

NUMER 4/2021

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

W NUMERZE:

E-ASYSTENT

NOWA USŁUGA SPOŁECZNA

**Nowości
programowe
2022-2023**

1%

DLA UTW SGH



UTW SGH po pandemii

Rozmowa z Krystyną Lewkowicz, prezesem zarządu UTW SGH

Red. Dobiega końca rok 2021 r. Co słychać i jak UTW SGH radzi sobie ze skutkami pandemii?

Chcąc „odczarować” pandemię rozpoczęliśmy rok kreując optymistyczny **„Krajobraz po pandemii”** poprzez udział w projekcie Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW, o tym samym tytule, promując przy tym szczepienia seniorów, stosując środki ochrony osobistej i bezpieczny sposób prowadzenia zajęć.

Zaoferowaliśmy też słuchaczom maksymalnie atrakcyjny program edukacyjny i aktywizacyjny.

Rzeczywistość zdrowotna nieco nas rozczarowała, bowiem mimo masowych szczepień pandemia wciąż trwa, a jesień 2021 r. przyniosła kolejne jej fale, równie, a nawet groźniejsze niż poprzednie.

Pierwszym zasadniczym dla nas problemem, z którym staraliśmy się uporać to widoczne wyludnienie Uniwersytetu. Liczba aktywnych słuchaczy UTW SGH zmalała w 2020 roku o ponad połowę.

W 2021 r. powoli odbudowujemy populację członków Uniwersytetu, którzy będąc zaszczepieni odważniej wychodzą z domu aby spotkać się w realnej rzeczywistości, podyskutować, wypić kawę, wziąć udział w wycieczce czy chociażby we wspólnym spacerze, zajęciach klubowych, a nie w czterech ścianach mieszkania obcować jedynie z ekranem komputera.

Mimo to, nadal część seniorów, zwłaszcza tych starszych w obawie o swoje życie i zdrowie bardzo ogranicza aktywność zewnętrzną starając się jak najmniej podróżować komunikacją publiczną, a nawet wychodzić z domu, toteż nawet najatrakcyjniejsze pozycje programowe nie gromadzą już takich tłumów jak dawniej.

Isolacja zabezpiecza przed zakażeniem chociaż też nie do końca, bo zarazić się można wszędzie, np. kupując chleb w osiedlowym sklepiku lub odwiedzając lekarza w przychodni.

Ogólnie, powoli powracamy do normalności, a z pandemii wychodzimy obronną ręką.

Nie było w UTW SGH masowych zachorowań, staraliśmy się dostarczyć słuchaczom atrakcyjnych ofert programowych, chociaż sytuacja daleka jest od poziomu aktywności sprzed pandemii.

Nauczyliśmy się zarządzać ryzykiem, szybko reagować na zmieniającą się sytuację.

Zrobiliśmy w swoim zakresie wiele aby podtrzymać atrakcyjny program edukacyjny, mamy własną platformę webinarową do zajęć zdalnych, ciesząc się uznaniem słuchaczy, wprowadziliśmy też wiele wewnętrznych zmian organizacyjnych i finansowych aby zaoszczędzić koszty, bowiem rok 2020 był pod względem dochodów własnych tragiczny i weszliśmy w nowy rok z poważnym niedoborem środków.

Utrzymujemy kontakt ze słuchaczami za pośrednictwem atrakcyjnie prowadzonej strony internetowej, wydajemy systematycznie Newsletter, przypominający o zbliżających się wydarzeniach, w których warto wziąć udział.

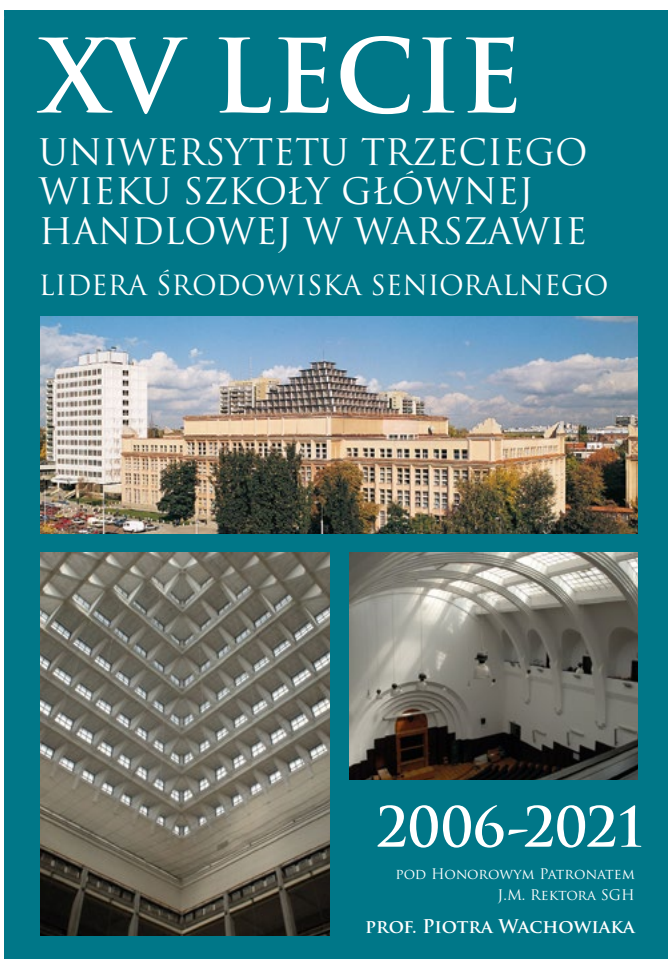
Podtrzymujemy też konsekwentnie swoją renomę **lidera środowiska senioralnego**, spotykając się z warszawskimi Uniwersytetami będącymi członkami Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW, wychodząc z ofertą i różnymi formami pomocy do warszawskich, a nawet krajowych Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Odbyliśmy też z dobrym skutkiem doroczny audyt certyfikacyjny ISO 9001:2015, t.zw. „w nadzorze”.

