



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Nr 3-4/2016



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

JUBILEUSZ X LAT UTW SGH 2006-2016
OFERTA NA WAKACJE
AKADEMIA ZDROWIA SENIORA

UTW SGH - X lat wśród przyjaciół...

(wystąpienie Krystyny Lewkowicz na konferencji jubileuszowej UTW SGH, 1 czerwca 2016 r)

Szanowni Państwo,

Motto naszej jubileuszowej konferencji nie jest przypadkowe. W minionym dziesięcioleciu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku SGH towarzyszyło bowiem wielu ludzi dobrej woli, zaangażowanych społeczników, którzy ten Uniwersytet tworzyli i w różny sposób go wspierali. Wielkie przedsięwzięcia są bowiem z reguły wynikiem pracy zespołowej, współdziałania ludzi dążących do wspólnego celu.

Można powiedzieć, że mieliśmy wielkie szczęście, bo na naszej drodze spotykaliśmy nie tylko wspaniałych partnerów do współdziałania, ale wielu z nich możemy dziś nazwać starymi, sprawdzonymi przyjaciółmi. Ta przyjaźń stworzyła mocne fundamenty UTW SGH.

UTW SGH miał wyjątkowe szczęście do współpracowników i przyjaciół i to stanowi mocny fundament jego sukcesów.

W 2006 roku byli to wspaniali założyciele i promotorzy w Szkole Głównej Handlowej, Rektor prof. Adam Budnikowski i prorektor prof. Maria Romanowska, prof. Piotr Błędowski, a szczególnie ówczesny Kanclerz dr Piotr Wachowiak.

Jubileusz X. lecia UTW SGH przypada w 110. rocznicę nieprzerwanej działalności Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

To przychylność władz SGH nadała Uniwersytetowi Trzeciego Wieku SGH od pierwszych chwil jego funkcjonowania wyjątkowy rozmach.

Do grona założycieli weszli także prof. Anna Karmańska, Katarzyna Wachowiak, dr Joanna Chabiera i inni członkowie Stowarzyszenia Absolwentów SGH, a także dwie studentki SGH – Katarzyna Łyszczarz i Paulina Sojczyńska, które odegrały wielką rolę jako pierwsze organizatorki studenckiego wolontariatu w UTW SGH.

Nasze ambitne programy edukacyjne realizowane aż w czterech liniach programowych firmuje Rada Naukowa UTW SGH pod przewodnictwem prof. Piotr Błędowskiego.

Podpisane w 2006 roku z Uczelnią Porozumienie o współpracy ...stworzyło dla UTW SGH prawdziwie przyjazną przestrzeń, a zarazem solidną podstawę ekonomiczną jego bytu.

Później, w 2007 roku miałam zaszczyt poznać dwóch wspaniałych panów, Pana Jacka Michalowskiego i posła Michała Szczerbę. Pierwszy, jako Dyrektor programowy Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności wymyślił i przez kilka lat realizował pierwszy w historii program grantowy pod nazwą „Uniwersytety Trzeciego Wieku”. Niezwykle zaktywizował on i dał początek procesowi konsolidacji środowiska UTW w całym kraju.

Dziś mało kto pamięta, że projekty takie jak „Klub Włoski” czy „Podlasie, Tak! ...Ale nie ma jak Warszawa” to laureaci tego właśnie konkursu.

Drugi z Panów, poseł Michał Szczerba oczarował nas wszystkich swoim młodzieńczym entuzjazmem i autentycznym, a nie koniunkturalnym zaangażowaniem w sprawy seniorów. Utworzył w Sejmie Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a później stałą sejmową Komisję Polityki Senioralnej – to dokonania historyczne w dziejach środowiska senioralnego.

To Poseł Michał Szczerba jest też pomysłodawcą i głównym realizatorem największej senioralnej imprezy integracyjnej pt.: Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych, który w bieżącym roku będziemy wspólnie realizować już po raz siódmy.

Był z nami zawsze i wszędzie gdzie działo się coś ważnego w środowisku seniorów, pomagał organizować wielkie imprezy, kongresy, konferencje senioralne.

Dobrym duchem warszawskiego środowiska UTW okazał się być i nadal jest Pan Robert Kadej - główny specjalista w Biurze Polityki Społecznej (dziś: Biurze Pomocy i Projektów Społecznych) Urzędu m.st. Warszawy, któremu m.in. zawdzięczamy realizowaną od 9 lat unikalną formę wspierania Uniwersytetów Trzeciego Wieku, co ważne i nigdzie niespotykane, trzyletnimi programami dotacyjnymi, a także finansową i logistyczną pomocą Miasta w organizacji zarówno I jak i II Kongresu UTW.

W latach 2010-2015 niezwykle otwarcia i wielu dowodów życzliwości doznaliśmy ze strony Prezydenta Bronisława Komorowskiego, wielokrotnie byliśmy gośćmi Pałacu Prezydenckiego, a Małżonka Prezydenta Pani Anna Komorowska sprawowała najpierw patronat honorowy nad obchodami Roku 2012 jako Roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a później w roku 2015 – nad obchodami 40. lecia Ruchu UTW.

W 2011 roku nawiązaliśmy ściślejszą współpracę z Senatem RP, a szczególnie z senatorem Mieczysławem Augustynem i senatorem Markiem Rockim, która zaowocowała uchwałą Senatu RP w spr. ustanowienia roku 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz licznymi inicjatywami dla Polaków zza wschodniej granicy i polonijnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Gościli u nas kilkakrotnie i okazywali nam zainteresowanie i życzliwość członkowie rządu, najpierw Premier Donald Tusk, później Pani Premier Ewa Kopacz oraz kolejni Marszałkowie Sejmu i Senatu RP.

Niezapomnianym przeżyciem i szczególnym zaszczytem było wyróżnienie utworzonego przez nasz Uniwersytet Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, dziś zrzeszającego 153 Uniwersytety Trzeciego Wieku, niezwykle prestiżowa nagrodą - Polskim Godłem Promocyjnym „Teraz Polska”.

Kiedy przed Kapitułą ważyły się losy tego wyróżnienia to właśnie Pani Premier Ewa Kopacz osobiście podpisała wniosek - laudację, a następnie wręczyła statuetkę „Teraz Polska” na scenie Teatru Wielkiego.

Zawsze też mogliśmy liczyć na wsparcie ze strony Szefa Kancelarii Prezydenta, Ministra Jacka Michałowskiego oraz Prezesa Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności Pana Jerzego Koźmińskiego.

Spieszyli z pomocą w ważnych wydarzeniach uniwersyteckich, organizacji obydwu Kongresów UTW, międzynarodowych konferencji senioralnych i innych wydarzeniach.

Absolutnie wyjątkowym partnerem, niezwykle kreatywnym i życzliwym dla seniorów okazał się też Władysław Kosiniak Kamysz, były Minister Pracy Placy i Polityki Społecznej, który stworzył podwaliny długofalowej, systemowej polityki senioralnej w Polsce.

Wspaniałych ludzi poznałam też za sprawą tworzenia i bieżącego funkcjonowania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, w tym Panią dr Elżbietę Szwałkiwicz, prezesa Koalicji Na Pomoc Niesamodzielnym, jak również środowisko Związku Żołnierzy Wojska Polskiego z gen. dyw. dr Franciszkiem Puchałą oraz Federację zrzeszającą wszystkie formacje służb mundurowych z jej Prezydentem Panem Zdzisławem Czarneckim.

W 2016 r. udało się nam za sprawą prac Obywatelskiego Parlamentu Seniorów nawiązać bardzo dobre, obiecujące relacje z przedstawicielami obecnego rządu RP, w tym z Minister Rodziny Pracy i Polityki Senioralnej Panią Elżbietą Rafalską oraz niezwykle otwartą na sprawy senioralne i życzliwą Panią Elżbietą Bojanowską, Podsekretarzem Stanu w tymże Ministerstwie, odpowiedzialną w Rządzie za politykę senioralną. Mamy dziś zaszczyt gościć Panią Minister w naszym gronie.

Niezwykle obiecujące są też relacje z Panem Ministrem Wojciechem Kaczmarczykiem Pełnomocnikiem Rządu ds. Społeczeństwa Obywatelskiego oraz Równego Traktowania.

Nasze uniwersyteckie środowisko jest też reprezentowane w Radzie ds. Polityki Senioralnej, organie doradczym Ministra Rodziny Pracy i Polityki Społecznej oraz zespołach eksperckich utworzonych przez Ministra Wojciecha Kaczmarczyka.

