jubileuszu – urodzin i śmierci „Czwartego wieszcza" a także 100-lecia naszej Niepodległości. Ukazane były wszystkie aspekty jego wszechstronnej twórczości: malarstwo – głównie akwarele, witraże, polichromie, dramaty, meble, a nawet tkaniny.

Spacer po Krakowie zaczęliśmy przy pomniku Wyspiańskiego z postaciami z jego dramatów, by przez Oleandry (skąd 6 sierpnia 1914 r. sierpnia wyruszyła Pierwsza Kompania Kadrowa) i Błonia dotrzeć na Wawel. Odwiedziliśmy miejsca związane z Wyspiańskim i Piłsudskim: Kościół Franciszkanów z witrażami i polichromiami Wyspiańskiego, kościół Mariacki z pierwszymi polichromiami artysty, Sukiennice i wreszcie, w drodze powrotnej, Kopiec Kościuszki. Były to wycieczki pełne nadzwyczajnych treści i udane, co w pełni oddawał pokaz filmowy uzupełniony o zdjęcia i komentarze.

▪▪▪▪▪

Walentyna Wnuk

SZKOŁY WYŻSZE WOBEC STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA

Droga do rzeczywistej zmiany
jakości życia i świadomości osób starszych
prowadzi przez uczelnie wyższe,
zarówno państwowe, jak i prywatne

Do zaprezentowania Państwu tego tematu zainspirowała mnie wypowiedź Prorektora Uniwersytetu Wrocławskiego prof. dr hab. Ryszarda Cacha, jednocześnie naszego wieloletniego opiekuna, podczas inauguracji UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Profesor, witając słuchaczy w wypełnionej auli WPAiE, zażartował: *Co Państwa tak dużo? Minister J. Gowin nie przewidział Was w obecnej Ustawie o Szkolnictwie Wyższym*. Podzielając wątpliwości Pana Rektora, zdaję sobie, jak nikt, sprawę z tego, że formalny zapis w tej ustawie załatwiałby wszystko. Przypominam pilotowaną przeze mnie przed wieloma laty wrocławską inicjatywę, z udziałem wrocławskich posłów, w której podczas wcześniejszych prac przy tej ustawie referowałam przed dwiema komisjami sejmowymi potrzebę takiego zapisu: *Rektor może powołać w strukturach uczelni studia senioralne jako jednostkę uczelnianą.* Byłoby to prawnym usankcjonowaniem UTW w strukturach uczelni. Wówczas, zgodnie z procedurą sejmową, propozycja nie została odrzucona. Zaproponowano powołanie specjalnej komisji do rozpatrzenia wniosku. Wkrótce jednak doszło do rozwiązania sejmu RP.

Wprowadzenie

Można wymienić wiele powodów, dla których rozwijające się wciąż i powstające UTW, również w strukturach uczelni wyższych, tłumaczą tego zasadność. Rozwijany obecnie nurt idei całożyciowego rozwoju jest tego podstawową przyczyną. Obecna demografia (we Wrocławiu już 27% mieszkańców przekroczyło 65. r.ż.) dostarcza wciąż nowych argumentów przemawiających za potrzebą realizacji strategii profilaktyki pomyślnego starzenia się w starzejącym się społeczeństwie.

Także widoczna zmiana pokoleniowa i zjawisko „podwójnego starzenia się" wymaga różnorodności ofert edukacyjnych dedykowanych osobom starszym. Jedną z nich są studia senioralne o różnym charakterze, jednak usytuowane w strukturach uczelni wyższej. Są one dla coraz większej rzeszy seniorów optymalne z wielu powodów. Przypominam, że wśród fundamentalnych funkcji szkoły wyższej, obok funkcji wewnętrznych, skierowanych na studentów, wymienia się funkcje zewnętrzne – na rzecz miasta, regionu, lokalnej społeczności.

Możliwe obszary działań uczelni wyższych

Pierwszy wymiar to pozaformalna edukacja w starości, edukacja do starości i edukacja dla starości. Edukacja w starości zdaniem literatury gerontologicznej i andragogicznej to nauka wszystkich form wiedzy, umiejętności, postaw, mających przyczynić się do pomyślności i poprawy jakości życia osób starszych. Stąd powoływanie w strukturach uczelni UTW czy innych form studiów senioralnych o różnym charakterze, wydaje się bezsprzeczne. Nie wyklucza to udziału osób starszych w zajęciach studiów stacjonarnych (np. słuchacze UTW na AWF).

Drugi wymiar to przygotowanie kadry do pracy z ludźmi starszymi o różnym charakterze. Konieczne jest powoływanie nowych kierunków studiów czy specjalności, uwzględniających nowe zawody (wymieniane przez UE), takich jak: edukator czy coach osób starszych, asystent osoby starszej, psycholog późnej dorosłości, pielęgniarka geriatryczna, geriatra, terapeuta zajęciowy osób starszych, instruktor kultury fizycznej, animator czasu wolnego osób starszych itp. Tu Biuro Karier, zajmujące się zatrudnianiem absolwentów, mogłoby być pośrednikiem w kompleksowej pomocy w zatrudnieniu swoich absolwentów na rynku pracy. Niektóre uczelnie już realizują ten postulat. Uzupełnieniem będzie podejmowanie rekonstrukcji kadr z wyższym wykształceniem zgodnie z potrzebami regionu (np. studia podyplomowe z gerontopsychologii na naszym Uniwersytecie).

Trzeci obszar to edukacja do starości będąca wyzwaniem współczesności. Jest nią przygotowanie młodych roczników do życia w starości, oswajanie z jej wymiarami, aby w sposób świadomy rozumieć siebie i ludzi starszych w organizacji wsparcia i opieki. Jak to robić? Możliwości jest wiele, m.in. na kierunkach humanistycznych wprowadzenie w plan studiów elementów gerontologii społecznej, geragogiki, psychologii późnej dorosłości itp. To już się dzieje. Dobrą strategią jest wykorzystanie w strukturach uczelni placówki, jaką jest UTW, do realizacji praktyk studenckich, autorskich projektów. UTW jest również terenem badań – w ramach prac licencjackich, magisterskich i doktorskich. Dopełnieniem będzie otwarcie się na działalność organizacji pozarządowych w uczelni (np. Federacja Dolnośląskich UTW ma siedzibę w UTW Uniwersytet Wrocławski czy Dolnośląski Oddział PTG w AWF).

Czwarty obszar to podejmowanie i organizowanie badań i konferencji naukowych. Tu mam na myśli organizowanie własnych interdyscyplinarnych konferencji naukowych indywidualnie czy w partnerstwie (np. Wrocławskie Dni Gerontologii). Obserwuję ogromny głód takich konferencji. Daje to szansę na realizacje projektów interdyscyplinarnych, w których uczestniczą starość i młodość (dialog międzypokoleniowy), uwzględniających edukację i aktywizację społeczną. Tu istnieje możliwość sięgania po fundusze unijne dedykowane osobom starszym wraz z administracyjną obsługą.

Piąty obszar to możliwa współpraca uczelni z rynkiem usług dedykowanych seniorom. Mam tu na myśli tzw. dobre praktyki, wypracowane przez uczelnie wyższe o charakterze wdrożeniowym, możliwe do realizacji w praktyce. Coraz więcej badań realizowanych w ramach prac dyplomowych mogłoby być wykorzystywane w praktyce życia codziennego seniorów. Dopełnieniem, jakże ważnym w tym obszarze, będzie diagnoza środowiska senioralnego we wszystkich wymiarach (dobrym przykładem w tym zakresie jest AWF, korzystający m.in. ze słuchaczy swojego UTW). Przecież doniesienia z badań przedstawiane władzom mogą mieć wpływ na praktykę pracy z ludźmi starszymi, wciąż ją udoskonalać.

Zakończenie

Wymienione, zapewne nie wszystkie, obszary działalności uczelni na rzecz starzejącego się społeczeństwa będą możliwe, kiedy uczelnia reprezentować będzie środowiska UTW wobec władz państwowych i samorządowych. Stąd ważne sformalizowanie funkcjonowania UTW w strukturach uczelni w ustawie o szkolnictwie wyższym. Przypominam, że wszystkie UTW we Wrocławiu, jest ich dziesięć, finansowane są z funduszy Samorządu Wrocławia. Wszystkie uczelnie, w których one funkcjonują, podpisały Porozumienie Pełnomocników Rektorów Uczelni Wyższych ds. UTW, pod auspicjami Prezydenta Miasta Wrocławia i Przewodniczącego Kolegium Rektorów Województwa Dolnośląskiego i Opolskiego. To dobry początek możliwej współpracy.

Jakże ważne jest powołanie do życia zespołu pracowników naukowych tych uczelni i nie tylko, zajmujących się problematyką procesu starzenia się i starości współczesnego człowieka. Trzeba konsolidować świat nauki, który dostrzega swoje spełnienie w pracy na rzecz poprawy jakości życia nas wszystkich. Przy obecnym rozproszeniu trudno o interdyscyplinarne podejście do tego problemu, co jednym głosem podkreślają specjaliści.

Na koniec z całą mocą chciałabym podkreślić, że każdy UTW, zachowując konwencję akademicką, podejmuje funkcje statutowe uczelni:

1. *Naukową* – będąc terenem badań gerontologicznych, zarówno pracowników, jak i studentów, organizując konferencje gerontologiczne.

2. *Dydaktyczno-wychowawczą* – stając się bazą do ćwiczeń dydaktycznych pracowników i studentów, miejscem realizacji praktyk, skorelowanych z profilami kształcenia oraz przygotowaniem do starości młodego pokolenia.
3. *Społeczno-kulturową* – jako wzorotwórczą i opiniodawczą (zmiana wizerunku starości), jest miejscem rozwoju wolontariatu dla seniorów i wolontariatu seniorów. Włącza się w problemy środowiska lokalnego, jest naturalną grupą wsparcia, profilaktyki gerontologicznej, walczy z negatywnym stereotypem starości, budując jej kulturową wartość, umożliwia wykorzystanie potencjału twórczego osób starszych.

Na szczególne wyróżnienie zasługuje udział słuchaczy UTW w charakterze edukatorów w projekcie „Miasto Pokoleń", Złotej Praktyce naszego miasta (inni biorą z nas przykład: Kraków, Poznań, Świdnica).

Rozwój idei UTW i jej akademickości byłby bardziej możliwy, gdybyśmy w sposób formalny należeli do wspólnoty uczelnianej.

▪▪▪▪▪

Stanisława Warmuz

„SAMOTNOŚĆ OSÓB STARSZYCH" – DEBATA

21 listopada 2018 roku odbyła się debata pod hasłem „Dolny Śląsk przyjazny seniorom", poświęcona problemom zdrowotnym osób starszych w Województwie Dolnośląskim. Tematem IV debaty z tego cyklu była „Samotność ludzi starszych".

Organizatorami debaty byli: Jarosław Maroszek – dyrektor Departamentu Zdrowia w UMWD, Ewa Maćków – kierownik Działu Profilaktyki Zdrowotnej UMWD, Emilia Nowaczyk – Dolnośląski Zespół Delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów (OPS) we współpracy z Elżbietą Kowalczyk – przewodniczącą Stowarzyszenia Dolnośląskich Seniorów oraz UTW w Uniwersytecie Wrocławskim i Świdnickim UTW.

Samotność jest trudnym problemem społecznym, o którym warto i należy rozmawiać – powiedziała Pani Krystyna Lasek (ŚUTW) witając seniorów, uczestników debaty. Szczególnie serdecznie powitała przedstawicieli władz samorządowych województwa dolnośląskiego, organizacji pozarządowych i uczelni wyższych Wrocławia. Na spotkaniu z seniorami byli:

– Robert Adach – Zastępca Dyrektora Departamentu Zdrowia UMWD,
– Agnieszka Kowol – Dyrektor Wydziału Organizacji Pozarządowych UMWD,

– Robert Pawliszko – Zastępca Dyrektora CIRS Wrocław (Wrocławskie Centrum Seniora),
– Maria Straś-Romanowska – prof. dr hab. DSW Wrocław,
– Mirosława Wawrzak-Chodaczek – dr hab. prof. nadzw. UWr,
– Bogna Bartosz – dr UWr, Kierownik UTW w UWr,
– Walentyna Wnuk – dr – Doradca Prezydenta Wrocławia ds. Seniorów,
– Elżbieta Gawracka-Czachor – dr n. med. konsultant wojewódzki pielęgniarstwa onkologicznego,
– Marek Ferenc – Prezes Fundacji „Aktywny Senior".

Robert Adach (Departament Zdrowia UMWD), witając uczestników debaty senioralnej, przypomniał, że w ramach polityki senioralnej realizowany jest program „Aktywne starzenie się", wprowadzany jest program teleopieki, trwają przygotowania do powołania Rady Seniorów Woj. Dolnośląskiego przy Urzędzie Marszałkowskim.

W wykładzie „Samotny starszy człowiek" – prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska podkreśliła, że samotność jest dzisiaj zjawiskiem powszechnym, to jest prawie choroba XXI wieku. Problem samotności dotyczy nie tylko ludzi starszych, ale także młodych. Mówiąc o samotności warto zwrócić uwagę na pojęcie „samotność" i „osamotnienie". Samotność to fizyczna izolacja, brak kontaktów z innymi osobami. Osamotnienie zaś to stan psychologiczny, poczucie obcości powodowane brakiem bliskich szczerych relacji, to brak więzi i wsparcia.

Jako przyczyny zjawiska samotności wymienia się:
– kult indywidualizacji i samowystarczalności,
– kult sukcesu (głównie materialnego),
– dominację wartości pragmatycznych (np. wygląd, zasobność portfela),
– instrumentalizację relacji międzyludzkich (kontakty z ludźmi ze względu na interes osobisty),
– brak autentyczności.

Źródła samotności ludzi starszych:
– naturalne utraty – bliskich, znajomych, kondycji, zdrowia,
– trudność w nawiązywaniu nowych kontaktów,
– poczucie bycia niepotrzebnym (sprzyja depresji),
– wzrost podatności na stres i trudności w adaptacji do nowych warunków,
– lęk przed zmianą miejsca pobytu, przed nowością,
– styl życia,
– cechy osobowości (introwersja – sprzyja samotności, ekstrawersja – otwartość na nowe doświadczenia).

Jak radzić sobie z samotnością? Pani Profesor podpowiada:

Być sobą, „zejść z kanapy", mieć pasję – hobby. Wyrazić zgodę na los, na przemijanie, dokonać bilansu własnego życia. Sposobem na samotność mogą być

także religijność, przynależność do wspólnoty (UTW, Klub Seniora), działalność charytatywna, uczestniczenie w życiu kulturalnym. I powtórzyć za Szekspirem „Czego nie możesz uniknąć, staraj się polubić".

Dr hab. Mirosława Wawrzak-Chodaczek wygłosiła referat „Rola komunikacji interpersonalnej w przeciwdziałaniu samotności seniorów". Komunikacja interpersonalna jest wyjątkową formą komunikacji międzyludzkiej i bardzo ważnym elementem życia społecznego; polega na wymianie informacji, okazywaniu uczuć oraz sygnalizowaniu swoich potrzeb. Komunikacja to struktura składająca się z czterech pojęć: osoby, wspólnoty, wymiany i symbolu. Żeby się porozumieć trzeba znać symbole, rozumieć język, wyznawać podobne wartości, mieć zaufanie i umieć odczytywać emocje komunikujących się osób. Samotności przeciwdziałają dobre relacje w rodzinie, które w dużej mierze zależą od samych seniorów. W kontaktach międzyludzkich przeszkadzają: porównywanie i osądzanie innych, krytykowanie, narzucanie swojego zdania, sprzeciwianie się, uporczywe przekonywanie o swojej racji, udzielanie rad, konfliktowość.

Dla usprawnienia komunikacji interpersonalnej warto rozmawiać i słuchać się nawzajem, akceptować innych i samego siebie także. W panelu dyskusyjnym udział wzięli prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska, dr Walentyna Wnuk, Marek Ferenc. Moderatorem była dr Bogna Bartosz. Celem panelu było poszukiwanie odpowiedzi na pytania:

– Jakie działania możemy wybierać, aby poradzić sobie z samotnością?
– Jak radzić sobie z samotnością?
– Czy potrzebne są zmiany systemowe w polityce senioralnej państwa?

Dr Walentyna Wnuk zaznaczyła, że samotność jest odczuwana bardzo subiektywnie, z jednej strony – jako przykrość, z drugiej – jako wartość. Aby poradzić sobie z samotnością dobrze jest znaleźć swoje miejsce w jakiejś wspólnocie poza rodziną, okazywać życzliwość w kontaktach międzypokoleniowych, uśmiechać się do ludzi, rozwijać swoje zainteresowania, twórczo uczestniczyć w życiu kulturalnym środowiska. A tak naprawdę każdy powinien kreować swoje życie, ale w dialogu międzypokoleniowym.

Prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska podkreśliła, że na naszych oczach rodzi się „srebrny świat", samotność jest problemem światowym, w Anglii powstało ministerstwo do spraw samotności, samotność bardzo często powoduje depresję. Jeżeli nie zatrzymamy procesów wpływających na samotność, to około 2030 r. depresja będzie na pierwszym miejscu chorób społecznych na całym świecie. Dlatego bardzo ważna jest edukacja młodego pokolenia w temacie samotności, potrzeb starszego pokolenia. Ważna jest także profilaktyka – można i należy tak organizować przestrzeń życiową, w której byłoby miejsce na wspólnoty dyskusyjne na temat wspomnień, tworzenia bilansu życia. Prowadzić roz-

mowy na temat sensu życia; tworzyć poczucie, że nasze życie miało sens, mieć bezpośredni kontakt z młodymi ludźmi.

Pan Marek Ferenc mówił, że uświadamiając sobie zagrożenia wynikające z samotności, realizuje razem z Fundacją „Aktywny Senior" projekty „Domowe wspólnoty senioralne", które działają w miejscu zamieszkania seniorów. Należałoby przekonywać świat nauki i świat władzy do rozwiązywania problemów samotności również przez projekty międzynarodowe, np. badania nad samotnością.

Zabierając głos w dyskusji, Robert Adach (UMWD) mówił, że należy aktywizować seniorów na różnych poziomach, tworzyć możliwości dla aktywizowania. Wspierać działania osób samodzielnych i aktywnych, a dla osób niesamodzielnych i nieaktywnych tworzyć np. centra aktywności, ośrodki dla osób samotnych, przy lekarzach pierwszego kontaktu tworzyć grupy wspierające osoby samotne.

Dr Walentyna Wnuk przypomniała o wolontariacie senioralnym, dodając, że w oczekiwaniu na systemowe rozwiązania można zaangażować seniorów w działania „Senior dla Seniora", rozwijać program „Miasto pokoleń. Edukacja do starości i w starości".

Prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska zauważyła, że należałoby stworzyć możliwości kształcenia asystentów osoby starszej, utworzyć „telefon zaufania" dla seniora.

Pani Teresa Góralska – Przewodnicząca Zarządu Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Wrocław-Fabryczna zaapelowała do przedstawicieli władz marszałkowskich o udostępnienie bezpłatnych miejsc na spotkania z seniorami, których obecnie bardzo brakuje.

Dr Bogna Bartosz zaproponowała spisanie „katalogu dobrych praktyk" i upowszechnienie go wśród środowisk senioralnych.

W wystąpieniach gości i w dyskusji na temat samotności osób starszych podkreślano znaczenie dialogu międzypokoleniowego, życzliwych kontaktów oraz edukacji skierowanej do młodszych pokoleń. Przykładem takich dobrych kontaktów międzypokoleniowych jest współpraca uniwersytetów trzeciego wieku ze szkołami podstawowymi. Bardzo miłym i ważnym akcentem debaty był występ dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 93 im. Orła Białego. W krótkiej inscenizacji młodzi artyści w historycznych strojach deklamowali wiersze i zaśpiewali piosenki, które dla wszystkich Polaków związane są z rocznicą odzyskania niepodległości. Występ nagrodzono życzliwymi uśmiechami i długimi brawami.

Pani Krystyna Lasek podziękowała uczestnikom debaty i przypomniała, że w zakresie polityki senioralnej powstał rządowy projekt „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność". Strategia zacznie obowiązywać po roku 2020. W programie tym mocno zaznaczona

jest rola samorządów w realizacji założeń programowych. Podsumowując spotkanie z seniorami dodała, iż „mimo, że starość jest trudna, jednocześnie zawiera pewne radości. Starość daje nam mądrość, co powinno mobilizować do podejmowania nowych wyzwań".

Podpowiedzią do nowych działań mogą być wnioski kończące debatę.

WNIOSKI

1. Podejmowanie działań promujących nawiązywanie relacji wewnątrz i międzypokoleniowych oraz budowanie więzi społecznych.
2. Organizowanie wolontariatu senioralnego „Senior dla seniora".
3. Kontynuowanie programu MIASTO POKOLEŃ.
4. Prowadzenie edukacji społeczeństwa, w tym młodego pokolenia na temat samotności osób starszych i zapobiegania jej skutkom.
5. Organizowanie przestrzeni społecznej i życiowej osób starszych sprzyjającej utrzymywaniu przez nich kontaktów społecznych.
6. Prowadzenie telefonu zaufania dla seniorów.
7. Podejmowanie rozmów z NFZ w sprawie możliwości finansowania asystentów osoby starszej (konieczność rozpoznania tematu).
8. Zapewnianie warunków do aktywności seniorów w różnych obszarach.
9. Zapewnianie warunków do budowania domowych wspólnot senioralnych w miejscu zamieszkania osób starszych oraz upowszechnianie wiedzy na temat znaczenia tej formy profilaktyki samotności.
10. Opracowanie katalogu dobrych praktyk w zakresie aktywizowania osób starszych.
11. Upowszechnianie znajomości programu rządowego „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030" w środowisku organizacji senioralnych, w kontekście współdziałania na rzecz osób starszych.
12. Powołanie „Koalicji na rzecz przeciwdziałania samotności".

Na czas przedświąteczny Pani Krystyna Lasek życzyła wszystkim spokoju i uważności. Na święta – daru bliskości.

▪▪▪▪▪

SŁUCHACZE I ROKU O JAKOŚCI ŻYCIA W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

Ubiegłoroczni słuchacze I roku w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w UWr obowiązkowo musieli zaliczyć na podstawie eseju przedmiot „Jakość życia w późnej dorosłości". Otrzymali oni możliwość wyboru tematu z 4 podanych zagadnień. Poniżej zamieszczamy kilka najciekawszych fragmentów tych prac.

1) Człowiek starszy – stereotypy jak im przeciwdziałać?

Ewa Alfut

Jest w moim mieszkaniu, od wielu już lat, pewien mebel. Wymarzony niegdyś prezent gwiazdkowy. To fotel bujany. Dawno temu wyobrażałam sobie, że „kiedy będę babcią już", większość czasu spędzę w tym fotelu. […] To były odległe plany, czas wypełniała mi praca, dom, ciągle w ruchu, brak czasu na nudę. Praca z młodzieżą pozwalała wciąż czuć się młodo, ale czas nieubłaganie płynął, bujany fotel czekał. Emerytura przyszła nagle, nieplanowana. Mogłam wybrać los babci, czekającej na wnuczęta ze świeżo upieczonym ciastem. Jeszcze wielu postrzega tak starszego człowieka. Skoro jest emerytem, ma czas dla rodziny, wnuków. To jeden ze stereotypów, utrwalonych, najczęściej krzywdzących, nie do końca prawdziwych obrazów np. grupy społecznej, w tym wypadku emeryta. Co robić? Jaką znaleźć receptę na „bycie emerytem"? […] Decyzja przyszła szybko – zapisałam się na Uniwersytet Trzeciego Wieku, by razem z innymi seniorami jeszcze bardziej oswajać ten świat, czuć się częścią większej społeczności, chodzić na koncerty, słuchać ciekawych wykładów, czuć się młodym (przynajmniej w duszy). Pokazać, że senior nie jest zgorzkniałym, zaniedbanym, wiecznie narzekającym człowiekiem. Znajomi mówią: „Że też ci się chce", inni twierdzą: „Chyba pójdę w twoje ślady", dzieci patrzą z podziwem, jak mama mozolnie wkuwa angielskie słówka. Jest także czas dla rodziny, czas dla wnuczków, czas na niedzielne ciasto, ale ilekroć w każdy poniedziałek wraz z innymi studentami-seniorami wznoszę dłonie splecione w przyjacielskim kręgu, mam ochotę mrugnąć do mojego bujanego fotela.

Chciałabym słowami W. Młynarskiego zaśpiewać:

Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
jeszcze się spełnią nasze piękne dni, marzenia, plany
tylko nie ulegajmy przedwczesnym niepokojom,

bądźmy jak stare wróble, co niczego się nie boją.
Jeszcze w zielone gramy, choć skroń niejedna siwa…
Bujany fotelu, jeszcze troszkę poczekasz.

Bożena Bugajska
Kiedy miałam naście lat, a moja mama 40+, postrzegałam ją jako osobę starą. Myślę, że nie odbiegałam bardzo od wyobrażeń mamy o sobie. To było pokolenie wojny, traumatycznych doświadczeń, ale też krótkiej średniej życia. Stereotypem było, że człowiek stary to dom, ogród i TV, i myślę, że takie były wówczas wzorce. Obecnie żyjemy dłużej i te lata darowane, kiedy jesteśmy już na emeryturze i dzieci mamy odchowane, możemy z czystym sumieniem przeznaczyć na rozwijanie swoich pasji i realizację marzeń, na które wcześniej nie było czasu. Podam 3 przykłady ludzi, którzy mnie inspirują:

1) Aleksander Doba – na emeryturze przepłynął kajakiem Atlantyk; były to kilkumiesięczne samotne wyprawy. Na spotkaniu opowiadał, że kiedy czuł się samotny, patrzył w lusterko, w którym uśmiechał się do niego fajny facet.

2) Jan Chmura, którego poznałam na wykładzie w UTW. Przeszedł na emeryturę i zaczął biegać w maratonach. Przebiegł koronę maratonów Polski, a później koronę Ziemi, łącznie z najbardziej ekstremalnymi przez Afrykę i Antarktydę. Stwierdził, że człowiek ma wielki, ukryty potencjał, który trzeba umieć uruchomić.

3) Paweł, mój kolega z czasów studenckich, kiedy wspólnie przemierzaliśmy turystyczne szlaki. Emeryturę wykorzystuje do zwiedzania świata i robi to na rowerze. Przemierzył już Azję wzdłuż i wszerz. Opowiada niesamowite historie, dzieli się swoimi przygodami, a my uczymy się, że człowiek potrafi.

Podałam te przykłady nie dlatego, że chcę przepłynąć Atlantyk (wystarczy, jeśli zapiszę się na spływ), nie będę startowała w maratonie, a rower traktuję rekreacyjnie. Chciałam pokazać tych ludzi, spełniających swoje marzenia, nawet jeśli wydają się nie do spełnienia.

Ja sama zawsze chciałam uczyć się j. angielskiego. Wcześniej nie miałam na to czasu i samozaparcia. Zapisałam się do szkoły językowej. Chodzę z rówieśnikami moich córek, mam mnóstwo pracy, ale walczę, nie poddaję się i widzę efekty. Podobnie zapisałam się na UTW na j. rosyjski, nie wiedząc, co mnie czeka. Okazało się, że to nie takie zwykłe konwersacje, np. w sklepie czy na lotnisku, ale teksty z rosyjskich gazet, rosyjskie filmy, wiersze czy piosenki. I tu również muszę włożyć dużo pracy, żeby później bez wstydu przeczytać wypracowanie. Tu inspiracją są dla mnie: prowadząca, człowiek wielkiej kultury, z dużym talentem pedagogicznym oraz grupa, którą tworzą autentyczni pasjonaci języka i lekcji rosyjskiego. Ludzie życzliwi i mądrzy. […] Obecnie chodzę na wykłady z historii, filozofii czy psychologii. Rozwijam się w kierunkach, które przez lata leżały od-

łogiem i czekały na swój czas. Mogę być wdzięczna losowi i Bogu, że taki czas dostałam i nie chcę go zmarnować.

Różne są stereotypy starości, ale patrząc na moich znajomych i ludzi, których spotkałam w UTW, powinien to być stereotyp człowieka otwartego i aktywnego.

Hanna Denes

Stereotypy to powszechne, generalizowane myślenie, uogólnienia, uproszczenia i osądy, przedstawiające wizerunek osób starszych w sposób niezgodny z rzeczywistością. Skutecznie ograniczają myślenie oraz działanie zarówno tych, którzy ich używają, jak i tych, których dotyczą. Stereotyp cechuje sztywność oraz odporność na zmiany. Oczywistym jest natomiast, iż starość jest nieunikniona dla każdego człowieka. […] Społeczeństwo żyje w kulcie młodości oraz produktywności, zatem stygmatyzuje starość jako mniej ważny okres życia, okres problematyczny. Seniorzy są postrzegani jako osoby pozbawione energii, pesymistyczne, depresyjne. Uznaje się ich za nazbyt religijnych, zgnuśniałych, przesądnych, irracjonalnych, impulsywnych, nieprzewidywalnych, zamkniętych w sobie, czyli osoby posiadające wszelkie cechy utrudniające relacje interpersonalne. […] Natomiast seniorzy to grupa niejednolita, o zróżnicowanych potrzebach. Stereotypy mogą ograniczać ich działania, skutkują wycofaniem. Gdy starsi są marginalizowani, wykluczani, zaczynają przejmować fałszywy obraz starości jako niepotrzebnej, schorowanej końcówki życia. Aby przełamywać stereotypy należy pokazywać seniorom, iż myślą krzywdząco o sobie, a młodym, że nie doceniają seniorów. […]

Rodzice, środowisko, media są odpowiedzialni za przekazywanie stereotypów młodemu pokoleniu. Dzisiejsze funkcjonowanie rodziny (osobne zamieszkiwanie kolejnych pokoleń) sprawia, iż relacje międzypokoleniowe są ograniczone, zmienia się rola seniorów. […]

W dobie internetu żyjemy w wirtualnej rzeczywistości, w której brak otwarcia się na drugiego człowieka. Osoby, które nie są w stanie podołać tempu nowoczesności, są wykluczone, dyskryminowane. W świecie, w którym rządzi kult młodości – ci, którzy się nie podporządkują, tracą na aktywności i zainteresowaniu społecznym. […] Współczesny senior to człowiek aktywny, odważniejszy, bardziej widoczny. Nie jest zamknięty w domowym zaciszu, bez własnych marzeń i aspiracji. To człowiek obalający stereotypy, unikający życiowej stagnacji, dbający o kondycję psychofizyczną oraz wygląd. To człowiek zadowolony, ciekawy świata, z wigorem i dużą inicjatywą. To także senior potrafiący walczyć o swoje prawa, przeciwstawiać się pewnym decyzjom. […] Dzisiejszy senior jest widoczny w wielu miejscach, działa na wielu polach: UTW, kluby seniora, stowarzyszenia, wolontariat, teatry, kina, sport, kultura, internet itd. […]

Stanisław Filipek
[…] Osoby 60+ […] są bardziej wyczulone na problem niezwykłej złożoności otaczającej nas rzeczywistości. Jest to niesamowicie ważne, gdyż wszelkie idee oparte na uproszczonej wizji świata są po prostu niebezpieczne.

Wielu współczesnym ludziom nawet nie chce się podejść do okna, aby dostrzec dysonans między prawdziwym obrazem świata a jej telewizyjnym falsyfikatem. Tymczasem, podczas spaceru w lesie lub parku, możemy przykładowo zobaczyć w pięknej strukturze kory brzozy symbol niezwykłej złożoności wszystkich rzeczy i relacji między nimi. Stąd już tylko krok, aby podnieść wzrok ku chmurom mającym moc wznoszenia naszego ducha ku wyżynom kontemplacji, uświadomić sobie, że chmury stanowią jedyny pierwotny krajobraz, na który człowiek nie ma wpływu. […] Jeśli w letnią noc położymy się na wzgórzu, wówczas przeżyjemy randkę z nieskończonością w postaci kontaktu z niewyobrażalnie wielkim Kosmosem. A jeśliby nawet trwało to sekundę, to już się liczy. Albowiem wszystko wobec nieskończoności jest sekundą.

Seniorze 60+, może przypominasz sobie zapach kwitnącego łanu zboża. Wiedz o tym, że jest to równocześnie zapach pieczonego chleba, najprzyjemniejszy ze wszystkich zapachów. Wiedz także, że zapach ten bierze się z ziemi, z której zboże wyrasta, przemieniając promienie słońca w cud życia. Wiedz także, że sam jesteś cudem na tym wspaniałym świecie.

Może czasem odczuwasz dyskomfort psychiczny, że nie napisałeś jakiejś powieści lub książki. Nie martw się. Jest już gotowa. To księga twojego życia. Jeśli spojrzysz na otwarte strony tej księgi, przeczytasz tam dobrą wiadomość o tym, że KAŻDY WIEK MA SWOJE ROZKOSZE, WIEK MŁODOŚCI MA MARZENIA, WIEK DOJRZAŁY – RZECZYWISTOŚĆ, A STAROŚĆ WSPOMNIENIA.

Maria Hanuza
Jednym ze stereotypów funkcjonowania starszego człowieka w społeczeństwie jest jego obecność w rodzinie „kolektywistycznej". Człowiek ten żyje i działa w zależności od celów, potrzeb i kierunków działania rodziny, jako całości. Najczęściej rodziną kierują dzieci, a aktywność starszego człowieka podporządkowana jest dzieciom i wnukom.

Drugim stereotypem jest życie samodzielne, najczęściej na „własnym terenie" i bardzo często ten sposób życia utożsamiany jest z samotnością, zgorzknieniem i poczuciem dyskomfortu i porażki życiowej. Ten drugi sposób życia, oprócz negatywnych przejawów, wynikających najczęściej z żalu za tym, co było, może wynikać z tzw. egoizmu oraz nadmiernej koncentracji na sobie samym.

Przełamywanie tego stereotypu występuje jednakże u tych osób, które aktualną sytuację traktują jako okazję do rozwoju. Można bowiem spożytkować czas emerytury na wykorzystanie możliwości, które wcześniej były nieosiągalne.

Zwiększenie puli czasu wolnego i zmniejszenie obowiązków daje możliwości np. realizowania marzeń o podróżach, nauczenia się języka obcego, zainteresowania się życiem kulturalnym itd. Ważnym problemem jest występująca u osób starszych potrzeba twórczości, np. malarskiej, która jest prawdopodobnie wynikiem większego zintegrowania osobowości. Człowiek na starość staje się w większym stopniu introwertywny, a to daje podstawę do integrowania doświadczenia.

Sposób „rozwojowego" przechodzenia wieku senioralnego z jednej strony wiąże się ze stosunkowo niewielkim stresem, a z drugiej przeciwdziała stresowi i daje podstawy do pogodnego, a czasem szczęśliwego przeżycia tego trudnego, skądinąd, okresu.

Ta optymistyczna charakterystyka wynika ze zwiększonego poczucia autonomii, co się wiąże z większym wpływem na własne życie. „Wolność jest słodka".