Na te trudne czasy przypadł też nasz **jubileusz XV-lecia UTW SGH**.

Zaplanowane wydarzenia i uroczystości musieliśmy znacznie ograniczyć i rozłożyć w czasie, praktycznie zrezygnować z gości, włączaliśmy natomiast akcenty jubileuszowe do różnych imprez na przestrzeni całego roku.

Funkcja lidera środowiska uniwersyteckiego, niezwykle dla nas ważna, stała się myślą przewodnią naszego wydawnictwa jubileuszowego.



Red. Jak seniorzy odnoszą się do zajęć zdalnych?

Generalnie nie są one dla nich w pełni satysfakcjonujące, bowiem jedną z podstawowych funkcji UTW jest kontakt z innym człowiekiem, możliwość rozmowy, wspólnego spędzania czasu, dyskusji, wybieczek i wielu innych zajęć pozwalających na kontakty międzyludzkie, kultywowanie znajomości, zawiązywanie przyjaźni itp.

Zajęcia on line stanowią więc zastępczą i przejściową, mamy nadzieję, formę kontaktu i realizacji oferty programowej na wyjątkowe czasy, w jakich przyszło nam funkcjonować.

Ponadto, w odbiorze zajęć zdalnych przez seniorów występują różne bariery - kompetencyjne, sprzętowe, adekwatnie do wieku i sytuacji domowej, co w sumie oznacza ograniczoną dostępność.

Niektórzy seniorzy odczuwają też zwyczajny prześyt obcowania z ekranem telewizora czy komputera, co powoduje nadmierne obciążenie i nowe dysfunkcje oczu, obciążenie psychiki, brak ruchu, niedotlenienie organizmu, nabieranie wagi itp. zjawiska.

Red. Jak wiem sięgnęliście także po środki publiczne?

Tak, udało się nam uzyskać dotację w ramach programu Aktywni +, będącego kontynuacją programu ASOS, administrowanego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Pozyskać je nie jest łatwo, bowiem konkurencja jest ogromna i jedynie oryginalne, innowacyjne pomysły adresowane do szerokiego grona odbiorców mają szanse dofinansowania ze środków publicznych.

Jednak warto próbować, bowiem realizacja dużego ogólnopolskiego projektu niesie wiele szans dla realizatora, w tym pozyskanie i podtrzymanie współpracy z dotychczasowym gronem ekspertów, danie ciekawych form realizacji seniorom własnym i z innych organizacji, tworzenia dobrego wizerunku organizacji, a także wsparcia własnego budżetu.

Realizowany przez UTW SGH projekt adresowany jest do seniorów w całej Polsce i ukierunkowany jest na wsparcie informatyczne dla organizacji i osób starszych.

Oprócz własnego terenu UTW SGH, realizowany był w szerokim zakresie dla seniorów UTW w Starchowicach, UTW w Ostrowcu Świętokrzyskim, seniorów różnych organizacji w Gdańsku i słuchaczy UTW Politechniki Warszawskiej. Zebrał bardzo pozytywne recenzje, wyrazy uznania i podziękowania.

Włączamy szkolenia informatyczne w różne wydarzenia senioralne, regionalne i ogólnopolskie konferencje UTW, Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i inne prestiżowe wydarzenia jubileuszowe i inauguracyjne dla seniorów. Szczególnie wysoko został oceniony pilotażowy projekt e-Asystenta, czyli wizyt domowych pozwalający na przeciwdziałanie wykluczeniu informatycznemu najstarszych i niesamodzielnych seniorów.

UTW SGH kontuuje też 3. letnią umowę z Miastem na t.zw. grant warszawski. To podstawa finansowania naszej oferty programowej.

UTW SGH będzie w latach 2022-2023 Partnerem projektu **Akademia Liderów 60+**, którego realizacja została przez Miasto st. Warszawa zlecona Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW na kolejne 3 lata. To szansa dla aktywnych wolontariuszy na realizację własnych „karier”, pozyskiwanie nowych kompetencji menedżerskich, projekt daje bowiem szansę na zrealizowanie ze środków Miasta własnego autorskiego mikro projektu, przy minimalnym ryzyku, bowiem przy wsparciu ekspertów projektu na każdym etapie jego realizacji.



Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku
zaprasza do udziału w nowej edycji projektu:

Akademia Liderów 60+ 2021-2023

Zapraszamy dotychczasowych Autorów mikro projektów zrealizowanych w latach ubiegłych do ich kontynuacji i rozwinięcia.
Można uzyskać na ten cel dotację do 4000 zł w roku 2022-2023.

Zapraszamy do udziału w projekcie nowych wolontariuszy, którzy po przeszkoleniu i zgłoszeniu autorskiego mikroprojektu otrzymają dofinansowanie na jego realizację w kwocie do 3000 zł.

Szczegóły naboru, w tym regulaminy udziału partnerów i wolontariuszy na stronie www.fundacjaoputw.pl

W programie m.in. szkolenia, warsztaty, wizyty studyjne, seminarium wyjazdowe – targowisko pomysłów, śniadania czwartkowe i inne formy realizacji.

Uczestnikom projektu oferujemy pomoce naukowe, doradztwo ekspertów, działalność Klubów Wolontariusza i catering w czasie szkoleń.

Kontakt i informacje: biuro@fundacjaoputw.pl

Zapraszamy

Red. Czy warto ubiegać się o granty, skoro wciąż wymagany jest do każdego wkład własny?

Zdecydowanie tak, chociaż ich realizacja wymaga ogromnego zaangażowania własnej kadry. Najpierw wymyślenia atrakcyjnego autorskiego programu, jego prezentacja w generatorach wniosków, prowadzenie negocjacji, później realizacja, a na końcu niezwykle żmudne rozliczenia.

Wkład własny może mieć formę wkładu osobowego, czyli pracy wolontariuszy, ale to oznacza jeszcze większe niż zazwyczaj zaangażowanie kierownictwa UTW w prace społeczne.

Udział w projektach grantowych pozwala jednak na wzbogacenie oferty programowej UTW SGH, umacnia jego pozycję lidera senioralnego środowiska, poprawia też ogólny bilans płatniczy, co w dobie znacznego zmniejszenia dochodów własnych jest kwestią niezwykle istotną. W sumie, otwiera nowe możliwości na słuchaczy UTW SGH i innych organizacji senioralnych.

Zapraszamy słuchaczy UTW SGH, którzy przy wsparciu ekspertów chcieliby samodzielnie zrealizować własny autorski pomysł, do zgłaszania się do projektu. To szansa osobistego rozwoju i wielka satysfakcja.

Red. Nowi Partnerzy UTW?

Wciąż nawiązujemy nowe kontakty. Program Aktywni + pozwolił na nawiązanie kontaktów m.in. z czterema małopolskimi Uniwersytetami Trzeciego Wieku i realizację wsparcia informatycznego kolejnych organizacji.

Zawarliśmy też porozumienie o współpracy z Fundacją „**Pora na Seniora**”, prowadzącą Klubokawiarnię o tej samej nazwie, przy ulicy Puławskiej 3. Kreuje ona atrakcyjny i bogaty program senioralny. Odbývają się tam spotkania ze sławnymi ludźmi, zajęcia aktywizujące, informatyczne, spotkania klubowe, a nawet gimnastyka dla seniorów. Na naszej stronie www.utwsgh.waw.pl publikujemy sukcesywnie jej ofertę programową.

Warto do niej wpaść także bez specjalnej okazji, aby spotkać się ze znajomymi, wypić dobrą kawę i zjeść domowe ciasteczko.

Nowym Partnerem jest też Fundacja „**W czym mogę pomóc**”, która realizuje różne projekty społeczne w zakresie profilaktyki i ochrony zdrowia. Nasi słuchacze wzięli już udział w programie profilaktyki i diagnostyki wzroku w kierunku diagnozowania jaskrowego czyli „żółtej plamki”.

Nowe pomysły na współpracę realizowane będą pod kątem zapotrzebowania słuchaczy także w kolejnych latach.

Nowe kreatywne pomysły Korpusu Wolontariatu Akademii Liderów 60+

Sieciowanie organizacji daje wymierne korzyści bowiem pozwala na koncentrację potencjału materialnego i kadrowego, co w sumie stwarza nowe możliwości kreowania ciekawych i innowacyjnych projektów senioralnych.

Spójne cele strategiczne, koordynacja zarządzania oraz połączenie sił i potencjałów:

- Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH,
- Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW,
- Stowarzyszenia Obywatelski Parlament Seniorów,
- Fundacji WCM (W CZYM MOGĘ POMÓC)
- Fundacji „Pora na Seniora” wraz Klubokawiarnią o tej samej nazwie

to szansa na nowe miejsca i innowacyjne oferty programowe dla wspólnych adresatów, jakimi są osoby starsze. Towarzyszyć nam będzie „*twarz kampanii promującej wolontariat senioralny*” Emilia Krakowska.

UTW SGH wzbogacił się w roku 2021 r. o szereg nowych urządzeń służących realizacji pilotażowego projektu e-Asystent jak kamerki do monitorów z możliwością ich wypożyczania, mikrofony, profesjonalne słuchawki, a ponadto nową uniwersalną **kamerę** umożliwiającą nadawanie programów na żywo, transmisję z wykładów, wydarzeń i szkoleń.

Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku prowadzi od kilku lat **telewizję senioralną TV60+**, a do prezentacji jej programów na stronie **www.fundacjaoputw.pl** posiada serwer **wimeo**, przystosowany do publikacji programów i filmów o dużej pojemności.

Jednocześnie projekty pt. **Akademia Liderów 60+** finansowane przez Miasto st. Warszawy oraz projekty dofinansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „**Aktywni+**” **na lata 2021–2025** stwarzają nowe możliwości finansowania innowacyjnych inicjatyw senioralnych, zaś współpraca z nowymi Partnerami to szansa na rozszerzenie kręgu odbiorców, jak również realizację nowych jakościowo projektów w nowych lokalizacjach, których wciąż nam brakuje.

Działanie w sieci, która obejmuje coraz to nowych partnerów, daje doskonale efekty i pozwala na realizację nowych zamierzeń oraz szerszą strategię rozwoju każdej z organizacji.

Nowym mikro projektem, który realizowany będzie w latach 2022-2023 przez ten quasi holding będzie projekt „**Nowe otwarcie TV60+**”.

Dysponując skoncentrowanym potencjałem własnym i partnerów możliwe będą:

1. transmisje na żywo z wydarzeń, wykładów,
2. nadawanie stałego programu na żywo obrazującego Aktualności senioralne oferowane przez Partnerów,
3. prezentacje i reportaże przygotowane przez samych seniorów,
4. poradnictwo ekspertów,
5. imprezy kulturalne

i wiele innych programów promujących wartości i misje poszczególnych organizacji senioralnych.

Poszukujemy kreatywnych wolontariuszy, którzy chcą przeżyć przygodę ze szklanym ekranem i zaistnieć w roli dziennikarzy, reporterów zdarzeń z udziałem seniorów, spikerów, prowadzących programy, animatorów imprez itp. Zgłoszenia prosimy kierować pod adres: **Klewkowicz@interia.eu**. Najbardziej kreatywnym możemy zaoferować też pracę!!!

Opr. FK

Z ostatniej chwili!!!

Zarządzeniem władz sanitarnych, w całym kraju zostały zaostrzone wszelkie wymagania i profilaktyka sanitarna. Skutki tej decyzji dotknęły także naszą roczną imprezę świąteczno - wigilijną zaplanowaną na 21 grudnia 2021. Niezwykle atrakcyjny program dopięty był na ostatni guzik.

Kolejne spotkania ze sztuką sakralną w wykonaniu Jarosława Górskiego, wieczór wspólnych kolęd i pastorałek śpiewanych wraz z Laurą Łącz, specjalne świąteczne, profesjonalne nagłośnienie i oświetlenie sali, premiera teatru UTW SGH „Miniatura+” oraz wspaniały świąteczny catering to tylko niektóre atrakcje, jakie miały towarzyszyć nam w tym dniu.

No cóż, z przyczyn od nas niezależnych, po raz kolejny musieliśmy odwołać perfekcyjnie zaplanowane wydarzenie i przenieść je na koniec stycznia.

Licząc na zrozumienie, proszę przyjąć najlepsze życzenia, aby mimo wszystko Święta przebiegły w dobrej atmosferze, w gronie rodziny i przyjaciół, w zdrowiu, a Nowy Rok przyniósł nadzieję na lepszą i bardziej przewidywalną przyszłość.

Krystyna Lewkowicz

e-Asystent – usługi informatyczne UTW SGH dla osób niesamodzielnych

W dobie pandemii bardzo wiele aktywności edukacyjnych, kulturalnych, obywatelskich, a nawet sportowych i towarzyskich przeniosło się do internetu, toteż dostęp i znajomość jego obsługi i możliwości sprzętowe korzystania z tych usług stały się pierwszą potrzebą.

Praca osób kluczowych organizacji senioralnych oraz możliwość załatwiania przez seniorów spraw bankowych, kontaktów z rodziną, zwłaszcza mieszkającą za granicą, pensjonariuszami domów stacjonarnej opieki, osobami przebywającymi w szpitalach, możliwość korzystania ze zdalnych wykładów UTW, zwiedzania muzeów, wirtualnych spacerów po zabytkach Warszawy, a nawet udział w zajęciach rehabilitacyjnych, dyskotekach i dyskusjach społecznych, wymaga dostępu do internetu oraz minimalnego oprogramowania i usprzętowania np. kamerek do monitorów, słuchawek, mikrofonów itp.

Dzieci, młodzież i osoby aktywne zawodowo korzystające z nowoczesnych smartfonów nie miały z tym problemów.

Jednak w odniesieniu do seniorów, sytuacja jest już bardziej skomplikowana bowiem zróżnicowanie sytuacji poszczególnych grup wiekowych uwypukliło obszary wykluczenia informatycznego i spowodowało poważny, a niekiedy całkowity zanik aktywności.

Seniorzy najstarsi, gorzej radzą sobie ze zdalną komunikacją, bowiem brakuje im często kompetencji cyfrowych, sprzętu komputerowego, dostępu do internetu, a przy tym często mają ograniczenia w zakresie przemieszczania się, a nawet wychodzenia z domu.