***To grono przyjaciół to fenomen
będący źródłem naszej wielkiej radości
i satysfakcji tym bardziej, że większość
wymienionych osób jest tu dziś z nami.***

Gościmy dziś też grono 60 słuchaczy UTW SGH, którzy tworzyli nasz Uniwersytet i są z nami od samego początku, tj. od 1 października 2006 r.

Są z nami także przedstawiciele zaprzyjaźnionych warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zarówno naszych równolatków jak i najstarszego w Polsce UTW im. Haliny Szwarc. Mamy za sobą wiele wspólnych przedsięwzięć i wydarzeń senioralnych,

Zarówno na tej sali jak i dalszej przestrzeni, warszawskim samorządzie, instytucjach centralnych, Senacie, Sejmie RP oraz organizacjach pozarządowych, jest bardzo wiele innych osób wspierających nasze cele oraz otwartych na współpracę i na kreowanie wspólnie z nami innowacyjnych rozwiązań w sferze polityki senioralnej.

*Tak to w ciągu minionych
10 lat ogrzewaliśmy się w blasku ich ciepła i życzliwości.*

Chciałabym dziś wszystkim bardzo serdecznie podziękować i życzyć wszystkim słuchaczom UTW SGH z okazji jubileuszu oraz przybyłym na naszą uroczystość gościom, abyśmy spotkali się na kolejnych jubileuszach w dobrym samopoczuciu, a grono tych wspaniałych przyjaciół wciąż się powiększało.

Z serdecznościami
Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH

Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec



Już po raz siódmy, **26 czerwca 2016 r. o godz. 12.00** spotkamy się na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu, aby wspólnie świętować zakończenie roku akademickiego oraz jak zwykle spotkać się ze słuchaczami Uniwersytetów Trzeciego Wieku na tej wspaniałej imprezie towarzyskiej.

Wydarzenie na Torze Wyścigów Konnych wpisuje się w najstarsze warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych, a także tworzy nasze własne uniwersyteckie tradycje i zwyczaje. Jest specyficznym festiwalem radości, pokazem elegancji, szyku, mody wyścigowej, służy integracji międzypokoleniowej oraz dobremu wizerunkowi współczesnego seniora.

Zachęcamy Panie i Panów do starannego zaprojektowania i przygotowania strojów wyścigowych, bowiem czeka nasz wielki konkurs kapeluszy. Jury promować będzie styl, pomysłowość, własnoręczność wykonania, grację i elegancję modelki/modela.

Impreza odbędzie się w scenerii nowej trybuny honorowej TWK wraz z tradycyjnymi już atrakcjami - koncertem muzycznej gwiazdy, specjalną gonitwą koni arabskich o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku, piknikiem i atrakcjami przygotowanymi przez partnerów i sponsorów.

Zapraszają organizatorzy:
Poseł Michał Szczerba
Krystyna Lewkowicz, Prezes UTW SGH

W nowe 10-lecie z nowymi partnerami

W dniu 1 czerwca 2016 r. zostało zawarte Porozumienie o współpracy UTW SGH ze Związkiem Żołnierzy Wojska Polskiego.

Przewiduje ono wspólne programy edukacyjne, imprezy integracyjne, wymianę doświadczeń oraz tworzenie programu II sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Toczą się też aktualnie rozmowy w spr. zawarcia podobnego porozumienia o współpracy z Federacją Stowarzyszeń Służb Mundurowych RP.

Obydwa związki skupiają emerytowanych żołnierzy wszelkich formacji, strażaków, policjantów, pograniczników, celników, leśników i innych służb

mundurowych, bez których nie może obyć się żadne państwo.

Specyfika tych zawodów, odmienność ich tradycji i form działania od doświadczeń i dorobku Uniwersytetów Trzeciego Wieku będzie wzajemnie atrakcyjna, umożliwi wzbogacenie i uatrakcyjnienie oferty programowej, a dotychczasowe doświadczenia wskazują, iż przedstawiciele tych związków, zrzeszających ponad 50 tys. seniorów, zwiększą reprezentatywność Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Krystyna Lewkowicz

„Warszawski Festiwal Lato Seniora”

to tytuł projektu, który w ramach budżetu partycypacyjnego Miasta st. Warszawy, realizować będzie dla warszawskich seniorów Centrum Pomocy Społecznej Warszawa Śródmieście, łącznie z partnerami wyłonionymi w procedurze konkursowej.

Projekt rozpoczyna się 17 czerwca i trwać będzie do 19 września 2016 r.

W programie przewidziane są wykłady o różnicowanej tematyce popularno- naukowej, wykłady

o tematyce zdrowia, spotkania integracyjne - dancingi dla seniorów oraz inne atrakcje.

Projekt realizowany będzie w siedzibie Centrum Pomocy Społecznej przy ulicy Świętojerskiej 12. Szczegółowy program wraz z tematyką wykładów i terminami innych imprez będzie podany w internecie, a ponadto publikowany przez CPS.

Na zakończenie projektu, w dniu 19 września planowany jest występ Teatru KURTYNA UTW SGH, ze spektaklem „Ożenek” Michała Gogola.



Co każdy mężczyzna o raku prostaty wiedzieć powinien?

dr n. med. Roman Sosnowski

Jaki mężczyzna najczęściej przychodzi do urologa?

Mężczyźni, którzy przychodzą do urologa w sprawach związanych z rakiem prostaty, dzielą się na dwie grupy. Są to młodzi pacjenci, czyli około 45. roku życia oraz Ci w podeszłym wieku, około 70. roku życia. Podział ten wynika z tego, że Ci pierwsi, młodszy chorzy to tak zwani pacjenci „bezobjawowi”. Zgłaszają się do lekarza, niekoniecznie urologa, z zamiarem zbadania się w kierunku chorób gruczołu krokowego, czyli generalnie chcą poznać odpowiedź na pytanie: Czy ja mam raka prostaty? W języku medycznym określamy takie zachowanie jako „wczesne wykrywanie raka”.

Druga grupa to głównie chorzy z już rozpoznany nowotworem prostaty i przychodzą na konsultacje po zakończonym leczeniu radykalnym albo chorzy będący w trakcie leczenia, którzy wymagają stałego wsparcia medycznego i kontroli celem wyhamowania choroby lub jej całkowitego zlikwidowania.

Najczęściej jednak mężczyźni przychodzą do urologa z powodu tzw. łagodnego powiększenia prostaty – problemu bardzo często występującego w starszym wieku.

Kiedy mężczyzna powinien zacząć profilaktycznie kontrolować prostatę? Jakie są objawy raka prostaty?

To jest bardzo dobre pytanie, choć nie ma na nie prostej odpowiedzi. Od kilkunastu lat toczą się dyskusje w świecie medycznym o tak zwanym wczesnym wykrywaniu raka prostaty, czyli o tym, czy mężczyzna, któremu nic nie dolega ze strony dróg moczowych, a szczególnie ze strony prostaty, powinien się zgłaszać do urologa w celu profilaktycznej kontroli.

Wiemy, że prowadzenie wczesnej diagnostyki w oparciu o badanie PSA, czyli sprawdzenie stężenia specyficznego białka związanego z problemami prostaty w surowicy krwi oraz badanie per rectum (czyli ocena prostaty palcem przez kışkę stolcową) może doprowadzić do zmniejszenia śmiertelności z powodu tego nowotworu. Podwyższone stężenie białka PSA nie musi oznaczać raka. Może występować w przypadku powiększonej prostaty lub przy zapaleniu gruczołu krokowego. Dlatego każda ocena PSA musi być interpretowana z lekarzem, gdyż są sytuacje, że stężenie jest podwyższone, a mimo to chory nie ma raka, ale niestety, bywa również odwrotnie. Stężenie jest w normie, a choroba nowotworowa może się pojawić.

Niestety nie ma charakterystycznych objawów związanych z rakiem tego narządu. Może to być: częste oddawanie moczu, wąski strumień moczu, ból przy jego oddawaniu, czasem krwimocz. Te obawy mogą, ale nie muszą być objawem nowotworu gruczołu krokowego. Często są po prostu efektem powiększenia łagodnego prostaty.



Kiedy zaplanować pierwszą profilaktyczną wizytę u urologa?