Barbara Mazurkiewicz

Dlaczego wciąż niezdrowe zainteresowanie budzi starsza kobieta (mężczyzna), biegająca w parku, a nie ta, która bezczynnie siedzi na ławce? […] Za czasów mojej młodości mężczyzna pchający wózek z dzieckiem uważany był za pantoflarza. Dziś – na szczęście – już tak nie myślimy.

Stereotyp, z natury swojej homogeniczny, jest uproszczeniem, zamyka nas na innych, wszystkich traktuje jednakowo w myśl zasady, że wszyscy są tacy sami. A świat jest przecież różnorodny. […]

Wg gerontologów nie ma jednolitego typu starości, nasza starość jest taka, jaka była jakość całego życia. Jeśli byliśmy otwarci na innych, pozytywnie myślący, aktywni wielowymiarowo, to i na starość światu drzwi nie zatrzaśniemy.

E. Fromm podkreśla konieczność miłości własnej, budowania w sobie pozytywnego wizerunku, bo to implikuje nasze zachowanie w stosunku do innych.

Gdy słucham negatywnych stereotypów płynących z reklam, czuję się zażenowana, upokorzona, uprzedmiotowiona. Odbieram to jako ageizm – prześladowanie ze względu na wiek. A przecież postęp medycyny, kosmetologii, aktywny tryb życia, sprawiają, że oznaki starości możemy spowolnić lub zatuszować. […]

Często słyszę o tzw. godnej starości. Nie wiem, co to znaczy, pewnie dla każdego co innego. Może to strach przed śmiesznością – „dzidzią piernik" lub dziadkiem podrygującym w rytmie piosenki *Wesołe jest życie staruszka*. Nie chciałabym, by moja starość była niegodna lub komiczna, groteskowa. Nie chciałabym być babcią Eugenią z *Tanga* Mrożka.

Don Kichot z piosenki Młynarskiego nie chce się „zestarzeć ładnie" ani „spierniczeć sielankowo". Chodzi o to, by właśnie nie spierniczeć, nie stać się tetrykiem, nudziarzem i marudą. Wychodzić naprzeciw życiu – grać w brydża, uczyć się języków, gimnastykować, biegać na wykłady UTW. A gdy dopadnie nas chandra, pamiętać, że:

jest jeszcze śledź w śmietanie – metafizyczne danie
i jabłoń w twym ogródku – sadzona w chwili smutku
…poety świt mazurski i koncert brandenburski.

Dopóki będziemy patrzeć na ludzi starszych przez pryzmat cielesności, dopóty będziemy widzieć: kulę, chodzik, laskę, aparat słuchowy, a nie ciepło, rozwagę, cierpliwość, spokój… Lubię patrzeć na rysunek Goi […] pod tytułem *Wciąż się uczę*, który przedstawia przygarbionego starca podpartego laskami. Ma długie siwe włosy i przypomina pustelnika. Słowa „wciąż się uczę" być może są mottem samego Goi, który „popełnił" tę pracę, gdy miał 80 lat. Dla mnie jest to parafraza sokratejskiego „Wiem, że nic nie wiem". Starość znalazła tu azyl nie w cielesności, lecz witalności intelektualnej, mądrości, refleksyjności.

Dopóki starość i młodość będą w opozycji, nie będą współistnieć, zawsze będą wiosną i latem. Nie idealizując starości, zachowajmy proporcje. A stare role zastąpmy nowymi.

Danuta Sikorska

[…] Obraz polskich seniorów jest bardzo smutny, ponieważ określani są przez większość społeczeństwa jako ludzie potrzebujący pomocy, zależni od instytucji, zaludniający przychodnie i szpitale, jako ludzie dotknięci izolacją i wykluczeniem ze społeczeństwa, osamotnieni, zniechęceni, budzący współczucie, będący ciężarem dla innych. […] W naszej kulturze nie przywiązuje się wagi do doświadczenia seniorów, stąd nasz obraz starości jest raczej negatywny. […]

Według wielu opinii najbardziej przykre i najszybciej dostrzegane jest osłabienie autorytetu osób starszych oraz ich stopniowe i systematyczne wykluczenie społeczne. Osobie starszej trudno pogodzić się z faktem, że nagle przestała decydować o wielu sprawach, że w danej chwili czyni to ktoś inny, niekoniecznie dobrze i zgodnie z interesem społecznym. Utwierdza się ona w przekonaniu, że przez utratę kontaktu z zawodem stała się osobą niepotrzebną społecznie i jest pozostawiona sama sobie. Utraciła w tym momencie poczucie pewności siebie, odwagę, kreatywność i motywację do działania. Stany te sprzyjają powstawaniu wielu zaburzeń o charakterze psychicznym (depresje), ograniczają kontakty, uczą bezradności, sprzyjają powstawaniu kompleksów, ograniczają aktywność.

[…] Osoby starsze postrzegane są jako słabe, rozgoryczone, nieudolne życiowo, co powoduje, że ich życiu towarzyszy poczucie osamotnienia i izolacji. […] Zmiana postrzegania osób starszych jest absolutnie konieczna i staje się ogromnym wyzwaniem społecznym. Stosunek młodych ludzi do starych nigdy nie był jednorodny ani stały. Ich dystans wobec starości uwarunkowany jest wieloma czynnikami, takimi jak: postawy prezentowane przez rodziców, postawy reprezentowane przez rówieśników, społeczne uprzedzenia i stereotypy, brak edukacji dotyczącej starości, uprzedzenia nabywane niekiedy od dzieciństwa. Młodzi

ludzie prowadzą bardzo dynamiczny sposób życia ukierunkowany na zrobienie szybkiej kariery zawodowej i osiągnięcie odpowiednich dochodów. Problemy związane ze starością są przez nich traktowane jako bardzo odległe. Niepokojąca wydaje się ich postawa, przejawiająca się w obojętności i braku zrozumienia dla potrzeb ludzi starszych, braku akceptacji starości i nietolerancji ze względu na wiek.

Zjawisko dyskryminacji ze względu na wiek stanowi poważne zagrożenie dla zrównoważonego rozwoju społecznego. Jego konsekwencją jest ograniczenie rozwoju, aktywności i innych możliwości ludzi trzeciego wieku. Jednym z elementów sprzyjających kształtowaniu się tak negatywnej postawy jest kompletny brak edukacji społecznej dotyczącej ludzi w wieku poprodukcyjnym. Konieczne staje się krzewienie kultury współżycia społecznego, która będzie akcentować i cenić starość. Zadania edukacyjne powinny obejmować rozwiązywanie takich problemów jak:

- rozwijanie umiejętności oraz myślenia w takim kierunku, aby starość była dla człowieka stanem naturalnym i emocjonalnie akceptowanym,
- praca nad zmianą stereotypów myślowych dotyczących specyficznych cech starości oraz traktowaniu tego okresu życia jako naturalnego okresu rozwoju,
- promocja aktywnego i pozytywnego obrazu starości,
- troska o sposób określania ludzi starych (słownictwo), których godność jest słownie niekiedy poniżana. […] Dla pokolenia młodych powinno być oczywistym, że to jaka będzie jakość ich życia w okresie starości, zależy od decyzji, jakie podejmą w czasie swojej aktywności zawodowej, że dla rozwoju człowieczeństwa istnieje potrzeba wspólnego życia z osobami starszymi, korzystanie z ich doświadczenia, historii, tradycji. […]

Znakiem współczesnych czasów będzie coraz częstsza obecność ludzi starych w społeczeństwie i trzeba się do tego odpowiednio przygotować. […]

Romana Waśnik

[…] Stereotypy podkreślają również pozytywne cechy seniorów: życzliwość, dobroduszność i niezawodność w pomocy rodzinie. Łamanie negatywnych opinii o seniorach uzależnione jest od stanu zdrowia seniora, jego środowiska rodzinnego i statusu materialnego oraz cech psychofizycznych. Przykładem może być 80-letnia didżejka Wika, która w wywiadzie stwierdziła: *Człowiek w swej starości nie wie, czego chce; przeżył młodość i dalej chce być młody. A tak się nie da. Człowiek też ma swoją jesień i zimę. Trzeba przeżyć je z radością*.

Na wykładzie dr Bogny Bartosz wylosowałam kartkę z przesłaniem: „Najlepszą metodą przewidywania przyszłości jest jej tworzenie". Tworzenie przyszłości wynika z aktywności seniora, która związana jest z wykształceniem, zdrowiem,

miejscem zamieszkania. Brak aktywności seniora ma wpływ na utratę akceptacji u innych i ogólnie utratę chęci życia. Można zmienić tę sytuację, bo wybór możliwości jest bardzo duży. Począwszy od nieformalnych grup towarzyskich, udziału we wspólnotach lokalnych, religijnych oraz udziału w UTW. Dość przypadkowo uczony P. Vellas z uniwersytetu w Tuluzie zainicjował powstanie uniwersytetów trzeciego wieku. Spotkał się z seniorami (1972 r.), chcąc dowiedzieć się i zapoznać z problemami osób starszych i pomocy w ich rozwiązywaniu. […] Za namową rodziny zapisałam się na UTW i to był „strzał w dziesiątkę". Na własnym przykładzie mogę stwierdzić, że uczestnictwo w zajęciach UTW poprawiło moją kondycję psychiczną i fizyczną. Bardzo jestem zadowolona z zajęć warsztatowych Cafe UTW Grupa Dyskusyjna. Ciekawy sposób prowadzenia zajęć, interesująca tematyka, imponujący poziom wiedzy i oczytanie osób biorących udział w dyskusji. Bardzo lubię czytać książki i dzielić się refleksjami po przeczytaniu materiałów na dany temat. Czytanie ma ogromy wpływ na postrzeganie świata i relacji międzyludzkich. Ma wpływ na nasze emocje, wyobraźnię i obrazy, które tworzy nasz mózg.

Nie zawsze mogę uczestniczyć w interesujących mnie zajęciach, bo obowiązki rodzinne trochę utrudniają. Mam nadzieję, że przy dopracowaniu i lepszej organizacji życia codziennego uda mi się robić to, na co dotychczas nie starczało czasu i motywacji.

Alicja Wnukowska-Walczyk

[…] Obecnie lansowany jest nowoczesny model społeczeństwa, w którym ważne są młodość, uroda, kariera. Starość nie mieści się w tym kanonie. Stereotypową rolą starszych ludzi jest opieka nad wnukami i wspomaganie emeryturą domowego budżetu. W chwilach wolnych akceptowane jest oglądanie telewizji i zakupy. W przypadku babci – prowadzenie domu, robótki ręczne, gotowanie. Dziadek zaś powinien majsterkować, siedzieć w fotelu i czytać gazetę. No i jeszcze razem mogą uprawiać działkę.

Na takie widzenie siebie z pewnością „zapracowali" sami seniorzy. Dla wielu z nich samo przejście na emeryturę jest czymś bardzo traumatycznym – z chwilą zaprzestania pracy zawodowej czują się niepotrzebni i bezużyteczni, często dopadają ich smutek i pesymizm. Doświadczając tego stanu zaczynają traktować starość jako niepotrzebną, schorowaną końcówkę życia. […]

Wiek dojrzały nie musi oznaczać wycofywania się z codziennej aktywności. Oczywiście wraz z upływem czasu zmieniają się warunki, jakie rządzą ciałem i umysłem. Zmiany te nie muszą oznaczać pogorszenia jakości życia. Ważnym jest, aby pomimo utrudnień nie rezygnować z żadnej ze sfer aktywności, ale nauczyć się skutecznie rozwiązywać trudności, aby czerpać z życia pełnymi garściami. Wielką rolę edukacyjną w tej mierze pełnią uniwersytety trzeciego wieku.

Przykładem są też sami seniorzy, np. ponad 80-letnie panie – DJ Wiki i modelka p. Helena Norowicz. Takim przykładem jest też moja 95-letnia „Macoszka", która jest nadal ciekawa ludzi i świata, dużo czyta (po 2–3 książki naraz), posługuje się laptopem i telefonem komórkowym, ogląda filmy (nie seriale, które zmuszają do ich stałego oglądania, a na to szkoda czasu) i programy publicystyczne. […]

Oczywiście barierą aktywnego życia są często ograniczone środki finansowe. Ale i tu, dla polepszenia sytuacji finansowej seniorów, proponuje się im tzw. hipotekę odwróconą pod hasłem „Godna emerytura za mieszkanie" lub „Lepsze życie dla seniora". Do niedawna takie myślenie było niemożliwe, bo przecież mieszkanie trzeba było zostawić swoim spadkobiercom. […]

Aby pozytywne zmiany w traktowaniu seniorów stały się bardziej zauważalne, konieczne są kampanie społeczne przełamujące stereotypy: należy przekazywać starszym, że myślą w sposób krzywdzący o sobie i młodszym, że nie doceniają seniorów. Ważna jest integracja międzypokoleniowa. Nie bez znaczenia jest m.in. udział studentów Instytutu Psychologii w wykładach z „Jakości życia w późnej dorosłości". […]

Genowefa Teresa Wojciechowska

[…] Niekiedy się twierdzi, że osoby starsze są złośliwe, mało przyjazne, egoistyczne, skupione tylko na sobie i swoich dolegliwościach. Nic bardziej mylnego. Świat seniorów w dużej mierze wygląda zupełnie inaczej. Spora grupa emerytów nadal pracuje zawodowo i to nie tylko z powodów finansowych. […] Z kolei inni, a jest ich całkiem sporo, odczuwają dalszą potrzebę rozwoju intelektualnego, poznawania nowych ludzi. Uczęszczają na uniwersytety trzeciego wieku, gdzie mają możliwość uczestniczenia w wykładach na różne tematy, lektoratach języków obcych czy warsztatach. Często w okresie senioralnym odkrywają u siebie umiejętności malarskie, rękodzielnicze, aktorskie czy wokalne. Czują się potrzebni innym. Myślą o wolontariacie wzajemnej pomocy. Osoby starsze dbają o rozwój fizyczny. Uczęszczają na zajęcia z gimnastyki, chodzą na pływalnię, uprawiają nordic walking czy jazdę na rowerze. Seniorzy chętnie uczestniczą w życiu kulturalnym. Spotykają się w teatrach, operze i Forum Muzyki. […]

Myślę, że do zmiany sposobu myślenia o ludziach starszych potrzebna jest edukacja i to nie tylko osób młodych. Społeczeństwo musi inaczej postrzegać seniorów. Należy pisać, mówić o mądrości, kreatywności, doświadczeniu tych osób, a także pokazywać, jak interesujący są to ludzie.

2) Wpływ otoczenia społecznego na jakość życia osób 60+

Bronisław Cwynar

[…] Pamiętam lata początków mojej edukacji, gdy w pierwszych klasach szkoły podstawowej „środowiskiem" byli rówieśnicy z tej samej klasy (rocznika), w szkole średniej nawet z tej samej szkoły, w latach pracy zawodowej pokrewne stanowiska pracy nawet w różnych firmach […], następnie grupy bliskich znajomych, z którymi spotykaliśmy się również prywatnie, też właśnie na zasadzie „rówieśników". To powodowało, że w takim środowisku czuliśmy się pewniej, pomagaliśmy sobie „zarażać się" optymizmem przy problemach czy kłopotach. Chcę powiedzieć, że każdy w grupie czuje się dowartościowany, doceniany, a nawet podziwiany, co dodatkowo wzmacnia nasze poczucie wartości.

Wydaje mi się, że ten bagaż doświadczeń produkcyjnego życia ma odbicie w przeżywaniu lat 60+. Obecnie jestem od 14 lat na emeryturze, mam jeszcze dużo rozsądku (refleksji) i nie daję się skusić reklamami ani telewizyjnymi, ani telefonicznymi, ani tym bardziej akwizytorskimi. […]

Według mnie przy sensownym, dokładnym przeżyciu życia dorosłego jest się odpornym na tego typu wpływy. […] W początkowym czasie emerytury zastanawiałem się, co robić wtedy, kiedy nie muszę nic robić. Miałem na szczęście od dawna kilka pasji. Najdłużej trwająca, bo do dziś to fotografia czy próby malarsko-plastyczne. Stwierdziłem jednocześnie, że nie warto dorabiać przy jakichś dodatkowych pracach, bo uważam, że nie będę miał zdrowia spożytkować tego nadmiaru dochodów, kiedy zostałem sam (w 2014 r.). Szukałem gdzieś grupy, z którą można się spotykać, aby powspominać „stare czasy", pochwalić się własnymi osiągnięciami itp. Trafiłem do „Klubu Trzech Muz", gdzie spotykamy się w piątki na tzw. „pośpiewanki", a dwa lata temu trafiłem do UTW przy ul. Dawida. Tu chcę pochwalić moją uczelnię (to nie lizusostwo), że właśnie właściwe otoczenie, właściwe środowisko sprawia, że grupa ludzi podobnie przeżywa swoją „późną dorosłość", w bardziej naukowy sposób. Dodatkowo czujemy, przynajmniej mam takie wrażenie, że dobrze nam ze sobą, bo jesteśmy dla siebie rówieśnikami, chociaż dzieli nas nieraz 30 lat. […] Znalazłem się w trzech zespołach artystycznych, idzie mi względnie dobrze, przez co tym bardziej mam odczucie, że nie jestem fizycznym ani moralnym starcem, ale faktycznie późnym dorosłym, chociaż tak staro wyglądam.

Kiedyś dostałem po wykładzie z psychologii pozytywnej złotą myśl, którą przytoczę: „Wszyscy wiedzą, że czegoś nie da się zrobić, wtedy pojawia się ten jeden, który nie wie, że się nie da, on to właśnie robi". To tak jak ja. Robię w UTW rzeczy, jakich bym w pojedynkę nie odważył się wykonać.

Iwona Gajda

[…] Czytając artykuł Anny Lubańskiej i Małgorzaty Wochny z 2015 r. pt. *Jakość życia w okresie późnej dorosłości* zwróciłam uwagę na jedno z pierwszych sformułowań: *W poczuciu jakości życia chodzi nie tyle o poziom, czy jakość życia, ale o opinię o własnym życiu*.

Od czego zależy ta pozytywna opinia o własnym życiu? Na pewno od stabilnej sytuacji życiowej, ale ta łączy się z dobrostanem fizycznym, takim jak zdrowie, dobrostanem finansowym i materialnym, dobrostanem osobistym i stanem cywilnym (mąż, rodzina, wdowa, rozwódka), dobrostanem społecznym (krąg znajomych, UTW) i związanej z tym życiowej satysfakcji. […]

Dla mnie praca zawodowa jeszcze się nie skończyła. Osoby, z którymi współpracowałam wcześniej, starają się utrzymywać ze mną kontakt zawodowy, co, poza wymiarem finansowym, daje mi mocne poczucie wartości i mobilizuje do dalszej pracy i kształcenia się zawodowo. […]

Na pewno utrata bliskich osób w naszym wieku jest bolesnym i traumatycznym przeżyciem, które może poważnie zdestabilizować życie. Jednak ja 20 lat po rozwodzie, dzisiaj jako kobieta 60+, nie mam już problemu z utratą bliskiej osoby, za to mam zorganizowane życie singla. Pozwala mi to aktywnie uczestniczyć w takich zajęciach jak gimnastyka, na którą uczęszczam od 20 lat z tą samą grupą kobiet. I to, myślę, wiąże się z dobrostanem społecznym, czyli fakt, że otaczamy się życzliwymi i aktywnymi osobami, które nas zwyczajnie mobilizują, mimo że nie zawsze ma się taką samą ochotę na zajęcia.

[…] Od 5 lat zajmuję się zarządzaniem dużym osiedlem, w którym żyję. Mam poczucie dobrze spełnionego obowiązku i szacunek swoich sąsiadów. Niewątpliwie jest to dla mnie motorem do dalszej działalności.

Zdaję sobie sprawę, że moi rówieśnicy nie zawsze wykazują się chęcią działania i podejmowania nowych wyzwań. Dla mnie takim wyzwaniem był uniwersytet trzeciego wieku. Pierwszym i koronnym argumentem, żeby się tu dostać, była chęć spotkania osób, którym, tak jak mnie, coś jeszcze się chce. […] Nic tak nie aktywizuje jak odpowiednie, „energetyczne" i kulturalne osoby. I takich właśnie ludzi spotkałam na UTW. Myślę, że nie bez znaczenia jest też fakt, że bycie członkiem UTW pozwala wielu osobom na uczestnictwo w zajęciach, na które, być może, nie byłoby ich stać ze względów finansowych. […]

Osoby, które poradziły sobie lepiej z zabezpieczeniem finansowym, na pewno mają większy komfort z podejmowaniem różnych aktywności. Ale jak pokazuje przykład UTW, z tym również można sobie poradzić, jeżeli wykaże się nieco inicjatywy, jaką jest przyjście na UTW.

Reasumując, otoczenie społeczne, nasi znajomi, rodzina, nasze możliwości zdrowotne, finansowe, większa ilość czasu wolnego na emeryturze, pozwala tym, którzy chcą być aktywni, na wykazanie się energią i chęcią działania.

Irena Giniewicz
[…] Za namową córki przeprowadziłam się do Wrocławia. Bałam się (starych drzew się nie przesadza), ale mam tylko córkę, która ma tutaj mieszkanie i pracę. […] Zdecydowałam się kupić małe mieszkanko we Wrocławiu i oto jestem. Trochę przestraszona, z dala od znajomych, otoczenia małego miasta, od koleżanek. Nie chciałam też być już ciężarem dla córki. Wzięłam się w garść. Uwielbiam spacery, jazdę na rowerze. Na początek wystarczyło. Spacery letnie z przewodnikiem – super sprawa, poznawałam miasto. Ścieżki rowerowe, piękne trasy – w soboty jeździłam z grupą z przewodnikiem. Wiedziałam też o istniejących uniwersytetach trzeciego wieku, ale który wybrać? Jest ich 10. Poszperałam w internecie i zdecydowałam się na UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. To był strzał w 10. Po pierwsze cofnęłam się o 40 lat, bo studiowałam też pedagogikę w podobnym budynku. Po inauguracji otrzymałam program zajęć na uniwersytecie. Byłam pod wrażeniem. Taki ogrom wykładów, warsztatów, sekcji. Do tego propozycje pań z różnych sekcji, np. wycieczek, wyjść na koncerty, do teatru. Poznałam miłe koleżanki, których zainteresowania są podobne do moich. Chodzę na wykłady o tematyce mnie interesującej. Zapisałam się na wiele wycieczek. Jestem bardzo zadowolona, że mieszkam we Wrocławiu. Gdy opowiadam znajomym z mojego miasteczka o UTW w UWr., są pod wrażeniem, jak można w sposób bardzo ciekawy zorganizować czas ludziom na emeryturze, jak ludzie umieją sobie wzajemnie pomagać. […] Wykłady i warsztaty prowadzone są bardzo profesjonalnie. Zajęcia bardzo ciekawe. Można spędzać tu całe dnie, chodząc z wykładu na wykład. Imponująca jest też ilość osób na zajęciach. Wykładowcy i cała kadra pracująca na rzecz UTW to ludzie pełni pasji i profesjonalizmu. Mili, przystępni, zawsze uśmiechnięci. Spotykam też koleżanki, które uczęszczają na UTW przez wiele lat. Z ich opowieści wiem, że moje życie będzie ciekawe wśród rówieśników […].

Teresa Pyzara-Zdanowska
[…] Gdy przestałam pracować zawodowo przeprowadziłam się z centralnej Polski do Wrocławia. Wrocław odbieram jako miasto przyjazne seniorom, oferujące bogaty dostęp do kultury z uwzględnieniem gorszego statusu materialnego emerytów. Posiadanie karty seniora daje możliwość korzystania z tańszych biletów do kina, opery, teatrów. Rabaty na badania profilaktyczne, konsultacje specjalistów i niektóre zabiegi, także rehabilitacje, mają znaczenie dla poprawy sytuacji zdrowotnej osób 60+. Również rabaty na wyjazdy sanatoryjne.

Koniecznym warunkiem dla satysfakcji w późnej dorosłości jest uczestnictwo w edukacji, mimo izolacji życiowej, zagubienia. Pozwala nadążać za zmianami współczesnego świata. Zatem możliwość uczestnictwa w zajęciach UTW ma ogromne znaczenie. Słuchanie ciekawych wykładów, z których, pomimo za-

awansowanego wieku i doświadczenia, można się dużo dowiedzieć. Ja wybrałam wykłady z psychologii, psychoanalizy. Są one dla mnie bardzo interesujące. To daje mi Wrocław.

Wrocław jest dla mnie miastem zachwycającym architekturą, gdzie mogę spacerując odkrywać urokliwe miejsca. Rynek chyba najpiękniejszy w Polsce. Jestem tu „nowa", dlatego patrzę i widzę coś, czego może już nie zauważają rdzenni mieszkańcy. Ogród Botaniczny, Zoologiczny zachwycają. Pewnie też dzięki klimatowi są bogatsze niż w Warszawie. Także zagospodarowany bulwar nad Odrą.

Znalazłam się w miejscu, które ma na jakość mojego życia bardzo pozytywny wpływ.

Elżbieta Skrzypczak

[…] Z mniejszej jakości ekonomicznej (emerytura) zyskałam wysoką jakość życia we wszystkich innych aspektach. Wrocław uważam za miasto najpiękniejsze, samo przebywanie na co dzień napawa szczęściem. A Uniwersytet Trzeciego Wieku to dla mnie strzał w dziesiątkę. To jest teraz moje życie. Zaczynam się otwierać na ludzi, poznaję cudownych ludzi, uczę się zupełnie nowych rzeczy – to wszystko bardzo mnie zmienia. Wiem, że idę w dobrym kierunku. Nie chcę się na tym zatrzymywać, ponieważ to dodaje mi pewności siebie, otwiera na nowe realizacje, dalej mam marzenia.

Polityka senioralna we Wrocławiu istnieje na bardzo dobrym poziomie, Miasto wychodzi naprzeciw seniorom […]. Wystarczy tylko chcieć.

W wielu starych kulturach, chińskiej czy afrykańskich, starzy ludzie otaczani byli czcią i szacunkiem, zasiadali w radach starszych, młodzi mogli się do nich zwrócić po radę i pomoc. W naszej kulturze starości „nie ma". Współczesny świat opiera się na kulcie młodości. Ale to już zaczyna się zmieniać wielkimi krokami poprzez propagowanie polityki senioralnej, już od przedszkola […].

Jeżeli chodzi o porównanie postrzegania starości jeszcze kilkanaście, kilkadziesiąt lat, różnica jest kolosalna. Przesunął się wiek życia, seniorzy cieszą się późną młodością, wyglądają młodziej i dłużej żyją. Mają dużo więcej możliwości pod względem medycznym, aktywności fizycznej, kulturalnej itp. Etapy starości młodej, srebrnej, sędziwej – jakość życia w tych etapach jest różna. Dzięki polityce senioralnej każdy z tych etapów możemy przechodzić z godnością.

Kiedy ktoś zapyta – jak ja się dziś czuję,
Grzecznie mu odpowiem, że „Dobrze, dziękuję".
To, że mam artretyzm, to jeszcze nie wszystko,
Astma, serce mi dokucza, i mówię z zadyszką,
Puls słaby, krew moja w cholesterol bogata…
Lecz dobrze się czuję, jak na swoje lata! […]

Dobra rada dla tych, którzy się starzeją:
Niech zacisną zęby i z życia się śmieją!
Kiedy wstaną rano – „części" pozbierają,
Niech rubrykę zgonów w prasie przeczytaj.
Jeśli ich nazwiska tam nie figurują
To znaczy: że zdrowi i dobrze się czują!!!

Cytaty z wiersza Wisławy Szymborskiej *Jak się dziś czuję*

3) Trudne sytuacje w życiu – jak wpływają na jakość życia

Grażyna Andrzejewska
Od momentu urodzin aż po kres naszych dni napotykamy trudne sytuacje w życiu. Już w dzieciństwie napotykamy na pierwsze trudy. Są to kontakty z rówieśnikami, nie zawsze sympatyczne, oddalenie od rodziców, gdy trzeba iść do przedszkola czy szkoły. W szkole trudy nauki, egzaminy, czasem brak akceptacji otoczenia. […]

Nie zawsze sobie radzimy z problemami, które spadają znienacka. Może to być choroba, utrata pracy, utrata osób bliskich, zawody miłosne, bądź utrata środków do życia. Czasami sytuacje, które nas spotykają, sami prowokujemy, ale często cały szereg przypadków doprowadza do nieprzewidzianych smutnych zdarzeń. […] Z moich obserwacji wynika, że osoby, które w młodości częściej doświadczały rozczarowań, musiały zmagać się z różnymi problemami, lepiej radzą sobie w dorosłym życiu niż ci, którym los sprzyjał zawsze […]. Tym ostatnim trudniej jest przyjąć ciosy od losu i częściej popadają w depresję.

Jakość naszego życia zależy od nas samych: od własnych chęci i doświadczeń, siły naszego charakteru.

Ludmiła Dydejczyk
[…] Jedną z najtrudniejszych sytuacji w życiu jest śmierć bliskiej nam osoby […], ponieważ wpływa na nas tak głęboko i negatywnie jak żadne inne wydarzenie. Śmierć zawsze przychodzi nie w porę, zawsze za szybko i nigdy nie jesteśmy przygotowani na ten cios. A nagłe i nieoczekiwane odejście współmałżonka to prawdziwa tragedia […]

Czasami bywa też, że wraz ze śmiercią bliskiej osoby pogarszają się warunki finansowe. Z pewnością wiele słuchaczek UTW może to potwierdzić: życie w pojedynkę i z jedną emeryturą jest niezwykle ciężkie. Gorsza sytuacja finansowa to także gorsza jakość życia. Często wtedy pojawia się pytanie: czy dam sobie radę?

Żałoba to trudny okres i długi proces. Z początku trudno nam uwierzyć, że ból kiedyś minie, a my odzyskamy poczucie sensu własnego życia. Żałoba po-

trzebuje czasu, nie można jej zakończyć przedwcześnie ani uciekać przed nią w pracę, towarzystwo, podróże i nowe związki. Każdą stratę należy przepłakać i przeboleć.

Ból w końcu minie, a my odnajdziemy nowy sposób na życie. Musimy się postarać, aby było one wartościowe, mimo braku ukochanej osoby. Z czasem zaczniemy normalnie żyć i robić plany na przyszłość. Przeżyta tragedia doda nam siły i odwagi. Dużą pomocą w powrocie do aktywności w życiu jest UTW. Kontakt z ludźmi, przynależność do grupy i możliwość uczestnictwa w wykładach, imprezach i wycieczkach sprawia, że możemy na nowo budować naszą troszkę lepszą jakość życia.

Feliks Korzeniewski

[…] W wieku 30 lat dowiedziałem się o bardzo poważnej chorobie – wymiana dwóch zastawek serca. Operacja i niesamowita chęć przeżycia i życia. Notowania profesora 50/50. Po operacji postanowiłem, że ta sytuacja nie może zdominować mojego życia, a wręcz odwrotnie. Pomimo choroby (zaleczonej) uznałem, że muszę być zadowolony i akceptujący swoją sytuację jako dobrą. Moje zachowanie było zawsze pełne pogody ducha, optymistyczne i pełne radości, a dni powszednie i świętowanie pełne znajomych, kolegów, przyjaciół. Oddałem się w całości pomaganiu innym (nawet zdrowym) i wbrew zaleceniom lekarzy wykonywałem czynności, jakbym był zdrowy. Pracowałem do 65 roku życia. Pomagałem sobie poprzez sport, zdrowe żywienie, wyjazdy na wakacje. Nigdy się nie nudziłem w życiu – zawsze miałem dużo do zrobienia dla siebie i dla innych. Dostosowywałem się do istniejącego otoczenia (humor, dowcip, pomoc, dużo znajomych). Takie moje zachowanie powodowało, że zapominałem o chorobie, rozładowywało stres, bardzo pomagało mi w komunikowaniu się z otoczeniem – nigdy nie narzekałem, podtrzymywałem innych na duchu. Bardzo wierzyłem w siebie i w innych. Odważnie przechodziłem przez życie. Chyba mój nierealny optymizm mi w tym pomagał. […]

Regina Mroczko

Z trudnymi sytuacjami w życiu spotykamy się od najmłodszych lat, są one niemal chlebem codziennym. Sprawą zasadniczą, mającą wpływ na jakość naszego życia, jest to, jak sobie z nimi radzimy, a właściwie jaka jest nasza reakcja w zależności od stopnia trudności, na jakie napotykamy. Każda z takich sytuacji najpierw przede wszystkim nas stresuje, rodzi pewne niezadowolenie i dyskomfort, a potem prowadzi do działania. Podejmujemy (lub nie) określone kroki, które powinny nam pomóc w rozwiązywaniu problemu, wyjściu z trudnej sytuacji […]. Z kolei każde wyjście z trudnej sytuacji buduje w nas poczucie pewności, że potrafimy sobie poradzić w podobnej sytuacji lub że jesteśmy w stanie radzić

sobie w życiu. Takie poczucie poprawia jakość naszego życia w sferze psychicznej. […] Czasami wręcz nie wiemy, czy radzimy sobie z sytuacją trudną, czy tylko przed nią uciekamy. Jedna z najtrudniejszych, w moim odczuciu, sytuacji – odejście osoby bliskiej – budzi w nas poczucie beznadziei, braku możliwości dalszego sensownego życia, utratę radości życia i poczucie braku perspektyw. […] Rodzina, przyjaciele, znajomi, starają się podać pomocną dłoń, robią, co mogą, a my i tak toniemy. W końcu pojawia się (dochodzi do głosu?) instynkt przetrwania. Jakieś mniej lub bardziej sensowne działania, które pozwalają na choć chwilowe wydobycie się „na powierzchnię". Spotkania, wyjazdy, koncerty, kino itp. – coś się dzieje; pytanie tylko, czy to jest radzenie sobie czy ucieczka? Niby powracamy do dawnego trybu życia, ale to życie już tak nie cieszy.

Z literatury i obserwacji wynika, że każdą trudną sytuację można przekuć w sukces. „Co nas nie zabije to nas wzmocni". […] Mając takie poczucie trzeba przejść przez to, co przynosi los i wykształcić od nowa umiejętność cieszenia się życiem, bo to jest podstawa, na której można budować przyszłość i satysfakcjonującą teraźniejszość.

Halina Rossa

William Wharton postrzega własne starzenie się jako stopniowe ograniczanie możliwości korzystania z życia. Natomiast w moim przekonaniu […] dopiero moment przejścia na emeryturę stał się początkiem do korzystania w pełni z radości życia. Nie przestaję dziękować koledze – sąsiadowi z działki, który podpowiedział mi możliwość skorzystania z uczestnictwa w UTW UWr. Dopiero tutaj i teraz mam szansę na uzyskanie dobrego stanu zdrowia, bo zrozumiałam, że konieczna jest do tego równowaga pomiędzy umysłem, ciałem i duchem. Jakże nie skorzystać z szerokiego wyboru arcyciekawych cykli wykładowych, sekcji, warsztatów, zajęć gimnastycznych? Moje dotychczasowe zajęcia w osiedlowym klubie seniora stały się niewystarczające.

Zadziwiają mnie spotykane w UTW wspaniałe uśmiechnięte buzie seniorów, którzy zachęcają do nowych aktywności.

Wspaniałą możliwość do utrzymywania zdrowia w dobrej kondycji dają również osiedlowe kluby fitnessu. Nasz osiedlowy rozpoczął serię zajęć „Aktywny senior", uwzględniając możliwości dochodowe emerytów.