Projekt UTW SGH zakłada różne formy wsparcia, w tym m.in.:

- zorganizowanie wypożyczalni kamerek do monitorów, słuchawek i mikrofonów wraz z ofertą pomocy w ich zamontowaniu w domach seniorów,
- szkolenie w domach seniorów uczące wyszukiwania ofert wykładów, spektakli teatralnych, filmów dla seniorów, łącznia się przez SKYPE z osobami bliskimi itp.
- doraźną pomoc informatyczną przy załatwianiu spraw obywatelskich, bankowych, kontaktach z rodziną, odwiedzin osób przebywających w zakładach stacjonarnej opieki itp. sytuacjach.

To skuteczna forma wsparcia, którą umożliwił udział UTW SGH w programie Aktywni +.

Pilotażowy program e-Asystenta polegał na wizytach domowych informatyka wraz z własnym sprzętem, który pomaga seniorowi we wszelkich jego potrzebach, jak zapłacenie rachunków, zgłoszenia awarii lub zamówienia usług remontowych w spółdzielni mieszkaniowej, zamówienie wizyty u lekarza, załatwienie urzędowej sprawy w urzędzie, kontaktu na SKYPE z rodziną, obejrzenie spektaklu teatralnego itp.

Taka wizyta, zamówiona telefonicznie przez seniora, wcześniej zapowiedziana i uzgodniona z zainteresowanym, zrealizowana przez godnego zaufania, znanego organizacji współpracownika gwarantuje tak ważne dla osób starszych **BEZPIECZEŃSTWO**, a sama wizyta osoby życzliwej przyjmowana z wielką wdzięcznością. To relatywnie proste rozwiązanie godzi wyżej omówione sprzeczności i rozwiązuje występujące problemy.

Przy okazji wizyty taka pozwala zdiagnozować inne potrzeby samotnie mieszkających seniorów, jak np. konieczność skorzystania z porady lekarza, rehabilitacji domowej, zamówienia usług pomocy społecznej czy usunięcie awarii domowych urządzeń.

Informacje takie przekazywane są organizacji, która w miarę możliwości podejmuje interwencje w tych sprawach.

Prezentacja projektu e-Asystenta w czasie dyskusji panelowej zorganizowanej w ramach Kongresu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, wywołała żywe reakcje, przekazano pod adresem inicjatora, tj. UTW SGH wiele dowodów uznania i prośb o więcej szczegółowych informacji.

Jednym z częściej zadawanych pytań było pytanie o źródła finansowania tych usług.

- W żadnym przypadku usługi te nie mogą być świadczone seniorom na zasadach komercyjnych, chociaż koszty ich realizacji są relatywnie wysokie. UTW SGH pozyskał na to zadanie dotację w ramach programu Aktywni+ - a więc usługa dla beneficjenta docelowego jest bezpłatna – wyjaśniła Krystyna Lewkowicz koordynatorka projektu.

Dyskusja panelowa Kongresu KIGS pokazała, że nie należy na siłę walczyć z wykluczeniem informatycznym seniorów, którzy z różnych obiektywnych względów nie mogą tych umiejętności i sprzętów pozyskać, tylko poszukiwać alternatywnych form rozwiązywania problemów.

Będziemy kontynuować poszukiwanie funduszy grantowych na kontynuację i rozszerzenie zakresu usług e-Asystenta. Pozyskanie do jej realizacji wolontariuszy będzie niezwykle pomocną formą realizacji, nawet przy braku finansowania zewnętrznego.

Jeśli macie potrzebę odwiedzin domowych informatyka, zgłóście ją w Sekretariacie UTW SGH. Po przeprowadzeniu wywiadu i zdiagnozowaniu potrzeb, postaramy się pomóc.

Opr. Florian Kott

Kolejne nowe formy kontaktów ze słuchaczami UTW SGH

Jak pandemia Covid-19 i związany z nią lockdown wpłyną na dalszy rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku? Czy lockdown, który paraliżuje funkcjonowanie nie tylko gospodarki, lecz całego sektora edukacyjnego i kultury oraz wymusza pozostanie w domu przede wszystkim osób starszych nie doprowadzi, jeżeli nie do upadku wielu UTW, to do szukania nowej formuły działania? Co zmieniła pandemia w sytuacji osób starszych i ludzi w ogóle? Czy możemy oczekiwać, że dokonają się trwałe zmiany, że nie będzie całkowitego powrotu do praktyk życia codziennego sprzed pandemii?

Na te i wiele innych pytań staramy się uzyskać odpowiedzi w UTW SGH i przygotować drogą nam instytucję do funkcjonowania w „nowych warunkach”, które nabierają cech trwałości i standardu.

Warto odnotować, że UTW SGH jako jeden z nielicznych nie zawiesił swojej aktywności w tym trudnym dla wszystkich okresie, lecz dokonując pewnych zmian w formach swojego działania, wychodzi naprzeciw oczekiwaniom swoich członków.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że na znaczeniu wygrywa świat online dostrzegając przy tym ryzyko – szczególnie w przypadku osób starszych – powstania sytuacji izolacji społecznej ze wszystkimi tego negatywnymi konsekwencjami. Tak zwany świat online i przebywanie w nim nie są czymś naturalnym dla pokolenia 60 plus.