Około 45. roku życia mężczyzna powinien zgłosić się do urologa na pierwsze badanie, podczas którego zostanie skierowany na oznaczenie markera PSA, jeżeli stężenie będzie niskie (niektórzy mówią, że 1 ng/ml, inni, że 1,5 ng/ml), wówczas zagrożenie nowotworem jest bardzo niskie. W związku z tym pacjent nie musi zgłaszać się do urologa przez 4, 8, a nawet 10 lat. Jeżeli stężenie jest wyższe, kolejna wizyta powinna odbyć się po około 2 latach, a jeżeli stężenie w młodym wieku jest powyżej 3 ng/ml, powinniśmy zastanowić się nad pogłębioną diagnostyką.

A co jeśli choroba zostanie zdiagnozowana? Co dalej?

Bardzo ważne jest określenie, na jakim etapie choroba zostaje wykryta oraz sprawdzenie, czy nowotwór ogranicza się tylko do narządu i czy nie występują przerzuty. I to właśnie jest celem spotkania z urologiem. W następnej kolejności określamy charakter choroby, stopień zaawansowania i przypisujemy jej tak zwaną grupę ryzyka wśród których wyróżniamy nowotwory niskiego, średniego i wysokiego ryzyka. Najważniejsze jest określenie, gdzie znajdują się komórki nowotworowe i jaki choroba ma charakter.

Dlaczego tak istotne jest określenie grup ryzyka raka prostaty?

W ostatnich latach, dzięki badaniom prowadzonym zarówno w Europie, jak i w Ameryce Północnej, mamy informacje, że u chorych, którzy znaleźli się w grupie niskiego ryzyka, szansa na zgon jest bardzo mała, wręcz bliska zeru. U tych chorych jest też bardzo małe prawdopodobieństwo na występowanie przerzutów. Oznacza to, że Ci chorzy mogą być bezpiecznie obserwowani, jest to tak zwany sposób leczenia „bez leczenia”. To oczywiście nie oznacza, że Ci chorzy są bez opieki, „wprowadzamy” ich w protokół bacznej obserwacji, czyli częste spotkania u urologa i baczne obserwowanie, czy nadal jego stan jest określony jako stopień niskiego ryzyka raka.

A co z chorymi, którzy znaleźli się w drugiej grupie ryzyka?

Druga grupa, pośredniego i wysokiego ryzyka, wymaga aktywnego leczenia, nazywamy je leczeniem radykalnym. Dlatego że w tej sytuacji, gdybyśmy nie zastosowali leczenia, choroba by postępowała i mogła doprowadzić do śmierci. Bardzo ważne jest, aby określić, w jakim stadium i skali agresywności dany chory się znajduje.

Czym jest leczenie radykalne? Co to znaczy?

Leczenie radykalne ma na celu usunięcie lub zniszczenie komórek nowotworowych z gruczołu krokowego. Odbywa się na kilka sposobów. Najczęściej stosujemy leczenie operacyjne, czyli radykalną prostatektomię, polegającą na chirurgicznym usunięciu prostaty i odtworzeniu ciągłości dróg moczowych.

Czy leczenie radykalne jest jedynym rozwiązaniem?

Leczenie radykalne jest najwłaściwszą opcją, kiedy mamy do czynienia z chorobą ograniczoną tylko do narządu. Daje ona choremu szansę na trwałe wyleczenie. Burzymy w tym miejscu mit, że rak to śmierć, bo w sytuacji, kiedy zastosujemy radykalne leczenie w odpowiednim momencie, chory po terapii ma szansę na trwałe usunięcie nowotworu.

A co z lekami? Współcześnie dużo uwagi zwraca się na nowoczesne leczenie raka, czy w leczeniu raka prostaty też są takie stosowane.

Farmakoterapia dotyczy głównie chorych, u których wystąpiły przerzuty. Najczęściej dotyczą one kości i w tym przypadku pacjent odczuwać może charakterystyczne bóle kostne, niekoniecznie w jednym konkretnym punkcie, najczęściej dotyczą różnych części ciała. W takim stadium choroby farmakoterapia odgrywa pierwszoplanową rolę.

Wspominał Pan, że moment diagnozy jest bardzo ważny w procesie leczenia. A co gdy zdiagnozowana choroba jest już zaawansowana?

Dziś możemy dzięki nowoczesnemu leczeniu zapewnić choremu maksymalny komfort życia i poprawę jego jakości. Możemy również w istotny sposób spowolnić chorobę.



W dzisiejszych czasach często rak prostaty staje się chorobą przewlekłą. Czyli chory żyje z rakiem prostaty, ale z jego powodu nie umiera tak szybko. Można to porównać z postępem, jaki się dokonał w leczeniu cukrzycy czy nadciśnienia. Człowiek żyje z tymi chorobami, ale z ich powodu nie umiera.

Podkreślił Pan kwestię jakości życia. Czy można powiedzieć, że z rakiem prostaty można żyć w dobrej formie?

Jak najbardziej, jest to słuszne stwierdzenie. Stawiamy sobie cel, aby pacjent mógł komfortowo żyć. Nadrzędny nasz cel to wydłużenie życia w dobrej jakości. Likwidujemy ból, negatywne konsekwencje choroby uogólnionej, wprowadzamy nowoczesne leki, które nie mają poważnych działań niepożądanych.

Dlaczego postępowanie „Im wcześniej, tym lepiej” jest tak ważne w leczeniu raka prostaty?

Jest to niezwykle ważne sformułowanie. To określenie pasuje do kilku momentów w rozwoju naturalnym raka prostaty. Po pierwsze, im wcześniej się badamy, tym wcześniej możemy ew. wykryć chorobę, która jest tylko w gruczole krokowym, tym skuteczniej również możemy zastosować radykalne leczenie. Z kolei im wcześniej spostrzeżemy, że choroba jest uogólniona, tym szybciej możemy zastosować właściwą terapię, np. nowoczesną farmakoterapię i tym lepiej możemy poprawić pacjentowi jakość życia i po prostu je przedłużyć.

A jakie są obawy pacjentów, jeżeli chodzi o wybór terapii?

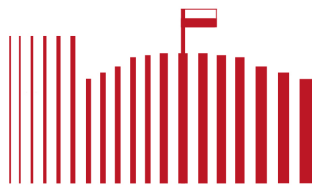
Jeżeli chodzi o terapię radykalną, czyli usunięcie gruczołu krokowego, pacjenci boją się problemów z nietrzymaniem moczu czy zaburzeń erekcji. Te pierwsze bardzo rzadko się zdarzają, te drugie niestety są częste, szczególnie w klasycznych technikach operacyjnych.

W przypadku terapii hormonalnej pacjenci często utożsamiają ją z chemioterapią jako z ciężkim leczeniem systemowym, zmuszającym chorego do leczenia w łóżku, ograniczającym życie zawodowe i rodzinne. Dzięki rozwojowi medycyny nowoczesne leczenie, szczególnie nowoczesna hormonoterapia, nie niesie za sobą poważnych działań niepożądanych i umożliwia normalne funkcjonowanie.

Co powinien zapamiętać mężczyzna po przeczytaniu tego tekstu?

Po pierwsze ważne jest przesłanie: im wcześniej tym lepiej, dotyczy to diagnozy, leczenia oraz świadomości nt. stanu naszego zdrowia. Pamiętajmy, by nie bać się profilaktyki, bo im wcześniej wykryta choroba tym większe szanse na sukces. Pamiętajmy, mężczyzna nie traci męskości nawet wtedy, gdy zdiagnozujemy u niego raka prostaty.

W ramach projektu Akademia Zdrowia, którego Partnerem jest firma Janssen, dnia 18 maja 2016 r. w UTW SGH został wygłoszony wykład dr n. med. Romana Sosnowskiego – urologa, nt. Rak prostaty w XXI wieku.



OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW

Kampania społeczna „Seniorzy tworzą listę darmowych leków 75+”

W dniu 21 marca 2016 r. została uchwalona ustawa, która przyznaje osobom powyżej 75 roku życia uprawnienie do otrzymywania bezpłatnych leków, wyrobów medycznych oraz środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Do 1 września 2016 r. ogłoszony zostanie wykaz listy leków refundowanych „S” obejmujący darmowe leki dla tej grupy wiekowej.

W związku z trwającymi przygotowaniami do opublikowania tego wykazu Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej i OK SENIOR rozpoczął kampanię społeczną pt. „Seniorzy tworzą listę darmowych leków 75+”. Uważamy, że beneficjenci programu, czyli osoby starsze, powinny mieć realny wpływ na zawartość ministerialnej listy darmowych leków.