Obserwuję bardzo szlachetne zachowanie młodszego pokolenia wobec osób starszych. Sąsiedzka pomoc dla miłej starszej pani, spacer lub odwiedziny spotykają się z wdzięcznością. Obserwacja pogodnych starszych osób utrwala we mnie przekonanie, że kreowanie własnej starości w znakomitym stopniu zależy od nas samych, „aby chciało się chcieć".

Zdzisław Szczepański
Uważam, że otoczenie społeczne ma ogromny wpływ na jakość życia osób 60+ […] To osoby po sześćdziesiątce, żyjące w dużych miastach, mają do wyboru o wiele więcej form działania i spędzania wolnego czasu oraz doskonalenia się. W dużych miastach działają kluby seniora: miejskie, osiedlowe i branżowe. Seniorzy spotykają się w nich, mając do wyboru różne sekcje i kluby […]. Zainteresowani wybierają to, na co mają ochotę […]. Chłonni wiedzy i ciągłego poszerzenia swoich horyzontów umysłowych zapisują się na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku czy inne, na które nie mieli czasu wtedy, kiedy pracowali. Również mieszkańcy dużych miast mają większe możliwości w zakresie ochrony zdrowia i specjalistycznego lecznictwa, ponieważ mają do dyspozycji specjalistyczne kliniki, szpitale i przychodnie. Większy wybór mają też w zakresie życia kulturalnego poprzez gęstą sieć teatrów, kin, domów kultury, klubów, muzeum, galerii, wystaw, operę itp.

O wiele mniej ofert czeka na seniorów w małych miastach i miasteczkach, co ma duży wpływ na jakość życia osób tam mieszkających.

Najgorszą sytuację mają seniorzy mieszkający na wsiach, gdyż nie we wszystkich miejscowościach znajdują się gminne ośrodki kultury, koła gospodyń wiejskich.

Ogromny wpływ na jakość życia psychicznego, fizycznego, kulturalnego mają sami seniorzy poprzez swoje spotkania. Znaczącą rolę odgrywają tutaj także organizacje pozarządowe i samorządowe.

Poprzez uczestnictwo w zajęciach UTW w Uniwersytecie Wrocławskim udoskonaliłem i poszerzyłem swoją wiedzę i umiejętności oraz spotkałem wiele ciekawych osób. […]

Maria Wójcik
Czas początkowej starości powinien być okresem wyciszenia, realizowania własnych zainteresowań, zasłużonego wypoczynku po pracy i wychowaniu dzieci. Najczęściej jednak zdarza się tak, że wraz z ustaniem czynności zawodowych człowiek staje przed obliczem całkowitej zmiany trybu życia, która powoduje ograniczenie kontaktów personalnych. Poczucie użyteczności społecznej zawęża się do obowiązku prowadzenia gospodarstwa domowego i pomocy potomkom w wychowaniu wnuków. Na dodatek pojawiają się problemy w sferze fizycznej, poznawczej i emocjonalnej. Dochodzi do zaburzeń funkcjonowania w zakresie podstawowych jak i złożonych czynności dnia codziennego, co w znacznej mierze przekłada się na funkcjonowanie społeczne.

Tak więc funkcjonowanie człowieka wśród innych ludzi, wsparcie społeczne i nawiązywanie więzi społecznych służy poprawie jakości życia seniora. Konieczne jest, aby wsparcie oferowane przez otoczenie społeczne pomagało w pozytyw-

nym postrzeganiu poczucia własnej wartości. Ponadto będąc w bliskich relacjach pobudzamy nasz rozwój osobisty. Zapał, energia i entuzjazm są ściśle związane z umiejętnością budowania pozytywnych relacji, które możemy przenieść na inne sfery życiowe. Istotne przy ocenie jakości życia są również takie czynniki, jak zdolność wykonywania zadań dnia codziennego, sprawność sensoryczna, zdrowie, zdolność poruszania się, wolność i niezależność. Zdecydowanie to te czynniki pozwalają nam na aktywy udział w życiu społecznym, podnoszą atrakcyjność życia w wieku podeszłym. […]

Równie ważne są psychicznie aspekty wsparcia, tj. optymistyczne nastawienie, wewnętrzne poczucie kontroli, przekonanie własne o skuteczności w podejmowaniu działań sprzyjających poprawie zdrowia, a także optymistyczna ocena jakości życia. Czynnikiem sprzyjającym większej otwartości seniorów na kontakty z rówieśnikami w środowisku lokalnym jest powszechny wzrost ruchliwości społecznej. Tak np. zjawisko „pustego gniazda" często sprzyja tworzeniu się próżni społecznej wokół osoby na emeryturze i wtedy właśnie należy podejmować wszelkie działania, swobodnie kreować własne życie. Bez pośpiechu, mając czas smakować, poznawać i otwierać się na nowe doznania, na ludzi, na to, co wokół nas. To nie jest czas starości. To czas pogody. To czas miłości do świata i ludzi.

4) Od czego zależy aktywność psychofizyczna osób 60+

Jan Białek

[…] Wbrew opinii, że „starych drzew się nie przesadza", ja w wieku 73 lat zmieniłem miejsce zamieszkania i przeprowadziłem się z podopolskiej wsi do Wrocławia. Ze zmiany miejsca zamieszkania jestem zadowolony. We Wrocławiu mam lepsze warunki mieszkaniowe, bliski dostęp do lekarza, sklepów, możliwość korzystania z dóbr kultury itp. Ponieważ we Wrocławiu nie mam żadnej rodziny, ani żadnych znajomych zapisałem się do Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich. Pierwszą rzeczą, którą zrobiłem, to zacząłem zwiedzać Wrocław, oglądałem Panoramę Racławicką, Halę Stulecia, odwiedzałem kościoły wrocławskie i muzea. Chodziłem na spotkania (comiesięczne) MLiKPW, gdzie poznałem krajan urodzonych pod Lwowem. Zainteresowałem się genealogią swej rodziny. W Centrum Historii Rodzin poszukiwałem przez całe wakacje swych przodków.

W poszukiwaniu nowych znajomości i dodatkowych zajęć zapisałem się do UTW. Teraz mam czas zajęty, co wpływa korzystnie na samopoczucie, a przy tej okazji mogę pogłębiać swą wiedzę np. w obsłudze komputera czy dowiedzieć się ciekawych rzeczy na różnych wykładach, skorzystać z organizowanych wycieczek. […]

Uważam, że na dobre samopoczucie osobiste ma duży wpływ na życie rodzinne. Warto wspominać swoją drogę życiową, co się osiągnęło, jaką drogę się przebyło. W moim wieku pamięta się ciężkie czasy powojenne. Porównując swoje dzieciństwo z obecnymi czasami widzę, jak dużo osiągnęliśmy.

Danuta Błaszczyk

[…] Obecnie odsetek osób w wieku powyżej 60 lat wynosi około 20%, co lokuje Polskę w kategorii społeczeństw starzejących się […]. Proces starzenia przebiega indywidualnie. Wpływ mają: tryb i styl życia, aktywność społeczno-zawodowa, płeć, warunki pracy oraz zamieszkanie, uwarunkowania genetyczne, przebyte choroby i urazy. Najważniejszym elementem jest psychiczne nastawienie do starości i akceptacja zachodzących zmian. Czynna aktywność fizyczna seniora może znacząco wpływać na nastawienie do samego siebie i środowiska, w którym funkcjonują, podwyższając „jakość życia" i dając tym samym satysfakcję. […] W celach profilaktycznych zaleca się aktywność ruchową co najmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut o umiarkowanej intensywności i charakterze wytrzymałościowym, jak: szybki marsz, jogging, jazda na rowerze, pływanie oraz ćwiczenia fizyczne […]. Codzienna aktywność i różne zajęcia z wysiłkiem fizycznym i intelektualnym zwiększają sprawność fizyczną i psychiczną.

Ogromne znaczenie ma rodzina, charakteryzująca się dobrymi, bliskimi więziami jej członków. Wpływa to bardzo pozytywnie na dobre samopoczucie i poczucie zadowolenia z życia. Poczucie bliskości i miłości, dobre relacje rodzinne gwarantują poczucie bezpieczeństwa, co ma bezcenne znaczenie.

Dużą rolę odgrywają powstające i coraz bardziej popularne uniwersytety trzeciego wieku. Pomagają one seniorom w zmianie nastawienia, zachęcają do wyjścia z domu oraz spędzania czasu i utrzymania stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku, rozwijaniu zainteresowań i zdobywaniu wiedzy. Ma to wpływ na dobre samopoczucie i zadowolenie z życia. […]

A więc najważniejsze to: funkcjonujmy wspólnie z rodziną i przyjaciółmi, wyjdźmy z domu, uprawiajmy sport lub tylko bądźmy aktywni fizycznie, zostańmy studentami UTW, interesujmy się wszystkim, co nas otacza. Bądźmy pozytywnie nastawieni do życia i cieszmy się nim.

Maria Halinowska-Hensel

[…] Po przekroczeniu pewnego wieku człowiek spostrzega nagle, że stał się obiektem badań naukowych. Od teraz rzesze (głównie młodszych od niego) uczonych głów będą mu doradzać, jak ma żyć, jak spędzać nagle otrzymany nadmiar czasu wolnego. Będą się zastanawiać, dlaczego nie spełnia oczekiwań społecznych, czy jest zdrowy, ma dosyć pieniędzy lub otrzymał dostateczne wykształcenie. Mimo woli musi więc i on zacząć intensywniej myśleć o sobie i swoim życiu (a samore-

fleksja jeszcze nikomu nie zaszkodziła). Czas zdać sobie sprawę, że byle jak można było dotąd, a „senior/ka" brzmi już poważnie i wiąże się z odpowiedzialnością.

A jest nas coraz więcej: tych, którzy ukończyli 60. rok życia. Troska społeczeństwa o jakość ich życia wiąże się z obawą przed utratą potencjału drzemiącego jeszcze w staruszkach i starcach. Jak najdłuższa ich aktywność przynosi niewątpliwie korzyści dla ogółu.

Starzenie się dzisiaj nie jest łatwe z kilku powodów:

1) jednostka jest definiowana przez życie zawodowe i społeczne. Osoby starsze są „nieproduktywne", na straconej pozycji […],
2) obniżenie statusu jest konsekwencją modernizacji. Otoczenie zmienia się tak szybko, że czynnik doświadczenia nie odgrywa już roli,
3) promuje się młodość, atrakcyjność i elastyczność jako warunek jakości życia,
4) rodziny wielopokoleniowe, dające w przeszłości oparcie, poczucie bezpieczeństwa i przydatności są dzisiaj w odwrocie.

W tej sytuacji umożliwienie ludziom starszym kontynuacji i rozwoju aktywności (teoria Atchley'a) jest bardzo ważne.

– Jedną ze znaczących form aktywności seniorów są UTW. Pełnią funkcje edukacyjne, umożliwiają kontakty socjalne, przeciwdziałające izolacji.
– Wolontariat jako przejaw generatywności (Erikson) skutkuje wzrostem poczucia wartości, sensu i zadowolenia.
– Uniwersytety ludowe funkcjonujące z powodzeniem w krajach skandynawskich i w Niemczech mają jeszcze jedną zaletę. Są otwarte dla wszystkich, więc pozwalają uniknąć tworzenia subkultury ludzi starszych i izolacji od członków innych grup wiekowych (Rose). […]

Według mnie aktywność zależy bardzo od dotychczasowego stylu życia: człowiek zawodowo dużo podróżujący i utrzymujący liczne kontakty będzie aktywny i w wieku poprodukcyjnym. Natomiast tkwiący za biurkiem urzędnik – domator co najwyżej zwiększy ilość przeczytanych książek.

Otwartość, ciekawość świata i ludzi (także młodszych od siebie) dają większą szansę na lepszą starość.

Mając pozytywny obraz późnego okresu życia, będziemy czuć się zdrowsi i zachowamy aktywność. Tak naprawdę nic się przecież nie zmieniło, tylko młodzi uważają nas za jakąś inną odmianę istot. My wiemy: mimo kilku (!) zmarszczek, „w środku" jesteśmy równie młodzi jak kiedyś!

Żyjmy więc jak kiedyś, nie przejmując się teoriami na temat starości.

Ewa Jankowiak

[…] Aktywność osób starszych jest podstawowym warunkiem przeciwdziałania marginalizacji i izolacji. Umożliwia realizowanie własnych celów, a przede wszystkim także opóźnia proces starzenia się. […]

Tak jak pisał lekarz, naukowiec A. Kępiński: „Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najpiękniejszym okresem w życiu". […] Starość jest dalszym ciągiem historii całego naszego dotychczasowego życia, tzn. człowiek przez całe swoje życie aktywny zawodowo, pozytywnie nastawiony do życia, ludzi, cieszący się z każdej drobnostki, ma duże szanse wejść w okres późnej dorosłości bez wielkich stresów, dramatów. Będzie chciał dalej angażować się w życie rodzinne, społeczne. Główne czynniki, które mają wpływ na aktywność seniorów to:

– Stan zdrowia. […] Nie możemy się jednak poddawać, jeżeli dopadnie nas nieuleczalna choroba lub ból nie pozwoli na funkcjonowanie. Powinniśmy robić wszystko, aby żyć „na pełnej petardzie" według księdza Jana Kaczkowskiego.
– Płeć. Na przykładzie naszego UTW widać, że bardziej aktywne są kobiety. Myślę, że bardziej odważne, otwarte na nowe wyzwania i znajomości.
– Warunki bytowe. Bardzo ważny czynnik w naszych realiach. Przy „głodowej" emeryturze bardzo ciężko seniorom aktywizować się w różnych dziedzinach, gdy nieustannie walczą o przetrwanie.
– Wpływ środowiska rodzinnego. Dla mnie jest to najistotniejszy czynnik po zdrowiu. Rodzina i jej historia jest dla mnie przykładem. Moja mama, osoba ponad osiemdziesięcioletnia, była i jest do dzisiaj przykładem osoby oczytanej, znającej języki, osoby, dla której niestraszne były nielubiane przez nikogo instrukcje. Pierwsza „rozgryzła" nie tylko działania komputera, telewizora, ale każdego urządzenia. Natomiast moje dzieci nie dają mi się zestarzeć, mówiąc: „dasz radę" i wierzą we mnie. Nie mogę ich przecież zawieść, więc daję radę. Dla moich wnuków staram się być przykładem „babci nowoczesnej i energicznej". Moi szwagrowie, którzy mają po 80 lat, są wciąż aktywni. Jeden pływa kajakiem po Polsce i Europie, zdobywając medale, drugi jeździ na rowerze, m.in. po Izraelu, fotografuje, robi wystawy, redaguje gazetę. Nie myślą o starości.
– Miejsce zamieszkania.
– Wpływ instytucji kulturalnych. Seniorzy w takim mieście jak Wrocław mają pełen wachlarz instytucji, aby realizować swoje pasje, aktywizować się społecznie. Znakomitym przykładem jest nasz UTW z różnorodnością wykładów, klubów, lektoratów. Każdy może znaleźć to, co go interesuje i czynnie uczestniczyć, rozwijać się. […]
– Wykształcenie […]. Obserwując kluby seniora na wsi, stwierdzam, że nie jest to bardzo istotny czynnik. Wszystko zależy od środowiska i chęci działania danej społeczności, bez względu na wykształcenie. Podziwiam […] środowisko i integracje osób nie zawsze wszechstronnie uzdolnionych, wykształconych, ale pełnych pasji i energii. […] Moim zdaniem, najważ-

niejszym czynnikiem aktywności jesteśmy my sami, po prostu „musi nam się chcieć". Musimy kochać ludzi, być pozytywnie nastawionymi do życia, a wtedy na pewno będzie nam łatwiej w tej jesieni zauważyć „jasną stronę".

Alina Rodzik

Proces starzenia się jest nieunikniony. To, czy szybko zostaniemy „zgrzybiałymi" dziadkami i babciami, w dużej mierze zależy od nas samych. Aby nasze starzenie się było miłe dla nas i naszego otoczenia, musimy być aktywni w dosłownym tego słowa znaczeniu.

Nasza aktywność psychofizyczna zależy w dużej mierze od wrodzonych predyspozycji, warunków rodzinnych, zdrowia psychicznego i fizycznego, dobrych chęci oraz warunków bytowych.

Trudno często zachować dużą aktywność i radość życia, jeżeli dręczą nas lub naszych bliskich choroby albo mamy zbyt skromne warunki bytowe. Mimo to uważam, że wszystkiemu można zaradzić, jeżeli jest dobra wola i „chęć szczera". Proste ćwiczenia fizyczne, jak marsze z kijkami, wycieczki do lasu lub parku w miłym towarzystwie wzmocnią nasz system nerwowy, poprawią krążenie, nasz system oddechowy. Wzmocnią również naszą aktywność psychofizyczną, spowolnią nasze starzenie, co będzie miłe dla nas i naszych bliskich. Oddalą również nasze niedołęstwo. W ostatnich dekadach XX wieku szybki rozwój techniczno-elektroniczny znacznie poprawił warunki pracy, przyczyniając się do wydłużenia aktywnego życia. […] Ruch jest nieodzownym elementem życia. Pomaga w utrzymaniu kondycji psychicznej i fizycznej osób starszych, odpręża, relaksuje. Poza wszystkim trzeba mieć radość w sercu, pomagać bliźniemu, a życie starszych osób będzie w pełni spełnione.

Janusz Traczyk

[…] W fazie późnej dorosłości (starzenia się) bardzo ważna dla każdego człowieka jest aktywność. W tym wieku każdy człowiek ma za sobą wiele doświadczeń, dlatego aktywność każdego z nas jest bardzo zróżnicowana (różnorodna). Zależy przede wszystkim od dotychczasowego stylu życia, doznanych i przeżytych doświadczeń oraz od indywidualnych upodobań i uzdolnień. Wiele różnorodnych stymulatorów (czynników) wpływa i decyduje o aktywności podejmowanej w fazie wieku późnego dorosłości.

Czynniki (stymulatory) te to m.in.:

- posiadane wykształcenie (rodzaj, kierunek),
- wpływy rodzinne – związki z rodziną (wychowywanie wnuków, częstotliwość i rodzaj wspólnych spotkań, imieniny, jubileusze itp.),
- stan zdrowia i kondycja fizyczna,
- warunki bytowe (np. obniżenie dochodów i wynikające stąd ograniczenia),

– płeć osoby starszej (kobiety są aktywniejsze od mężczyzn),
– miejsce zamieszkania (duże centra kulturalno-sportowe czy wieś, […]),
– wpływ i oddziaływanie instytucji kulturalnych oraz środków rekreacyjno-sportowych,
– środowisko i otoczenie znajomych […].

Wszelka aktywność człowieka jest stymulatorem dobrego starzenia się, co oznacza m.in.:

– brak (lub minimalizacja) chorób serca,
– tworzenie się środowiska (grupy) osób „wzajemnej adoracji" w pozytywnym znaczeniu tego słowa,
– osobowość takiej osoby jest bardziej elastyczna, pozwala łatwiej adaptować się do otaczających warunków.

Reasumując, aktywność psychofizyczna w każdym wieku życia, a w fazie późnej dorosłości szczególnie, jest sposobem na życie ciekawe, zdrowe, przyjemne i spełnione.

Alicja Ugrewicz

Aktywność psychofizyczna osób 60+ zależy przede wszystkim od ich kondycji psychicznej i fizycznej. Potrzebę takiej aktywności należy rozważyć wieloaspektowo, zarówno jako aktywność ruchowo-rekreacyjną, psychospołeczną i społeczno-kulturową.

Starość, jako wyznacznik przejścia na emeryturę, może być traumą, ponieważ następuje drastyczna zmiana jakości stosunków społecznych polegających na ustaniu dotychczasowych więzi ze znajomymi w pracy. Następuje rozregulowanie rytmu życia, wyznaczonego dotąd aktywnością zawodową. U niektórych osób, mocno zaangażowanych zawodowo, może pojawić się wrażenie utraty celów życiowych. W późnej dorosłości zdarzają się sytuacje, gdy starsze osoby pozostają same. Jest znane powiedzenie, że „starych drzew się nie przesadza", ale czasami jest to konieczność i starszy człowiek przenosi się bliżej rodziny, często do innego miasta. Oddalenie od znajomych, przyjaciół, których znało się od wielu lat, inne warunki mieszkaniowe (to nic, że lepsze), budzą wątpliwości i pojawia się pytanie – jak to będzie? Ale polityka społeczna wychodzi ludziom w starszym wieku naprzeciw i otwiera podwoje uniwersytetów trzeciego wieku, a tam każdy może się odnaleźć. Można zadbać o swoją kondycję fizyczną na gimnastyce ogólnousprawniającej i na wszelkiego rodzaju zajęciach fizycznych. Jest to sposób na uzyskanie większej sprawności w wykonywaniu codziennych zajęć i uchronienie się przed urazami. Aktywność rekreacyjną zapewniają różnego rodzaju sekcje hobbistyczne, turystyczne. Aktywność psychospołeczna – sekcje wzajemnej pomocy, organizacyjno-integracyjne.

Aktywność społeczno-kulturowa to różnego rodzaju warsztaty, kluby, lektoraty. Sama z tego korzystam, uczestnicząc w warsztatach teatralnych, które otworzyły mi możliwość statystowania w teatrze, udzielam się w kabarecie, służę pomocą przy tworzeniu elementów scenografii. […]

System ustawicznej edukacji na UTW to również wykłady audytoryjne z różnych dziedzin wiedzy, na których bywam, chociaż czasami zdrowie nie pozwala.

Ogólnie rzecz biorąc, UTW to placówka dydaktyczna dla osób w wieku poprodukcyjnym. To sposób na aktywność życiową dla tych, którzy byli przez poprzednie lata aktywni i dla tych, którym zdaje się, że po przejściu na emeryturę już nic dobrego zdarzyć się nie może. A może – trzeba tylko chcieć.

Janina Wysocka

[…] kiedy się kończy czas pracy zawodowej […] zmienia się styl życia i cechy naszego zachowania. Potrzebujemy dobrej relacji z bliskimi. Potrzebujemy godności i solidarności międzypokoleniowej. Chcemy być kochani, szanowani. Zdarza się, że dotknie nas samotność, wpadamy w depresję, „wali się cały świat". Przychodzi jednak olśnienie, budzi się mądrość życiowa, duchowa i praktyczna. Zastanawiamy się nad sobą. Trzeba pomyśleć o zdrowiu, a więc zastosować odpowiednie pożywienie, by wzmocnić swój organizm. Właściwa dieta. Nie zapominać o czekoladzie, bardzo ważna, poprawia samopoczucie i dobry humor, stan psychiczny.

Dobre emocje, być szczęśliwym i tym szczęściem się dzielić, bo dobro jest podzielne. Uśmiechać się do ludzi, unikać poczucia napięcia, niepokoju, stresu, nie mówić, że jest się smutnym, nie mówić źle o innych. Dobrze życzyć, być blisko Boga, mieć spokojne sumienie. Być życzliwym! Jesteśmy stworzeni do szczęścia i miłości, by zawsze mieć pokój w sercu. […] Podziwiać piękno stworzonego świata. Ogólnie przebywać w przestrzeni piękna. Aktywność fizyczna, codzienne obowiązki domowe i nasze zdrowie, ale trzeba koniecznie wyjść na długi spacer, uczestniczyć w wycieczkach, gimnastyce dla seniorów. Aktywność musi dotyczyć całego ciała. Aktywność z wysiłkiem fizycznym to korzyść płynąca dla serca seniora 60+.

Barbara Zbrożek-Szmorąg

[…] Przed osobami 60+ stają wyzwania związane z dalszym życiem, a co za tym idzie dalszy rozwój uwarunkowany indywidualnie, co zależy od sytuacji rodzinnej, bytowej, własnej aktywności, stanu psychicznego, pewnych losowych czy zdrowotnych ograniczeń, takich jak zmniejszenie dochodów, obniżenie aktywności życiowej, depresja. Zdajemy sobie sprawę, że zmniejsza się nasz prestiż zawodowy, rodzinny. Często niektórzy z nas tracą najbliższych. W późnym wieku doświadczamy spadku sił fizycznych. Nie jesteśmy już tak sprawni. Nasza

rola osób „ważnych", związana z pracą, aspiracjami i satysfakcją zawodową musi znaleźć inne miejsce. Często stajemy się babcią, dziadkiem i tu, myślę, powinniśmy również znaleźć swoje miejsce, ale nie tylko. Następują zmiany naszych ról w życiu rodzinnym, zawodowym, towarzyskim. Często wybieramy samotność, ograniczamy kontakty z innymi ludźmi, wycofujemy się z życia. Niektórzy szukają swoich „bogów" (wzmożenie religijności), z czym czują się pewnie bezpieczniej. […] Ważne byłoby wypośrodkowanie – znalezienie swojego „nowego miejsca" – aktywności życiowej, zaspokajającej nasze potrzeby biologiczno-fizyczne, kulturalno-społeczne. Mogą te poszukiwania przyjąć formy nieformalne (rodzina, znajomi) bądź formalne (UTW, kluby seniora). Niestety, część wybiera samotność, co skutkuje osamotnieniem, brakiem akceptacji otoczenia, ucieczką w choroby, niewiarą w sens życia. Dobrze byłoby zmienić swój styl życia […] i powiedzieć sobie: „oto jest mój czas". […] Możemy postawić na podróże, zdobywanie wiedzy, pielęgnowanie naszych zamiłowań […] To, jak będzie wyglądało nasze życie, zależy od nas. To nasze decyzje, wybory, nasza świadome działanie, aktywność. Istotną w tym rolę może spełniać UTW – choć nie wszędzie istnieje, ale ideę aktywności niesionej przez UTW […] należy propagować i rozpowszechniać […]. Parafrazując znaną sentencję *In* UTW *veritas* (w sensie prawdy o sobie) *in* UTW *sanitas.*

■ ■ ■ ■ ■

Magda Wieteska

PIĘĆ LAT MINĘŁO…

Koniec roku (a piszę ten tekst ostatniego dnia 2018 r.) to czas podsumowań wszelakich. Podsumowania kojarzą mi się z czymś ostatecznym, co się kończy, więc zamiast podsumowania będzie garść wspomnień.

Pamiętam pierwsze warsztaty dziennikarskie – moje pierwsze spotkanie ze słuchaczami UTW w UWr, którzy przyszli i zechcieli wziąć udział w zajęciach. Pamiętam moją wielką tremę i zaskoczenie bardzo życzliwym przyjęciem. Pamiętam dni, a nawet noce, gdy planowałam kolejne ćwiczenia dziennikarsko-literackie. Wszystkie przedświąteczne zajęcia oraz pożegnania roku akademickiego, gdy moi „Warsztatowcy" obdarowywali mnie podarunkami. Radość, gdy prace moich studentów były publikowane na łamach gazet. Radości nie mniejsze, gdy czytałam świetne teksty i czasem dzieliłam się ich lekturą z moją rodziną. Konferencje, na których występowałam, prezentując ideę warsztatów i Ludzi, dzięki którym moja praca ma sens. Prelekcje w szkołach, na których opowiadałam o naszych zajęciach, znów chwaląc się Uczestnikami warsztatów. Zresztą od pewnego czasu tak zaczynam wszelkie publiczne wystąpienia: „Drodzy państwo, za chwilę będę się chwalić. Ale nie sobą, ale Ludźmi, z którymi pracuję. Moimi dojrzałymi studentami".

Od naszych pierwszych zajęć na UTW w UWr minie za chwilę pięć lat. Trudno mi uwierzyć w tę cyfrę, bo wciąż na każde warsztaty idę z radością, jakbym szła pierwszy, drugi albo trzeci raz.

Każdy z moich Słuchaczy jest inny, niepowtarzalny – jako człowiek i jako dziennikarz-pisarz. Zażartowałam kiedyś, że po stylu pisania mogłabym ich rozpoznać. Może to nawet nie żart, a pomysł na kolejne ćwiczenie literackie?

Pomimo różnic jesteśmy zgranym zespołem, lubimy się, a twórcza współpraca wzbogaca nas i sprawia nam przyjemność. Jej efekty już niedługo zostaną zaprezentowane publicznie – wydaniem książki dla dzieci pt. „Mój przyjaciel smartfon". Jej autorami są Uczestnicy warsztatów, okładkę zaprojektowała i wykonała Alicja Ugrewicz, słuchaczka UTW, a składem zajął się Włodek Bieroński, także słuchacz UTW. Wsparciem zaś obdzielili nas dr Bogna Bartosz, kierownik UTW i Jurek Sosnowski, przewodniczący zarządu. Bardzo im dziękuję w imie-

niu swoim i autorów książki, i bardzo się cieszę, że domem tego pięknego przedsięwzięcia jest właśnie nasze UTW.

Piszę „nasze", bo choć jestem tylko instruktorką zajęć, czuję się mocno związana ze społecznością słuchaczy. Nieustannie podziwiam Państwa za energię, zapał, niegasnący entuzjazm, za siłę i konsekwencję, jakie towarzyszą Wam w codziennych spotkaniach na uniwersytecie.

Opowieści, recenzje

O tych właśnie spotkaniach – na co dzień i od święta pisze Teresa Dźwigałowska w tekstach „Dzień studentki UTW" i „Spotykajmy się, dopóki…". Teresa to wspaniała osoba, pisząca emocjami, których nie zabrakło także w tekście „Przesyłka z Kairu". Zachęcam do lektury – ku przestrodze, ale i inspiracji, bo na podróże – bliskie i dalekie – nigdy nie jest za późno.

O słuchaczach UTW wspomina także Ewa Konigsman w tekście „Jakim jesteś słuchaczem?", odwołując się do artykułu Jurka Sosnowskiego z ubiegłego numeru „Kuriera". Warto przeczytać i zastanowić się…

O spotkaniach po latach pisze z kolei Beata Chłap w „Bajkowym Ogrodzie". Beata – *spiritus movens* książki „Mój przyjaciel smartfon" nieustannie zaskakuje i zachwyca pomysłami. „Bajkowy ogród" to jedno z opowiadań, które powstało w ramach nowej książki pisanej przez „Warsztatowców", tym razem z cyklu opowiadań dla dorosłych. Wspomnienia towarzyszą także Marylce Marchwickiej w tekście „Przeszłość żyje w Nas". Bolesna to przeszłość – dziecka wojennej tułaczki – ale właśnie wspomnienia mogą ocalić nas i naszych bliskich od zapomnienia…

O tym, jak wspaniałe potrafią być nasze domowe pupile, napisała Irenka Gójska w tekście „Koci charakterek", przyznając się jednocześnie, że choć zawsze była wielbicielką psów, od czasu pojawienia się Bandiego do grona jej ulubieńców dołączyły koty. Irena pokusiła się także o recenzję spektaklu, na którym byliśmy z całą naszą grupą dziennikarską w Teatrze Komedia. „Modlitwa ateisty" to tekst o „Przyjaznych duszach" – sztuce, w której zagrała m.in. jej ulubiona aktorka Emilia Krakowska.

Recenzji w niniejszym „Kurierze" jest sporo. To efekt zadań domowych, które są odrabiane po wizycie w którymś z przybytków kultury i sztuki – w kinie, teatrze, muzeum. Wrażeniami ze wspólnie obejrzanych filmów dzielą się z Państwem: Krystyna Błońska, Łucja Dydyna, Maja Garczyńska, Ola Wrzos, Ewa Konigsman. Łukasz Kaleciński poleca spektakl „Blaszany bębenek", na którym byliśmy pod koniec 2018 r. w Teatrze Muzycznym Capitol oraz lekturę książki *Pół wieku na czarno – prawda żużlem pisana*.

O książkach – które pełnią ważną rolę w życiu każdego z nas – piszą Ewa Konigsman i Irena Kawczyńska. Z Irenką pokusiłyśmy się o publiczną rozmowę, czyli wywiad, przenosząc w eter nasze prywatne rozmowy o życiu i książkach.

Polecam również krótki tekst Beaty Chłap o jednej z technik wykorzystywanych w tworzeniu tekstów literackich i opowiadanie o domu stworzone przez Anię Goik, według wspomnianej metody. Warto pisać! I warto o pisaniu rozmawiać, bo na warsztatach spotykamy się, aby wymieniać się poglądami, inspirować się wzajemnie i pracować, często bawiąc się przy tym, naszym pięknym rodzimym językiem.

▪▪▪▪▪

Ewa Konigsman

JAKIM JESTEŚ SŁUCHACZEM?

W ponury, deszczowy wieczór ponownie wzięłam do ręki „Kurier UTW" nr 27/2017, w którym jest dużo ciekawych artykułów dotyczących 40-lecia UTW w UWr. W sposób szczególny zainspirował mnie tekst „Proszę, dziękuję, przepraszam". Autorem jest Jerzy Sosnowski – wówczas słuchacz z zaledwie szesnastomiesięcznym stażem. Jednak zawarte uwagi i spostrzeżenia dotyczące uczestnictwa i działalności słuchaczy UTW są niezwykle trafne.

Dla wyjaśnienia i lepszego zrozumienia, dlaczego o tym wspominam – za zgodą autora –przytoczę następujący fragment: „Z wykładu dra Aleksandra Kobylarka w ramach seminarium *Postawy gerontologii* utkwił mi w pamięci przedstawiony podział słuchaczy UTW na: liderów; prometeuszy (osoby, które poświęcają się UTW), mistrzów; starszych studentów (ci, którzy chcą się rozwijać), biorców (niezorientowani czego naprawdę chcą).

Myślę, że gołym okiem, bez specjalnych badań widać, że najmniej liczną grupę w UTW stanowią prometeusze, liderzy i mistrzowie. Niestety najliczniejszą grupę stanowią biorcy".

Każdy z nas powinien – szczerze – sam sobie odpowiedzieć na pytanie, w której grupie się znajduje. Wielki szacunek i słowa uznania należą się pierwszej, drugiej i trzeciej grupie słuchaczy. To w pewnym sensie wolontariusze, dzięki którym wszystko prawidłowo na naszym UTW funkcjonuje.

Być może nie każdy ma predyspozycje do bycia mistrzem, liderem czy prometeuszem. Jednak przy odrobinie dobrych chęci można postarać się z typowego „biorcy" wspiąć się o szczebel wyżej, zasługując na miano starszego studenta (sie-

bie tu zaliczam). Na początek wystarczy przestać na wszystko narzekać, zaniechać niepotrzebnych kłótni i postarać się cokolwiek dać z siebie.

W każdym nowym roku akademickim otrzymujemy Informator, który jest skarbnicą różnorodnych informacji. Ujęte są w nim m.in. „Ogólne zasady współżycia społecznego w UTW" (str.17). Wystarczy zapamiętać i przestrzegać ich. Trzeba tylko chcieć!

Jak powiedział prof. Jerzy Bralczyk: *Żebym mógł więcej niż chcę i żebym chciał więcej niż muszę*. To aforyzm dla wielu słuchaczy UTW.

▪▪▪▪▪

Teresa Dźwigałowska

JEDEN TYDZIEŃ „STUDENTKI" UTW

Poniedziałek

To dzień, w którym przychodzą wszyscy słuchacze na wykład audytoryjny, odbywa się on w dużej auli Uniwersytetu na drugim piętrze. Niektórym słuchaczom i słuchaczkom trudno wejść, trzeba pokonać szatnię w suterenie i te piętra. Nieraz widzę, z jakim wysiłkiem, często przy pomocy laski je pokonują. Zwykłe „dzień dobry" z mojej strony wywołuje uśmiech i życzliwość.