Ale z drugiej strony zdajemy sobie sprawę z tego, że powrót naszych słuchaczy w mury UTW na taką skalę jak przed pandemią wydaje się wątpliwy.

Nie jesteśmy w stanie przeżyć pandemii bazując na zajęciach w „rzeczywistej rzeczywistości”. Dlatego w ubiegłym roku zmieniliśmy nasz profil działania z tradycyjnego na hybrydowy – w części tradycyjny w części online.

W tej nowej, nie tylko dla nas sytuacji, z całą mocą uwydatnił się problem naszych zasobów osobowych, materialnych i technicznych, które determinowały bardzo mocno na przykład przejście z nauczania offline na kształcenie zdalne.

Zdając sobie sprawę z rosnącego znaczenia – na co już wcześniej zwracano uwagę – nowych technologii informatycznych i telekomunikacyjnych, w tym Internetu postanowiliśmy zakupić oprogramowanie umożliwiające przekaz zdalny. Zdecydowaliśmy o zastosowaniu istniejących na polskim rynku aplikacji umożliwiających szeroko rozumiane e-usługi, ćwiczenia sprawności umysłowej czy uczestniczenia w kulturze.

Bardzo ważna w tej kwestii jest sprawa doboru właściwego sprzętu – komputerów, urządzeń umożliwiających doskonale pod względem jakości wymianę audio i video. Przykładem niech będzie ostatnio dokonany przez nas zakup urządzenia umożliwiającego robienie doskonałych zdjęć, kręcenie filmów (nawet w jakości 4K) czy jego wykorzystanie jako kamery streamingowej. W tym przypadku urządzenie umożliwia realizację transmisji prowadzonych na żywo (live streaming).

Ten typ przekazu chcemy wykorzystać jako narzędzie wspomagające proces nauczania, na przykład do relacji z wykładów, warsztatów itp. W połączeniu z posiadanym już oprogramowaniem do organizowania webinarów i wideokonferencji możliwa jest np. transmisja w mediach społecznościowych, a w końcowym efekcie silna interakcja ze słuchaczami.

Reasumując: nie wiemy jaka będzie nasza przyszłość. Nie tylko nam jest trudno przewidzieć co będzie jutro. Pewni jesteśmy tego, że całkowity powrót do dawnych wzorów działania nie będzie możliwy. Dlatego poszukujemy nowych rozwiązań, nowych form działania, które pozwolą nam osiągać te cele, które są zapisane w Statucie Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH.

Niewątpliwym wsparciem jest „działanie w sieci” tj. ścisła współpraca z Ogólnopolskim Porozumieniem UTW, które wspiera UTW SGH swoją logistyką i potencjałem, w tym platformą telewizji senioralnej TV60+ na stronie www.fundacjaoputw.pl jak również finansowo środkami pozyskanymi na pokrewne tematycznie projekty senioralne.

Opr. Czesław Ochenduska

STOP przemocy wobec seniorów!

WSPIERAMY KAMPANIĘ MIASTA ST. WARSZAWY NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

Przemoc wobec seniorów jest zjawiskiem dość powszechnym w kraju, ale często istnieje niechęć seniorów do zgłaszania aktów przemocy, co skutecznie pozwala chronić agresorów.

Sytuację komplikuje zależność pokrzywdzonego od stosujących **przemoc**.

Jest to zależność materialna, mieszkaniowa i emocjonalna.

W 2015 roku 43 proc. ankietowanych Polaków przyznało, że zna przypadek stosowania przemocy wobec osoby starszej. To prawdopodobnie czubek góry lodowej – wiele tych przypadków nigdy nie

wychodzi na światło, bo dzieje się w zaciszu domu, gdzie mieszka starsza osoba ze swoim opiekunem. Sami seniorzy najczęściej skarżą się na przemoc psychiczną. Inną perspektywę mają z kolei przedstawiciele służb medycznych czy pomocy społecznej.

Senior narażony jest na wszystkie rodzaje przemocy, choć w tej grupie wiekowej przemoc ma swoją specyfikę. Rzadko kiedy złe traktowanie występuje tylko w jednej formie.

Wyróżniamy następujące rodzaje przemocy wobec osoby starszej:

- przemoc fizyczna – czyli zachowanie wiążące się z ryzykiem uszkodzenia ciała. To zadawanie bólu fizycznego lub powodowanie obrażeń, na przykład: bicie, szarpanie, popychanie, krępowanie ruchów seniora, wymuszanie kontaktów seksualnych.
- przemoc psychiczna – czyli znęcanie się emocjonalne, słowne. To na przykład: wyzywanie, zastraszanie, grożenie, szantaż („Jak dalej taki będziesz, to oddam cię do domu opieki.”), obwinianie za niepowodzenia, oskarżanie („Sama jesteś sobie winna! Dobrze wiesz, jaką byłaś dla mnie matką.”), szydzenie („W końcu masz za swoje, za swoją podłość!”), nieuzasadnione zakazy (chowanie przed osobą starszą pamiątek i przedmiotów, które są dla niej ważne, ale według opiekuna są jej już niepotrzebne), ośmieszanie, poniżanie i upokarzanie („Znowu narobiłeś w majtki, jak dziecko!”), wmawianie choroby psychicznej, milczenie i ignorowanie, izolowanie seniora od osób z którymi chce utrzymywać kontakt (zabranianie mu dzwonienia do jego znajomych, niewybieranie mu numeru telefonu do jego bliskich, gdy nie jest on w stanie zrobić tego samodzielnie), wymuszanie (na przykład zmiany testamentu lub przeprowadzki do domu opieki wbrew woli osoby starszej).



19115



Przemoc karmi się milczeniem

Jeśli doznajesz przemocy ze strony osoby najbliższej, zwróć się o pomoc.

um.warszawa.pl/antypremocowa

- zaniedbanie – czyli odmowa wypełniania obowiązku opieki lub nienależyte jej sprawowanie. To na przykład: ograniczanie seniorowi jedzenia i picia, niezmiękanie mu środków higieny osobistej lub niepodawanie leków (gdy sam nie potrafi zaspokoić tych potrzeb), ograniczanie dostępu osoby starszej do pomocy lekarskiej, pozostawienie seniora w szpitalu lub placówce całodobowej i nieinteresowanie się jego stanem zdrowotnym.
- przemoc ekonomiczna – to na przykład zaciąganie pożyczek na nazwisko osoby starszej bez jej świadomej zgody lub zmuszanie jej do tego, samowolne dysponowanie majątkiem seniora (np. zabieranie rzeczy z jego mieszkania „bo i tak z nich nie korzysta”, używanie przedmiotów będących własnością osoby starszej bez jej zgody), kontrola wydatków seniora (gdy on sam jest w sta-

nie decydować o nich), wydzielanie pieniędzy osobie starszej z jej własnych środków, wymuszanie dostępu do konta bankowego seniora, nieudzielanie pomocy przez osoby z najbliższej rodziny, gdy wydatki osoby starszej na leki czy środki higieny osobistej przekraczają jej możliwości.

Odrębnym tematem jest dyskryminacja ze względu na wiek.

Mimo pewnej poprawy wynikającej z kampanii społecznych Najwyższej Izby Kontroli i działań Rzecznika Praw Obywatelskich dyskryminacja osób starszych ma miejsce w wielu obszarach:

- przestrzeni publicznej i zasobach lokalowych – brak wind w starym budownictwie, bariery architektoniczne, kładki nad ulicami, schody itp. przeszkody wykluczające osoby nie-sprawne ruchowo,
- służbie zdrowia – brak opieki geriatrycznej, niedostępność drogiej procedur medycznych, niechęć do podejmowania interwencji chirurgicznych,
- patologiiach w stacjonarnej opiece długoterminowej, zwłaszcza świadczonej przez podmioty prywatne,
- sądownictwie – przewlekłość procedur sądowych, niedostępność pomocy prawnej w
- procesach z powództwa lub z udziałem osób starszych

i wielu innych dziedzinach.

Seniorze, wykaż asertywność, broń się i szukaj pomocy!

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

Reaguj widząc krzywdzonego, zwłaszcza starszego, człowieka!!!

Stosując lub przyzwalając na przemoc pomyśl, że kiedyś sami możesz jej doświadczać ze strony swoich bliskich!

JEŚLI DOZNAJESZ PRZEMOCY – ZWRÓĆ SIĘ O POMOC!

Numer alarmowy: 112, Policja: 997, Pogotowie: 999

Możesz też skontaktować się z:

- Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej: infolinia 22 855 44 32, 514 202 619
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: tel. 22 668 70 00 (w godz. 8-20, 7 dni w tyg.)
- Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: tel. 22 499 37 33
- Fundacja Centrum Praw Kobiet: tel. 600 070 717 (całodobowo)
- Fundacja Feminoteka: tel. 888 88 33 88
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: tel. dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100, tel. zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Komitet Ochrony Praw Dziecka: tel. 22 626 94 19
- Fundacja Mederi: tel. 22 111 00 36; 505 576 189
- Stowarzyszenie OPTA: 797 924 700, 797 850 874
- Towarzystwo Pomocy Młodzieży: tel. 508 350 320
- Powiślańska Fundacja Społeczna: tel. 22 627 07 25
- Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej: tel. 508 797 177 (w pon. i piątki w godz. 9-17, wtorki, środy i czwartki w godz. 12-20)
- Stowarzyszenie Aslan: tel. 22 636 49 04
- Fundacja Projekt Starsi: tel. 537 375 505
- Fundacja Ika im. Iki Szpakowskiej: tel. 22 82 64 151, 601 287 322 lub 512 279 200
- Fundacja dla Somalii: tel. 22 658 04 87 (pomoc dla cudzoziemców)

Pamiętaj: w każdej dzielnicy m.st. Warszawy usytuowane są ośrodki pomocy społecznej, które interweniują i udzielają wsparcia w sytuacjach przemocy w rodzinie. Adresy do ośrodków są dostępne:

warszawa19115.pl/-/osrodki-pomocy-spoecznej

Więcej informacji na temat możliwości uzyskania pomocy znajdziesz też na stronach:

wsparcie.um.warszawa.pl/antyprzemocowa

wsparcie.um.warszawa.pl/gdzie-znalezc-pomoc-2

1% DLA UTW SGH

KRS 0000 261 914

Przekaż UTW SGH 1% swojego podatku od osób fizycznych!