Na czym polega inicjatywa „Seniorzy tworzą listę darmowych leków 75+”?

Organizatorzy kampanii społecznej proszą wszystkie osoby po 75 roku życia, jak również członków ich rodzin oraz opiekunów o przesyłanie w terminie do 10 lipca 2016 nazw leków, które kupowane są przez seniorów. Ze zgromadzonych danych zo-

stanie przygotowana lista leków najczęściej kupowanych przez osoby po 75 roku życia. Ten głos seniorów z wykazem pożądanых leków organizatorzy przedłożą Ministrowi Zdrowia z nadzieją na uwzględnienie go w pracach nad obwieszczeniem zawierającym wykaz darmowych leków dla tej grupy wiekowej.

Nazwy leków można wysłać na adres **biuro@oksenior.pl** lub na adres:

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, ul. Wilanowska 14 lok. 51, 00-422 Warszawa.

Na jakim obecnie etapie jest kampania „Seniorzy tworzą listę darmowych leków 75+”?

Zainteresowanie, z jakim spotkała się inicjatywa pokazało nam, jak ważny jest to temat. Nasze działania zostały szeroko opisane w mediach, oficjalne poparcie udzieliła nam Pani Elżbieta Ostrowska – Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Pani Krystyna Lewkowicz – Przewodnicząca Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Na tworzonej liście leków najczęściej kupowanych przez Seniorów znajduje się obecnie prawie 1000 pozycji. Są to głównie leki stosowane w chorobach układu krążenia (w tym leki rozrzedzające krew – przeciwzawałowe i przeciwwudarowe), w okulistyce i leki diabetologiczne.

ne. Wśród leków wymienianych przez seniorów często pojawiają się także produkty mające wpływ na równowagę jonową.

Nasza ocena sytuacji

Mimo, iż ustawę należałoby z perspektywy seniorów ocenić pozytywnie, sam system realizacji uprawnień w niej zawartych (darmowe leki może przepisywać tylko lekarz pierwszego kontaktu) może spowodować, że w praktyce tylko nieliczni skorzystają z darmowych leków. Dodając do tego wielką niewiadomą w postaci rzeczywistej zawartości listy darmowych leków oraz kwotę środków, które w 2017 roku mają zostać przeznaczone na sfinansowanie dopłat do leków, KIGS i OK. SENIOR postanowiły przygotować propozycję takiej listy leków oraz zwrócić uwagę na konieczność usprawnienia systemu dostępu do darmowych leków 75+.

Kim są organizatorzy kampanii „Seniorzy tworzą listę darmowych leków 75+”?

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej jest fundacją, która działa na rzecz rozwoju srebrnej gospodarki, a więc systemu dostarczania usług i wsparcia dla osób starszych. Robi to poprzez integrowanie uczestników tego sektora gospodarki – przedstawicieli biznesu, władz centralnych i samorządowych, ośrodków ba-

dań społecznych oraz samych organizacji senioralnych.

OK SENIOR to ogólnopolski program certyfikacji personelu, dóbr i usług skierowanych do osób starszych. Nadaniem Znak Jakości OK SENIOR może pochwalić się podmiot, który świadczy właściwe usługi lub produkuje dobra przeznaczone dla Klienta-Seniora i pozytywnie przejdzie proces certyfikacji. Wprowadzenie znaku OK SENIOR pozwoli Seniorom i ich rodzinom na szybką identyfikację tych ofert, które zostały sprawdzone i podlegają nadzorowi, jak również widnieją w ogólnopolskim wykazie certyfikowanych dóbr i usług.

Obywatelski Parlament Seniorów wobec projektu „Bezpłatne leki dla 75+”

W konsultacjach społecznych rządowego projektu bezpłatnych leków dla osób pow. 75 roku życia, prowadzonych przez Ministerstwo Zdrowia, Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów przedstawiło Ministrowi Zdrowia swoje stanowisko, w którym co do zasady poparło projekt, wyrażając jednocześnie nadzieję, że przyniesie on spodziewane rezultaty.

Jednocześnie uznało za konieczne bieżące monitorowanie poszczególnych etapów wdrażania projektu i elastyczne reagowanie na sygnały społeczne; wyraziło też gotowość włączenia się w badania i ewaluację pilotażu.

Pilotaż projektu bezpłatne leki dla osób 75+ ma być przeprowadzony w IV kwartale w 2016 roku, a jego ewaluacja dać wstępną ocenę i odpowiedź czy projekt jest trafiony, czy stanowi znaczące wsparcie dla osób 75+ w procesie

leczenia oraz czy wymaga znaczących korekt w przyszłości i w jakim zakresie.

Za wielce pomocne i trafne uznano stworzenia rekomendowanego wykazu bezpłatnych leków, utworzonego przez samych pacjentów, w toku wyżej opisanej kampanii społecznej.

Porównanie takiej „społecznej” listy z wykazem urzędowym, jaki ostatecznie będzie w tej sprawie obowiązywał, pozwoli na bardziej wnikliwą analizę i ocenę projektu oraz sformułowanie kierunków ewentualnych, zalecanych zmian.

Ocena projektu dotyczyć powinna nie tylko zgodności społecznego i urzędowego wykazu bezpłatnych leków, lecz powinna obejmować także inne jego skutki, np. ocenę jego wagi dla budżetów domowych osób 75+, ocenę zmian w zakresie dostępności do leków nowej generacji jak również skuteczności leczenia w walce z chorobami przewlekłymi.

W czasie debaty na antenie Polskiego Radia, prof. dr hab. n.med. Janusz Szymborski, Wiceprzewodniczący OPS, powiedział:

„Z dyskusji w środowiskach senioralnych wynika przekonanie, że ta ustawa, zgodnie z którą każda osoba w wieku 75 lat i więcej będzie miała prawo do bezpłatnych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych wymienionych w wykazie ogłaszany przez ministra zdrowia powinna wejść w życie, a najważniejsze nasze argumenty są następujące:

- *Co szósta starsza osoba w Polsce nie wykupuje leków z braku środków finansowych, są też osoby, które wykupują leki, ale z oszczędności biorą ich mniej niż lekarz zalecił;*

- *W Polsce osoby w wieku 75 lat i więcej cierpią średnio na 4 choroby przewlekłe i wymagają podawania wielu leków;*

- *Przewidywane kwoty w znacznym stopniu zasila budżety domowe seniorów, zwłaszcza, że wykaz leków będzie obejmował środki obecnie objęte 30% lub 50% ryczałtem; wprowadzenie do końca 2016 roku na sfinansowanie bezpłatnych leków dla osób powyżej 75. roku życia zostanie przeznaczonych maksymalnie 125 mln zł, to w 2017 roku już 564 mln zł, a w kolejnych latach kwota ta będzie stopniowo rosła o ok. 15 proc. rocznie;*

- *W wielu krajach UE takie rozwiązania funkcjonują.*

Z podanych przyczyn Obywatelski Parlament Seniorów reprezentujący społeczność osób starszych w Polsce, w tym ok. 3 mln ludzi w wieku 75+ popiera tę ustawę mimo różnych zastrzeżeń, m.in. do limitu wiekowego.

Docierają do nas uwagi, iż ustawa nie uwzględnia sytuacji materialnej i mogą nią być objęte osoby bardziej zamożne, że możemy mieć do czynienia z marnotrawstwem leków lub zjawiskami korupcyjnymi ale wyrażamy przekonanie, że na tej podstawie nie można blokować dobrej dla seniorów ustawy.

Przykładowo, gdyby został wprowadzony limit dochodowy to znaczne środki musielibyśmy przeznaczyć na urzędników pilnujących tego przepisu. Jako środowisko seniorów pierwsze

miesiące obowiązywania ustawy(od września w 2016 r.) będziemy traktować jako okres pilotażowy i dlatego deklarujemy, że będziemy na bieżąco monitorować realizację tej ustawy i prześlemy nasze opinie Ministerstwu Zdrowia.

Podsumowując, Obywatelski Parlament Seniorów przyjął do swojego programu działania także inne formy zaangażowania w projekt, a mianowicie: opracowanie narzędzi badawczych do oceny realizacji uprawnień do bezpłatnych leków dla osób 75+ oraz oszacowania wpływu tego przywileju na budżet domowy,

poziom dostępności leków i efektywność procesu leczenia.