Trzymając się za ręce, tworząc nierozerwalny krąg, śpiewamy Hymn UTW „Choć burza… zróbmy przyjacielskie koło i zanućmy pieśń wesołą, póki mamy czas…".

Jestem tu już trzeci rok, ale zawsze mnie wzrusza ta jedność, to spojrzenie, uśmiech, ta przyjaźń. Czasami popłynie łza, wiem, to łza szczęścia, że tu jestem…

Wykłady są o różnej tematyce, wykładowcy to profesorowie i doktorzy z różnych dziedzin naukowych, ludzie polityki, sądu, kultury, ekonomii. Wykłady są ciekawe, wszyscy słuchają w skupieniu. Podziwiam, gdy te osoby, które wcześniej pokonywały schody, zadają mądre, rzeczowe pytania, pełne wiedzy na konkretny temat. Lubię te spotkania, dyskusje, zawsze wychodzę z nich bogatsza o jakąś wiedzę.

Wtorek

Nie zawsze chce mi się wstać, nie należę do „skowronków", jest różnie, czasem deszcz, słońce, mróz, słota, gdyby nie zajęcia na godzinę 9.00–10.00 wstałabym chyba o 12.00.

Składam strój sportowy i do autobusu. Jestem z siebie dumna, a najbardziej kiedy stoję wśród takich samych koleżanek w sali gimnastycznej i ćwiczę pod okiem naszej koleżanki wolontariuszki Oli – Aleksandry Adamowskiej. Rozumie nas, zna nasze dolegliwości, przygotowuje odpowiednie ćwiczenia i ciepłym głosem mówi: – *Ćwiczymy na tyle, ile możemy, nic na siłę, leciutko, powoli rozciągamy mięśnie, raz, dwa, raz…* Godzina prostych ćwiczeń szybko mija, a my wychodzimy zadowolone. Prosto z ul. Teatralnej idę do Muzeum Pana Tadeusza, gdzie odbywają się Warsztaty Teatralne i gdzie spotykam przyjaciół pełnych entuzjazmu, oczekujących na przygodę, spróbowanie sił w zawodzie aktora albo posłuchanie jak trudno zostać dobrym aktorem, aby publiczność chciała cię słuchać i oglądać.

Zajęcia profesjonalnie prowadzi aktorka Teatru Współczesnego Beata Rakowska. Próbujemy coś przedstawić, zagrać, a później słuchamy uwag nie tylko Pani Beaty, ale wszystkich i staramy się, aby następne występy było lepsze. To uczy nie tylko sztuki gry, ale i pokory, słuchania drugiej osoby, pokonania bariery nieśmiałości. Ćwiczenia ruchowe poprawiają naszą sylwetkę, wygląd, sposób poruszania. A najważniejsze to być z ludźmi z pasją. Kocham teatr.

Środa

W większości to dzień, w którym odbywają się wykłady tematyczne. Wybieram, co mnie interesuje, a są to psychologia i filozofia. Mimo że wykłady zaczynają się o godzinie 8.00 rano pod kierunkiem mgr. Arkadiusza Grzesika „Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej" oraz z filozofii współczesnej mgr. Artura Zborowskiego, zawsze wychodzę oświecona, bogatsza o wiedzę z tego zakresu.

Często całą środę spędzam w UTW, ponieważ czekam na wykład Pani dr Bogny Bartosz z cyklu „Jakość życia w późnej dorosłości". Chociaż są to wykłady dla słuchaczy I roku, nie potrafię sobie odmówić przyjemności posłuchania ich. Lubię ten temat, sposób prowadzenia wykładu i patrzeć, jak Pani doktor z wielkim szacunkiem mówi do nas, jak nas rozumie, przekazując tyle mądrości. Uczy jak żyć w naszym wieku i przekonuje, że czas na emeryturze powinien służyć nam do rozwijania swoich pasji, zainteresowań.

Czwartek

Spotykam się z przyjaciółmi, których pasją są turystyka, sport, kultura. Spotkania tych sekcji odbywają się raz w miesiącu. Miła, serdeczna, taktowna koleżanka Alicja Klein jest przewodniczącą Sekcji Kultury i to ona zachęciła mnie do uczęszczania. Tu dowiaduję się o wydarzeniach kulturalnych we Wrocławiu. Chętnie pomagam w zorganizowaniu zamówienia, kupna czy rozprowadzenia

biletów na imprezy kulturalne. Na każdym spotkaniu Alicja lub inne koleżanki informują o programach i repertuarach kulturalnych oraz przekazują opinie z oglądanych czy słuchanych wydarzeń. Jest możliwość podzielenia się wrażeniami, jest miło, koleżeńsko.

Następną moją pasją jest turystyka. Sekcję Turystyczną prowadzi koleżanka Teresa Szewioła, która posiada niesamowitą wiedzę o podróżach, ciekawych miejscach do zwiedzania, umiejętność zorganizowania wyjazdu. Pełny profesjonalizm, spokój, wszystkie punkty proponowanego programu wykonane.

Pojechałam na jednodniową wycieczkę i wiedziałam, że tylko z przyjaciółmi z UTW pod przewodnictwem Teresy chcę zwiedzać i spędzać czas. Na spotkaniach Teresa przedstawia propozycje i programy wycieczek, wspólnie omawiamy co zwiedzać, wspominamy odbyte wycieczki. Otacza ją grono przyjaciółek, które ją wspierają i pomagają w organizowaniu wyjazdów.

Sekcja Kultury Fizycznej prowadzona przez kolegę Andrzeja Wołoszyna skupia słuchaczy, którzy chcą przedłużyć swoją sprawność fizyczną poprzez sport i aktywność fizyczną. Andrzej jest mistrzem w organizowaniu rajdów rowerowych, spacerów nordic walking oraz gimnastyki usprawniającej, relaksującej, połączonej z muzyką i tańcem.

Piątek

Na ten dzień najbardziej czekam, są to Warsztaty Dziennikarsko-Literackie, które prowadzi Pani Magda Wieteska, dziennikarka z 19-letnim stażem w zawodzie, autorka książek, doktorantka Uniwersytetu Wrocławskiego na kierunku pedagogika. W „Kurierze" nr 28/2018 jest zamieszczony wywiad z Magdą Wieteską, który przeprowadziła nasza koleżanka Maryla Marchwicka pod tytułem: *To nie moje, ale nasze sukcesy*. Proponuję przeczytać szczególnie młodszym rocznikom ten „Kurier", w którym swoje opinie o warsztatach napisały Ewa Konigsman, Beata Chłap, Maja Garczyńska. Ja dostrzegłam wielkość, atrakcyjność, atmosferę i sposób prowadzenia przez Magdę już dwa lata wcześniej, publikując artykuł w „Kurierze" nr 27/2017 pt. *Warsztaty Dziennikarskie*. Magda jest skromną osobą i dlatego stwierdziła, że to „nasze sukcesy". Natomiast my dobrze wiemy, że nigdy byśmy nie osiągnęli nawet satysfakcji z pisania, gdyby nie cenne wskazówki naszej Instruktorki i możliwość opublikowania naszych tekstów w prasie czy w naszym „Kurierze".

Na warsztatach panuje bardzo miła, przyjacielska atmosfera, spotkania są odpoczynkiem, przyjemnością, a jednocześnie uczą i poprawiają naszą kondycję umysłową, zmuszają do myślenia i są kontynuacją naszych pasji.

■■■■■

Teresa Dźwigałowska

SPOTYKAJMY SIĘ, DOPÓKI…

Autobus podjechał, wszyscy wsiadają, zajmują miejsca tam, gdzie wolne, przecież wszyscy się znają. Dla formalności Andrzej Wołoszyn, Przewodniczący Sekcji Kultury Fizycznej UTW sprawdza listę. Oczywiście nikogo nie brakuje, słuchacze UTW zamiast robienia zakupów, sobotnich porządków, z plecakami jadą po przygodę, rozrywkę…

Autobus ruszył, a z tyłu rozległ się głos naszego najlepszego, najzdolniejszego wokalisty i dźwięki gitary: „Spotykajmy się, dopóki jeszcze można…". „Jurek, Jurek!" skandują uczestnicy, tak – to Jerzy Dowlaszewicz, chórzysta, nasz „chłopak z gitarą". Wszyscy śpiewają: „Spotykajmy się, dopóki czas nam sprzyja…".

Danusia Szeląg podejmuje rolę dyrygenta i śpiewa „radujmy się…" i ton ciszej, smutniej – „bo takie chwile już nie wrócą, a jeśli nawet kiedyś wrócą, to tylko we śnie". Kochajmy się… szanujmy się… Przy tych słowach niektórym koleżankom poleciała łza wzruszenia, może wspomnień, może szczęścia, że jesteśmy wciąż zdrowi, sprawni. Wszyscy znają słowa tej piosenki, to przecież Hymn Seniorów.

Andrzej nie musiał przedstawiać programu wycieczki, wszyscy otrzymali go wcześniej, natomiast w rolę przewodnika wcielił się Mietek Dąbrowski, nazywany „firmowym historykiem", przedstawiając kilka informacji o nowych odkryciach archeologicznych Wrocławia i Legnicy.

Danusia Szeląg, w obawie aby uczestnicy wycieczki nie zasnęli, zaproponowała, by uczcić stuletnią rocznicę Polski Niepodległej śpiewając piosenki z tamtych czasów. Jurek podał ton „Wojenko, wojenko, cóżeś ty za pani…". Nie potrzeba tekstów, to pokolenie zna słowa, chwile wzruszenia, chwila refleksji, pokolenie 60+ nie doświadczyło wojny, nie musi dokonywać wyborów, poświęcać się. Może nie było łatwo żyć w czasach PRL-u, ale nikt nie wymagał stawiania na szali swojego życia jak sto lat temu. Aby rozładować emocje Jurek gra na gitarze i śpiewa „Jarzębino" i po kolei piosenki biesiadne.

W takim nastroju grupa dojechała do Krzeszowa, gdzie z przewodnikiem zwiedziliśmy Bazylikę Cystersów, nazywaną Europejską Perłą Baroku. Wielu uczestników już tu było, ale przyjechali, aby zobaczyć Bazylikę po remoncie i odnowieniu.

Wąskimi drogami autobus zawiózł trochę zziębniętych słuchaczy UTW do Chełmska Śląskiego, gdzie w domach tkaczy z XVII i XVIII wieku można było posłuchać legend i zobaczyć „jak to z lnem było" oraz wypić ciepłą kawę czy herbatę.

Zdawało się, że jedziemy tam, „gdzie diabeł mówi dobranoc", ale po kilkunastu zakrętach górskich wśród lasów dojechaliśmy do celu, czyli pensjonatu Srebrny Potok Jurkowice.

Tu mamy kwaterę na jedną noc, obiad, kolację i śniadanie. W pokojach jest wszystko do odpoczynku, łóżko, łazienka, więc nikt nie marudzi. W jadalni dwa długie, drewniane stoły. Maja Garczyńska, z zamiłowania plastyk, malarka, wiedziała, że może zabraknąć elementów dekoracyjnych, zawiesiła więc na całej ścianie plakat o treści „Andrzejki 2018". Jurek zajął się ustawianiem aparatury muzycznej i nagłaśniającej.

Po zjedzeniu obiadu można było odpocząć w pokojach albo wybrać się na spacer w góry, a ponieważ trasy były oznakowane szlakami, nie zachodziła obawa, że ktoś zabłądzi.

Po kolacji rozpoczął się bal andrzejkowy.

Bal andrzejkowy

Maja w pięknej czerwonej sukni, w czarnych karnawałowych okularach przywitała gości i opowiedziała o magii świąt andrzejkowych, o wróżbach w noc świętego Andrzeja.

Grażynka Niedużak, nasza utalentowana aktorka, która potrafi wcielić się w każdą rolę kabaretową czy tragiczną, przeczytała chiński horoskop według roku urodzenia. Oczywiście w czasie występów przygrywał Jurek na gitarze. Andrzej zadbał, aby każdy otrzymał teksty piosenek i mógł pomagać mistrzowi. Stało się sielsko, anielsko, jak w rodzinie. Nagle zjawiła się wróżka, ubrana w czarną spódnicę, koronkową bluzkę i cygańską chustę. Była to Danusia Szeląg, która zorganizowała cały sprzęt rozgrzewający, wosk, klucz i szereg przedmiotów pomocnych przy wróżbach. W ręce trzymała karty. Ustawiła się kolejka, każdy chciał wiedzieć, co go czeka w przyszłości. Cyganka prawdę ci powie, zachęcała. Wlany wosk pokazywał różne figurki, trzeba mieć naprawdę wielki talent artystyczny, by określić, co wskazuje trochę wosku. Danusia ten talent posiada, każdemu odczytała z ogromną fantazją i przekonaniem, tak że cała sala szalała ze śmiechu, a po głębszym spojrzeniu w oczy potrafiła powiedzieć o przeszłości, co wywoływało salwę okrzyków, że to czysta prawda. Sala domagała się, aby Danusia dała sobie powróżyć i wylać wosk. I tu był błąd, figurka wskazywała, że zostanie wokalistką. Uwierzyła, porzuciła wróżby, poczuła bluesa i próbowała zabrać mikrofon Jurkowi, którego dzielnie bronił, śpiewając „Gdy mi ciebie zabraknie". Nie wiadomo czego użyła – magii czy perswazji, bo dogadali się i śpiewali w duecie. Koncert był znakomity, ale przepowiednia musi się spełnić. Danusia ma zostać Gwiazdą nr 1, musi zaśpiewać solo. Jurek to dobry kolega, więc ustąpił i mogliśmy wysłuchać koleżanki w przeboju „Wiśniewska".

„Wiśniewska"

Trudno określić, co działo się na sali: były okrzyki, owacje, a na koniec wszyscy śpiewali „Wiśniewską"! Po tym występie Danusia została okrzyknięta Gwiazdą nr 1, ale w kategorii kobiet, bo przecież nikt nie jest w stanie zabrać tytułu danego Jurkowi – Gwiazdor Wszechczasów (w kategorii mężczyzn). Do tańca nie było za dużo miejsca, ale trudno było utrzymać nogi, więc były popisy tańca brzucha, bioder czy podskoków.

Towarzystwo bawiło się do północy, bo wszystkie wróżby, marzenia spełnią się, jeśli wypowie się je do księżyca o północy. Niestety, padał deszcz i księżyc ukrył się w chmurach, ale w górach echo niesie głos daleko, więc na pewno księżyc usłyszy – z takim przekonaniem wszyscy zasnęli. Ta noc naszym seniorom pozostanie długo w pamięci.

Następnego dnia wesoły autobus zawiózł rozśpiewaną grupę, której przypadł do gustu Hymn Seniora, do Kowar, do Parku Miniatur Zabytków Dolnego Śląska. Zachwyt niesamowity, w ciągu dwóch godzin zwiedziliśmy wszystkie pałace, zamki, dwory, a nawet pieszo zdobyliśmy szczyt Śnieżki.

Wielkim zainteresowaniem okazały się ruiny zamku w Świnach, ma być odrestaurowany, kupił go jakiś milioner. Ciekawe, czy wesoły autobus przyjedzie z tymi seniorami o 5 lat starszymi, aby zobaczyć zamek w pełnej świetności? Marzenia się spełniają.

Taki wyjazd słuchaczy UTW to nie tylko zwiedzanie, ale również integracja, bycie ze sobą, a co najważniejsze, odkrywamy wśród koleżanek i kolegów wiele umiejętności, talentów i takimi są:

– Andrzej Wołoszyn Organizator
– Danuta Szeląg Gwiazda nr 1, Wróżka, Wokalistka,
– Maja Garczyńska Sztuka Piękna (malarka, plastyk),
– Grażyna Niedużak Gwiazda Teatralna,
– Jerzy Dowlaszewicz Gwiazdor Wszechczasów/ Muzyk, Wokalista,
– Mieczysław Dąbrowski Przewodnik Historyczny.

▪▪▪▪▪

Magda Wieteska

Warto polecać książki

Z Ireną Kawczyńską, wielką miłośniczką książek, o wygranej recenzji na lekturę polecaną seniorom, o ulubionych pozycjach czytelniczych i polecaniu sobie książek rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: Irenko, nie jest tajemnicą, że lubisz książki i dużo czytasz. Polecasz je także innym, m.in. na spotkaniach Cafe UTW, zajęciach prowadzonych przez Ilonę Zakowicz. Również na Facebooku…
Irena Kawczyńska: Lubię książki, Magdo, czytam sporo i faktycznie nieraz natychmiast pragnę zaproponować przeczytanie tej pozycji znajomemu, koleżance. I robię to ja, robią tak też znajomi. W ten sposób nawet u nas na UTW krąży zawsze wśród nas kilka książek. Są moje w obiegu, są Ali Teresy Pawlik (ach, co to za czytelniczka!), szefa Jurka. Polecamy, pożyczamy.

M.W.: Polecasz wspaniałe książki nie tylko znajomym, bo wzięłaś udział w konkursie Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu na najlepszą recenzję – „Senior Seniorowi poleca". I wygrałaś!
I.K.: Z wielką przyjemnością wzięłam udział w tym konkursie, bo mam parę takich tytułów, które poleciłabym właśnie seniorom. Są to nieraz książki o profilaktyce zdrowia, o mózgu, pamięci, ale wiem, że takie mogą denerwować. Te omawiamy w naszym gronie czytelniczym i przyznam, że wiele nowych rzeczy dowiedziałam się i może gdyby nie podpowiedź innych, przegapiłabym pewne tytuły.

M.W.: Ale do konkursu wybrałaś książkę Ewy Woydyłło „Ludzie, ludzie." Zaznaczmy, bo to ważne, że recenzja miała mieścić się w maksymalnie 900 znakach (około pół strony A4). To bardzo mało, by opisać swoje wrażenia. Skąd wybór właśnie tej pozycji?
I.K.: Zabierając się do napisania recenzji w konkursie, miałam na uwadze kilka tytułów. Wybrałam książkę lekką, ale nie powieść. „Ludzie, ludzie" i jej druga część to książka, której „używa się" na co dzień, porównując charaktery poznanych osób. Zabawa? Chyba nie tylko. Ja sama przed dwoma laty, gdy ją sobie kupiłam, po przeczytaniu inaczej spojrzałam na koleżankę z jej problemami. Zrozumiałam, dlaczego taka jest. Nie wiem, czy na pewno dobrze oceniłam jej problem, ale z pewnością teraz inaczej podchodzę do jej utyskiwań. Oczywiście

nie powiedziałam koleżance, że starałam się rozgryźć jej charakter, ale książkę zaproponowałam.
Nie wiem, czy czytałaś książki Ewy Woydyłło; dużo pisze jako psycholog, a ta jest takim żartem z jej strony. Polecam.

M.W.: Znam książki Ewy Woydyłło, są rzeczywiście pisane lekko i przystępnie o tematach ważnych, bo dotyczących każdego z nas. A inne książki, Irenko? Jaką literaturę jeszcze lubisz?
I.K.: Są klasyki, do których nieraz można wrócić, bowiem w młodości zaczytywaliśmy się doskonałymi pisarzami, jak Steinbeck, Faulkner, Hemingway. Doskonałe pisarstwo, doskonałe powieści, tyle że osadzone w Stanach. O tym też warto przypominać. Ja np. lubię pisarzy angielskich i klimaty szkockie.

M.W.: Wiem, że wracasz do książek już czytanych. Kiedyś rozmawiałyśmy o „Spóźnionych kochankach" Whartona – o tym, jak inaczej się tę książkę odbiera po latach.
I.K.: Tak, pamiętam tę rozmowę. Książki, po które warto sięgać w odstępach czasu, to również utwory Antoine`a de Saint-Exupery`ego. Np. „Mały Książę", książka dla dzieci, którą czyta się co kilka lat, wciąż odnajdując w niej inne treści. Polecam tobie i synowi ponownie po latach, gdyż z pewnością czytałaś mu jako dziecku. Albo sam przeczytał.
Jako dorośli zupełnie inaczej odbieramy jej treść. Tego autora jest też „Ziemia, planeta ludzi". W tych książkach po 50 latach od pierwszego czytania odkrywamy nowe wartości i przesłania. Tę polecam twojemu synowi dopiero, gdy będzie seniorem ;), czyli jakieś sto lat po jej napisaniu.

M.W.: „Mały Książę" leży na naszej domowej półce już od wielu lat. Ale dziękuję, że mi przypomniałaś, na pewno znów zajrzę do niego. W ilości książek, które wychodzą na rynek, czasem można się zagubić, prawda?
I.K.: Nasz Włodek (Bieroński) jest taką inspiracją i kopalnią wiedzy o nowościach. Nie mówię, że każdy ma czytać to, co polecają inni, mamy ugruntowane swoje upodobania, a jednak niejednokrotnie okazuje się, że polecony tytuł to perełka, którą można byłoby przegapić w natłoku wydawanych książek. U mnie tak było z „Notesem" Krystyny Gucewicz.

M.W.: Wrócimy do recenzji książki, którą wygrałaś konkurs? A może po prostu ją przedstawmy.

Recenzja książki Ewy Woydyłło „Ludzie, Ludzie"

Książka „Ludzie, Ludzie" Ewy Woydyłło, praktykującej psycholog, to jedna z lżejszych książek tej autorki, ale traktująca bardzo poważnie nasze przywary. A jest to właśnie o osobowościach nas wszystkich – jest np. charakterystyka Hipochondryka, Złośnika, Leniucha, Zdradzającego, Obrażalskiego, Histrionika i innych.

Histrionik, a któż to taki? Dowiemy się z kart tej książki.

Czytając, mimowolnie robimy przegląd rodziny i znajomych. I nie tylko, bowiem siebie też odnajdujemy w niektórych rozdziałach.

Zaborcza? Gadatliwa? Chomik?

Warto przeczytać tę pozycję również po to, by zrozumieć drugiego człowieka, dlaczego jest taki właśnie i skąd to się wzięło.

Zaznaczam, że książka ta nie jest poradnikiem. To dobra książka o nas wszystkich.

W tej chwili wyszła kolejna pozycja „Ludzie, Ludzie 2" z kolejnymi charakterystykami naszych zachowań.

▪▪▪▪▪

Magda Wieteska

DOMY BEZ KSIĄŻEK

Dojrzałych ludzi nie trzeba namawiać do czytania książek. To oni (my) urodzili się i dorastali wszakże w epoce, gdy nie było „internetów" (jak prześmiewczo dziś określają globalną sieć młodzi), a w telewizji programy były zaledwie dwa i kończyły się przed północą.

Pamiętam te czasy, byłam wtedy dzieckiem, bardzo długo mieliśmy czarno-biały telewizor, a na seanse „nocnego kina" przychodziła do nas sąsiadka. Dlaczego? Bo nie miała telewizora.

Ale książki były, są i zapewne będą obecne zawsze w mojej rodzinie. Zaczęłam czytać szybko, jeszcze w przedszkolu, podobnie jak mój brat i mój syn (obaj są dzisiaj studentami). Wszyscy wręcz „pożeraliśmy" książki. Kupowali je nam rodzice, potem robiliśmy to samodzielnie. Książki były wtedy tanie jak barszcz. Podobnie jak bilety do kina. Stać było wszystkich.

Istniały też, tak jak dziś, biblioteki. Pamiętam, że w dziecięcej, mając zaledwie chyba 10 lat, przeczytałam wszystko. Gdy zapytałam o kolejne pozycje czytelnicze, pani bibliotekarka bezradnie rozłożyła ręce: „Wszystko już, dziec-

ko, przeczytałaś…". Co było robić – pozostawała biblioteka dla dorosłych. Tato zapisał mnie do niej, nie bez oporów ze strony bibliotekarzy. Jednak argument, że przy ul. Kasztanowej nie ma już nic do przeczytania dla mnie, przeważył. I tak dostałam się do wymarzonych skarbów. Uwielbiałam buszować wśród uginających się półek z książkami, rzadko korzystałam z poleceń innych – ale miałam farta, bo wybierałam dobrą, ambitną literaturę. Kurta Vonneguta, Bułhakowa, Manna, Tołstoja przeczytałam mając 12, 13 lat.

Czytałam, wracając z biblioteki. Kilka razy zdarzyło mi się wpaść na słup albo drzewo, na szczęście bez poważnych uszczerbków na zdrowiu. Podobnie jak moja mama w dzieciństwie, ja też czytałam pod kołdrą, z latarką. Dobrzy rodzice dbają o zdrowy, długi sen swoich dzieci, więc o określonej porze każą wyłączyć światło i iść spać. Sama stosowałam tę metodę wobec własnego dziecka, bo trochę zapomniał „wół, jak cielęciem był".

Czytałam pod kołdrą, czytałam pod ławką. Gdy niedawno zobaczyłam spis szkolnych lektur, zaśmiałam się z niedowierzaniem, bo znalazłam w nim właśnie te pozycje czytane przeze mnie niegdyś pod ławką. A dziś należą do obowiązkowych lektur. Po chwilowej radości przyszedł jednak czas na zadumę i… smutek, bo dzieci tych książek nie czytają. A jeśli czytają, to z niechęcią.

„Nowoczesne" domy

Czy się zdewaluowały (książki, nie dzieci)? Nie sądzę. Myślę, że powodem jest wtłoczenie ich w kanon obowiązku. Jeśli robimy coś, bo musimy, zmienia nam się motywacja. Jeśli muszę napisać doktorat (a muszę), podchodzę do tego jak pies do jeża. Jeśli zamienię „muszę" na „powinnam", jest trochę lepiej. A najlepiej, gdy zamiast „muszę" i „powinnam", pojawia się „chcę". Polecam ten imperatyw wszystkim, którzy nie czują odpowiedniej motywacji.

Wracając do czytania – zastanawia mnie wciąż, dlaczego dzieci i młodzież tak niechętnie sięgają po książki. Czy to wina tempa życia, a może pisma obrazkowego, do którego wracamy (komiksy, memy, krótkie wiadomości)? A może to fakt, że w wielu rodzinach po prostu nie ma nawyku czytania? Dzieci uczą się nie z poleceń, nakazów, ale poprzez naśladownictwo. Jeśli rodzice nie czytają, szanse, że ich dzieci pokochają książki, są raczej małe.

Byłam w kilku domach, w których nie ma książek. To domy „nowoczesnych" ludzi, dobrze sytuowanych, domy gustownie urządzone, przeważnie na styl skandynawski, minimalistyczny. A gdzie macie książki? – nie wytrzymałam kiedyś. W pierwszym domu odpowiedziano mi, że książek nie ma, bo… zabierają za dużo miejsca. W innym padł argument, że się kurzą, a domownicy nie mają czasu na niepotrzebne sprzątanie. W kolejnym domu gospodyni otworzyła szafkę – „tu". A dlaczego nie na widoku? – zapytałam. A po co zaśmiecać miesz-

kanie? – usłyszałam w odpowiedzi. Książek schowanych w szafce nie było wiele, ze dwa słowniki, trochę beletrystyki.

Wielu ludzi twierdzi, że dom bez kwiatów (doniczkowych) to nie dom. Że roślinność musi być, bo to tlen, bo ozdoba mieszkania. A ja twierdzę, że dom bez książek to nie dom. Nigdy w takim nie chciałabym mieszkać.

▪▪▪▪▪

Ewa Konigsman

Książka

Tekst ten piszę z myślą o nadchodzącym Międzynarodowym Dniu Książki i Praw Autorskich.

Od 1995 r., za sugestią Hiszpanii, UNESCO ogłosiło dzień 23 kwietnia Międzynarodowym Dniem Książki i Praw Autorskich. Pierwszoplanowym celem była promocja czytelnictwa. Jakie są tego skutki – wszyscy wiemy. W dobie wszechogarniającej komputeryzacji trudno jest zachęcić do czytania papierowej książki.

W czasach PRL, a dokładnie w latach 1959–1970, również promowano czytelnictwo, były to majowe uroczystości pod nazwą Dni Oświaty Książki i Prasy. W miastach powiatowych odbywały się różne imprezy, na których, rzecz jasna, nie obeszło się bez państwowej propagandy. Ale były też ciekawe wydarzenia. Do takich można zaliczyć między innymi międzyszkolne konkursy.

Na zawsze zapamiętałam konkurs recytatorski, w którym wzięłam udział jako uczennica ostatniej klasy szkoły podstawowej. Moja cudowna nauczycielka języka polskiego wybrała dla mnie wiersz pt. „Książka". Autor Edward Szymański (1907–1943) wierszem tym przekonał wielu z nas do namiętnego czytania. Wygrałam konkurs, zajmując pierwsze miejsce i w nagrodę otrzymałam Trylogię Henryka Sienkiewicza. Było to niesamowite wydarzenie, bo w owym czasie niewiele osób na wsi mogło sobie pozwolić na kupno takiego dzieła.

Pozwolę sobie w całości przytoczyć ten wiersz, z nadzieją, że może również kogoś zachęci do czytania:

Edward Szymański
KSIĄŻKA

Witam cię kartek szelestem,
Tytułem na pierwszej stronie, witam!
Bo po to przecież jestem, żebyś mnie ujął w dłonie
I czytał!
Kiedy jesz obiad – na zdrowie!
Gdy chcesz się bawić – baw się!
Ja ci nie bronię!
Ale gdy chcesz mieć opowieść
O wszystkim, co najciekawsze –
Ja ci opowiem.
Kiedy ci smutno będzie,
Kiedyś samotny, chory,
Bez przyjaciela –
Ja z tobą pójdę wszędzie,
Poprzez zimowe wieczory,
W kraje wesela.
Będziesz wraz ze mną oglądać
Baśnie i cuda, i dziwy
Na końcu świata
Po niebie, po morzach i lądach
jako te ptaki szczęśliwe
będziemy latać.
Nigdy ci się nie znudzi!
Wędrówki po każdej kartce
Nie są tak straszne.
Przygody innych ludzi
Są przecież nie mniej warte
Niż twoje własne.
Ja cię bez trudu nauczę
Tego, co przydać się może
Choćby po latach paru.
Ja tobie słowem jak kluczem,
W cudowny sposób otworzę
Pałace czarów.

Do dzisiaj umiem go na pamięć i mogę wyrecytować o każdej porze dnia i nocy.

▪▪▪▪▪

Maria Marchwicka

„PRZESZŁOŚĆ ŻYJE W NAS…”

1 września 1939 r. – wybuch II wojny światowej, napaść hitlerowskich Niemiec na Polskę.

Byłam dzieckiem, mieszkałam z rodzicami i rodzeństwem w Warszawie przy ul. Kruczej. Tam zastała nas okupacja niemiecka. Niemcy wprowadzili kartki na chleb, margarynę i marmoladę. Ze względów bezpieczeństwa nie chodziliśmy do szkoły, naszą edukacją zajęła się mama. Na ulicach Warszawy było bardzo niebezpiecznie – łapanki, rozstrzeliwania Polaków i Żydów były na porządku dziennym. Mieszkańcy stolicy organizowali się w ruchu oporu przeciwko okupantowi. Młodzi mężczyźni, będący w podziemiu, utrudniali Niemcom życie. Organizowali akcje sabotażu, robili zasadzki, dochodziło do wybuchów w kawiarniach dla Niemców, w których ginęli ich żołnierze. Wtedy okupanci zastosowali taką praktykę – za śmierć jednego Niemca rozstrzeliwali pięćdziesięciu Polaków, których brali z łapanek na ulicach. Tak wyglądało nasze życie pod niemiecką okupacją do momentu, gdy nastał tragiczny dzień 1 sierpnia 1944 roku – wybuch Powstania Warszawskiego. Niemcy codziennie bombardowali miasto. Pozostanie w mieszkaniach było bardzo niebezpieczne, dlatego też wszyscy lokatorzy naszej kamienicy przenieśli się do piwnicy. Ale gdy z ulicznych głośników dobiegało złowrogie „Uwaga: ogłaszam alarm dla miasta Warszawy”, wszyscy od razu zbiegali do piwnicy. Na ulicach Warszawy czołgi, barykady, harcerze rzucający w czołgi butelki z benzyną. Warszawa walczyła z okupantem. Miasto płonęło, wybuchały kolejne pożary. Okupant nie spodziewał się takiego oporu. Mieszkańcy naszej kamienicy całe dnie spędzali w piwnicy, dokuczał nam głód i brak wody. Moja mama była na tyle przewidująca, że wcześniej suszyła chleb i mieliśmy do jedzenia chociaż suchary. Wprawdzie Czerwony Krzyż zaopatrywał nas w zupę z soczewicy, ale nie każdy mógł ją jeść, gdyż dostawało się po niej biegunki. Wreszcie szwajcarski Czerwony Krzyż zainteresował się losem kobiet i dzieci oraz starszych ludzi. Wynegocjował z Niemcami, żeby ludność cywilna mogła wyjść z miasta. Obiecano, że podczas wyprowadzania cywilów nie będą bombardować. Niemieckie samoloty codziennie zrzucały ulotki o treści: „Mieszkańcy Warszawy, wychodźcie z miasta, nie grozi wam żadne niebezpieczeństwo”.

Z początku wszyscy myśleli, że to zasadzka. Głód był nie do wytrzymania i to on zmusił do wyjścia z piwnic i ruszenia poza granice Warszawy. My również wyszliśmy z domu razem z mamą i braćmi tak, jak staliśmy. Bracia szli w krótkich spodenkach, ja w letniej sukience, gdyż był piękny, upalny dzień. Cały nasz dobytek został ukryty w piwnicy. Pielgrzymka Warszawska, jak określano exo-

dus mieszkańców stolicy, podążała do obozu w Pruszkowie. Po drodze mijaliśmy ogrody, pełne dojrzałych pomidorów, które lśniły w słońcu i kusiły swoim zapachem. Naszej grupy pilnowali z jednej strony polscy policjanci, a z drugiej niemieccy żołnierze. Polscy policjanci informowali nas, że nie wolno zrywać ani jeść pomidorów, gdyż grozi to śmiercią (skręt kiszek). Moja mama nas pilnowała i z pewnością uchroniła od śmierci. Inni rodzice nie zdołali ochronić swoich dzieci, które się wyrywały i jadły te piękne, czerwone pomidory. Niestety, dzieci te umarły w mękach, a żołnierze niemieccy dobijali je, strzelając do nich. To było okrutne, a my czuliśmy się strasznie, że nikt im nie mógł pomóc, czuliśmy bezsilność.

W Pruszkowie zakwaterowano nas w dużej hali, gdzie dano jeść i pić, można było też się przespać, choć zewsząd było słychać krzyki i płacz rodziców, którzy stracili swoje dzieci. W obozie przetrzymywano nas 3–4 dni, następnie zebrano nas na boisku i tutaj zaczął się podział ludzi: starcy na jedną stronę, a kobiety i dzieci po przeciwnej stronie. Kiedy przyszła nasza kolej, mama stanęła z nami przed Niemcami, którzy mieli zdecydować o naszym losie. Ja na widok uzbrojonych żołnierzy zaczęłam głośno płakać, trzymając się spódnicy mamy. Nie wiem, czy to mój przejmujący płacz, czy dar niebios skruszyły serca strażników, tak że skierowali nas na drugą stronę – nie do wywózki. Do dziś jestem wdzięczna tym Niemcom za ten ich ludzki odruch, bo dziś pewnie już by mnie ani mojej rodziny nie było wśród żywych. I wśród okupantów też byli dobrzy ludzie. Tak nasza rodzina została uratowana, zapakowano nas do pociągu i wywieziono na podkielecką wieś, gdzie zamieszkaliśmy u bogatej gospodyni.