UTW SGH jest organizacją pożytku publicznego, (OPP) uprawnioną m.in. do otrzymywania darowizn 1% podatku dochodowego od osób fizycznych. Ta darowizna przeznaczona jest wyłącznie na cele statutowe organizacji i w najmniejszym stopniu nie umniejsza dochodów Darczyńcy, a jedynie pomniejsza część zależną urzędowi skarbowemu.

Można to uczynić wpisując numer **KRS 0000 261 914** do odpowiedniej rubryki rocznej deklaracji podatkowej rozliczanej samodzielnie (PIT 37 lub PIT -38), która jest obowiązkowa w sytuacji gdy podatnik uzyskuje poza emeryturą/rentą także inne do chody, lub poprzez dyspozycję złożoną w sekretariacie UTW SGH, tzw. PIT-OP.

PIT-OP to oświadczenie, dzięki któremu emeryci i renciści rozliczający PIT za pośrednictwem ZUS mają możliwość przekazania 1% podatku wybranej organizacji pożytku publicznego. Druk za 2021 rok należy przygotować i przesłać do urzędu skarbowego do 30 kwietnia 2022 r.

Oświadczenie o przekazaniu jednego procenta podatku dla OPP, czyli formularz PIT-OP stanowi dla urzędu skarbowego podstawę do wypłaty wskazanej kwoty na konto danej OPP. Jest to formularz przeznaczony wyłącznie dla emerytów i rencistów i to jedynie w przypadku, gdy nie zdecydowali się oni na przeprowadzenie samodzielnego rozliczenia podatkowego PIT. Oznacza to, że emeryt lub rencista, któremu przesłano informację podatkową w formie druku PIT-40A z wyliczeniem rocznego obciążenia podatkowego i z takich bądź innych powodów nie zamierza składać własnej deklaracji, a raczej skorzysta z opcji rozliczenia „automatycznego” – wciąż może ofiarować 1% podatku określonej przez siebie organizacji OPP. Tego rodzaju rozliczenie połączone z PIT-OP to niezwykle wygodne rozwiązanie, ale możliwe jedynie w szczególnym przypadku najbardziej podstawowej sytuacji podatkowej.

Zachęcamy słuchaczy UTW, ich rodziny i przyjaciół do skorzystania z możliwości wsparcia działań UTW SGH, za co z góry dziękujemy!!!

*Z Nowym Rokiem Zdrowych
Radosnych Świąt Bożego
Narodzenia w gronie
rodziny i przyjaciół oraz
zdrowia i samych radości
w Nowym Roku 2022
życzy Zarząd UTW SGH*

Królewskie Ogrody Światła

Seniorzy UTW SGH wraz z gośćmi Obywatelskiego Parlamentu Seniorów spędzili 10 listopada 2021 r. w Warszawie wieczór wspaniałych wrażeń. Autokarem, dla wygody i bezpieczeństwa, udali się wieczorem do Wilanowa.

Królewskie Ogrody Światła, na terenie Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie to jedna z największych atrakcji Warszawy podczas okresu jesienno-zimowego.

Dzięki najnowocześniejszej technologii udało się ożywić historyczne elementy architektury zespołu pałacowo -parkowego Wilanowa, a dodatkowe aranżacje świetlne, altany, fontanny, rydwany, karoce i znani bohaterowie dziecięcych książek, przenoszą do świata bajek i wprowadzają w zachwyt zwiedzających w każdym wieku.

Ta warszawska atrakcja sprawia, że ogród stał się niezwykle popularny. Królewski Ogród Światła

zyskał mnóstwo wiernych odbiorców, którzy odwiedzają go nawet kilkakrotnie podczas jednego cyklu.

Muzeum w Wilanowie przewiduje w 2022 roku kompletną przebudowę ekspozycji. Nowy projekt jest gotowy, a efektowne instalacje są w trakcie produkcji.

Warto więc zaplanować kolejną wycieczkę wieczorową porą 2022 r.



Redaktor Naczelna: Krystyna Lewkowicz
Skład i druk: Konrad Szczodrak / szczodrak.com

Korekta i współpraca redakcyjna:
Media Servis&Consulting sp. o.o.

Zdjęcia: Miłosz Sałaciński

Adres Redakcji: ul. Rakowiecka 24, 02-554 Warszawa
Telefon: 22 564 98 10, 22 564 98 38
e-mail: utw@sgh.waw.pl
www.utwsgh.waw.pl

Wersja elektroniczna Panoramy UTW SGH na:
www.sgh.waw.pl i www.fundacjaoputw.pl

Królewskie Ogrody Światta