Tak rozbudowany cel wymaga dodatkowych, zróżnicowanych metod badań bezpośrednich takich jak sondaże, wywiady z pacjentami, badania ankietowe na dużych grupach badawczych itp.

Wyrażamy przekonanie, że połączenie sił i wykorzystanie logistyki różnych podmiotów, w tym GUS, organizacji pozarządowych, Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i samych beneficjentów, czyli pacjentów pow. 75 roku życia może przynieść bar-

dzo interesujące wyniki i obiektywną ocenę projektu.

Pierwszy wspólny raport w tym zakresie zostanie zaprezentowany na drugiej sesji plenarnej OPS w dniu 1 października 2016 r.

Marzena Rudnicka, Prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej

Krystyna Lewkowicz, Przewodnicząca Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

I KUJAWSKO-POMORSKIE FORUM SENIORÓW WE WŁOCŁAWKU

3 czerwca 2016 r. to we Włocławku wielkie senioralne święto.

Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku oraz Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przygotowały niezwykle zróżnicowany program konferencyjny, wystawienniczy, integracyjny, kulturalny i turystyczno-krajoznawczy.

Oficjalną część, dla której stworzyło gościnne progi Centrum Kultury „Browar B”, zdominowały wystąpienia Rektora Kujawskiej Szkoły Wyższej prof. nadzw. dr hab. Stanisława Kunikowskiego oraz referat programowy prof. zw. dr hab. Zygmunta Wiątrowskiego.

Debata „Seniorzy w życiu publicznym. Stan obecny

i wyzwania na przyszłość” z udziałem kilkunastu panelistów – parlamentarzystów, przedstawicieli samorządu, sfery nauki, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, dziennikarzy, delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, przedstawicieli gminnych rad seniorów i innych senioralnych środowisk dotyczyła bardzo szerokiego zakresu zagadnień: różnych form aktywności osób starszych w życiu publicznym, roli kształcenia ustawicznego, aktywności fizycznej i intelektualnej, polityki senioralnej realizowanej na różnych szczeblach władzy, rozwoju srebrnej gospodarki, integracji międzypokoleniowej i in.

Festyn na Placu przy Bulwarach im. Marsz. J. Piłsudskiego był miejscem prezentacji bogatego dorobku kulturalnego oraz rękodzieła artystycznego słuchaczy

UTW, a także promocji zdrowego stylu życia, propagowania sportu i turystyki, zaś warsztaty teatralne, zwiedzanie zabytków Włocławka oraz spotkanie koleżeńskie i Koncert Galowy dedykowany uczestnikom dopełniły tego niezwykle bogatego w wydarzenia dnia.

Takie regionalne imprezy integrujące organizacje pozarządowe i instytucje publiczne, lokalny i wojewódzki samorząd, którym bliska jest problematyka senioralna to doskonała okazja do spotkania i wymiany doświadczeń, prezentacji dorobku różnych środowisk, debat z władzami samorządowymi, prezentacji najbardziej aktualnych wydarzeń oraz wytyczania kierunków dalszego działania.

Opr. F. Kott

Cenię sobie niezależność

Kontynuujemy cykl nt. niesamodzielności. Dziś Redakcja rozmowa z Panią Katarzyną:

1. Wiek 78
2. Dolegliwość podstawowa – problemy z pamięcią, ciągle czegoś szuka, kluczy, dokumentów, nazwisk znajomych, poważne trudności z chodzeniem,
3. Niegdyś znakomity kierowca, dziś jeździ jak gapa i ciągle błądzi,
4. Zmora życia - obawa przed niedołęstwem i niesamodzielnością,
5. Dobra kondycja finansowa



Pani Katarzyno, gdyby chciała Pani wymienić ważne rzeczy w swoim życiu, to co by to było?

Rozumiem, że nie chodzi Panu o tak oczywiste wartości jak zdrowie, rodzina?, bo to wartości ponadczasowe i bezcenne dla każdego.

Otóż od najmłodszych lat musiałam sobie radzić sama. To niekiedy było trudne, bo już jako dziecko

musiałam podejmować ważne decyzje i zadania ponad wiek i siły. Zaczęłam pracę zarobkową mając 9 może 10 lat. (pomagałam mamie w pracy chłupniczej). Dorabiałam też w różny sposób w czasie szkoły średniej i przez cały okres studiów. W domu było biednie, a ja miałam inklinacje do drobnych luksusów, kosmetyków czy dzinsów z Pewexu, butów z Galluxu, angielskich sweterków z „Ciuchów” w Rembertowie itp. (kto dziś wie co to były za skle-

py!) Jedynie praca dawała możliwości takich szaleństw modowych.

Później było podobnie. Nikt się nie interesował moimi osobistymi problemami natomiast ciągle spadały na mnie trudne obowiązki, jak np. budowa domu, opieka nad niepełnosprawnymi członkami rodziny, konieczność utrzymywania rodziny itp. To jednak zahartowało mnie i dawało wiele satysfakcji.

Nikommu nic nie zawdzięczam, nikomu nie jestem nic winna, nie muszę okazywać wdzięczności. NIE-ZALEŻNOŚĆ to moja dewiza, która daje poczucie komfortu i podnosi własną wartość.

Taka niezależność musi mieć swoją cenę?

Oczywiście, t.zw. twardy kark nie ułatwia kontaktów z ludźmi, zwłaszcza próżnymi, łasymi na pochlebstwa, podatnymi na donosy itp. W pracy zawodowej sukcesy też więc nie przyszły łatwo.

Niezależność stwarza też dystans w relacjach z rodziną, w tym najbliższymi domownikami. „Na zimnym mleku wychowana” - tak mawiają o mnie za moimi plecami. Istotnie nie zaznałam zbyt wielu czułości w życiu, więc i nie umiem obdarzać nią innych.

Jednak zasada niezależności nauczyła mnie życia jedynie na miarę własnych możliwości, toteż nie mam dziś żadnych kredytów, pożyczek, zaległości podatkowych, obciążeń hipotecznych i długotrwałych zobowiązań. Mam natomiast oszczędności na czarną godzinę. Pieniądze szczęścia nie dają - mawia przysłowie, ale spróbuj być szczęśliwą nie mając np. pieniędzy na wakacje dla dziecka, na lekarstwa czy na drobne przyjemności - mawiam ja.

Te oszczędności to też moja polisa ubezpieczeniowa na wypadek utraty niezależności, bowiem coraz częściej muszę korzystać z pomocy osób trzecich w sprawach, z którymi radziłam sobie całe życie sama, jak podróże, większe sprzątanie, praca w ogrodzie, konieczność korzystania z taksówek zamiast z własnego auta itp.

Z wiekiem pojawiły się też inne priorytety wydawania pieniędzy, zaczęły dominować wydatki na cele medyczne, na które biedniejsi emeryci czekają latami - prywatne zabiegi rehabilitacyjne na bolące kolana, implanty dentystyczne, operacja zaćmy, leczniczy pedicure itp.

Co zatem spędza Pani sen z powiek?

Strasznie boję się niesamodzielności, która całkowicie uzależniłaby mnie od obsługi osób trzecich, np. w chorobach ostepiennych. Wprost nie wyob-

rażam sobie sytuacji, w której ktoś miałby mnie karmić, myć czy zmieniać mi pampersy. Odczuwałabym takie sytuacje jako trudne do zniesienia upokorzenia. Już samo pranie i prasowanie mojej bielizny przez osobę obcą byłoby dla mnie krepujące, a co dopiero...

Gdy przyjdzie na mnie pora, to największym moim pragnieniem jest zejść z tego świata szybko, higienicznie, bez długotrwałej choroby, cierpień, obaw przed śmiercią, uzależnienia, poniżających sytuacji.

Podobne fobie miał mój ojczym, który chorując na wiele chorób każdego dnia modlił się o taki sposób rozstania się z tym światem. Jego modlitwy zostały wysłuchane. Położył się spać w dobrym nastroju i po prostu się już nie obudził. Zmarł niespodziewanie w czasie snu na zawał serca, nie świadomy niczego.

Czy w Pani mentalności mieści się eutanazja?

Oczywiście, uważam, że w naszym kraju powinno się rozpocząć szeroką, społeczną debatę nad legalizacją eutanazji. Dyskusję rzeczową, fachową, bez hysterii, egzaltacji, bez powoływania się na dogmaty religijne, z udziałem wszystkich zainteresowanych środowisk.