To tylko wycinek przeżyć naszej rodziny i mojej – dziecka tułaczki wojennej.

▪▪▪▪▪

Teresa Dźwigałowska

PRZESYŁKA Z KAIRU (KU PRZESTRODZE)

Planujemy z przyjaciółmi wakacje już w styczniu. Postanowiliśmy wybrać się do Egiptu. Jedziemy na wczasy objazdowe, aby zwiedzić jednocześnie wiele miejsc. W programie Izrael, Jerozolima, Palestyna, siedmiodniowy wypoczynek w Egipcie w Szarm el Szejk.

Granicę przekraczamy w Tabu, mieszkamy w Betlejem w hotelu Betlejem i stąd codziennie wyjeżdżamy, aby realizować plan wycieczki. To chyba najgorszy punkt naszej wyprawy, każdego dnia jesteśmy sprawdzani na granicy między

Palestyną a Izraelem, zabudowany tunel, wysoki płot, a nad nim uzbrojeni wojskowi. Codzienne widzimy, jak Palestyńczycy idą do pracy i w jaki sposób są traktowani i kontrolowani. Jest przykro, że człowiek człowieka tak traktuje, a trzeci człowiek patrzy i nie chce znać problemu, jest po prostu na wakacjach.

Jerozolima

Zwiedzamy wszystkie miejsca od narodzin Jezusa do śmierci i grobu. Nie będę opisywać, co widziałam, ale stwierdzę, że to była najbardziej cudowna, uduchowiona, pełna wrażeń wycieczka. Każde miejsce, które znałam z religii, napawało mnie dreszczem, że to jest naprawdę, miałam „gęsią skórkę" i miękkie kolana. Często wracam myślami do tych miejsc, ale drugi raz nie chcę jechać i oglądać młodzież izraelską w mundurach i tę pełną gotowość bojową.

Cud w Kanie Galilejskiej

Jesteśmy w sklepie z winami w Kanie Galilejskiej, oczywiście przewodnik zachwala, jak wspaniałą pamiątką jest butelka wina dla bliskich w Polsce. Do autobusu wpada Romek, niesie dwie butelki i woła „dokonałem cudu, zamieniłem dolary na wino!". Śmiech w autobusie. Przy wysiadaniu jakiś niefortunny ruch spowodował, że jedna butelka rozbiła się, a czerwony trunek wylał się na ulicę. CUD? Ale mój Romek nie daje za wygraną, zabiera pustą, rozbitą butelkę. W umywalce moczy ją i lekko ściąga etykietkę.

A co, wino zakupię w Polsce, będzie lżej w podróży.

Egipt Szarm el-Szejk

Następny tydzień, zatrzymujemy się w Szarm el-Szejk w hotelu Aqua Blu, jest to hotel położony na klifie 1 km od plaży Morza Czerwonego, kursuje autobusik, nie ma problemu.

Kąpiemy się w basenie, jeździmy nad morze, kupiliśmy maski do nurkowania i podglądamy rybki i rafy koralowe. Jest fantastycznie, człowiek czuje się, jakby pływał w akwarium.

Postanowiliśmy skorzystać z wycieczek fakultatywnych: Kair, Giza, wyprawa na górę Syjon, rejs statkiem ze szklanym dnem.

Poprawny język angielski

Przy basenie jest masażysta, namawia na masaż, zgodziłam się. Wchodzimy za parawan, kładę się na brzuchu, masuje wspaniale, ale chce, aby położyć się na

plecach, ja protestuję, bo zaczyna mi masować piersi, wychodzę. Na drugi dzień znów przychodzi i namawia. Romek mówi, że ja nie lubię masaż „erotic", ja lubię tylko „medic", a Egipcjanin – skąd wiesz? Bo jestem lekarzem. Egipcjanin mówi do mnie „Teresa, on nie jest lekarzem, źle mówi po angielsku". Zgadza się, doszliśmy do wniosku, że mamy takie braki, że nawet masażysta w Egipcie lepiej sobie radzi. Jednak trzeba się uczyć.

Góra Syjon

Jest cudownym zjawiskiem przyrody, tylko bardzo trudna do pokonania. Wchodzi się nocą po kamieniach, można skorzystać z podróży na wielbłądzie, ale ja się bałam, że spadnę.

Widzieliśmy wschód słońca, niesamowity widok, nie potrafię określić słowami. Rano, jak zrobiło się widno, nie mogłam uwierzyć, że tak wysoko weszłam, pokonałam siebie. Byłam tam, gdzie Mojżesz otrzymał kamienną tablicę z dziesięcioma przykazaniami. To było zakończenie naszej pielgrzymki po Ziemi Świętej. Warto było.

Kair

Jechaliśmy całą noc. Zwiedzamy miasto z autobusu, proszę państwa na prawo, na lewo, wiek, ruiny itd., jeszcze się nie wybudziłam, za wiele nie widziałam.

Zwiedzamy Muzeum Egipskie Starożytności, słuchamy przewodnika i wierzyć się nie chce, że tyle eksponatów starożytności jest w tym miejscu i że mam tę możliwość oglądania i podziwiania.

W pewnym momencie spadł mi kolczyk, wsunął się pod jedną z gablot, musiałam klęknąć, aby go wyjąć, było pełno kurzu. Powiedziałam głośno sama do siebie, bo moja grupa się oddaliła, „ale brudno, pełno kurzu, u nas w muzeach lśni". W tym czasie podeszła do mnie młoda dziewczyna, „pani z Polski?" „Tak". „Mam prośbę, czy może pani w Polsce wysłać list" – patrzy na mnie błagalnym wzrokiem, podaje kopertę i wciska 5 $ na znaczek w Polsce. Mówi, że chce zawiadomić rodzinę, że u niej wszystko w porządku, że jest szczęśliwa. „Listy stąd idą bardzo długo, a rodzice się denerwują". Próbuję jej oddać te 5$, ona znika. List był zaadresowany do Bydgoszczy. Włożyłam list do torebki i znalazłam grupę.

Giza

Płyniemy barką po Nilu, tam jemy jakiś posiłek, po drugiej stronie Nilu miasto starożytnych piramid – Giza. Jest straszny upał, ktoś mówi przez telefon „nagrzej piekarnik do 200 stopni i włóż głowę", myślę, dobre porównanie, pot zalewa mi

oczy, okularów nie mogę zdjąć, bo piasek unosi się i je zasypuje… Chyba nie dam rady, owijam głowę szalem i idę, słucham przewodnika. W oddali na horyzoncie prawie białego nieba widać ogromne piramidy; na fotografii tak nie wyglądają, są niesamowite. Następnie zwiedzamy monolityczny posąg Sfinksa, człowiek w jego obliczu jest malutki jak mrówka.

Przesyłka z Kairu

Wracamy późną nocą, zmęczeni, ale szczęśliwi.

Następnego dnia przypomniałam sobie o liście i pokazuję. Panowie zaraz zwrócili uwagę, dlaczego nie ma adresu zwrotnego. Oczywiście potrafiłam wytłumaczyć, że może nie chce, aby rodzice się dowiedzieli, gdzie jest, wyglądała na taką uczciwą, zakochaną i tak mnie prosiła.

Poszłyśmy z koleżanką na basen, panowie zostali w hotelu, zbliżał się czas na posiłek, więc musieli zabezpieczyć się przed „zemstą faraona". Wracamy, zastajemy naszych panów z kopertą nad czajnikiem z gotującą wodą. Koperta odkleiła się, a w niej kartka z pozdrowieniami oraz mały, jedwabny kawałek materiału, a w nim para kolczyków i wisiorek w kolorze turkusu. Szok, co to jest? Padła decyzja: tej przesyłki nie zabieram do Polski. Postanowiliśmy oddać ten list naszej rezydentce. Oczywiście zakleiłam, nie wiem po co, bo jak zaczęłam wyjaśniać, to powiedziałam prawdę. Ona rozerwała kopertę i powiedziała, że nie mam żadnego moralnego obowiązku zachowywać tajemnicy, ponieważ nie ma adresu zwrotnego, z tego rodzaju usług wszyscy tu korzystają, bo rzeczywiście pocztą jest bardzo długo, ale oddaje się list otwarty, aby ta osoba, która wiezie, miała wgląd. Następnego dnia wyjeżdżamy, nasza rezydentka twierdzi, że to nie jest biżuteria od Chińczyka, to jakieś ozdoby antyczne. Proponuje, że ma znajomego historyka sztuki starożytnej i on określi, co to jest.

Nie zostawiłam adresu ani numeru telefonu, bo strasznie mnie nakręcili, że ktoś z Bydgoszczy mnie namierzy albo ten znawca itd. Zostawiłam i zapomniałam, po pół roku otrzymałam e-mail z Biura Turystycznego o takiej treści: „Miałam rację, dobrze, że Pani to oddała, ta biżuteria to antyk, wróciła na właściwe miejsce. Mój znajomy z Egiptu, historyk sztuki starożytnej prosił, aby Pani podziękować".

Napisałam ten reportaż ku przestrodze. Aby nie mieć kłopotów będąc za granicą, żadnych przesyłek nie przewozimy.

■ ■ ■ ■ ■

Beata Chłap

BAJKOWY OGRÓD

Upalny czerwiec. Willowa dzielnica Wrocławia. Cofnięty nieco od drogi parterowy dom. Bajkowo ukwiecony ogród. W ogrodzie, w cieniu drzewa, przy drewnianym stole nakrytym barwnym obrusem, troje ludzi. Trochę wycofany starszy pan, dwoje młodych ludzi i dzieci chlapiące się w kolorowym baseniku, wesoły psiak z nimi. Na stole misa truskawek i dzbanek z jakimś płynem.

Żywa rozmowa, śmiech. Są pogodni, wyglądają na szczęśliwych. Jaka wspaniała rodzina! Chciałabym się tam znaleźć, posłuchać, o czym mówią, być z nimi. Jaki znaleźć pretekst, aby dowiedzieć się o nich więcej? Wścibstwo – nieładna cecha, ale są tak sympatyczni, że nie mogę się powstrzymać. Chcę ich poznać. Dzwonię do furtki z zapytaniem, gdzie tu można kupić coś do picia? Upał faktycznie doskwiera. Dowiaduję się, że za rogiem jest sklep, z równoczesnym zaproszeniem na kompot. Skwapliwie korzystam z zaproszenia. Do stołu podchodzi starsza pani z tacą cudownie pachnącej szarlotki.

– Hanka?

– Ela? Jak miło cię widzieć!

Mimo upływu lat łatwo się rozpoznajemy.

– Skąd się tu wzięłaś?

– Moja córka mieszka za rogiem, na Lipowej. Mam dziś trochę czasu, przyjechałam na niespodziewaną „inspekcję".

– Czy to znaczy, że nie wie o twoim przyjeździe? To świetnie, zostajesz u nas do jutra. Będzie czas na wspominki i długą rozmowę. Przecież nie widziałyśmy się od studiów!

Hankę zawsze lubiłam, choć miałyśmy różne zainteresowania i towarzystwo. Snują się wspomnienia. Zagadałyśmy wszystkich, ale młodzi słuchają z ciekawością o dziś nieznanych zwyczajach, warunkach życia w czasach naszej młodości, nie zawsze łatwych, ale jednak dla nas młodych wówczas, radosnych. Starszy pan dorzuca czasami ciekawostki z tego okresu.

Już zmierzch. Lekka kolacja i domownicy idą spać. Cisza w domu. Siedzimy na tarasie. Ciepło. Pachną konwalie. Lekkie oświetlenie lamp solarnych.

– No to opowiadaj – mówię do Hanki. – Twój mąż wydaje się trochę zgaszony.

– Masz rację, choć teraz jest już znacznie lepiej. Miał, a właściwie mieliśmy nieprawdopodobnie ciężkie przeżycia. Pamiętasz aferę mięsną w Warszawie? Został skazany na 10 lat więzienia. Przysłużył mu się przyjaciel, który w obawie o własną skórę i ubowskie obietnice bezkarności, świadczył na jego niekorzyść.

Tadeusz w więzieniu miał, co prawda, lepszą sytuację od pedofilów, nad którymi dodatkowo znęcali się współwięźniowie, ale co przeżył, tego nie wiem nawet ja. Często budził się w nocy z potwornym krzykiem. Teraz jest już o wiele lepiej, ale po tylu latach jeszcze nie wrócił mój pogodny, pełen humoru Tad i obawiam się, że już nigdy nie wróci. Pomaga mu najbardziej jego pasja – malowanie. Pokażę ci jutro jego obrazy. Są bardzo smutne, ale nie mówię nic na ten temat, bo to jest jego psychoterapia. Nawiasem mówiąc, psycholog, który pomaga mu do dziś, bardzo go namawia do malowania, często sugerując pogodną tematykę.

– Jak ty dawałaś sobie radę z taką traumą? – pytam.

– Musiałam. Pracowałam, wiązałam z biedą koniec z końcem. Najgorsze były noce, kiedy dzieci płakały w poduszkę, a ja nie mogłam, bo musiałam je pocieszać. Jeszcze gorsze były odwiedziny w więzieniu. Nie chcę nawet o tym mówić.

– A skąd się wzięło malowanie u inżyniera z wykształceniem technicznym? Uczył się kiedyś malowania? – jestem ciekawa.

– Wyobraź sobie, nauczyło go więzienie. Jego towarzyszowi z celi, artyście malarzowi, który siedział za wystawę obrazów politycznie niepoprawnych, w drodze łaski pozwolono malować obrazki do dekoracji świetlicy więziennej. Henryk, tak miał na imię towarzysz Tadeusza, wprowadził go w arkana sztuki. Okazało się, że mój mąż ma talent. Obaj mieli zajęcie i swoistą terapię, która pozwoliła im przetrwać aż do uwolnienia.

Widzisz, dzięki więzieniu mam w domu artystę, którego obrazy robią teraz furorę – mówi Hanka z gorzkim uśmiechem.

– A twoje dzieci? – pytam dalej.

– Mój syn Jacek, którego poznałaś, też jako chłopiec nie dawał mi powodów do radości. Wychowywałam go sama, a chłopcu potrzebny jest autorytet ojca. Po pierwszym szoku, po aresztowaniu ojca, odreagowywał żal w towarzystwie młodocianych zabijaków. Papierosy, alkohol. Przychodził do domu tylko na noc, pyskował, źle się uczył. Aż któregoś wieczoru przyszedł mocno pokancerowany po bójce z dotychczas najlepszym kolegą. I wtedy załamał się. Opowiedział, jak ten dotąd najlepszy przyjaciel powiedział jego sympatii, że Jacek plotkuje o niej, że jest brzydka i głupia, choć sam jest wykolejeńcem, tumanem i jak ojciec zgnije w więzieniu. Uderzenie w dumę i uczucia poskutkowało. Moje dziecko otrzeźwiało. Zaczął się uczyć, zerwał z dotychczasowym towarzystwem, zmienił stosunek do mnie, nawet chodził z nami do ojca. Dziś jest cenionym informatykiem, ma, jak widziałaś, uroczą żonę i dwójkę dzieci. Podobno nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

– A córka? – to znów moje pytanie.

– Jest psychologiem, szczęśliwą mężatką i matką mojego wspaniałego wnuka. Maciek jest przystojnym, młodym mężczyzną. Obecnie na studiach doktoranckich z socjologii. Ale się rozgadałam…! I to się nazywa uprzejma gospodyni?

– Nie ma lekko – mówię. – Opowiedziałaś mi o przeżyciach, rodzinie, a ja dalej nie wiem nic o tobie.

– Ja, no cóż. Jestem starszą panią emerytką, walczącą z czasem, którego ciągle za mało. Dużo pracy, dom, ogród. Choć muszę przyznać, że Tadeusz bardzo mi pomaga, zwłaszcza kiedy mam zajęcia w UTW. Namawiałam go, żeby też jeździł ze mną, ale kiedy stwierdził, że ma dość zbiorowości, dałam spokój. Nie uczestniczę w wielu zajęciach, bo nie chcę zostawiać go na długo samego. Odkryłam w sobie żyłkę dziennikarską dzięki świetnej grupie pasjonatek pisania i nadzwyczajnej prowadzącej zajęcia.

Piszemy bajki, opowiadania, recenzje z filmów, które razem oglądamy. Chodzę również na zajęcia z psychologii, które w mojej sytuacji są bardzo ważne. Nauczyłam się również nie bać komputera. Nie mogę się tylko przekonać do smartfona. Komputer daje mi również możliwość stałego kontaktu z córką i wnukiem na stałe mieszkającymi w Norwegii, informacji i rozrywki – odpoczywam przy pasjansach. Nie uwierzysz, oglądam również mecze, najczęściej siatkówki. To sprawka Tadeusza, który zaraził mnie swoją pasją. I tak, widzisz, wygląda życie emerytki. Na nudę nie narzekam. Na brak czasu owszem.

Jestem pełna podziwu dla mądrości życiowej, energii, a także poświęcenia trochę wycofanej na studiach koleżanki.

– Popatrz – mówię – jaki zbieg okoliczności. Dzięki gościnności „twoich" i pięknemu ogrodowi odnowiła się znajomość i myślę, że nie skończy się to na jednym spotkaniu. Jednak zadzwonię do dzieci, że je odwiedzę. Koniecznie musimy naszych bliskich poznać ze sobą.

– Wiesz, Elu – to Hanka. – Uświadomiłam sobie, że ja cały czas gadam, a o tobie nic nie wiem.

– Nie martw się. Da się to odrobić. Zapraszam do nas. Chciałabym, żeby nasi mężowie poznali się. Wydaje mi się, że szybko się dogadają i znajdzie się czas na rewanż z mojej strony. Musimy zapisać swoje telefony. Ustalimy termin po moim powrocie z urlopu. Wyjeżdżam już za trzy dni.

– Dokąd? – pyta Hanka.

– W Lubuskie. Do bardzo spokojnego ośrodka, wśród stuletnich sosen nad jeziorem. Jeździmy tam już od wielu lat. Ja nawet chętnie bym już zmieniła miejsce urlopu, ale mamy blisko, a mój mąż jest już starszym panem i dłuższa droga autem zaczyna go męczyć. Czy mi się zdaje, czy to już świt?

– Chyba przegadałyśmy całą noc! – śmieje się Hanka i zaprasza: – Chodź, pokażę ci twój pokój, najwyższy czas spać. Dobrej, choć krótkiej nocy! Do jutra!

Myślałam, że padnę natychmiast, ale kotłowanina myśli nie dała mi zasnąć. Jak wielką tragedię przeżyli ci ludzie, ile wysiłku włożyli, żeby powrócić do normalności, jakim wykazali się hartem, żeby nadal umieć się śmiać i cieszyć ży-

ciem, które tak brutalnie zostało zniszczone przez nieludzki system i podłość fałszywego oskarżenia.

Pomyślałam „nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu" – jakie prawdziwe jest to ostrzeżenie, ale też jak paradoksalnie może, na przykładzie Jacka, przynieść pozytywne efekty. Niestety – losy ludzkie to loteria.

▪▪▪▪▪

Irena Gójska

Koci charakterek

Kot, jaki jest, każdy widzi. Otóż wcale nie! Bandi wcale nie chodzi wyłącznie własnymi drogami, chociaż charakterny z niego łobuziak. Uwielbia jednak towarzystwo domowników i bez wątpienia można stwierdzić, że jest prawdziwym zwierzęciem stadnym.

Moja, wówczas 10-letnia, wnuczka Zuzanna, po rozstaniu się rodziców i zamianie Wrocławia na Berlin, pomimo wielkiej troski mamy, bardzo przeżywała opuszczenie ojczyzny, Wrocławia, szkoły i polskich koleżanek. Ojciec, chcąc jakoś zrekompensować trudny dla córeczki czas, podarował wtedy Zuzi maleńkiego, rasowego kotka, który miał osłodzić tymczasową obcość w nowym środowisku i tęsknoty… Problem nie do końca został rozwiązany, ale trochę pomogło. Zuza swoje łzy tęsknoty za tym, co było kiedyś, powierzała troskliwej opiece nad kotkiem i przyjaźni z niemiecką nauczycielką.

Puszysty kociak rasy ragdoll był i jest charakternym łobuziakiem. Dlatego na początku został nazwany „Bandytą". Z czasem złagodniał, co wpłynęło na zmianę imienia. Teraz nazywamy go Bandi.

Jest to wyjątkowo charakterne i bardzo stadne stworzenie. Najszczęśliwsze, kiedy wszyscy są razem w dużym pokoju, w zasięgu jego wzroku. Wówczas czuje się władcą podległych mu domowników. Łasi się i tuli do kolejnych osób, radośnie pomrukując i kręcąc puszystym ogonem. Po królewsku wybiera siedzisko ponad domownikami, na najwyższych półkach lub oparciach foteli, i bacznie śledzi, co się dzieje. A kiedy jest już znudzony, leniwie rozpościera się na owych wysokościach. Często prowokuje do wspólnej zabawy, zaczepiając łapami lub trącając pyszczkiem.

Jak na 7-latka Bandi jest wyjątkowo zwinny. Kiedy dostaje, jak mówi Zuza, tzw. „głupawki", urządza gonitwy po całym domu, pokonując wszelkie przeszkody.

Talenty kociaka

Bandi to fantastyczny fotomodel. Uwielbia różne gadżety i lubi w nich artystycznie pozować do zdjęć. Ma również wyjątkowy dar słuchania muzyki, śpiewu i ptasich treli. Kiedy Zuza gra na gitarze, Bandi, gdziekolwiek jest, natychmiast przemieszcza się w pobliże grającej pani, przyjmując pomnikową postawę. Jest naprawdę cały zasłuchany! Latem, kiedy jego rezydencja zostaje przeniesiona na taras, już od samego ranka nasłuchuje ptasich treli z pobliskiego parku. Czasem pomrukuje przy tym, jakby wtórował ptakom.

Charakterek Bandiego ujawnia się w obrażaniu, kiedy z konieczności zostaje na dłużej sam. Efektem takiej sytuacji są trudne do zidentyfikowania różne kryjówki. Domownicy znajdują kota np. za kuchenką, pod sofą, czy w garderobie, omotanego jakąś odzieżą. Nie reaguje wówczas na żadne przywołania. Przechodzi mu samoistnie czasem dopiero po dwóch dniach. Manifestuje wtedy swój gniew „głupawką".

Bandi uwielbia kwiaty, oczywiście przede wszystkim te doniczkowe. Napowietrza glebę, grzebiąc w niej i rozsypując wokół ziemię, co do wściekłości doprowadza córkę…

Ta rasa kotów często ma problem z nerkami, co dotknęło i Bandiego. Dlatego według zaleceń weterynarza dostaje do picia tylko odpowiednią wodę mineralną, a do jedzenia suchą karmę. Dieta stwarza mu widoczny dyskomfort i na dowód braku akceptacji takich zaleceń często wysiaduje pod prysznicem lub w pobliżu kranu, z nadzieją, że kapnie prawdziwa woda.

Rodzina 1+3

Bandi jest pełnoprawnym członkiem rodziny, która zapewniła mu komfortowe warunki istnienia. Pewnie to docenia, rewanżując się np. w sytuacjach oznak chorobowych u poszczególnych domowników – przytula się wtedy do miejsc zdrowotnie niedomagających. Na temat takiej ozdrowieńczej kociej zalety istnieje wiele potwierdzeń, zatem „coś" jest na rzeczy.

Zawsze byłam wielbicielką przede wszystkim psów, ale Bandi wielokrotnie mnie przekonał, że i kot może być bardzo bliski człowiekowi. O dziwo, w czasie moich berlińskich wizyt wzajemnie z Bandim sprawialiśmy sobie radość. On czule łasząc się i urokliwie pomrukując wtulał się w moje ręce lub stopy, a ja głaszcząc tego włochacza, który uwielbia być szczotkowany.

▪▪▪▪▪

Beata Chłap

MAPA MYŚLI

Warsztaty dziennikarskie. Nasza Magda, która nie pozwala nam lenić się, przekazuje tajniki pisania, techniki literackie, do których należy także tytułowa mapa myśli. Polega ona na utworzeniu jak największej ilości skojarzeń do tematu opracowania. I tak na przykład temat „dom" przywołuje określenia: rodzinny, spokojny, piękny, wygodny, czysty; dalej – mieszkańcy, rodzina, dzieci, zwierzaki, ogród, kwiaty, rośliny. Można skojarzenia te mnożyć.

Zadanie dla nas. Napisać opowiadanie korzystając z tej metody.

Następne zajęcia. Czytamy nasze opracowania. Wszystkie na temat domu, a każde inne, ciekawe, często ujawniające osobowość piszącego. Przygoda z twórczością sprawia radość. A oto jeden z przykładów – „Dom" według Ani Goik.

Anna Goik

DOM

Będący kiedyś w województwie tarnopolskim mój dom rodzinny został na Kresach. W ramach zasiedlania Ziem Zachodnich ojciec zajął dom w powiecie dzierżoniowskim. Pięknie położony wśród łąk i dużego sadu był to dom biały, mały, dwupiętrowy, blisko drogi, a nawet tuż przy niej. Pokryty czerwoną dachówką, na dachu miał jeden komin. Wokół tego niezbyt pokaźnego budynku był płot drewniany, zaś frontową ścianę pokrywała pnąca się po niej, ciemnozielona winorośl. Na piętrze były dwa nieduże okna z okiennicami, a na dole trzy. Jedno z nich wychodziło na drogę, pozostałe dwa na podwórko. Przez nie widziałam różowy krzew bzu przy furtce, ciemnozielone drzewo orzecha obok i czerwony krzew kaliny przy rowie. Ten rów zwano „rzeczką śmierdziuszką", gdyż spływały nim ścieki z sąsiednich gospodarstw. Na tę łąkę trzeba było przedostać się przez mały, drewniany mostek nad nim. W rogu podwórka rósł też piękny krzak czerwonych różyczek, a w sadzie jabłka, gruszki, śliwki.

■ ■ ■ ■ ■

Maja Garczyńska

ĆWICZENIE LITERACKIE[4]

Z podanych zdań, zupełnie przypadkowych, o różnym zabarwieniu tematycznym, takich wyrwanych z kontekstu, należało ułożyć logiczną całość. Część osób podała to w formie wiadomości oraz w formie listu z przekazaniem informacji. Ja próbowałam ułożyć z tego opowiadanie. Użyłam tych zdań w wybrany dla siebie sposób, ale nie zmieniłam ich formy i znaczenia. Są cytowane dosłownie i podkreślone, aby ułatwić prześledzenie zadania.

Czas na zmiany

Jest niedzielny poranek. Karolina wstała w dobrym humorze. Jak dobrze w spokoju zasiąść do śniadania i wypić kawę w swoim ulubionym kubku, pomyślała, i włączyła radio. Do pełni szczęścia brakowało jej dobrej muzyki. Przerwano muzykę, aby nadać komunikat: „W okolicach ujścia Wisły do Bałtyku wystąpiło rzadko obserwowane w Polsce zjawisko, które może doprowadzić do całkowitej degradacji unikatowego ekosystemu, objętego ochroną NATURA 2000". Burmistrz porównywał walkę o odrodzenie miasta do bitwy. Karolina ze złością wyłączyła radio. Znów ci pseudoekolodzy, jak nie tunele dla ślimaków, to „wycinka w Białowieży"…! Z drugiej strony to ciekawe, ponieważ zawsze mówiono że ogólna świadomość Polaków o zagrożeniach zdrowotnych w górach jest słaba. Teraz przeniesiono zagrożenie nad morze. Mam tego dość! Gdyby nie ostatnie problemy, może ten zwykły komunikat tak bardzo nie wytrąciłby jej z równowagi.

Karolina była piękną, elegancką, młodą kobietą. Ostatnio trafiła na okładki magazynów, gdy zdradziła, że znany piłkarz nękał ją wiadomościami. Owszem „byliśmy znajomymi, ale on czasami przekraczał granice" – przypomniała. Na dodatek, ze względu na nieustające wiadomości, w sprawę włączył się narzeczony. Teraz zaręczyny wiszą na włosku. I jeszcze ta wredna konkurencja w jej firmie! Jako dyrektor handlowy była odpowiedzialna za sprzedaż. Ekspansja polskich marek kosmetycznych nie skończy się na Wielkiej Brytanii – słowa naczelnego, należy pozyskać Wschód: prawie wszyscy wiemy, że pochodzą z Wietnamu –

4. Od redakcji: W ostatnim numerze „Kuriera UTW" zamieściliśmy tekst, będący efektem ćwiczeń dziennikarskich odbywających się podczas warsztatów dziennikarsko-literackich na UTW w UWr, niestety, bez odpowiednio wyróżnionych słów. Powtarzamy więc ten tekst, aby wyrażał całą istotę ćwiczenia.

należy z tym skończyć. Teraz firma ma zwiększyć wysiłki, aby przystosować się do zmian na rynku. Wiadomo, że potrzebne nowe środki finansowe i to już jej problem. Jak na razie pieniądze w ten sposób pożyczają przede wszystkim firmy i banki, ale jak długo da radę to ciągnąć?

Czas na zmiany – w myślach słyszy głos przyjaciółki. – Niewiele jest miejsc na ziemi, gdzie można poczuć się równie wolnym jak w Norwegii, od razu zauważysz zmiany w swoim codziennym życiu, zawsze jest dobra pora, by zacząć mówić w obcym języku – to argumenty Magdy. O Boże, ten straszny język i ta wieczna zmarzlina! Jak być elegancką, seksowną dziewczyną? Na to też miała Magda odpowiedź: – Elegancka zimą? To możliwe! Płaszcze i dodatki, które grzeją i dodają szyku.

O nie, nie, nie! Zdecydowanie wolę ciepło. Spokojne, nieduże miasteczko na włoskiej wyspie, wspaniałe jedzenie, zdrowe powietrze. Tak, to brzmi jak marzenie.

Karolina poddała się myślom, już widziała plażę i to lazurowe morze. Powrócił spokój i radość z wolnej niedzieli.

■■■■■

Łukasz Kaleciński

SPOTKANIE Z „BLASZANYM BĘBENKIEM”

„Blaszany bębenek” to znana powieść Güntera Grassa wydana w 1959 roku w Niemczech. Po wydaniu książka była otoczona atmosferą skandalu, a jednocześnie przetłumaczono ją na wiele języków i wydawano na świecie w milionach egzemplarzy. Została uznana za jedno z najważniejszych dzieł powojennej literatury niemieckiej. W Polsce wydana dopiero w latach 80., stała się również bardzo poczytna.

Gdy dowiedziałem się, że Teatr Muzyczny Capitol we Wrocławiu przygotowuje przedstawienie oparte na motywach tej powieści, bardzo się zdziwiłem. Takie adaptacje sceniczne utworów literackich nie zawsze się udawały. Obawiałem się, że ta może się też nie udać, biorąc pod uwagę objętość tego dzieła i mnogość wątków, jakie w nim występują.

Byłem ciekawy, jak twórcy spektaklu poradzą sobie z tak trudną materią literacką, przenosząc ją na scenę. Ciekawość moja była tym większa, że jeszcze przed premierą doszło do małego skandalu w związku z zaprezentowaniem bannerów zapowiadających spektakl – były one w kształcie podłużnych pionowych prostokątów w kolorze ciemnoczerwonym z białymi kołami pośrodku, wewnątrz których umieszczono dziecinne zabawkowe wiatraczki. Niektórym obserwatorom bannery te kojarzyły się z oficjalnymi flagami państwowymi Trzeciej Rzeszy. Pojawiły się głosy protestów i plakaty zniknęły z fasady budynku teatru.

Gdy nasza grupa słuchaczy warsztatów literacko-dziennikarskich postanowiła wybrać się na to przedstawienie, natychmiast się zdecydowałem, bardzo chciałem je zobaczyć.

Ciekawość moją podnosił jeszcze fakt, że powieści Grassa nie czytałem, chyba jako jedyny w naszej grupie. Nie byłem więc skażony fabułą dzieła i przypuszczałem, że łatwiej będzie mi w tej sytuacji odbierać spektakl.

Na przedstawienie nieco przypadkowo i nieco z własnej winy troszkę się spóźniłem (brzydko z mojej strony, przeprosiłem więc widzów, którym przeszkadzałem przy zajmowaniu miejsca) i straciłem pierwsze 10 minut spektaklu. Szkoda. Lecz w sumie nie była to wielka strata, bo przedstawienie trwa trzy i pół

godziny. Gdy byłem jeszcze w holu, do uszu dobiegły mnie śpiewy, intensywne, może nawet nieco agresywne, w każdym razie interesujące, przypominające trochę amerykańskie musicale. Będąc już na sali, wsłuchiwałem się w nie uważnie i na początku nie zauważyłem nic z fabuły książki. Za to rzuciła mi się w oczy dość oszczędna scenografia, a rolę tej scenografii wzięła na siebie grupa taneczno-wokalna, która tańcząc i śpiewając wypełniała całą scenę i popisywała się bezbłędną choreografią. Zarówno piosenki śpiewane przez cały ten zespół, jak i jego taneczne wyczyny zachwycały mnie.

Lalka, która mówi

Motyw fabularny pojawia się w scenie narodzenia matki głównego bohatera i jest scenograficznym majstersztykiem. Aktorka grająca tę rolę (Alicja Kalinowska) wyłania się ze specjalnie skonstruowanej spódnicy, w którą ubrana jest babka głównego bohatera Anna, gra ją Justyna Szafran. Scena wygląda groteskowo i naprawdę może się podobać. Podobnie wygląda później scena urodzin głównego bohatera Oskara. I tu sceniczna niespodzianka, główny bohater to specjalnie skonstruowana animowana lalka, którą wspaniale animuje Katarzyna Pietruska, od niedawna pracująca na kontrakcie w Capitolu, absolwentka Wydziału Lalkarskiego Szkoły Teatralnej w Białymstoku. Technika animacji lalki, którą stosuje, nazywa się tintamareska. Polega ona na tym, że lalka to tylko tułów, nogi i czasami ręce, zaś twarzy udziela aktor animujący. Dzięki temu lalka wywołuje u widza efekt, jak gdyby to ona sama wykonywała miny, gesty, mówiła, krzyczała itp. Katarzyna Pietruska jest w tej roli nadzwyczajna. Reżyser zdecydował się na użycie tintamareski, ponieważ nie mógł znaleźć aktora o wzroście trzyletniego dziecka, który poradziłby sobie z tak trudną rolą. A Katarzyna Pietruska radzi sobie znakomicie. Wzrost trzyletniego dziecka u głównego bohatera narzuca fabuła przedstawienia, gdyż Oskar w wieku trzech lat na znak sprzeciwu wobec otaczającej go rzeczywistości postanawia przestać rosnąć. Sfinguje więc upadek ze schodów, który skutkuje zahamowaniem wzrostu. W zamian Oskar zostaje obdarzony niezwykle silnym głosem, krzycząc, potrafi głosem rozbijać szkło. Tak dojrzewający główny bohater żyje w środowisku Wolnego Miasta Gdańska, w którym ścierają się kultury niemiecka, polska, kaszubska i żydowska. Stopniowo narasta w nim bunt wobec skomplikowanego i zmieniającego się wokół niego świata. Ten czas Wolnego Miasta Gdańska, polityka, rozkwit hitleryzmu, wojna, są tylko dalekim tłem spektaklu. Natomiast całą przestrzeń sceniczną wypełniają swoim śpiewem i tańcem piosenki, od czasu do czasu tylko przerywane dialogami i monologami aktorów grających główne role. Szczególne wrażenie zrobiła na mnie scena, w której monolog wygłasza wspomniana już babka Oskara (Justyna Szafran). W monologu tym usiłuje prowadzić dialog z widownią, na

początku trochę niemy ze strony widowni, potem ktoś z widowni przedstawia się swoim imieniem, a babka w groteskowy sposób udziela tej osobie rad kulinarno-dietetycznych. W sumie bardzo zabawna scena i wywołuje śmiech na widowni. Drugą godną uwagi sceną był występ żyda Magnusa, sprzedawcy zabawek. Niezwykły majstersztyk scenograficzny – aktor grający postać żyda (Mikołaj Wojsbishl) został umieszczony w odwróconej czaszy, która na scenie jest w równowadze chwiejnej i postać Markusa, nie mogąc z niej uciec, kiwa się nieustannie we wszystkie strony, nie upadając. Symbolizuje to chyba jakąś niemożność uwolnienia się Magnusa od swoich stereotypów. Tak to odczytałem.