Napatrzyłam się w życiu na ludzi, którzy błagali lekarzy i swoich bliskich o zakończenie ich gehenny spowodowanej nieuleczalną chorobą, żyjących w skrajnych męczarniach psychicznych i fizycznych. Dlaczego nie można, przy zachowaniu najwyższych standardów fachowości i uczciwości, wyjść do takich ludzi z humanitarną pomocą w godnym i zgodnym z ich wolą odejściu?

Nie - mówili wszyscy, powodując się na etykę zawodu lekarza, na dogmat religijny ochrony życia, na rzekomą uczciwość i troskę bliskich.

Nie można pomóc, bo tak uważa lekarz, ksiądz, nawiedzony polityk, pseudospołecznik

stawiając w argumentacji na pierwszym miejscu swoją osobę i własne przekonania, spokój własnego sumienia, a nie dobro i wolę chorego.

Wszyscy decydowali za chorego, którego przecież nikt nie ubezwłasnowolnił, a nikt nie zapytał go o zdanie, nie przeanalizował tego co czuje, co myśli i co chce ze swoim życiem zrobić.

To hipokryzja, uciekanie od odpowiedzialności, strach przed trudną decyzją.

Co sądzi Pani o systemie długoterminowej opieki stacjonarnej.

Z racji swojej pracy zawodowej i społecznej wizytowałam wiele domów opieki długoterminowej, o różnych standardach oferowanych usług, zarówno domów pomocy społecznej dla najuboższych, bezdomnych jak i super luksusowych prywatnych pensjonatów, w których koszt pobytu kształtuje się pow. 5 tys. zł. miesięcznie.

Zapewnienie godziwej opieki dla osób przewlekle chorych, o dużym stopniu niepełnosprawności, szczególnie osób samotnych i ubogich, nie mających rodziny ani środków do życia jest rozwiązaniem humanitarnym zapewniającym bezpieczeństwo społeczne i polepszenie ich doli.

Jest też wyborem mniejszego zła dla osób, których stan świadomości i nieprzewidywalność zachowań nie daje szansy na samodzielne decydowanie o sobie. W takich sytuacjach niezwykle ważne jest zapewnienie tym osobom bezpieczeństwa i to zarówno z zewnątrz jak i uchronienie ich od własnych nierozważnych czy nieświadomych działań. Umieszczenie takiego chorego w domu opieki odciąża też rodzinę, która odzyskuje własne życie rodzinne i powraca do normalności.

Patrząc jednak na funkcjonowanie tych ludzi oczami osoby sprawnej intelektualnie, nawykłej do decydowania o sobie, wysoko ceniącej niezależność wychodziłam z tych obiektów za każdym razem niezwykle przygnębiona. Zwłaszcza zwierzenia niektórych pensjonariuszy zapadły mi mocno w pamięci.

- *Tak chciałabym kupić sobie ciasteczko, napić się prawdziwej dobrej kawy z ekspresu - żali się jedna z pensjonariuszek, ale nie ma gdzie, nie wolno wychodzić na miasto, wszędzie jest daleko, nie ma kogo posłać, moje pieniądze zamknięte są w depozycie u pani kierowniczk.*

- *Muszę pójść do dentysty, u którego lecę się od lat, pękła mi proteza zębowa, ale nie ma kto ze mną pojechać, bo personel zajęty jest przy chorych, a samego mnie nie wypuszczą - żali się Pan Ryszard.*

- *Jeżdżę na wózku wskutek wypadku, opieka społeczna umieściła mnie w domu seniora, ale przecież wciąż jestem normalnym facetem. Chcę zapalić papierosa, obejrzeć mecz, napić się od czasu do czasu piwa, porozmawiać o polityce, sporcie, a tu nie ma z kim, w ośrodku nic człowiekowi nie wolno. Nawet maszynkę do golenia, nóż do obierania owoców itp. przedmioty muszę oddawać do depozytu,*

bo mój współlokator jest tak kłótlivy, agresywny, że wciąż dochodzi z jego strony do aktów przemocy. Poprzedniemu współlokatorowi wybił oko widelcem- zwierza się inny pensjonariusz.

Po udarze, szybko wróciła mi pełna sprawność umysłowa, ale pozostał poważny niedowład fizyczny. Rodzina zapewniła mi opiekę w prywatnym domu seniora. Dom położony na pięknym zalesionym terenie, po którym można jeździć wózkiem lub spacerować przy chodniku, posiedzieć w altance, otrzymałem ładny jednoosobowy pokój, z nowymi jasnymi meblami, z dużą własną łazienką – to rzadko spotykany w takich ośrodkach luksus.

Uczynny, grzeczny personel przynosił mi posiłki do pokoju, abym nie musiał jadać z osobami, które swoim widokiem i kondycją delikatnie mówiąc nie pobudzały apetytu.

Pielęgniarka pilnowała przyjmowania leków, raz w tygodniu przychodził lekarz. Obiektywnie rzecz oceniając, na prawdę nie można było mieć żadnych zastrzeżeń ani do warunków ani do personelu.

Jednak wytrzymałem w tym luksusie tylko miesiąc. Był to w moim życiu najcięższy obóz przetrwania. Człowiek czuje się w takim zakładzie jak więzień, musi podporządkowywać się różnym rygorom i zakazom, czuje się całkowicie ubezwłasnowolniony, nie może nigdzie pojechać, wyjść do sklepu aby kupić sobie papierosy, gazetę czy ulubione owoce.

Jest skazany na namolność, agresję, dziwactwa osób, które żyją w wyimaginowanym świecie, nieświadome i nieodpowiedzialne za swoje czyny. Siedziałem całymi dniami w tym luksusowym pokoju sam, bo nie miałem z kim nawet porozmawiać. Zagroziłem rodzinie, że jeśli nie odwiezie mnie do mojego domu, to popełnię samobójstwo.

Moja kondycja fizyczna na szczęście szybko się poprawiała, widać w ten sposób organizm i psychika broniły się przed przedłużaniem pobytu w tym luksusowym pensjonacie.

Wróciłem do swojego bardzo skromnego mieszkania postrzegając go jak odzyskany raj - to wyznania innego pensjonariusza.

Powiem szczerze, pobyt w takim domu to ostateczność dla chorych, którzy nie mają wyjścia i żadnego alternatywnego rozwiązania.

Ja osobiście, dopóki mam świadomość tego co się wokół mnie dzieje, za nic na świecie nie chciałabym znaleźć się w żadnym ośrodku, a nawet w najbardziej luksusowym pensjonacie, które wizytowałam z podziwem.

Rozmawiał **F. Kott**

I Ty możesz zostać wolontariuszem ŚDM

Już po raz kolejny, w związku z organizacją międzynarodowego wydarzenia, Warszawa stanie się celem podróży dziesiątek tysięcy osób z całego świata. To wszystko za sprawą odbywających się w lipcu w Polsce Światowych Dni Młodzieży i towarzyszących im Dni w Diecezjach.

Z tej okazji zachęcamy do wzięcia udziału w tym wydarzeniu w charakterze wolontariusza.

Wolontariat podczas warszawskich Dni w Diecezjach jest szansą na bezpośrednie wsparcie organizacyjne dużego wydarzenia, zdobycie nowych doświadczeń, wzięcie udziału w ciekawych szkoleniach, poznanie nowych osób, tak z Warszawy, Polski, jak i z innych stron świata. Jest to także okazja do sprawdzenia swojej komunikatywności, otwartości czy umiejętności językowych. Poniżej przedstawiamy szczegółowe informacje na temat oferty współpracy:

- Organizatorami wolontariatu podczas Dni w Diecezjach są działające wspólnie Urząd m.st. Warszawy, Archidiecezja Warszawska, Diecezja Warszawsko-Praska oraz Centrum Myśli Jana Pawła II.
- Wolontariusze będą obecni w przestrzeni publicznej miasta, m.in. na lotnisku, dworcach czy ulicach, a także w miejscach wydarzeń kulturalnych towarzyszących Dniom w Diecezjach, centrach wolontariatu oraz w kościołach i sanktuariach, które będą zwiedzane przez gości i turystów.
- Wolontariuszem mogą zostać osoby pełnoletnie, które wypełnią formularz zgłoszeniowy (umieszczony na stronie internetowej **www.sdm2016.warszawa.pl**) i zostaną zaproszone do współpracy po rozmowie rekrutacyjnej.
- Od kandydatów oczekujemy chęci do współdziałania, pozytywnego nastawienia oraz co najmniej komunikatywnej znajomości języka angielskiego. Inne języki będą dodatkowym atutem.
- Dla każdego wolontariusza przewidujemy przygotowanie w postaci profesjonalnych szkoleń – z komunikacji interpersonalnej i międzykulturo-

wej, wiedzy o mieście, pierwszej pomocy czy umiejętnościach liderkich (dla wybranych osób).