Wodewil, musical, groteska?

W sumie znakomity spektakl, mało w nim polityki, mało wojny, choć są do nich pewne aluzje. Zaskakujące jest natomiast pojawienie się w jednej ze scen Oskara w uniformie SA. Nie wiem, czy to przypadkiem nie jest nawiązanie do wojennej przeszłości autora powieści, który przyznał się do przynależności do Waffen SS?

Są w sztuce również sceny erotyczne, niezbyt długie i jest ich niewiele, a pierwiastek erotyczny bardzo inteligentnie reglamentowany. Szczególnie ciekawa jest groteskowa scena na plaży, gdzie Oskar przechodzi, dzięki bodajże Marii (Ewa Szlempo-Kruszyńska) inicjację seksualną. Wychodząc spod koca mówi zdziwiony: „Wiem już teraz, że mam trzeci patyk do uderzania w bębenek", po jego słowach widownia wybucha śmiechem.

Mam pewne problemy z zakwalifikowaniem spektaklu do jednego gatunku, bo jest on chyba mieszaniną wodewilu, musicalu, groteski scenicznej, operetki, przedstawienia słowno-muzycznego. Na pewno jednak to bardzo udany spektakl, wyreżyserowany przez Wojciecha Kościelniaka, który jest równocześnie autorem scenariusza i tekstów piosenek. Mariusz Obijański stworzył świetną oprawę muzyczną, a Adam Skrzypek na żywo dyrygował widoczną na scenie orkiestrą. Anna Chedaj zaprojektowała scenografię i kostiumy. Słowa uznania należą się Ewelinie Adamskiej-Porczyk, która stworzyła mistrzowską choreografię. Nie oszczędzała tancerzy. Wykonywali oni piekielnie trudne układy zbiorowe i akrobacje, niektórzy tańczyli z manekinami, jednocześnie śpiewając, musieli błyskawicznie zmieniać kostiumy. Wywiązali się z tej roli znakomicie.

„Blaszany bębenek" zrobił na mnie niesamowite wrażenie. Gdy po spektaklu wracałem do domu tramwajem, usiadły za mną dwie panie. Wiem, że nieładnie jest podsłuchiwać, ale rozmawiały tak głośno, że nie sposób było nie słyszeć. Chyba też wracały ze spektaklu, bo wyrażały się o nim bardzo krytycznie. Nie podobało im się, że był zbyt ubogi w fabułę, że nie można się było zorientować, o co w nim chodzi, bo zupełnie niezgodny z fabułą książkową. Nie włączyłem się do tej dyskusji. Pomyślałem tylko, że nie miały racji, bo przecież taki spektakl nie

może być ilustracją do powieści, to przerasta możliwości sceny. No, ale każdy ma prawo do własnego zdania.

Jedno jest pewne – wrażenia wyniesione ze spektaklu, jak i przypadkowo zasłyszana dyskusja w tramwaju zainspirowały mnie do tego, by znaleźć czas i przeczytać powieść Güntera Grassa.

▪▪▪▪▪

Krystyna Błońska

BEZDUSZNOŚĆ I BEZSILNOŚĆ NIEJEDNO MAJĄ IMIĘ

Z reguły unikam filmów z gatunku dramat społeczny czy polityczny, ponieważ często są zbyt przygnębiające, przesiąknięte krytykanctwem, manipulacją i tanim dydaktyzmem.

Ken Loach, tworząc obraz pt. „Ja, Daniel Blake", nie tylko uniknął tych błędów, ale dał nam film piękny, wzruszający i, jak na ten gatunek, lekki, pozbawiony patosu i moralizowania. Bohaterowie filmu to chory mężczyzna w średnim wieku, stolarz i samotna matka z dwójką dzieci ubiegający się o zasiłek socjalny. Okazuje się jednak, że nawet brytyjski socjal nie ocieka miodem i zarówno Blake, jak i Katie żyją na granicy nędzy. On na dodatek nie zna nawet podstaw obsługi komputera, co, jak się okazuje, jest niezbędne do złożenia odwołania od decyzji urzędu.

Jak w „Paragrafie 22"

Film opowiada o bezsilności człowieka wobec absurdów biurokracji, jakby żywcem wyjętych z „Paragrafu 22" Josepha Hellera. Bohater utknął w takiej właśnie paradoksalnej sytuacji – lekarz nie daje mu zgody na wykonywanie pracy, a urzędnicy uznają, że jest do niej zdolny, więc nie przysługuje mu zasiłek…

Bezduszne trzymanie się procedur i niedostrzeganie za nimi żywego człowieka to zjawisko częste w różnych dziedzinach naszego życia. W gruncie rzeczy nie jest istotne, czy opisane w filmie zdarzenia są incydentalne czy powszechne. Film ukazuje raczej mechanizmy rządzące w świecie podporządkowanym paragrafom, procedurom i gąszczom przepisów, które potrafią zdruzgotać tych trochę zagubionych i nie nadążających w świecie nowych technologii. Powszechność w naszym życiu komputerów, kamer, nawigacji i wszelkiego rodzaju automatów niewątpliwie ułatwia życie, zwłaszcza w dużych aglomeracjach, ale równocześnie powoduje zanik bezpośrednich, otwartych na drugiego człowieka relacji.

A zaczęło się tak niewinnie – od zwolnienia pani Helenki i wstawienia pierwszych automatów z napojami…

▪▪▪▪▪

Irena Gójska

MODLITWA ATEISTY

Różne są narzędzia pracy dziennikarskiej. Jedną z form jest recenzja. Jako uczestniczka senioralnych warsztatów dziennikarskich Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim i ja zasmakuję tej formy, tymczasem, jako początkująca, zapewne nieco nieudolnie.

Przedmiotem mojej recenzji jest sztuka teatralna „Przyjazne dusze", obejrzana 16 kwietnia 2016 roku, we Wrocławskim Teatrze Komedia. Autorem tekstu jest Pam Valentine, przekładu dokonała Elżbieta Woźniak. Swą premierę spektakl miał w roku 2006. Scenografię opracował W. Stefaniak, a oprawę muzyczną P. Okoński. Sztukę wyreżyserował współzałożyciel tego teatru, przystojny W. Dąbrowski.

Tematem tej romantycznej komedii jest pozaziemska ingerencja duchów, w postaciach dawnych właścicieli podlondyńskiej posiadłości, którzy tragicznie zginęli podczas pobytu we Włoszech, w problemy codzienności nowych najemców, młodego małżeństwa oczekującego narodzin dziecka. Obserwacja realiów życia na jawie uświadamia duchom niedosyt ich doznań za życia. Humorystyczne dialogi, mimo że dowcipne, to jednak często zmuszają widza do poważnych przemyśleń o przemijaniu. Rozwijająca się akcja ukazuje zmianę początkowo negatywnego stosunku duchów do nowych dzierżawców, gdy widzą, jak młodzi realizują to, czego im samym nie udało się dokonać za życia. Doskonałym przykładem tej metamorfozy jest modlitwa ateisty Jacka o przywrócenie oddechu noworodkowi.

Krzyk niemowlęcia i moc „Góry"

Uwspółcześnieniem powyższej akcji jest pomoc Anioła Stróża, który w charakterze powiadomienia o modlitwie ateisty otrzymuje sygnał SMS-owy, wzywający do przywrócenia dziecku funkcji życiowej. Krzyk niemowlęcia potwierdza moc „Góry". M**ój subiektywny odbiór tej sceny** niekoniecznie jest poparty naukową wiedzą, ale na pewno życiowym doświadczeniem. Nie wiem, jaka siła sprawcza

powoduje, że coś, mimo niesprzyjających okoliczności, jednak pomyślnie się wydarza? To już temat dłuższych dociekań teologiczno-filozoficznych. Spektakl dostarcza wielu niewytłumaczalnych logicznie zjawisk, tym samym zmusza do przemyśleń, jak za życia wykorzystać sensownie nasz czas, póki jeszcze jest nam dany, aby nie mieć niedosytu w „życiu po życiu", jeżeli w ogóle coś takiego istnieje.

Dżentelmen i dama

Jestem pod dużym wrażeniem świetnej gry aktorów, a szczególnie mojej ulubionej Emilii Krakowskiej, aktorki z bogatym i różnorodnym bagażem ról filmowych i teatralnych, szczególnie z okresu warszawskiego (Teatr Narodowy, Teatr Współczesny). Uwielbiam ją za różnorodność i barwność odtwarzanych ról (np. Jagna w „Chłopach") oraz za… kapelusze, które sama uwielbiam i noszę.

Dąbrowski to aktor o dużym wachlarzu możliwości scenicznych. W omawianej inscenizacji ten przystojny dżentelmen ukazał również swoje możliwości psychofizyczne. Niebanalnie do treści przedstawienia dobrana jest muzyka, czasem tęskna, a czasem gromko brzmiąca, zapowiadająca zmianę akcji.

Asekuracyjny sms

Niespełna dwie godziny losowych utarczek jawy z utopią zmuszają do zastanowienia, jak to naprawdę jest? W co wierzyć? A może u schyłku życia asekuracyjnie wysłać esemesa do swojego Anioła-Stróża z prośbą, jakby co? O protekcyjną pomoc…?

Spektakl dostarczył mi wiele niesamowitych wrażeń, więc polecam, bowiem warto czasem zastanowić się nad życiem tu i teraz, bo potem, stamtąd, nie ma biletu powrotnego… Moje przemyślenia i rozmowy z sobą samą, doprowadziły mnie do tego samego wniosku, co śp. księdza Jana Twardowskiego: *Spieszmy się kochać* ***ludzi,*** *tak szybko odchodzą*. Tutaj dodam, że zbyt często tak niespodziewanie i zawsze za wcześnie… Dlatego:

Chwilo, póki jesteś – trwaj, bo jesteś piękna!

■■■■■

Łucja Dydyna

WZLOTY I UPADKI HAWKINGA

Stephen Hawking (w tej roli Eddie Redmayne) studiuje fizykę w Cambridge. Pewnego wieczoru na jednym ze studenckich przyjęć poznaje studentkę filologii Jane Wilde (Felicita Jones). Szybko zakochują się w sobie i pobierają się w 1965 roku.

Szczęście ich nie trwa długo. Kiedy Stephen przewraca się na prostej drodze, trafia do szpitala, gdzie zostaje poddany badaniom. Diagnoza lekarzy, którzy dają mu zaledwie dwa lata życia, brzmi: stwardnienie zanikowe boczne. Stephen załamuje się, jednak miłość Jane zmusza go do działania. Rozpoczyna się życie z czasem, jaki im pozostał. Żadne z nich jednak nie przypuszcza, jak długi to będzie czas.

W filmie „Teoria wszystkiego" (2015, reżyseria James Marsh) widzimy jego wzloty i upadki, radości i smutki. Drobne zwycięstwa nad chorobą i ostateczne pogodzenie się z przegraną, ale też codzienność w zaciszu domu, gdzie jest ubezwłasnowolniony i zdany całkowicie na żonę.

Jane to kobieta silna, zdecydowana i bardzo odważna. Zdaje sobie sprawę, że człowiek, którego kocha, umrze. Jednak ona chce zostać z nim tak długo, jak się da. Wykorzystuje dany im czas do maksimum. Patrzymy na jej codzienne rozterki, problemy i coraz większe zmęczenie tym wszystkim. Silne uczucie powoli umiera. Nie robi z siebie męczennicy, lecz głośno mówi o swoich potrzebach i doprasza się pomocy. Kiedy trzeba, umie podnieść głos.

Narodziny trzeciego dziecka już jej nie cieszą. Podczas rozmów z mężem widać jej zniechęcenie i to, jak usilnie się hamuje. Stephen jest dla niej ciężarem. On to wyczuwa i zdaje sobie sprawę, że żona go w końcu zostawi. Kiedy faktycznie to następuje, nie robi przeszkód, tym bardziej, że i u niego widać wymieranie uczuć do Jane. Hawking coraz mocniej angażuje się emocjonalnie w związek z opiekującą się nim pielęgniarką, która została jego drugą żoną. Pomimo, że poruszał się na wózku i porozumiewał za pomocą syntetyzatora mowy.

W filmie pokazana jest historia geniusza, który zderza się ze słabością. Widzimy wnikliwy i inteligentny obraz postępującego rozpadu małżeństwa.

Uważam, że to udana i dobra biografia. Warto obejrzeć ten film.

■■■■■

Maja Garczyńska

PRZESTROGA ALBO LEKCJA MIŁOŚCI

„Dwoje do poprawki" to amerykański film z głównymi rolami Meryl Streep i Tommy Lee Jonesa. To obraz o kłopotach małżeńskich w dojrzałym związku.

Małżeństwo z 30-letnim stażem, jak wiele takich, wiedzie spokojne życie domowe i zawodowe. On pracuje, ona dba o niego i dom, i nagle dochodzi do przebudzenia żony. Zaczyna dostrzegać, że nic ich nie łączy, żyją obok siebie. Uświadamia sobie, że brakuje jej dotyku męża, czułości, erotyzmu. Znajduje poradnię małżeńską, która rozwiązuje podobne problemy w takich związkach. Udaje się jej namówić męża na taką terapię. I tu zaczynają sią perypetie. Mąż jest zamknięty. Trudno jest im się otworzyć na siebie. Okazuje się, że to długotrwałe oddalenie wytworzyło mur obcości – trudny do pokonania. Terapeuta wyznacza zaskakujące dla nich zadania służące ponownemu poznaniu siebie. Wiążą się z tym zabawne sytuacje. Widzimy ich walkę ze sobą i trudności w przezwyciężaniu zażenowania w dążeniu do odbudowania bliskości.

Wczuciu się w tę intymną relację małżonków, których niewiele już łączy, bardzo pomaga obsada ról. Meryl Streep świetnie wciela się w rolę kobiet ciepłych, nieśmiałych, pełnych uroku. Natomiast Tommy Lee Jones gra mężczyznę zasadniczego, oziębłego, któremu już nie w głowie amory.

Film wart obejrzenia. Dla dojrzałych małżonków – jako przestroga. Nie można popadać w rutynę, należy okazywać sobie serdeczność i umacniać więzi emocjonalne.

Dla młodych związków może być lekcją. Nad każdym związkiem należy pracować, nie można się poddawać przy najmniejszych kłopotach. Każde pary przeżywają kryzys. Nic nie jest nam dane na wieczność, wszystko wymaga starań i kompromisów, miłość również.

▪▪▪▪▪

Ewa Konigsman

WALKA Z CZASEM

Film produkcji USA „Czwarta władza", w reżyserii Stevena Spielberga i Liz Hannach, należy do gatunku dokumentalnego dramatu. Głównym wątkiem są przekazane do opinii publicznej kulisy i skutki kradzieży oraz publikacji tajnych akt dotyczących wojny w Wietnamie.

Początek filmu to dramatyczne momenty – wskutek zasadzki na grupę amerykańskich żołnierzy, którzy przyjechali na tę wojnę, niespodziewany wybuch bomb zabija wielu z nich. Ta krótka scena jest porażająca. Bezsensowna śmierć nie mogła ujrzeć światła dziennego.

Następne sceny dotyczą tychże tajnych raportów, lecz wiele lat później. Dwie duże redakcje: „New York Times" i „Washington Post" rywalizują o pierwszeństwo publikacji tej afery, aby przekazać społeczeństwu, że władze dobrze o wszystkim wiedziały, i nie ma szans na wygranie tej wojny, a mimo to wysyłały żołnierzy na pewną śmierć.

Kiedy „New York Times" sądowym wyrokiem dostaje zakaz publikacji, wówczas czasopismo „Washington Post" za wszelką cenę podejmuje się zdobyć i opublikować tajne akta. Właścicielką tego wydawnictwa jest Kay Graham – wspaniale (jak zawsze) zagrana przez Meryl Streep, która po śmierci męża odziedziczyła wydawnictwo. Aby uniknąć bankructwa, za wszelką cenę stara się o wejście na giełdę. Redaktorem naczelnym jest z kolei niezwykle przebojowy i pewny swoich racji Ben Bradler (w tej roli świetny Tom Hanks), który podejmuje brawurowe kroki, aby zdobyć i móc upublicznić ściśle tajne akta.

Meryl Streep i Tom Hanks

Zapewne świadomie reżyser do głównych ról zaangażował tak wybitnych i nagradzanych aktorów. Za rolę Kay Graham Meryl Streep została 21 raz nominowana do Oskara. W filmie przewija się ogromna plejada aktorów. Wprawdzie przeważa liczba mężczyzn, ale są też świetnie zagrane drugoplanowe role kobiece.

Całość toczy się bardzo szybko i trzyma widza w napięciu. Wygrana przez dziennikarzy walka z czasem naprawdę cieszy.

Należy zaznaczyć, iż scenarzyści Jon Singer i Liz Hannach szczegółowo ukazali szalone tempo ówczesnej pracy amerykańskich dziennikarzy, gdzie liczy się intelekt i spryt. Są też w filmie polskie nazwiska: Janusz Kamiński (zdjęcia), Bartosz Nalazek (zdjęcia II ekipy).

Film trwa około dwóch godzin, jednak nie ma w nim dłużyzn i nudy, przeciwnie, cały czas trzyma w napięciu. Temat wolności słowa w mediach jest wciąż aktualny w bardzo wielu krajach, toteż obraz ten wart jest obejrzenia i godny polecenia.

■■■■■

Aleksandra Wrzos

TESTAMENT

Film „Powidoki" Andrzeja Wajdy ogląda się ze ściśniętym sercem. Świadomość, że młodość naszych rodziców czy dziadków po wojennej traumie przypadła właśnie na ten okres – stalinizmu w najgorszej postaci, jest przygnębiająca.

O filmie poświęconemu Władysławowi Strzemińskiemu, Andrzej Wajda myślał od dawna. Stworzył go dopiero teraz. Nadał mu tytuł „Powidoki". 9 października 2016 r. okazało się, że będzie to jego ostatni film. Wtedy zmarł. Tuż przed ukończeniem 90 lat. Doczekał tylko prapremiery filmu na Festiwalu Filmowym w Gdyni we wrześniu ubiegłego roku.

Władysław Strzemiński, żyjący w latach 1893–1952, niedoceniony wówczas, był wybitnym malarzem, teoretykiem sztuki i pionierem konstruktywistycznej awangardy lat 20-tych i 30-tych XX wieku.

Cały jego życiorys to gotowy materiał na parę filmów fabularnych. Wajda nie stworzył jednak filmu stricte biograficznego, a skoncentrował się na ostatnich czterech latach życia artysty. Los bohatera filmu obserwujemy od grudnia 1948 r. do grudnia 1952 r. Początkowo widzimy go jeszcze jako wykładowcę w łódzkiej Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych, w której pracował od 1945 r., a także był jej współzałożycielem, jak i inicjatorem utworzenia Wydziału Plastyki Przestrzennej. W Łodzi mieszkał od lat 30-tych. Przyczynił się tam również znacząco do rozwoju działalności Polskiego Związku Plastyków.

Wolność w życiu. Wolność w sztuce

Władysław Strzemiński, walcząc w I wojnie światowej, stracił lewą rękę i nogę. Przeżył koszmar II wojny światowej. Jego najlepszy czas jako artysty, reformatora malarstwa i autora wielu rozpraw poświęconych sztuce przypadł na lata międzywojenne, a jego dramatyczny schyłek na okres stalinowskiego terroru.

Od 1949 r. we wszystkich dziedzinach sztuki obowiązywała w Polsce doktryna socrealizmu.

Film rozpoczyna się sceną malarskiego pleneru studentów PWSSP, prowadzonego przez profesora Strzemińskiego. Na łące rozświetlonej słońcem gromada młodych ludzi, buzująca młodzieńczą beztroską i iluzorycznym poczuciem wolności, słucha swojego uwielbianego mistrza, wygłaszającego teorie fenomenu powidoków i ich wpływu na malarstwo. Powidoków – fantomów światła i jego istotnych śladów w świadomości twórcy.

A potem, już do końca filmu, światła nie będzie.

W kolejnych, ponurych scenach rozgrywających się w szarobrązowych, surowych wnętrzach lub na tle podupadających, przedwojennych kamienic i takich samych fabryk włókienniczych, następuje eskalacja wykluczania Władysława Strzemińskiego. Komunistyczni urzędnicy odbierają mu po kolei wszystko.

Zatrzymaliby się może w represjach, ale tylko pod jednym warunkiem, że artysta przystanie na ich warunki budowania powojennej rzeczywistości i, co najważniejsze, na ich widzenie sztuki. Agitacyjnej, gloryfikującej udział obywateli w odbudowie państwa, wznoszącej na piedestał wodzów rewolucji.

Władysław Strzemiński konsekwentnie i niezłomnie odmawiał jakiejkolwiek współpracy. Za sprawę zaś absolutnie nadrzędną uważał wolność w działaniach artystycznych. I o tę autonomię w życiu i sztuce, walcząc do końca, zapłacił najwyższą cenę.

Twórcy filmu

Bardzo przekonujący w roli głównego bohatera filmu – Władysława Strzemińskiego jest Bogusław Linda. Kojarzący się dotąd szerszej widowni z ról szorstkich i męskich twardzieli, udowodnił już wcześniej, czy to w „Przypadku" Kieślowskiego, czy w „Kobiecie samotnej" Holland, że jest także wybitnym aktorem dramatycznym. Jego świetna gra w „Powidokach" uchroniła widzów przed przeświadczeniem, że Strzemiński to jednowymiarowa, pomnikowa postać.

Na wielkie uznanie zasługuje też Paweł Edelman, twórca zdjęć do „Powidoków", nominowany jakiś czas temu do Oscara za zdjęcia do „Pianisty" oraz scenograf, Marek Warszewski, który już w „Mieście 44" czy „Karbali" udowodnił, że oddanie realiów prezentowanej fabuły jest równie ważne dla odbioru filmu, jak rozgrywające się na pierwszym planie sceny, stanowiące treść obrazu.

W ścieżce dźwiękowej filmu wykorzystano utwory nieżyjącego od ponad 25 lat polskiego kompozytora i dyrygenta Andrzeja Panufnika. Wspominam o tym artyście dlatego, że jego muzyka, ledwie słyszalna w tle, tak pięknie i dyskretnie współgra z obrazami.

Andrzej Wajda może przeczuwał swoją śmierć, skoro po latach przymiarek do filmu o Strzemińskim zrealizował właśnie teraz „Powidoki", kiedy Polska stała się pod rządami nowej władzy krajem skłóconym i podzielonym. Opowiada-

jąc o losie człowieka walczącego o godność, prawo stanowienia o sobie, a przede wszystkim o wolność w sztuce, jakby chciał ostudzić zapędy obecnych „ideologów u steru historii".

▪▪▪▪▪

Łukasz Kaleciński

„LUBIĘ WSZYSTKICH, TYLKO NIE WSZYSTKICH JEDNAKOWO"

Był letni upalny dzień, spacerowałem po mieście i tak się jakoś złożyło, że trafiłem na Rynek, a przy okazji zajrzałem do Empiku. Przeglądając książkowe nowości, zauważyłem książkę, która wcześniej już była zapowiadana i której, przyznam szczerze, oczekiwałem. To „Pół wieku na czarno – prawda żużlem pisana", książka autorstwa Marka Cieślaka, trenera kadry narodowej naszych żużlowców, napisana wspólnie z red. Wojciechem Koerberem.

Widząc tę pozycję na półkach, nie mogłem sobie odmówić zakupu. Jestem kibicem sportu żużlowego od dzieciństwa. Wychowywałem się w Częstochowie, w bliskim sąsiedztwie stadionu żużlowego. Oglądałem więc zawody żużlowe i treningi żużlowców, zanim w klubie Włókniarz Częstochowa pojawił się autor książki Marek Cieślak. Osobiście nie znałem go, ale wiele o nim wiedziałem, gdyż byłem kibicem Włókniarza i śledziłem losy tego klubu poprzez prasę. Ciekawiły mnie więc osobiste wspomnienia autora.

Ponieważ dzień był upalny, wracając do domu wstąpiłem do małego kameralnego pubu w mojej dzielnicy, zamówiłem świetne czeskie piwo, które tam serwują i siedząc pod dającym cień parasolem powoli zagłębiłem się w lekturę.

Marek Cieślak snuje swą opowieść o tym, jak trafił do sportu żużlowego i co z tego wyniknęło. Książka od początku wciągnęła mnie, a to dlatego, że w pierwszych rozdziałach autor opowiada o czasach i ludziach, którzy w częstochowskim klubie byli wcześniej znanymi i cenionymi sportowcami, a których ja pamiętałem z dzieciństwa, znałem z widzenia i podziwiałem zarówno na treningach, jak i zawodach. Pojawiają się więc w książce nazwiska znane mi z dzieciństwa, takie jak: Miechowski, Kaznowski, Kwoczała. Ludzie, którzy dla autora byli autorytetami i na których się wzorował.

Bardzo ciekawie Cieślak opowiada o tym, jak trafił do szkółki żużlowej, o pierwszych treningach pod okiem znanego w Częstochowie trenera Zdzisława

Jałowieckiego i o tym jak bez pozwolenia rodziców trenował i z podrobionym podpisem rodziców zdał egzamin na licencję zawodnika.

Czytam to wszystko jednym tchem i nawet nie zauważam, że zamówiłem już drugie piwo. Pogrążony w lekturze dowiaduję się więcej o tym żużlowym światku. O wydarzeniach sportowych, o wynikach zawodów i sukcesach autora na torach krajowych i zagranicznych, o których wiedziałem jako kibic. Ale dowiaduję się o wiele więcej, gdyż autor pozwala zajrzeć czytelnikowi za kulisy sportu żużlowego. Opowiada o swoich związkach z zawodnikami, mechanikami, działaczami, prezesami klubów, a także z dziennikarzami. Opowiada o nich bez ogródek. To opowieści pełne swady, humoru, dowcipów. Czasem są też nieco rubaszne, bo takie bywa życie w żużlowym środowisku. Na zadane pytanie, kogo autor ze świata żużlowego lubi a kogo nie, odpowiada filozoficznie: „Lubię wszystkich, tylko nie wszystkich jednakowo".

Jak odrobina pieprzu w smacznej zupie

Są też w książce opisy walki na torze, sukcesy i porażki, opisy upadków i wypadków wywołujących kontuzje zawodników. Są też i wspomnienia o zawodnikach, którzy na skutek wypadków na zawsze odeszli z żużlowych torów, a dziś rozgrywa się zawody o ich memoriał. Żużel to jednak niebezpieczny sport. Autor w swojej 50-letniej karierze zawodniczo- trenerskiej też ulegał wypadkom, „łapał" kontuzje i o tym również przeczytamy w książce.

Bardzo dużo miejsca poświęca Cieślak różnym ludziom sportu żużlowego, pisze o nich bez ogródek. Opisuje ich zachowania zarówno na torze, jak i w parkingach, a często i poza stadionem, na różnego rodzaju imprezach odbywających się najczęściej po zawodach. Czasami te opisy są niezwykle pikantne, a niektóre z nich wydają się nawet nieco skandalizujące. Wszystkie są jednak chyba prawdziwe, bo jak do tej pory nie słyszałem, by ktoś wytoczył autorowi sprawę sądową.

W tym miejscu chyba trzeba zwrócić uwagę na język, jakim posługuje się Marek Cieślak. To język niezwykle barwny, dynamiczny i nie pozbawiony poczucia humoru. Zdarzają się również, choć w niewielkim stopniu, wulgaryzmy językowe. W jednym z wywiadów telewizyjnych Cieślak stwierdził, że był przeciwny umieszczaniu w książce tych nielicznych wulgaryzmów, ale ponoć namówił go do tego współpracujący z nim red. Wojciech Koerber, twierdząc, że w opisie sytuacji ekstremalnych, naładowanych emocjami będzie to bardziej autentyczne. Ja osobiście uważam, że te nieliczne wulgaryzmy nie obniżają wartości książki, a są jak odrobina pieprzu w smacznej zupie.

Książka zawiera wiele ciekawych fotografii z dawniejszych lat, a także czasów współczesnych, które wzbogacają jej wartość. No i oczywiście wymienia sukcesy,

jakie autor odnosił w ciągu swoich 50 lat pracy w sporcie żużlowym, a jest ich niemało: złote medale drużynowych mistrzostw Polski, złoty medal brytyjskiej Elite League, zwycięstwo w zawodach o Złoty Kask, trzykrotny udział w indywidualnych mistrzostwach świata. W 1993 roku Marek Cieślak rozpoczął karierę trenerską i tu też odnosił duże sukcesy. Jako trener klubowy czterokrotnie doprowadził swoje drużyny do tytułów mistrza Polski. Od 2007 roku pełni funkcję szkoleniowca reprezentacji Polski. W tym czasie jego podopieczni pięciokrotnie sięgnęli po Drużynowy Puchar Świata.

Marek Cieślak, jak każdy człowiek, ma wiele zalet, ale też nie jest wolny od zwykłych ludzkich wad. Można więc go uwielbiać, można lubić, można szanować, ale są i tacy, którzy go nie lubią i krytykują. No cóż, każda wielka postać jest kontrowersyjna i autor też nie jest od tego wolny.

W sumie książka według mnie bardzo ciekawa i szczerze polecam ją wszystkim kibicom sportu żużlowego. Gdy doczytałem do ostatniej strony, nie wiedziałem już, które z kolei piwo dopiłem do końca.

▪▪▪▪▪

Wywiad

UCZYĆ SIĘ… LUBIĘ…

Wywiad z panią **Stanisławą Warmuz** przeprowadziła **Maria Marchwicka**, uczestniczka warsztatów dziennikarsko-literackich.

Stanisława Warmuz – absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, Przewodnicząca Zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr w latach 2004–2008, Członek Wrocławskiej Rady ds. Seniorów (dwie kadencje), brała czynny udział w organizacji niektórych UTW na Dolnym Śląsku. Współorganizatorka pierwszych dziesięciu edycji „Forum Dolnośląskich UTW", współzałożycielka Federacji UTW z siedzibą we Wrocławiu. Redaktor „Kuriera UTW", wieloletni rzecznik UTW w UWr. Uhonorowana przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w UWr *Złotą Odznaką i Honorowym członkostwem. Odznaczona Złotą Odznaką Honorową „Zasłużony dla Woj*ewództwa Dolnośląskiego" i Statuetką „Przyjaciel Seniorów".

Maria Marchwicka: Powrócę do Pani dzieciństwa, domu rodzinnego. Jakim była Pani dzieckiem: buntowniczką, krnąbrną dziewczynką, upartą? Czy sprawiała Pani kłopoty wychowawcze, czy też była Pani „grzeczną dziewczynką?

***Stanisława Warmuz**: Moje dzieciństwo to czas okupacji niemieckiej, czas wojny i pierwszych lat powojennych, czas bardzo trudny dla moich rodziców, wypełniony ciągłą troską o zapewnienie, mnie i moim dwóm młodszym braciom, warunków do życia i przeżycia. Kłopoty wychowawcze? Bunt? Były ustalone pewne zasady, pewien rozkład zajęć i obowiązków i należało postępować zgodnie z nimi, chociaż zdarzały mi się chwile nieposłuszeństwa w przypadku, kiedy moje koleżanki mogły się bawić, a ja jako najstarsza siostra musiałam być razem z braćmi.*

MM: Jak wspomina Pani swój dom rodzinny? Jakie wartości wyniosła Pani z niego i czy jest im wierna w życiu dorosłym?

***SW**: W moim domu rodzinnym była miłość i troska o nasze dziecinne sprawy. Rodzice nie byli zbyt wylewni w okazywaniu uczuć, ale pewnie z tej racji pamiętam szczególnie wieczory zimowe, kiedy nasza Mama siadała z nami, brała najmłodsze dziecko na kolana i zaczynała mówi*ć jakieś wierszyki albo śpiewać bądź

opowiadać jakieś zdarzenia. Do dzisiaj czuję tamto ciepło.

Wartości? Odpowiedzialność za drugiego człowieka, opiekuńczość, prawdomówność, pokora wobec nieuniknionych zdarzeń, chęć uczenia się najpierw takiego szkolnego, a później różnych nowych rzeczy i czytać, czytać *czytać… W życiu dorosłym staram się pamiętać i przestrzegać tego, co wyniosłam z domu.*

MM: Czy na wybór zawodu nauczyciela mieli wpływ rodzice ?

***SW**: Nauczycielem zostałam trochę z przypadku. Bardzo chciałam się uczyć, rodzice wspierali te chęci, a najbliżej było Liceum Pedagogiczne i takie przekonanie, że nauczyciele są potrzebni w tych powojennych czasach.*

MM: Jak potoczyła się Pani kariera zawodowa?

***SW**: Bardzo chciałam być dorosła, ale żeby zdać maturę i otrzymać dyplom, musiałam napisać podanie o dopuszczenie do matury (nie miałam ukończonych 18 lat). Po maturze otrzymaliśmy wszyscy nakazy pracy i zostałam nauczycielem w miejscowości, gdzie dzisiaj jest dworzec lotniczy Katowice, a wtedy była tam szkoła z klasami łączonymi. Po dwóch latach pracy w tej szkole wyszłam za mąż i zamieszkałam we Wrocławiu. Ukończyłam studia w zakresie pedagogiki i pracowałam jako nauczyciel, a następnie jako wykładowca w Instytucie Pedagogiki UWr.*

MM: Interesują mnie początki Pani działalności w UTW przy ul. Stawowej.

***SW**: Żałuję, ale nie byłam słuchaczką UTW przy ulicy Stawowej. Słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku zostałam w 2000 roku, a wtedy zajęcia odbywały się już przy ul. Dawida. Kierownikiem uniwersytetu była pani dr Walentyna Wnuk, którą znałam z Instytutu Pedagogiki. Kiedy Pani kierownik zaprosiła chętnych do współpracy przy organizacji Jubileuszu 20–lecia UTW zgłosiłam się i tak rozpoczęła się moja współpraca z Kierownikiem, Zarządem UTW i redakcją „Kuriera UTW". W wyniku wyborów do Zarządu w 2004 r. zostałam Przewodniczącą Zarządu na 4-letnią kadencję. W 2008 roku zostałam rzecznikiem UTW (pełniłam tę funkcję do 2018 r.) i redaktorem „Kuriera".*

MM: Studenci UTW znają Panią z wielu wystąpień publicznych i podziwiają Pani umiejętność wysławiania się. Czy jasność wyrażania swoich myśli to talent wrodzony czy edukacja w tym kierunku?

***SW**: Trudno mówić o talencie, chociaż jakieś predyspozycje przynosi się ze sobą na świat. W moim przypadku można mówić o uczeniu się i wzbogacaniu słownictwa z przeczytanych książek. Dobrą szkołą jasnego wyrażania myśli była praca nauczyciela w szkole podstawowej, a dopełnieniem zajęcia ze studentami .*

MM: Kiedy zaczęła Pani działać społecznie – w młodości czy w życiu dojrzałym?

***SW**: Moja młodość to czas „prac społecznych" na rzecz środowiska przyrodniczego i społecznego, nieraz trochę pod przymusem (porządkowanie terenu pod stadion piłkarski w Sosnowcu), a nieraz z wyboru i z pełnym zaangażowaniem, jak wtedy gdy jako uczennica szkoły podstawowej uczyłam czytać i pisać starsze*

osoby. Byłam bardzo dumna, gdy „moi uczniowie" zaczęli samodzielnie czytać i opowiadali, komu zawdzięczają tę umiejętność. Do działalności społecznej wróciłam w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, ale to już inny rodzaj działania, w pełni świadomy i z wyboru.

MM: Brała Pani udział w zakładaniu nowych Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Dolnym Śląsku – proszę opowiedzieć o tej działalności.

***SW**: Na początku XXI wieku nasz uniwersytet był jedynym UTW we Wrocławiu i jednym z nielicznych w Polsce. Uniwersytet Wrocławski był pierwszą uczelnią wyższą, która w 2000 roku włączyła UTW w struktury uczelni, nadając tym samym większe znaczenie i rangę UTW. To wydarzenie pociągnęło za sobą wzrost zainteresowania uniwersytetami dla seniorów we Wrocławiu i niektórych miastach Dolnego Śląska. Powstawały grupy inicjatywne. Członkowie tych grup zapraszali przedstawicieli naszego uniwersytetu na spotkania z seniorami i władzami uczelni lub miasta, gdzie mogliśmy zaprezentować ideę uniwersytetów trzeciego wieku i pokazać jak zorganizować taką uczelnię. Takimi pierwszymi były UTW w Strzelinie, Bielawie, Ziębicach, Żarowie, Brzegu (woj. opolskie), Jelczu- Laskowicach, Oleśnicy, Trzebnicy, Ząbkowicach Śl. i we Wrocławiu. Ze wszystkimi tymi UTW współpracujemy, spotykamy się w ramach powstałej Federacji UTW z siedzibą we Wrocławiu i na corocznych spotkaniach Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W kolejnych latach zaczęły powstawać nowe uniwersytety trzeciego wieku organizujące się wokół już istniejących. Razem z dr. Aleksandrem Kobylarkiem – ówczesnym kierownikiem UTW w UWr, byliśmy obecni przy „narodzinach" Uniwersytetu Złotego Wieku w Grodnie (Białoruś) i Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie (Ukraina). Spotykaliśmy się ze słuchaczami tych uniwersytetów przy okazji wspólnych konferencji poświęconych problemom osób starszych.*

MM: Czy łatwo pogodzić pracę społeczną z życiem rodzinnym? Czy jest czas na kino, teatr, rozwój zainteresowań?

***SW**: Moim zdaniem nie jest łatwo godzić ze sobą to wszystko. Ale kiedy wnuki już nie wymagają wzmożonej opieki, a domownicy wspierają nasze działania i dopisuje zdrowie, można przy odrobinie wysiłku godzić ze sobą życie rodzinne, działalność społeczną i zainteresowania.*

MM: Każdy z nas ma podobno jakiś słaby punkt, jaki jest Pani?

***SW:** Jeżeli powiem, że jestem osobą nieśmiałą, to będzie słaby punkt? Osoby z UTW powiedzą, że zabierając głos w jakiejś sprawie „muszę" przedstawić „wszystkie" argumenty.*

MM: Dziękuję bardzo za rozmowę, to dla mnie zaszczyt i przyjemność, że zgodziła się Pani na wywiad. Życzę dalszych sukcesów zawodowych, jak również osobistych i rodzinnych.

■■■■■

Maria Marchwicka

MOJA DROGA DO UTW

Będąc na emeryturze zostałam wdową – boleśnie to przeżyłam. Miałam trochę zajęć – statystowanie w filmach, serialach, brałam również udział w konkursach literackich ogłaszanych przez prasę, z pozytywnym skutkiem. Jednak to wszystko było dla mnie za mało, gdyż zawsze działałam społecznie, poprzez szkołę podstawową, liceum, studia i pracę zawodową. Jednak, jak zwykle, przyszedł mi z pomocą przypadek. Spotkałam koleżankę ze studiów, która poinformowała mnie o UTW i namówiła, abym wzięła udział w rekrutacji. Zgłosiłam się i po rozmowie kwalifikacyjnej zostałam przyjęta – już studentka UTW.

Z początku było mi trudno wejść w nowe środowisko, gdyż z natury jestem osobą nieśmiałą. Wtedy studenci I roku nie mieli opiekuna, tak jak obecnie. Już miałam zrezygnować, myśląc, że się tu nie nadaję, kiedy podeszła do mnie Janeczka i ośmieliła mnie swoim uśmiechem. Powiedziała: „zabieram koleżankę do mojej sekcji". Oczywiście wyraziłam zgodę. Był rok 2005, a w sekcji jestem do dnia dzisiejszego. I tu znalazłam swoje miejsce do kontaktów ludzkich, spełniania zapomnianych marzeń i pasji.

Przez pierwszy rok obserwowałam starsze stażem koleżanki i podziwiałam je, że czują się tak swobodnie, odważnie biorą udział w dyskusjach, ponieważ ja nie mogłam pokonać swojej nieśmiałości i braku pewności siebie. Drugi rok akademicki był już dla mnie lepszy, poznałam cały mechanizm UTW.

Uczęszczałam na wykłady poniedziałkowe, dzięki którym wzbogacałam swoją wiedzę. I miałam dyżury w sekcji. Zapisałam się na warsztaty teatralne, prowadzone przez p. dr. Aleksandra Kobylarka, który dzięki swojej pracy zrobił z nas – przypadkowych studentów – małą grupę amatorską, wystawialiśmy sztuki, z zapałem graliśmy poszczególne role.

Zapisałam się również na warsztaty dziennikarskie, prowadzone przez p. mgr Magdę Wieteskę. Mam łatwość pisania od młodych lat. W liceum prowadziłam dziennik, w którym opisywałam profesorów, oczywiście to było pisanie do szuflady. Ten dziennik się nie zachował, a szkoda. Moim marzeniem były studia dziennikarskie, ale z różnych względów nie wyszło. Jako studentka pisałam artykuły do pisma studenckiego „Po prostu".

Działałam w Zarządzie UTW przez 4 lata (2013–2017). Brałam udział w projekcie UTW „Uczyć – Tworzyć – Wspierać", dofinansowanym przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Planowane jest wsparcie siedmiu uniwersytetów trzeciego wieku w Strzelinie, Oławie, Legnicy, Głuszycy i Zgorzelcu.

Warsztaty teatralne prowadzone przez dr. Aleksandra Kobylarka zostały zawieszone, dopiero będą działały w semestrze letnim. Ich prowadzenie przejęła aktorka Teatru Współczesnego p. Beata Rakowska.

Jestem bardzo zadowolona, że jestem studentką UTW, w październiku 2018 r. minęło 13 lat.

Ostatnio z żalem musiałam zrezygnować z dwóch zajęć, gdyż doba zrobiła się za krótka. Wiem jednak, że nie zrezygnuję z moich pasji, a mianowicie z podróży, warsztatów dziennikarskich i warsztatów teatralnych. To one niosą mnie jak na skrzydłach przez aktywne życie seniorki.

▪▪▪▪▪

Ewa Semków

A JEDNAK UTW

Gdy tylko przejdę na emeryturę, to zapiszę się do UTW. Tak sobie myślałam przez ostatnich parę lat pracy. Ale stało się inaczej. Po przejściu na emeryturę prawie natychmiast zaproponowano mi powrót do pracy, z czego skwapliwie skorzystałam. Miało być na rok, a zostałam na cztery lata. Gdy wreszcie przestałam pracować, ani mi w głowie było UTW. Cieszyłam się wolnością, tym że już nic nie muszę, a wiele mogę, kontemplowałam piękno poranków. I nagle po trzech latach takiej laby nagła myśl, a może jednak UTW? Kończy się lato, w zimie trudniej zmusić się do aktywności, myślałam sobie. Jedyne co mnie zmusi do wyjścia z domu to obowiązek uczestniczenia w zajęciach. W ostatecznym podjęciu decyzji pomogła mi koleżanka, roztaczając przede mną uroki UTW.

Złożyłam papiery, zdałam egzamin i stałam się słuchaczem I roku UTW, czyli „pierwszakiem".

Powoli weszłam w życie studenckie. Na razie uczestniczę w zajęciach obowiązkowych i niektórych interesujących mnie szczególnie, takich jak np. psychoanaliza albo występ teatru UTW czy wieczór poezji Broniewskiego. Z wieczoru wyniosłam mieszane uczucia, ale ponieważ lubię poezję Broniewskiego, więc generalnie byłam zadowolona.

Minął pierwszy semestr. Przede wszystkim jestem zaskoczona poziomem i oprawą poniedziałkowych wykładów. Wspólny śpiew bardzo mnie wzrusza i stwarza poczucie więzi i przynależności do wspólnoty. Wszyscy wykładowcy mają ogromną wiedzę, którą potrafią pięknie, interesująco przekazać. Widać, że to, o czym mówią, to ich pasja i życie. A już mój kolega z roku prof. Bogusław

Bednarek to showman i aktor jakich mało wśród uczonych. Mam nadzieję, że będzie jeszcze dla nas wykładał.

Tematy wykładów są intrygujące („Kto przynosi prezenty"), czasami zagadkowe („Artyści w służbie »najinteligentniejszej armii świata«"). Jestem zaskoczona, jak wiele można dowiedzieć się ciekawych rzeczy. Naprawdę nie wiedziałam, że „najinteligentniejsza armia świata" to Legiony Piłsudskiego. A przecież staram się o nich wiedzieć jak najwięcej z powodu mojego dziadka, który w nich służył.

Muszę napisać też o wykładowcach tematów obowiązkowych (Jakość życia, Historia Wrocławia, Piękno krajobrazów). Ich wiedza, sposób traktowania słuchaczy, uważne słuchanie pytań – to wszystko stwarza aurę naukową, a nam pozwala poczuć się ważnymi osobami. Naprawdę – czapki z głów.

Bardzo inspirujące spotkania to zajęcia integracyjne w Capitolu. Ciekawie opowiedzieć o zawartości własnej torebki, zatańczyć czy wystukać melodię kolędy – to wyzwania, którym nie wszyscy sprostali. Ale z każdym spotkaniem było coraz lepiej. Zajęcia te pomagały inaczej spojrzeć na nas samych, nabrać dystansu, odnaleźć w sobie dziecko. Młoda osoba prowadząca zajęcia traktowała nas z należytą powagą, niczemu się nie dziwiła i bardzo nas chwaliła, widząc, jakie czynimy postępy. Wychodziłam z nich szczęśliwa, radosna, lekka.

Muszę wspomnieć jeszcze o spotkaniu opłatkowym w NFM. Bardzo piękne integrujące wydarzenie.

Na koniec jeszcze o budynku przy ul. Dawida. Budynek jest po remoncie, jest XXI wiek, a nigdzie nie ma udogodnień dla niepełnosprawnych. Szatnia zlokalizowana w piwnicy, sala wykładowa na II piętrze i wszędzie schody. Tym bardziej dziwi rygorystyczne podejście pana przewodniczącego do osób próbujących „przemycić" płaszcze do sali wykładowej. Nie każdy ma siły i jest na tyle sprawny, aby zbiec do piwnicy, a potem wdrapać się w sumie na III piętro. Trochę empatii. I trzeba to trochę inaczej urządzić.

■■■■■

Maria Paluchniak

MOJE 25 LAT W CHÓRZE UTW

„25 lat minęło jak jeden dzień", a wspomnień i refleksji co niemiara. Po roku moich studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku mieszczącym się wówczas w Studium Medycznym przy ul. Stawowej, zawiązał się chór liczący 18 osób.

Nie zastanawiając się dłużej wpisałam się na listę miłośników śpiewu, a był to październik 1993 r. Sądzę, że zaważyły tutaj tradycje rodzinne, bowiem dziadek

i tato grali na instrumentach, a trójka braci przy okazji spotkań rodzinnych organizuje śpiewane wieczory przy ich gitarowym akompaniamencie.

Będąc jeszcze w liceum miałam szczęście śpiewać w chórze pod dyrekcją ks. Grzegorza Czecha – wszechstronnie utalentowanego muzyka i wirtuoza gry organowej przy Bazylice św. Jadwigi w Trzebnicy.

W Kurierze Nr 3 z czerwca 2001 roku (wydanie jubileuszowe na 25-lecie UTW) jest moja relacja „Krótka historia naszego chóru" i tam podałam listę pionierów chóru. Pierwszym kierownikiem prowadzącym chór był Jan Opatrny – uczestnik II wojny światowej, stawiający priorytetowo pieśni patriotyczne i wojskowe.

Radość przynosiły nam również dawne, melodyjne pieśni ludowe i rozrywkowe pisane na przebitce maszynowej i wklejane do zeszytu (mam taki zeszyt).

Śpiewaliśmy jednogłosowo przy akompaniamencie fortepianowym pana Jana na rozpoczęcie i zakończenie roku akademickiego, z okazji ważnych świąt narodowych, przy wspólnym opłatku i na przywitanie wiosny.

W latach 1997–2000 już w nowej siedzibie przy ul. Dawida chór nasz przejęła muzykolog mgr Ewa Zawiślak, a w latach następnych aż do 2011 roku prowadził nas mgr Marek Stroński.

Z początkiem roku akademickiego 1997/1998 Zarząd UTW powierzył mi prowadzenie spraw organizacyjnych chóru. Dobierając sobie dwie koleżanki do pomocy utworzyłyśmy tzw. zarząd chóru, który w następnych latach był wybierany przez chórzystów drogą głosowania na okres czteroletni.

Nowe obowiązki rodzinne (narodziny wnuków) nie pozwalały mi na kontynuację tej funkcji w następnej kadencji, lecz pracowałam nadal w miarę swoich możliwości jako zastępca kolejnego przewodniczącego – Adama Jaroszyńskiego. Chór rozrastał się i liczył około 40 osób, a podejmowaliśmy nowe wyzwania, jak odwiedzanie Domów Pomocy Społecznej, również organizacji kombatanckich. Śpiewamy w kościołach i bierzemy udział w festiwalach chórów seniorów. Wspólnie z koleżanką Olą Jurczenko nawiązałyśmy kontakt z sąsiadującą Szkołą Podstawową Nr 73 im. Gen. Władysława Andersa w kwestii prezentowania naszych programów patriotycznych z okazji Święta Niepodległości i 3-go Maja. Kolejno były Szkoła Podstawowa Nr 93 im. Orła Białego i Szkoła Podstawowa Nr 23 im. Gen. Grota Roweckiego.

Pan Marek zrealizował nasze marzenie i wprowadził śpiew na dwa lub trzy głosy. Był to czas wytężonej pracy, ale też wielu radosnych spotkań i wyjazdów. W pamięci pozostały mi piękne wycieczki integracyjne do gościnnych Jugowic, gdzie nasz długoletni duszpasterz ks. prof. Franciszek Głód stwarzał warunki do miłego i pożytecznego spędzenia czasu, zawsze towarzyszył nam w wędrówkach górskich i w biesiadnym śpiewie, często przy ognisku, a pan Marek miał nieodłączną gitarę.

Wiele też miłych wspomnień zawdzięczamy nieżyjącemu koledze Adamowi, który, będąc przewodniczącym przez dwie kadencje, dał się poznać jako świetny organizator i życzliwy kolega. Był inicjatorem występów chóru dla kół NOT-u w ich zabytkowym budynku, licznych spotkań przy ognisku z grupą myśliwych i leśników, jak również wspólnych wyjść na koncerty do Filharmonii.

Od 2011 roku chór przybrał nazwę „Sursum Corda" i prowadzony jest profesjonalnie przez mgr Beatę Krzenciessę.

Pani Beata jest dyrygentem wymagającym, co skutkuje w wynikach: mamy sukcesy na przeglądach i festiwalach chórów, a ambitne programy w wykonaniu 4-głosowym przyjmowane są z dużym aplauzem.

Chór nadal podtrzymuje tradycję odwiedzania Domów Pomocy Społecznej, uświetnia uroczystości patriotyczne i inne okolicznościowe na naszej Uczelni i koncertuje dla organizacji pozarządowych.

Wiosną tego roku z przyczyn zdrowotnych i rodzinnych z żalem poinformowałam panią Beatę, iż nie będę mogła kontynuować mojej pracy w chórze. Zawsze byłam emocjonalnie związana z zespołem, moje relacje pisane do „Kuriera UTW" dotyczyły ukochanego chóru, między innymi był artykuł „Chór moją drugą rodziną".

Za zgodą pani dyrygent będę nadal uczestniczyć w śpiewie podczas uroczystych mszy świętych z okazji inauguracji i zakończenia roku akademickiego, celebrowanych przez ks. prof. Franciszka Głoda w kościele św. Elżbiety przy ul. Grabiszyńskiej.

Z wielką radością biorę nadal udział w spotkaniach koleżeńskich organizowanych przez energiczną i pomysłową Przewodniczącą Halinkę Leśniak.

Chór od dwóch lat wzbogacił się w mocne męskie głosy, a tu muszę wymienić Jurka słusznego wzrostu i Andrzeja zawsze uśmiechniętego, dzięki tym kolegom każde spotkanie czy wycieczka wzbogacone są śpiewem z gitarowym akompaniamentem.

Reasumując moje refleksje i wspomnienia pragnę gorąco zachęcić nowych słuchaczy UTW zamiłowanych w śpiewie do poszerzenia grona chórzystów w myśl maksymy „muzyka i śpiew łagodzą obyczaje".

Mój skromny wkład pracy dla naszej Uczelni został zauważony i doceniony, bowiem decyzją Rady Naukowej UTW z dnia 15.05.2006 r. otrzymałam Srebrną Odznakę (legit. Nr 18 z dnia 29.05.2006 r.) oraz Złotą Odznakę (legit. Nr 55 z dnia 25.06.2012 r.).

Z wyróżnień dyplomowych najbardziej cenię sobie list gratulacyjny Zarządu Miasta Wrocławia z dnia 15 czerwca 2001 roku podpisany przez Prezydenta Wrocławia – Bogdana Zdrojewskiego.

Wrocław, listopad 2018 r.

■ ■ ■ ■ ■

Jan Zacharski

FRASZKI

Godność i humor
Gdy nie szanują twojej starości,
Staraj się zachować poczucie godności,
Gdy ci życiowego nie starczy wigoru,
Staraj się zachować poczucie humoru.

Arsenał śmiechu
Z cudzej nieprawości też czerpię pociechę,
Bo ja się przed nią bronię uśmiechem,
Wy różnych rodzajów prześladowcy moi,
Mam arsenał śmiechu i on was rozbroi.

Młody duchem
O starych ludziach pokutują żarty,
Ja wiem, że jeszcze wiele jestem warty,
I to mi zawsze daje otuchę,
Że od wielu młodych jestem młodszy duchem.

Kochać ludzi
Waszą pogardę niech ten wiersz ostudzi,
Uczcie się kochać zwyczajnych ludzi,
Czyste sumienie każdy z was uzyska,
Wy, sprawujący ważne stanowiska.

Broń
Zręczne użycie dowcipnego słowa
Dla zwykłych ludzi to siła bojowa,
Żartem rozbroisz swego prześladowcę,
Gdy cię traktuje jak parszywą owcę.

Epidemia
Nie popełnimy żadnego grzechu,
Gdy rozpętamy epidemię śmiechu,
Dobrych intencji to nie jest skaza,
Bo to najzdrowsza w świecie zaraza.

W jedności siła
Stary człowieku, radę ci dam,
W swej samotności nie jesteś sam,
Dla UTW – jaka to wiadomość miła,
Siła w wielości, i w jedności siła.

Życzliwość
Jestem petentem oraz klientem,
I widzę wasze miny nadęte,
Inna postawa niech się w was obudzi,
Życzliwych ludzi dla życzliwych ludzi.

Jesień życia
Samotność bardzo wiele znaczy,
Jesteś wśród swoich, nie daj się rozpaczy,
Przed tobą wiele wzlotów i uniesień,
Przed tobą długa, złota życia jesień.

Być człowiekiem
Być człowiekiem
Chciałbym tej prawdy stać się gwarantem,
Że człek człekowi nie jest interesantem,
I posługując się własnym talentem,
Sprawić, by nie był wyłącznie petentem,
Oraz, choć to od spełnienia dalekie,
By człowiek człowiekowi był zawsze człowiekiem

Życzenia
Niektórym panom z NFZ-u
Życzyłbym nieco mniej tupetu,
Jest także arogancja w ZUS-ie,
Uważnie przypatruję mu się,
Walka z pogardą niech dewizą będzie
W każdym innym biurze i w każdym urzędzie.

Fraszki Jana Zacharskiego zaprezentowane w przedstawieniu kabaretu UTWjacy pt. ONI (nie zawsze życzliwi seniorom) w dniu 11 lutego 2019 r.

■■■■■

Pro Memoriam

WSPOMNIENIA O ANI. Pamięci Ani Sokołowskiej

Droga nasza Koleżanko Aniu, odeszłaś, pozostawiając nam ogromny żal. Nigdy Cię nie zapomnimy, byłaś dla nas wzorem do naśladowania. Twój piękny uśmiech i szlachetne serce pozostają w głębi naszej pamięci jako symbol dobroci, miłości, szacunku człowieka do człowieka. Dziękujemy Ci za to.

K.F.

ANNA SOKOŁOWSKA

Kto chce zapalać innych, sam musi płonąć (Ludwik Hirszfeld)

Urodzona (1940 r.) i wychowana w Toruniu, mieście włączonym do III Rzeszy Niemieckiej, kształtowana na Kaszubach w poczuciu głębokiego patriotyzmu, studia rolnicze ukończyła we Wrocławiu. Z satysfakcjonującej pracy naukowej w obecnym Uniwersytecie Przyrodniczym (praca doktorska z zakresu genetyki i hodowli roślin) zrezygnowała po **Marcu 1968 r.**, co spowodowało przewartościowanie dotychczasowego życia i zdobywanie nowej wiedzy z zakresu organizacji i zarządzania. Praca w organach administracji państwowej i spółdzielczej. Powtórna rezygnacja z pracy zawodowej na rzecz opieki nad ciężko chorym mężem – weteranem Armii Krajowej.

Po śmierci męża (1999 r.) znalazła swoje miejsce w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w UWr, w latach 2004–2008 Wiceprzewodnicząca Zarządu UTW, aktywnie włączająca się w działalność społeczną na rzecz tej organizacji i Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. Uhonorowana przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w UWr Złotą Odznaką i Honorowym członkostwem, a przez Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Medalem PRO MEMORIA.
Śmierć Pani dr inż. Anny Sokołowskiej, słuchaczki UTW i prowadzącej niezwykłe zajęcia pt. *Krąg Dyskursywny OKNO boleśnie dotknęła wielu z nas.*

Na łamach niniejszego „Kuriera" Anię wspominają Bogna Bartosz, Jerzy Sosnowski, Beata Chłap, Irena Gójska, Irena Kawczyńska, Anna Goik i Kamil Błaszczyński, przez kilka lat współprowadzący OKNO.

Przypominamy także fragment rozmowy Mai Garczyńskiej z Anią Sokołowską, opublikowanej w „Kurierze UTW" nr 26.

KOBIETA SPEŁNIONA

Fragment wywiadu przeprowadzonego z **Anną Sokołowską** przez **Maję Garczyńską**, opublikowanego w „Kurierze UTW" nr 26:

> **Anna Sokołowska**: „[…] zawsze chciałam spotykać się z ludźmi, którzy mają coś do powiedzenia, którzy chcą dzielić się swoją wiedzą i opinią. Przy wsparciu dr. Aleksandra Kobylarka stworzyłam taką formację. Powstał Dyskursywny Krąg „Okno". Wspólnie z młodym asystentem Kamilem Błaszczyńskim udało nam się zainteresować dużą grupę słuchaczy naszego UTW. Krąg rozwija się już pięć lat. Oprócz dyskusji na tematy społeczno-filozoficzne bierzemy czynny udział w corocznym Festiwalu Nauki. Przygotowujemy inscenizacje teatralne, które prezentujemy później w innych okolicznościach. Gościł nas Klub Seniora Politechniki Wrocławskiej, Stowarzyszenie *Ślężańskie* KRĄG czy Wrocławskie Centrum Seniora. […] Dostałam wsparcie od mądrych i życzliwych mi ludzi. Dużą satysfakcję dała mi też współpraca ze Światowym Związkiem Żołnierzy AK".

■■■■■

Bogna Bartosz

WSPOMNIENIE

Wspomnienie jest formą spotkania
– Khalil Gibran

Poznałam Panią Annę Sokołowską prowadząc w 2016 roku warsztaty autobiograficzne pt. „Praca ze wspomnieniami". Grupa była niewielka i kameralna. Toczyły się podczas tamtych spotkań rozmowy bardzo osobiste, dotykające spraw niełatwych, przywołujące miejsca i zdarzenia, na pozór odległe w czasie, lecz ciągle żywe w pamięci. Wiele było emocji w tamtych rozmowach. Jeszcze

w grudniu 2018 roku wspominałyśmy z Panią Anną, że tamten czas był szczególny, bo w Małym Domku, w sali nr 8 wielokrotnie pojawiały się refleksje o tym, o czym na co dzień zapominamy, o tym, co trudne w naszym życiu, ale tak ważne, bo budujące każdego z nas. Pamiętam dobrze, jak Pani Anna potrafiła uczestnikom tamtych spotkań pokazać, jak ważne jest każde przywołane wspomnienie. Przy tym nigdy sama, mimo bardzo trudnych własnych doświadczeń, nie koncentrowała na nich naszej uwagi. Miałam wrażenie, że jak nikt potrafi radzić sobie z przeciwnościami, których los Jej nie szczędził. Była Osobą niezwykle pryncypialną, posiadającą zasady, których nie naginała, a jednocześnie otwartą na innych, z uważnością słuchającą.

Już po zakończeniu cyklu warsztatów rozmawiałyśmy o sprawach różnych – o książkach, ludziach, o tym co się dzieje blisko i daleko. Te rozmowy nie były błahe czy powierzchowne. Pani Anna posiadała wiedzę z wielu dziedzin, czytała bardzo dużo, jej znajomość literatury klasycznej i współczesnej była imponująca. Przeczytane prace stawały się inspiracją do rozmów i pomysłów na kolejne dyskusje czy spotkania. Posiadała doskonałą orientację w aktualnych wydarzeniach kulturalnych, muzycznych, filmowych.

Bardzo ważny był dla Pani Anny nasz Uniwersytet. Miała wciąż nowe pomysły, a to na nowe wydarzenie w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, a to kolejne pomysły na spotkania Kręgu Dyskursywnego OKNO, dyskusje ze studentami. W Areszcie Śledczym z osadzonymi miały być prowadzone spotkania o książkach i z książkami. Pani Anna już miała plan i miałyśmy 16 stycznia ustalać szczegóły…

Była i pozostanie Postacią ważną, inspirującą nas – społeczność UTW w UWr.

Wiele osób, z którymi rozmawiałam, miało podobne zaplanowane z Panią Anną rozmowy, spotkania – przecież tak miało być. Ostatnia wiadomość mailowa, jaką otrzymałam od Pani Anny 11 stycznia, kończy się słowami *„Nie trzeba się martwić. W końcu WSZYSTKO się poprawi”.*

▪▪▪▪▪

Jerzy Sosnowski

PRAWDA, DOBRO I PIĘKNO

Gdy dotarła do mnie smutna wiadomość, że już nie przytulę się do Ani, nie porozmawiam, nie podzielę się moimi refleksjami na temat kolejnej wspaniałej prezentacji Kręgu Dyskursywnego OKNO, w pierwszym odruchu wykrzyczałem, że to nieprawda!!! Przecież jeszcze tyle mieliśmy wspólnych tematów i planów…

Powoli dociera do nas okrutna prawda, że nie ma wśród nas, na tym ziemskim padole, Ani. Wiele osób miało szczęście na swojej drodze życia, na jej dłuższych czy krótszych odcinkach, spotkać Anię i korzystać z Jej pasji, talentów, energii i dobroci… Od prawie dwudziestu lat to szczęście dane było naszej utewowskiej społeczności w Uniwersytecie Wrocławskim. Nie sposób wymienić zasług Ani w podnoszeniu na coraz wyższy poziom edukacji i aktywizacji osób w późnej dorosłości, także dzięki Jej własnemu przykładowi i osobistemu zaangażowaniu w budowanie wspólnotowości w atmosferze wzajemnej sympatii, życzliwości i szacunku dla drugiego człowieka. Była patriotką poprzez swoją działalność i ogromną wiedzę, którą chętnie dzieliła się z nami, a co szczególnie jest cenne, z młodzieżą szkół i uczelni w ramach współpracy międzypokoleniowej. Była matką – odkrywczynią wielu talentów i pasji w ramach ukochanego Jej dziecka Kręgu Dyskursywnego OKNO, którego humanistyczne spotkania i prezentacje były rozwinięciem platońskiej triady: PRAWDA, DOBRO I PIĘKNO. Te zasady towarzyszyły Ani we wszystkim, co robiła, w każdej rozmowie, w rozwiązywaniu bieżących spraw i problemów… Zapamiętamy na zawsze Jej mądre, przenikliwe oczy i ten zniewalający uśmiech. Ks. Jan Twardowski powiedział, że „… nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych". I tak będzie w przypadku Ani. Tylko żal tego uśmiechu, spojrzenia, rozmowy cichym, spokojnym głosem…

Dlatego korzystajmy z kolejnego przesłania ks. Twardowskiego „Śpieszmy się kochać ludzi…". Nie odkładajmy spotkań, bo za daleko, za późno, za często… Nie kryjmy czułości, tęsknoty, troski. Nie wstydźmy się uczuć i bliskich relacji. Bądźmy dla siebie lepsi, życzliwsi i celebrujmy wspólnie spędzane chwile. Żyjmy tak, żeby było kogo wspominać. Bo na końcu zawsze liczy się człowiek i to, co zostawi w naszych sercach i umysłach.

Ania pozostanie na zawsze w mojej pamięci i sercu, ale wierzę, że również koleżanek i kolegów, kierownictwa, pracowników, kadry dydaktycznej naszego UTW, władz Uniwersytetu Wrocławskiego oraz wszystkich osób, które spotkała na swojej drodze życia.

Aniu, Anulko, Hanno – jak zwracali się do Ciebie Twoi przyjaciele i bliscy – tam, gdzie jesteś teraz, uśmiechnij się do nas, tak jak my przez łzy uśmiechamy się do Ciebie. Twoje plany i zamierzenia na miarę sił i możliwości będziemy realizowali przy Twoim życzliwym wsparciu. Spoczywaj, kochana Aniu, w pokoju.

■ ■ ■ ■ ■

Irena Gójska

SPEŁNIONE ŻYCZENIE

Uniwersytet Wrocławski ul. Dawida 1/3, poniedziałek 7 stycznia 2019 roku, godz. 9.30, parter, stolik naprzeciwko wejścia do UTW. Przy nim z pokaźną stertą „papierów" uważnie przyglądająca się co niektórym z nich – prowadząca Krąg Dyskursywny Okno nasza, jak zwykle pełna nowych pomysłów, ukochana przez wszystkich dr inż. ANNA SOKOŁOWSKA. Podchodzę, kłaniam się i proponuję pomoc w uciążliwym przedostaniu się na drugie piętro do auli na cotygodniowy wykład audytoryjny. Widzę ciepły uśmiech i słyszę: „Nie, Irenko, dziś nie najlepiej się czuję i nie pójdę na wykład, ale proszę idź i zawiadom aktorów z OKNA, że jestem i po wykładzie tu będę na nich czekała". „Oczywiście, natychmiast, jeszcze przed wykładem wszystkich powiadomię. Powiedz mi tylko, Aniu, skoro nie najlepiej się czujesz, dlaczego tak niedawno wypisałaś się na własne żądanie ze szpitala?". „Daj spokój, to nie dla mnie, nie jestem numerem statystycznym i tak naprawdę niewielu obchodzi stan zdrowia starego człowieka. Jak przyjdzie na mnie czas, to w żadnym szpitalu, tylko we własnym łóżku i we własnym mieszkaniu. Pogadamy, a teraz pędź i zawiadom, kogo potrzeba".

To ostatnie zdanie, a właściwie życzenie Ani spełniło się kilka dni później, bo 13 stycznia 2019 roku, prawdopodobnie nocą, w samotności, w swoim mieszkaniu, w swoim łóżku odeszła „na drugi brzeg"…

W mojej pamięci Ania to był wielki KTOŚ. Pięknie napisała o Niej współpracująca z Anią Terenia Kaufman: „Ania była wyjątkowo kreatywnym motorem integracji ludzi i pokoleń, ikoną mądrości wyznającą platońską triadę: PRAWDA, DOBRO, PIĘKNO. Była uważną obserwatorką tego, co było i co jest. Człowiek pełen ciepła i życzliwości. Aniu, twój KRĄG nadal będzie istniał. Obiecujemy! Ale już nie będzie lśnił Twoim blaskiem, bo to Ty byłaś jego lśniącą gwiazdą".

▪▪▪▪▪

Beata Chłap

NASZA ANIA

Patrzę ze smutkiem na klepsydrę ze zdjęciem Pani dr Anny Sokołowskiej. Nasza Ania nie żyje. Razem ze łzami napływają wspomnienia. Pierwsze spotkanie. Mały Domek, salka na dole. Wchodzi niewysoka Pani o pięknych srebrnych włosach, dobrych oczach i ciepłym uśmiechu, i wysoki, szczupły, młody człowiek.

Ania przedstawia towarzyszącego jej doktoranta współprowadzącego zajęcia (od zawsze lubiła pracować z młodzieżą). Serdecznie wita zebranych i wprowadza w tematykę zajęć. Autorski program nosi tytuł „Krąg dyskursywny Okno". Dlaczego dyskursywny? Wyjaśnia: bo ma polegać na wymianie poglądów, a nie ich forsowaniu. Dlaczego OKNO? Bo należy otwierać okna i przewietrzać umysły… Perfekcyjnie przez Anię przygotowane pierwsze zajęcia to sentencje łacińskie autorstwa mędrców epoki Cesarstwa Rzymskiego i jakże wielka ich aktualność w dzisiejszych warunkach.