- Wolontariuszom zapewniamy na czas pracy strój, identyfikator, ubezpieczenie NWW, wyżywienie w dniu pracy, darmowe przejazdy komunikacją miejską w Warszawie, możliwość korzystania z centrów wolontariatu, pakiet atrakcji oraz imienny certyfikat po podsumowaniu wydarzenia.

Szczegółowe informacje o projekcie i obszarach zaangażowania znajdują się na stronie **www.sdm2016.warszawa.pl** oraz na Facebooku: **www.facebook.pl/warszawasdm2016**.

Pytania odnośnie wolontariatu prosimy kierować na adres **wolontariat@um.warszawa.pl**.



REFLEKSJE MODELA

Od kilku lat w UTW SGH działają Warsztaty Rysunku i Malarstwa prowadzone przez Panią Walerię Korsak-Rabś. Uczestniczki (niestety nie ma ani jednego uczestnika !!!) spotykają się raz w tygodniu w Klubie Seniora, gdzie odbywają się zajęcia. Pewnego razu zostałem poproszony o pomoc. Włączałem komputer, uruchamiałem rzutnik i wyświetlałem prezentacje o malarstwie i rysunku. W czasie oglądania - trochę jako przypadkowy widz - ośmieliłem się kilkakrotnie wyrazić swoje spostrzeżenia, czy jakieś uwagi. Prezentowane techniki rysowania i malowania przedstawiane były przecież w tak prosty sposób. Czasem zerkalem jak uczestniczki rysowały jakieś przedmioty, kwiaty. Obserwując jak koleżanki rysują widziałem jak po kilku zaledwie ruchach na pustym kartonie pojawiały się zarysy kształtu. Było to dla mnie fascynujące. Kiedyś w czasie przerwy jedna ze słuchaczek pokazała mi swój zbiór portretów wykonanych w ołówku. Byłem zaskoczony - z łatwością rozpoznawałem sławne osoby. Patrzyłem na raz na portrety, raz na koleżankę zafascynowany. Zacząłem dopytywać się jak to koleżanki robią, no i się zaczęło!

-To przyjdź Pan panie Tadeuszu, bo nam brakuje modeli, zwłaszcza mężczyzn. Przy okazji zobacz Pan jak my to robimy.

Ja i model! Co też te Panie sobie wyobrażają. Ale gdzież tam!

Za tydzień, na kolejnym spotkaniu koleżanki wyraziły zdumienie dlaczego nie przyszedłem na 9. aby pozować? Jakoś się tłumaczyłem. Proszę sobie wyobrazić faceta otoczonego przez dziesięć kobiet/malarek, z których każda oczekuje mojego zapewnienia, że się wreszcie zgodzę. Na domiar Pani Waleria dodała całkiem poważnie, że mnie może nawet nauczyć rysować. No tego już za wiele. Wychowałem się z trzema siostrami, mam trzy córki (ale za to ładne!) więc niby jestem oswojony z przebywaniem z płcią odmienną. Ale z tyloma naraz, które tak sympatycznie i przymilnie nalegały? Cóż było robić. Więc uległem. Częściowo. Obiecałem, że zastanowię się i przemyślę, i może się zgodzę.

No więc w domu tak sobie myślę i myślę i dochodzę do wniosku, że jako jeden z tak nielicznych w UTW mężczyzn winien jestem zadbać o męski honor i pomóc koleżankom. Nie dość, że żaden nie odważył się dołączyć do grupy Pań to dodatkowo żaden z nas (poza mną) nie wyraził zgody na pozowanie. Na wszelki wypadek w dniu zajęć wczesnym ran-



28.04.2014

kiem zadzwoniłem jeszcze do Pani Walerii pytając czy naprawdę tego dnia będzie w planie rysowanie portretów. Tak naprawdę to trochę liczyłem na to że nie i sprawa zostanie odłożona. Tak się nie stało. Panie Tadeuszu – czekamy- powiedziała Pani Waleria. Przyszedłem więc na godzinę 9.00 na zajęcia. Zostałem ciepło przyjęty. Nawet cieplej niż zwykle. Zrobiło mi się trochę nie swojo, że dawałem się tak długo namawiać.

Siedzieliśmy przy dużym, okrągłym stole. Koleżanki przygotowały narzędzia pracy: ołówki, gumki, kartony A4. Pani Waleria nauczyła mnie, że mam sobie usiąść wygodnie, zrelaksować się, znieruchomieć i patrzeć w jeden wybrany punkt. Ze strachem zapytałem jak długo to potrwa. Około półtorej godziny. O rany! Mam siedzieć nieruchomo półtorej godziny! Nigdy tego nie robiłem. Ale siedzę. Próbuję skoncentrować się na wybranym punkcie. Jest to słońce na kalendarzu wiszącym w gablocie naszego Sekretariatu. Zaczęło się od robienia mi zdjęć. Koleżanki wyjęły komórki i zbliżając je do mnie pstrykały zdjęcia, które miały im później służyć w domu do ewentualnego wykończania lub poprawek. Zaraz, zaraz, ale to oznacza, że moje zdjęcia trafią do czterech różnych miejsc w Warszawie. Trudno. Czego się nie robi dla sztuki. O jej. Poczułem, że mimo

woli i dzięki mojej tak biernej postawie (!) stałem się uczestnikiem twórczego przedsięwzięcia.

Panie Tadeuszu, czy pan gotowy? Już w postaci modela dyskretnie i pewnie śmiesznie cicho odpowiadam, że tak.

Kątem oka, nie ruszając się zauważyłem że koleżanki siedzące przy stole, do którego Pani Waleria mnie skierowała bacznie mi się przyglądają. Z uwagą, poważnie, ale przenikliwie.. Zaraz, zaraz, ale czy ja dobrze siedzę i patrzę? No jest to moje słońce.

Niestety uporczywe patrzanie w słońce już po chwili zaczyna mnie męczyć. Więc kombinuję co by tu zrobić? Doszedłem do wniosku, żeby niby patrząc w to słońce będę kątem oka ogarniał wszystko co jest w jego zasięgu, oczywiście bez poruszania się. Okazało się, że bez trudu widziałem koleżanki z boku. Zacząłem się też wsłuchiwać co się dzieje koło mnie.

Pani Waleria chodziła po sali podchodząc do każdej z portrecistek. Od teraz tak je będę nazywał. Wprawdzie rysują dopiero od początku tego semestru, ale już rysują portrety. I nie tylko.

- Proszę Pani - mówi pani Waleria do jednej koleżanki - no widzę, że idzie Pani dobrze. Ale tu, ta część nosa to wygląda troszkę inaczej, o, o proszę spojrzeć. Słyszę i czuję na sobie czworo oczu wpatrzonych w mój biedny nos.

- Tak? Pyta koleżanka, bierze gumkę i coś maże. Mój wymuszony bezruch wywołuje potrzebę jakiegoś zajęcia. Przypomniałem sobie słynne „Cogito, ergo sum”. Więc siedzę i myślę. Myślę i wspominać. Liceum. Ach to były czasy. Na przerwach grywaliśmy namiętnie w ping ponga. Ze sobą lub z profesorem od geografii. Nawet mi to szło dobrze.

Koleżanki od czasu do czasu coś między sobą komentują, czasem patrzą jak im idzie, porównują ze swoim projektem. Co one tam teraz ze mną robią? Zaraz, zaraz, ale ja mam patrzeć na słońce. No dobrze, jest ok.

- Proszę Pani- słyszę Panią Walerię - tą kreskę należy dociągnąć do dziurki, o tu, dobrze tak jest dobrze. A tu, proszę popatrzeć..