Sapere aude, incipe! – Ośmiel się być mądrym, zacznij! (Cyceron)

Vivere est cogitare! – Żyć znaczy myśleć (Cyceron)

Labor omnia vincit! – Praca wszystko zwycięża (Wergiliusz)

Sentencje te w niezamierzony sposób charakteryzują postać Ani, jej humanizm, mądrość, odwagę, pracowitość, a słowa Horacego *Non omnis moriar* (nie wszystek umrę) oddają nasze uczucia.

Aniu, odeszłaś, ale nadal jesteś z nami w naszej pamięci i wspomnieniach.

▪▪▪▪▪

Anna Goik

OSTATNIE SPOTKANIE

Spotkałyśmy się w piątek 11 stycznia, czekając na przystanku autobusowym. Ania była bardzo rozmowna, opowiadała o swoim upadku w domu oraz pobycie na SOR-ze, że tak długo czekała tam na różne badania. Zapytałam ją, dokąd teraz jedzie, odparła, że do kardiologa, u którego się leczy. Zwierzała się, że chce iść zamienić swoje mieszkanie na pobyt w komfortowym domu opieki, wymieniła miejsce. Powiedziałam, Aniu, to mi też załatw tam miejsce, ale odparła, że chce mieć pokój jednoosobowy, z balkonem.

Zapamiętałam Ją jako osobę uśmiechniętą, rozgadaną, która nie przewidziała swojej nagłej śmierci.

▪▪▪▪▪

Irena Kawczyńska

PORYWAŁA MŁODZIEŻ I NAS

Podziwiam Jej patriotyzm. Każdy z nas oczywiście powie – jestem patriotą.

I co? Jesteśmy tak sobie.

A Ania czynnie pokazywała młodzieży, czym jest umiłowanie ojczyzny, czym jest poszanowanie historii. Dla nich to takie nieznane, nawet niemodne, a Ona umiała porwać te dzieciaki do tematu. Nas też, to trzeba przyznać.

Na widowiskach, jakie tworzyła, podarowała nam wiele wzruszeń i pięknych chwil, a najważniejsze następowało potem – przemyślenia, rozmowy, szukanie książek, faktów, o jakich mówiła.

Tak Ją zapamiętam. I Jej życzliwy uśmiech.

Bliższych osobistych kontaktów nie miałam, oprócz spotkań na korytarzu, paru słów rozmowy, chociaż znałyśmy się wiele, wiele lat. Czytałam to, co nieraz przed laty pisała w „Kurierze", oglądałam nieregularnie przez tych wiele lat parę inscenizacji i tak właśnie Ją postrzegałam. Skrzętnym, pracowitym działaniem, oczywiście nie na pokaz, ale z głębi serca przekazywała, zwłaszcza młodzieży, zanikające wartości.

▪▪▪▪▪

Kamil Błaszczyński

OKNO NA ŚWIAT I LUDZI

Przyjaźnie mogą rodzić się w nietypowych miejscach, ot choćby takich, jak sesja posterowa konferencji naukowej poświęconej międzygeneracyjnej współpracy. Co więcej, mogą się one zaczynać od zażartych dyskusji, będących w swoim apogeum na pograniczu kłótni. Moje pierwsze spotkanie z Panią dr Anią Sokołowską właśnie tak wyglądało – burzliwa wymiana zdań, po której oboje w jakimś zakresie zmieniliśmy siebie i swoje życie. Jak to się stało, że dwójka zupełnie obcych sobie ludzi, pod wpływem impulsu, zainspirowana rozmową, mogła zdecydować się na wieloletnią współpracę? Odpowiedź jest prosta – ponieważ znalazła się wyjątkowa osoba z wizją, taka jak Pani Ania i osoba chcąca się uczyć, taka jak ja.

Ciekawa mieszanka, z której powstały dziesiątki spotkań ze słuchaczami, w ramach których omawiane były i niejednokrotnie przeżywane zagadnienia z zakresu poezji, literatury, filozofii, nauki, sztuki, historii i teatru. Dziesiątki go-

dzin spędzone razem na twórczej, pożytecznej oraz rozwojowej dla nas obojga pracy. Liczne spotkania poza uczelnią, poza UTW, na których rozmawialiśmy po prostu jak przyjaciele. W Pani Ani jako osobowości i człowieku było coś niezwykłego – doświadczenie życiowe, wymieszane z wyrafinowanym smakiem intelektualnym, ironicznym poczuciem humoru i skrajną szczerością. Była dla mnie mentorką przez cały ten czas, jaki z nią spędziłem. Wszczepiła we mnie pewne swoje pozytywne cechy, które codziennie towarzyszą mi zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Była żywym przykładem pracowitości, poświęcenia, konsekwencji i skromności, parafrazując jej słowa: *chcę, aby inni mogli doświadczać, a mi wystarczy, że są zadowoleni*, często powtarzała.

Gdy ostatni raz się widzieliśmy, po prawie 5 latach wspólnej podróży, od roku nie prowadziliśmy już razem Kręgu Dyskursywnego. Ze szczerymi uśmiechami wpadliśmy sobie w ramiona, chwilę porozmawialiśmy o tym, co się u nas zdarzyło w życiu i zaraz potem każde z nas pobiegło do swoich zajęć, niestrudzona Pani Ania do OKNA, ja natomiast na zajęcia ze studentami. Przez chwilę wtedy myślałem, że zawsze tak będzie, że Pani Ania zawsze będzie gotowa do rozmowy i do tworzenia. Cały czas widzę, jak długą, nierzadko trudną, ale przede wszystkim niezwykle satysfakcjonująca drogę razem przeszliśmy, a to powoduje, że teraz zdałem sobie sprawę, jak silną oraz trudną do zagłuszenia czuję pustkę i smutek.

■■■■■

Krystyna Florków

KRES

Gdy zbliży się kres życia naszego
Czas rozliczyć się ze światem.
Na ziemi nie ma nic trwałego
Los jest zawsze naszym katem.
Brutalnie wyrywa nas życiu
Zabiera nie wiemy gdzie.
Czeka na nas gdzieś w ukryciu
Widzimy go we śnie.
Nie płaczcie bliscy przyjaciele
Modlitwę dajcie nam.
Na ziemi radości jest tak niewiele
Może w Majestacie Boga lepiej będzie nam.

Jerzy Sosnowski

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI SAMORZĄDU UTW UWR W ROKU AKADEMICKIM 2017/2018

9 października 2017 r. nastąpiła inauguracja roku akademickiego z nowym z kierownikiem UTW dr Bogną Bartosz i wybranym na kadencję 2017–2021 Zarządem UTW w składzie: Przewodniczący Jerzy Sosnowski, Wiceprzewodniczące Teresa Hyżak i Renata Babac Stencel, Sekretarz Bronisława Strzelecka, Skarbnik Bożena Frankowska, Członkowie: Halina Cebula, Mieczysław Dąbrowski, Wanda Dziedzic, Grażyna Kubik, Andrzej Wołoszyn i Janina Żywicka. W trakcie roku koleżanki Bożena Frankowska i Wanda Dziedzic z ważnych powodów osobistych zrezygnowały z pracy w Zarządzie. W tej sytuacji pełnienie funkcji skarbnika powierzono kol. Grażynie Kubik. W trakcie minionego roku Zarząd odbył 30 posiedzeń, na których podjęto 23 uchwały w ważnych sprawach dotyczących słuchaczy UTW i funkcjonowania Samorządu. W większości posiedzeń uczestniczyła Kierownik UTW dr Bogna Bartosz oraz Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej kol. Alicja Pawlik lub wytypowana przedstawicielka KR. Nie wdając się w szczegóły, ten rok był trudnym czasem zbierania doświadczeń, wsłuchiwania się w oczekiwania słuchaczy i – na miarę możliwości – wprowadzania oczekiwanych zmian. Samorząd skoncentrował się na działaniach związanych z tworzeniem wspólnotowości i uruchamianiu aktywności fizycznej, społecznej i ekspresji artystycznej. Tak sformułowane cele adresowane były do 770 osób, które spełniły formalne warunki, by być słuchaczami UTW, w tym do 95 osób, które rozpoczęły swoją edukacyjną przygodę na I roku. Funkcję opiekuna I roku pełniła kol. Inga Rombalska.

W formule naszego UTW mamy możliwość studiowania po ukończeniu 60 roku do… końca życia. Tak duża liczba słuchaczy to satysfakcja i duma, ale jednocześnie bardzo duży obowiązek i wyzwanie w organizacji zajęć programowych: wykładów, seminariów, warsztatów. Funkcjonowanie UTW z tak bogatą ofertą możliwe było dzięki wsparciu i realnej pomocy ze strony władz Uczelni, szczególnie naszego opiekuna Prorektora ds. nauczania prof. dr hab. Ryszarda Cacha. Na stworzenie warunków do edukacji i rozwoju oraz wcielania w życie

założeń programowych złożyła się praca wielu osób, począwszy od Kierownik UTW dr Bogny Bartosz, wykładowców prowadzących seminaria, warsztaty, lektoraty w ramach umów, jak również słuchaczy prowadzących wykłady i zajęcia w ramach wolontariatu, pracowników administracyjnych oraz ogromnej rzeszy osób działających w strukturach samorządu, prowadzących sekcje, zespoły i kluby. W naszej działalności otrzymywaliśmy wsparcie i pomoc Rady Naukowej na czele ze współtwórczynią UTW w obecnej formule dr Walentyną Wnuk. Jesteśmy dumni z tego, że jesteśmy częścią Uniwersytetu Wrocławskiego, ale też Uniwersytet Wrocławski może być dumny z wkładu UTW w UWr w kształtowanie aktywności poznawczej, fizycznej, kreatywności studentów-seniorów, otwartości na badania naukowe nad osobami w późnej dorosłości, w otwieraniu się na środowiska senioralne Wrocławia i Dolnego Śląska oraz tworzenie platformy współpracy i wymiany doświadczeń między pokoleniami. Na udowodnienie powyższego stwierdzenia, w bardzo skrótowym zarysie przedstawiamy ważniejsze dokonania samorządu w minionym roku akademickim.

W UTW działało 13 sekcji, w pracach których uczestniczyło 205 osób. Praktycznie niewyobrażalna jest organizacja codziennego życia, sprawne przeprowadzenie imprez i wydarzeń bez sekcji organizacyjno-integracyjnej kierowanej od wielu lat przez kol. Janinę Żywicką. W trakcie 600 godzin dyżurów służono informacjami, pomocą i radami słuchaczom i gościom. Szczególny wymiar społeczny miało zorganizowanie wspólnie z Instytutem Psychologii Loterii Fantowej (zbiórka darów wśród słuchaczy UTW), z której dochód w kwocie ponad 5000 zł przekazany został na rzecz fundacji „Troska i życie".

Sekcja Kultury kierowana przez kol. Alicję Klein zorganizowała i rozprowadziła wśród słuchaczy 3388 biletów, w tym 1112 bezpłatnych wejściówek na spektakle, koncerty i inne wydarzenia. Warta podkreślenia jest współpraca z NFM, dzięki której ponad 300 słuchaczy UTW uczestniczyło w spotkaniu świąteczno-noworocznym połączonym z koncertem Orkiestry Salonowej. Również wysoko należy ocenić współpracę z Akademią Muzyczną, Teatrem Polskim, Teatrem Muzycznym Capitol. 30 słuchaczy UTW uczestniczyło w warsztatach teatralnych w Teatrze Polskim, Współczesnym i Studium im. Jerzego Grotowskiego. Sekcja Muzyczno-Taneczna kierowana przez kol. Marię Parkitną zorganizowała zajęcia nauki tańców standardowych i latynoamerykańskich, wyjścia na imprezy muzyczne i wieczorki taneczne. Sekcja „Przygoda z książką" prowadzona przez kol. Stefanię Gorgoń ściśle współpracowała z Biblioteką Publiczną Nr 57, umożliwiając słuchaczom UTW dostęp do nowości na rynku księgarskim. Sekcja Rękodzieła kierowana przez kol. Irenę Łopaciuk zorganizowała 6 wystaw swoich prac w gmachu UWr i innych placówkach. W szkołach nr 90 i Niepublicznej Aktywnej Szkole przeprowadzono 4 warsztaty rękodzielnicze. Członkinie Sekcji Wzajemnej Pomocy kierowanej przez kol. Elżbietę Pawlik w ramach

26 dyżurów mierzyli RR, zbierali leki oraz dobrowolne datki na schronisko dla bezdomnych zwierząt. Odwiedzano osoby potrzebujące pomocy w domach prywatnych i DPS, niosąc stosowną pomoc. Nasze życie utewowskie było podglądane i rejestrowane przez Sekcję Fotograficzną, kierowaną przez kol. Alicję Zgrzywę. Praca sekcji to również doskonalenie umiejętności i warsztatu fotograficznego w formie zajęć plenerowych, udział w wernisażach, wystawach, prezentowanie swoich prac na plakatach w siedzibie UTW. O nasz zdrowy tryb życia, prawidłowe odżywianie, radzenie sobie z chorobami i dolegliwościami poprzez wykłady, spotkania, konsultacje indywidualne dbała Sekcja Medyczna, kierowana przez kol. Annę Gozdowski. O kondycję fizyczną słuchaczy dbały sekcje Kultury Fizycznej i Turystyczna. Sekcja Kultury Fizycznej, kierowana przez kol. Andrzeja Wołoszyna w bliskiej współpracy z doc. dr Grażyną Dąbrowską, zorganizowała dla 95 osób zajęcia ruchowe w ramach gimnastyk ogólnousprawniających, schorzeń narządu ruchu i układu krążenia, szkoły pleców, świadomości przez ruch, Tai Chi. Kilkunastoosobowa grupa regularnie grała w kręgle. W rajdach, zawodach sportowych wzięło udział 95 osób z UTW, w zorganizowanych wczasach rehabilitacyjnych 49 osób. Reprezentanci w rajdach i zawodach sportowych uczestniczyli w koszulkach z logo UWr i UTW, wykonanych dzięki pomocy Działu Promocji Uniwersytetu. Szczególną aktywnością, która nie słabnie w okresie wakacyjnym, może pochwalić się Sekcja Turystyczna, kierowana przez kol. Teresę Szewiołę. Sekcja zorganizowała 42 wycieczki krajowe i zagraniczne dla 679 słuchaczy UTW oraz 150 osób z Klubu Podróżnika przy WCS. Warte podkreślenia są wycieczki związane z 100. rocznicą Odzyskania Niepodległości (do Krakowa) i Zachować Pamięć (do Warszawy). Raz w miesiącu organizowane były pokazy multimedialne wyjazdów słuchaczy UTW do różnych miejsc na kuli ziemskiej. Sekcja Scrabble, prowadzona przez kol. Elżbietę Sarek, dla wszystkich chętnych organizowała minimum 4 x w miesiącu zajęcia. Sekcja Brydżowa, skupiająca 34 osoby, uczestniczyła w 4 turniejach brydżowych organizowanych przez zaprzyjaźnione UTW. Brydżyści prawie 8 godzin tygodniowo przeznaczali na rozgrywki. Pobudzanie intelektu i dawanie upustu dla ekspresji artystycznej to w znacznym stopniu zadanie 7 klubów i zespołów, w pracach których aktywnie uczestniczyło około 150 słuchaczy UTW. W 48 prezentacjach i występach wzięło udział około 1700 osób. Na podkreślenie zasługuje fakt, że 15 z nich odbyło się poza siedzibą UTW dla osób niebędących słuchaczami. Bardzo wysokie oceny uzyskują wśród odbiorców spotkania i prezentacje przygotowywane przez Krąg Dyskursywny OKNO, kierowany przez kol. Annę Sokołowską. Autorskie programy m.in. dot. Leona Wyczółkowskiego, Stanisława Wyspiańskiego spełniły swój cel, czyli pobudzenie ciekawości i otwartości na piękno „w działaniu". Gwarancją wysokiego poziomu była współpraca z pracownikami naukowymi Uniwersytetu Wrocławskiego i Politechniki Wrocławskiej, w tym z panią prof.

Marią Straś-Romanowską, członkiem naszej Rady Naukowej. Krąg przygotował jak zwykle ciekawą międzypokoleniową prezentację na XXI DFN. Kształtowanie wrażliwości i umożliwianie obcowania ze sztuką słuchaczom jako zadanie stawia sobie Klub Miłośników Sztuki, którym w semestrze zimowym kierował kol. Zdzisław Grabowski, a od semestru letniego kol. Anna Budziszewska. Klub zorganizował zwiedzanie wystaw w wielu muzeach Wrocławia oraz w Muzeum Narodowym w Krakowie. Na podkreślenie zasługuje b. dobra współpraca z Muzeum Narodowym, Muzeum Pana Tadeusza ZNiO, Pawilonem Czterech Kopuł, Muzeum Współczesnym i Dolnośląską Biblioteką Publiczną. Ważniejsze wydarzenia w życiu UTW praktycznie nie mogły odbyć się bez występów Chóru Sursum Corda, którym dyryguje Beata Krzenciessa, a z ramienia samorządu kieruje kol. Halina Leśniak. Chór dał 6 koncertów poza UTW. Na 6. Przeglądzie Chórów Senioralnych zdobył wyróżnienie. Dzięki środkom wydatkowanym z pieniędzy samorządu chór ma nowe stroje.

Praktycznie, od zawsze w UTW istnieje Teatrzyk Poezji, którym od 13 lat kieruje kol. Jadwiga Jenczelewska. Teatrzyk Poezji wystąpił z dwoma programami „Narodziny Pana" i „Czy to bajka czy nie bajka". Zespół Poetycko-Literacki KARMAN kierowany przez kol. Otylię Kernicką wystawił 2 programy „Nasze życie" i „Poezja w życiu i życie w poezji". Programy oparte zostały o teksty napisane przez słuchaczki UTW. Ostatni program związany był z Jubileuszem 85. urodzin słuchaczki – poetki Danuty Koniecznej. Grupa Biesiadna „Wspomnień czar", która w minionym roku obchodziła jubileusz 5-lecia istnienia, kierowana przez kol. Krystynę Nowakowską, postawiła sobie za cel aktywny udział i rozśpiewanie widzów – uczestników spotkań przedświątecznych z okazji Dnia Kobiet, Andrzejek czy innych wydarzeń. Liczne wyjścia do domów opieki, schronisk oraz Centrum Aktywności Lokalnej wnosiły radość do tych środowisk i pokazywały, jacy są i mogą być seniorzy. Zespół Muzyczno-Poetycki ART, kierowany przez kol. Teresę Piturę, zaprezentował w auli UTW programy: Bożonarodzeniowy „Maleńka miłość zbawi świat" oraz „Ach, życie! – czyli Wiara – Nadzieja i Miłość". Kabaret UTWjacy, kierowany przez kol. Jerzego Sosnowskiego, wystawił program „WY nasi najbliżsi" w formule opartej o techniki terapii śmiechem. Teatrzyk Poezji, Zespół ART oraz Kabaret UTWjacy mają w fazie prób 4 programy, które z przyczyn obiektywnych, spowodowanych chorobami i absencjami występujących, wystawią w nowym roku akademickim.

Bardzo ważnym odcinkiem działalności samorządu zajmuje się Zespół Łączenia Pokoleń, kierowany przez kol. Wandę Paszke, który od ponad 10 lat współpracuje ze szkołami podstawowymi nr 90 i 93. Nasi słuchacze uczestniczą w wielu wydarzeniach tych placówek, a uczniowie tych szkół odwiedzają UTW w ramach Święta Wiosny, DNF czy Drzwi Otwartych. Słuchacze zasiadali w jury konkursów, brali udział w zabawach, organizowali warsztaty rękodzieła czy za-

jęcia metodą KLANZA. Byliśmy bardzo atrakcyjnym miejscem dla praktyk studenckich. W minionym roku kilkanaście studentek wydziału Pedagogiki UWr o specjalności edukacja dorosłych odbyło praktyki w wymiarze 50 godzin w semestrze.

Funkcjonujące w ramach samorządu zespoły, sekcje i kluby pracują w oparciu o zatwierdzone przez Zarząd plany pracy, korzystają ze środków finansowych w ramach przyjętych budżetów. Działalność samorządu i kierującego jego pracami zarządu wynikają z regulaminów obowiązujących w UTW. Niezależnie od regulaminów ważne jest wsłuchiwanie się w głosy i potrzeby słuchaczy, a w zakresie zajęć edukacyjnych współpraca z kierownikiem UTW i wspieranie w podejmowanych działaniach. Ważne zadanie to, oprócz budowania wspólnoty opartej na wzajemnym szacunku i zrozumieniu, kształtowanie poczucia dumy z bycia słuchaczem UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Temu m.in. służyły zorganizowane w dniu 17 maja I Drzwi Otwarte UTW, w których z bogatej oferty skorzystało ok. 300 słuchaczy UTW i ok. 100 gości. W listopadzie ub.r. podsumowaliśmy współfinansowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego Projekt „ Uczyć – Tworzyć – Wspierać" . Jako pomysłodawcy i organizatorzy zaprosiliśmy w ramach współpracy partnerskiej 7 UTW z Wrocławia i Dolnego Śląska. Oprócz wymiernych korzyści dla partnerów udało się stworzyć nowy UTW w Gryfowie Śląskim. Dla nas korzyścią było stworzenie przez kol. Stanisławę Warmuz kilkunastoosobowej grupy superwizorów, którzy dzięki zdobytemu doświadczeniu wzmocnili grupę liderów UTW. Niezależnie od projektu otwarci jesteśmy na współpracę z innymi UTW. Dzięki kol. Stanisławie Warmuz, która do 30 września br. pełniła funkcję Rzecznika UTW oraz kierowała i nadal będzie kierować zespołem redakcyjnym Kuriera UTW, w maju br. ukazał się Nr 28 Kuriera.

Dobrze służył tworzeniu liderów w UTW nasz udział w pracach Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Bardzo cenimy sobie zaproszenia z innych UTW na ich uroczystości jubileuszowe, takie jak inauguracja lub zakończenie roku akademickiego. Przedstawiciele samorządu uczestniczyli m.in. w uroczystościach jubileuszowych UTW w Szczecinie, Lesznie, Miliczu, Oławie, Oleśnicy, Świdnicy, Trzebnicy, Zgorzelcu oraz Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Taki udział to okazja do wymiany doświadczeń i podpatrzenia dobrych wzorców. Dobrze układała się współpraca z Wrocławskim Centrum Seniora, co, mamy nadzieję, przynosi wymierne korzyści słuchaczom UTW i seniorom m. Wrocławia. Nasze koleżanki uczestniczą w pracach Stowarzyszenia Dolnośląscy Seniorzy przy Urzędzie Marszałkowskim, w Obywatelskim Parlamencie Seniorów. Kol. Emilia Nowaczyk jest przewodniczącą delegacji dolnośląskiej w Obywatelskim Parlamencie Seniorów. W minionym roku odwiedzili nas: posłanka do Europarlamentu Lidia Geringer de Oedenberg, posłowie do Sejmu RP Al-

dona Młyńczak i Sławomir Piechota. Kol. Renata Babac-Stencel, we współpracy i dzięki współfinansowaniu przez Biuro Poseł Aldony Młyńczak, zorganizowała wycieczkę dla kilkudziesięcioosobowej grupy słuchaczy do Warszawy połączoną ze zwiedzeniem gmachu Sejmu. Na zaproszenie Pani Europoseł kolejne 2 osoby otrzymały szansę zapoznania się z pracą Europarlamentu w Brukseli. W latach 2005–2018 na zaproszenie Pani Europoseł 49 słuchaczy UTW wyjechało do Brukseli i Strasburga. W tym miejscu należy wspomnieć o organizowanych przez kol. Danutę Szeląg balach, rejsach statkiem i wyjazdach integracyjnych do niezwykle gościnnej ALBERTÓWKI, kierowanej przez związanego z UTW od kilkunastu lat ks. prof. Franciszka Głoda.

W ramach integracji i wyrażenia w skromnej formie podziękowania liderom działającym w ramach samorządu, kol. Teresa Hyżak zorganizowała w czerwcu br. dla kilkudziesięciu osób wycieczkę do Książa, Szczawna Zdroju i Świdnicy. Cenimy sobie wymierną współpracę z Fundacją „Teraz Życie", kierowaną przez Prezesa Fundacji Pana Ryszarda Krygiera. Dyrekcja MEDI – system w ramach dobrze układającej się współpracy udostępniła nam swoją siedzibę dla przeprowadzenia zajęć oraz zapewniła profesjonalną opiekę medyczną w czasie I Drzwi Otwartych UTW. Dużą wagę przywiązujemy do kontaktów z mediami, które w sposób obiektywny piszą o naszym UTW, o seniorach. Bardzo cenimy sobie kierowaną przez Redaktor Lindę Matus „Gazetę Senior", gdzie bardzo często zamieszczane są artykuły napisane przez uczestników warsztatów dziennikarskich w UTW. Dużym wydarzeniem było zorganizowanie dla kilkudziesięciu słuchaczy przez Komendę Miejską Policji Akademii Bezpieczny Senior, której uroczyste zakończenie miało miejsce 28 maja w Oratorium Marianum. Uroczystość tę, jak i rozpoczęcie i zakończenie roku akademickiego, uświetnił występ Orkiestry Reprezentacyjnej KW Policji.

W zasadzie, gdyby sprawozdanie z działalności w roku akademickim 2017/2018 dotyczyło uczelni skupiającej studentów stacjonarnych, można byłoby zakończyć, ogłaszając zakończenie roku i rozpoczęcie wakacji. Ale w przypadku UTW w dniu 22 maja br. w sposób symboliczny zakończyliśmy rok akademicki 2017/2018 – 42. w historii istnienia UTW. Dlaczego symboliczny? Bo tak naprawdę wytworzona atmosfera wspólnotowości i więzi między słuchaczami UTW, nie znosi przerw i pustki w kontaktach i podjętym procesie edukacji i rozwoju w okresie późnej dorosłości. Dlatego nasze zespoły, sekcje i kluby spotykały się i tak jak w trakcie roku akademickiego uruchamiały w wakacyjnej formule aktywność intelektualną, fizyczną, społeczną oraz ekspresję artystyczną. W treściach podejmowanych działań dominowała problematyka 100-lecia Odzyskania Niepodległości, przygotowania i udział w przedsięwzięciach związanych z Dolnośląskim Festiwalem Nauki i Dniami Seniora we Wrocławiu. Kol. Irena Gójska zorganizowała kilkudziesięcioosobową reprezentację UTW w Marszu Kapeluszy

14.09.2018. Byliśmy barwni, radośni i widoczni w kilkusetosobowej reprezentacji seniorów Wrocławia i Dolnego Śląska. Wydarzeniem o szczególnym wymiarze był udział naszego UTW w prezentacjach w ramach XXI Dolnośląskiego Festiwalu Nauki. W 6 wydarzeniach zorganizowanych: 21.09 w Klubie Literatury i Muzyki PROZA we Wrocławiu oraz Bursie Szkół Artystycznych, 24.09 w auli Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych UWr przy ul. Dawida 1/3 łącznie wzięło udział ok. 700 osób. Imprezy organizowane we współpracy ze studentami i uczniami przyciągnęły bardzo wielu odbiorców, w tym uczniów z różnych szkół, również szkół współpracujących z UTW od wielu lat (szkoły podstawowe 93 i 90, Zespół Szkół nr 1 – Technikum nr 1, Zespół Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych – Technikum Nr 13 i Liceum Służb Mundurowych). Wśród widzów gościliśmy również funkcjonariuszy Aresztu Śledczego we Wrocławiu wraz z grupą skazanych. Międzypokoleniowa inscenizacja parateatralna o porcie w Gdyni „Spełnienie – port i miasto z pragnienia i marzeń" przygotowana została przez kol. Annę Sokołowską i kol. Teresę Kaufman. W inscenizacji wzięli udział uczestnicy Kręgu Dyskursywnego OKNO, uczniowie i nauczyciele zaprzyjaźnionych szkół. Bardzo atrakcyjna forma inscenizacji z ciekawymi rozwiązaniami scenografii i kostiumów, wzbogacona elementami muzycznymi i pieśniami, fragmentami utworów literackich i prezentacją obrazów związanych z powstaniem i rozwojem Gdyni spotkała się z żywym odbiorem publiczności. Miłymi akcentami podkreślającymi wymiar ponadregionalny była obecność wśród gości przedstawicieli władz i seniorów Gdyni, udzielenie przez Prezydenta Gdyni zgody na umieszczenia na dyplomach wizerunku medalu „Civitas et mari" oraz obdarowanie przez Akademię Morską w Gdyni uczniów występujących w inscenizacji koszulkami ze swoim logo. W Bursie Szkół Artystycznych przy ul. Trzemeskiej słuchacze UTW, młodzież i zaproszeni goście uczestniczyli w koncercie młodzieży szkół artystycznych pt. „100 lat Niepodległości". Koncert zorganizowały kol. Alicja Klein, Przewodnicząca Sekcji Kultury oraz Pani Małgorzata Kosowska – nauczycielka bursy. Młodzież zaprezentowała utwory muzyki klasycznej na fortepian i wokalne. Miłym akcentem było obdarowanie gości kotylionami z biało-czerwonymi wstążeczkami oraz podzielenie się okolicznościowym tortem. W auli przy ul. Dawida Sekcja Fotograficzna pod kierunkiem kol. Alicji Zgrzywy przygotowała wystawę pt. „Odzyskanie Niepodległości w starej fotografii – prezentacja plakatów". Koleżanki Anna Budziszewska i Zofia Sokołowska z Klubu Miłośników Sztuki UTW we współpracy z Zakładem Narodowym im. Ossolińskich przygotowały pokaz, wykład „Fałat, Wyczółkowski, Sichulski i inni …. Artyści a Legiony Polskie – sztuka w służbie Niepodległej". Wykład wygłosiła Pani Anita Soroko z ZN im Ossolińskich. Pokaz bardzo interesujący o najbardziej inteligentnej armii świata, gdzie wraz ze studentami Akademii Sztuk Pięknych walczyli profesorowie tych uczelni, pozostawiając po

sobie dokumentację w formie obrazów. Spektakl międzypokoleniowy „Św. Urszula Ledóchowska. Jeszcze Polska nie zginęła dopóki kochamy" przygotowany został przez kol. Jagodę Jenczelewską wraz ze słuchaczkami z Teatrzyku Poezji UTW i kol. Wandę Paszke, liderkę Zespołu Łączenia Pokoleń we współpracy z Panią Dorotą Wilczek, pedagogiem szkolnym Szkoły Podstawowej nr 93. Słuchaczki UTW wraz z uczniami w pięknych strojach stworzyli spektakl połączony z prezentacją multimedialną. Widzowie zostali wciągnięci do wspólnego śpiewania pieśni patriotycznych. Sekcja Turystyczna zorganizowała w okresie wiosenno-letnim 3 wycieczki do Krakowa, których tematem przewodnim był „Magiczny Kraków – Stanisław Wyspiański i Józef Piłsudski". Z tych wycieczek organizowanych i prowadzonych przez kol. Teresę Szewiołę, Przewodniczącą Sekcji Turystycznej, zrodził się pomysł na prezentację w ramach DFN. Prezentację multimedialną przygotował kol. Michał Dębiński z WCS, który towarzyszył z kamerą uczestnikom wycieczek. Przygotowany pokaz filmowy wzbogacony został o komentarz i zdjęcia kol. Teresy Szewioły. Ciekawa i pouczająca prezentacja. Generalnie tegoroczny udział UTW w XXI Dolnośląskim Festiwalu Nauki można uznać za duży sukces edukacyjny i frekwencyjny, znakomicie wpisujący się w obchody 100-lecia Odzyskania Niepodległości. Efekty naszego udziału w XXI DFN można zobaczyć w gablotach UTW dzięki osobom zaangażowanym w przygotowane prezentacje, a szczególnie koleżanek: Alicji Zgrzywy, Ireny Kawczyńskiej i Teresy Kaufman. W trakcie minionego roku sprawą dokumentowania wydarzeń z życia UTW, szczególnie w Kronice, zajmowały się kol. Teresa Dźwigałowska (reportaże) i Łucja Dydyna (fotografie).

Sprawozdanie byłoby niepełne, gdyby nie wspomnieć o bardzo dużej aktywności w okresie wakacyjnym, szczególnie Sekcji Turystycznej, Kultury Fizycznej, Kultury oraz Grupy Biesiadnej „Wspomnień Czar". Zorganizowano wycieczki zagraniczne i krajowe m.in. do Szwecji, Portugalii, Kutnej Hory, Katowic, Gostynia, Dusznik Zdroju, Oleśnicy. Wycieczki cykliczne po Wrocławiu pozwalały odkrywać nowe miejsca nawet osobom z długim stażem mieszkańca naszego miasta. Udział w Igrzyskach Seniorów w Ziębicach i Wrocławiu, w Rajdzie Dolina Baryczy, Święcie Ceramiki w Bolesławcu i wielu innych imprezach aktywizujących seniorów i poprawiających kondycję fizyczną służył integracji naszych słuchaczy oraz, poprzez otwartą formułę środowiska senioralnego Wrocławia, pokazywaniu dobrych wzorców i nawiązywaniu kontaktów. Ważne wydarzenia kulturalne dzięki działalności Sekcji Kultury (informowanie o wydarzeniach i organizowanie zniżkowych biletów) umożliwiały udział licznej reprezentacji naszego UTW. Spotkania Grupy Biesiadnej w Domach Opieki i Schroniskach Brata Alberta niosły radość widzom tak bardzo jej potrzebujących. Sekcja Scrabble kontynuowała przez cały okres wakacyjny swoją działalność. Grupa kilkunastu osób miała szansę podnosić swoje umiejętności językowe w ramach grupy

Język angielski w zabawie. Na zakończenie nie sposób nie wspomnieć o przeprowadzonym w okresie czerwiec – lipiec remoncie pomieszczeń UTW dzięki przychylności służb Kanclerza UWR. Remont na miarę sił i możliwości przeprowadzony został również dzięki zaangażowaniu wielu osób spośród słuchaczy UTW od fazy projektowej, koncepcji architektoniczno-wizualnej po odbiór wykonanych prac przez firmę budowlaną. Tu szczególnym zaangażowaniem wykazały się koleżanki Iwona Gajda i Izabela Superson. Dużą pracę w okresie wakacyjnym wykonały koleżanki z Zarządu: Teresa Hyżak, Renata Babac-Stencel, Bronisława Strzelecka, Grażyna Kubik, Halina Cebula i Janina Żywicka oraz kolega Mieczysław Dąbrowski w uporządkowaniu materiałów archiwalnych i zaplecza auli, ewidencji wyposażenia będącego na stanie samorządu oraz zagospodarowania pomieszczeń po remoncie.

Mamy świadomość, że nie sposób napisać o wszystkim, czego dokonaliśmy w ciągu minionych 12 miesięcy. W imieniu Zarządu serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do budowy tego NASZEGO UTEWOWSKIEGO DOMU. Z nadzieją patrzymy w przyszłość, mając na względzie ogromny potencjał tkwiący w słuchaczach UTW i mając wsparcie w wielu naszych wypróbowanych przyjaciołach.

▪▪▪▪▪

ISSN 1643-7748