Ale ja wracam wspomnieniami do mojego liceum. Byłem magazynierem sprzętu sportowego. Wydawałem na zajęcia WF oszczepy, dyski, piłki, siatkę do siatkówki, koszulki na zawody. Pewnego razu w czasie przerwy do magazynu weszła po sprzęt koleżanka z innej klasy. Podałem jej to co chciała, tymczasem koledzy nas zamknęli. Przez drzwi słyszeliśmy ich chichot i zadowolenie z dowcipu. Dzwonek na lekcję był zagłuszany przez tupot kolegów uciekających do klasy. Nie dość, że zostaliśmy zamknięci to jeszcze w ciemności - w magazynie nie było okna. Ja po omacku, z końca magazynu ruszy-

łem w kierunku drzwi, gdzie - jak pamiętałem - był kontakt. Nagle moje wyciągnięte przed siebie ręce natrafiły na koleżankę, a ściślej mówiąc chyba poniżej ramion.

-Co ty robisz? Głos koleżanki wyrażał zdziwienie, nie strach. Moja niepewność połączona z ... miłym odczuciem została przerwana bo koleżanka chyba się nieco odsunęła. Ja zmieniłem kierunek, znalazłem kontakt i zapaliłem światło. Oboje byliśmy zmieszani, przy czym ja byłem chyba nawet zadowolony z takiej przygody. Gdy tak oboje zmieszani patrzyliśmy na siebie nagle usłyszeliśmy zza drzwi głos nauczyciela od WF.

- Już otwieram.

Pomyślałem - trochę szkoda.

Panie Tadeuszu, jak pan wytrzymuje? Gdzieś z tyłu pyta Pani Waleria.

Ocknąłem się i szeptem odpowiadam

- Dobrze. A długo jeszcze?

- Nie, już prawie kończymy.

Słyszę jak Pani Waleria obchodząc dookoła stołów przekazuje wszystkim portrecistkom statnie uwagi. Ja czuję się trochę zdenerwowany. Zaczynam się dekoncentrować. Pewnie już za chwilę pokażą mi jak zostałem narysowany. Każda patrzyła na mnie pod różnym kątem. No, staruszkuszku zaraz się zobaczysz tak jak cię inni widzą. Z tym nosem, uszami, brwiami, ustami. Naprawdę trochę się obawiam tego co zobaczę. Jeszcze raz zmuszam oczy do patrzenia na słońce z nadzieją, że wkrótce będę się mógł poruszać. Tymczasem wokół stołu jakieś poruszenie. Oto koleżanki figlarnie pokazują sobie swoje portrety i oglądając wymieniają uwagi. Portrety są ostatecznie porównywane ze mną.

- Koleżanki, Panie Tadeuszu, kończymy.

Oglądam portrety. O... to ja, rzeczywiście ja. No chyba warto było tak się poświęcać. Teraz już te półtorej godziny wspominam nawet jak miłą przygodę. Koleżankom portrecistkom, a zwłaszcza Pani Walerii dziękuję za zaproszenie

A propos, teraz to już wiem dlaczego Pani Waleria jest tak lubiana i szanowana. Więcej takich osób w naszym Uniwersytecie.

A więc Panowie, koledzy nie bójcie się! Zgłaszajcie się do pozwania. A może któryś z was w nowym semestrze odważy się rozpocząć naukę rysowania? A potem malowania? Odwagi! Pomogę wam choćby swoim pozwaniem.

Ale ani do rysowania ani malowania mimo wszystko namówić się nie dam! Dla swojego, Pani Walerii i Waszego dobra!

Tadeusz Znój



Szanowni Państwo,

Wkraczamy w kolejne 10.ecie UTW SGH z nowymi pomysłami, wyzwaniem i partnerami.

Najpoważniejszym wyzwaniem całego środowiska senioralnego jest ponowne ukonstytuowanie się Obywatelskiego Parlamentu Seniorów (OPS).

Jak przystało na lidera, Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH aktywnie włączy się prace administracyjne związane z przygotowaniem i prowadzeniem akredytacji. Już za kilka tygodni, 15 lipca br. rusza bowiem proces akredytacji na II kadencję OPS.

Wszyscy zgadzamy się z tezą, że delegaci wybrani do OPS powinien zapewnić jak najszerszą reprezentację ponad 8,7 milionowej rzeszy osób starszych w Polsce (definiowanych jako osoby pow. 60 roku życia), natomiast co do sposobu realizacji tej zasady, zdania są już bardziej zróżnicowane.

Ocena aktywności i zaangażowania poszczególnych delegatów w toku bieżącej pracy OPS wskazuje także na jej duże zróżnicowanie. Wielu delegatów nie sprostало, niestety, zadaniom i oczekiwaniom jakie pokładano w ich wiedzy, doświadczeniu i rekomendacjach udzielonych przez macierzyste organizacje, a zaangażowanie na szczeblu lokalnym nie przełożyło się na kreatywność w rozwiązywaniu problemów senioralnych w skali ogólnokrajowej.

Akredytacja na I sesję wykazała także, że organizacji senioralnych w Polsce jest co najmniej kilka tysięcy, a wraz z organizacjami katolickimi, sportowymi, medycznymi i zakładami leczniczo-opiekuńczymi – kilkanaście tysięcy i wszystkie chciałyby mieć swoich reprezentantów w OPS, a zatem zachowanie pełnej reprezentatywności środowiska senioralnego jest zadaniem niezwykle trudnym.

OPS nie dysponuje żadnym własnym budżetem, nie posiada terenowych jednostek organizacyjnych tak więc prowadzenie klasycznej kampanii wyborczej nie wchodzi w rachubę. Rekomendacja organizacji senioralnej, do której należy kandydat, jest jak dotychczas optymalną formą naboru i nikt nie zaproponował żadnej innej skutecznej i taniej alternatywnej metody.

Od wielu miesięcy w trybie szerokich debat publicznych, na konferencjach regionalnych i konsultacjach internetowych poszukiwana jest optymalna reprezentacja oraz prosta i bezkosztowa forma akredytacji. W ich wyniku, w oparciu o kompetencje zawarte w obowiązującym Regulaminie OPS, powstały **Zasady akredytacji na II kadencję OPS**, w oparciu o które prowadzona będzie akredytacja na II sesję OPS.

Prosimy o zapoznanie się z ich pełnym tekstem publikowanym na stronie www.fundacjaoputw.pl/ObywatelskiParlamentSeniorow. Akredytacja prowadzona będzie drogą elektroniczną w oparciu o Formularz zgłoszeniowy, będący załącznikiem do Zasad akredytacji..., przesłany na adres: **biuro@fundacjaoputw.pl** lub w formie papierowej za pośrednictwem poczty tradycyjnej na adres Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW, ul. Gruszy 32, 04 779 Warszawa.

Konieczność weryfikacji spełnienia warunków akredytacji określonych w Zasadach..., załatwianie odwołań, prowadzenie korespondencji z wnioskodawcami itp. wymaga zaangażowania pracy ludzkiej, nie dającej się zastąpić automatyczną akredytacją internetową, tak więc zachęcamy do zgłaszania deklaracji pomocy w tym bardzo pracochłonnym procesie.

Z pozdrowieniami
Przewodnicząca OPS
Krystyna Lewkowicz

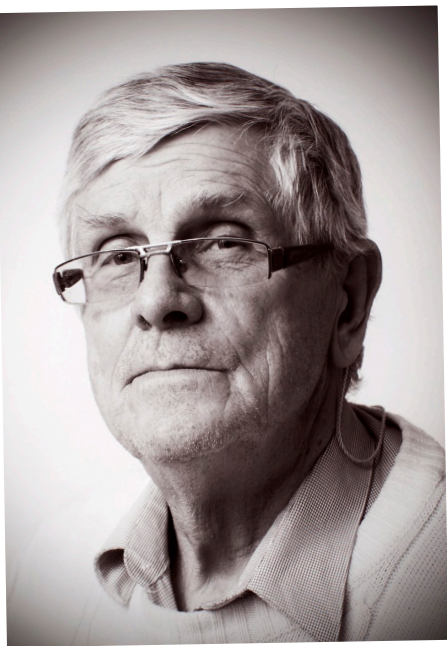
Koło fotografii UTW SGH

Grupa fotograficzna prowadzona przez Pana Wojtkę Wełnickiego rozpoczęła od zapoznania się z profesjonalnym atelier fotograficznym i od pierwszych prób portretowych.

Wiosna to mnóstwo pięknych plenerów. Będziemy dokumentować kolejne próby artystycznej fotografii naszych słuchaczy.

Mistrz

... i jego uczniowie



X LAT UTW SGH

2006 - 2016

