

Wakacje to czas relaksu i odpoczynku, ale też pora na przygotowanie nowych propozycji programowych dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wakacje to też czas żniw dla oszustów.

Oszuści nie mają wakacji, natomiast seniorzy są w tym czasie szczególnie narażeni na ich niewyczerpaną pomysłowość.

Na początek kilka ponadczasowych rad „wakacyjnych”.

1. Nie informuj w internecie, że wybierasz się na egzotyczne wakacje, bo to inspiruje złodziei mieszkaniowych. O swoim wyjeździe poinformuj jedynie zaufanego sąsiada lub członka rodziny, który bywając w domu stwarzać będzie pozory obecności właścicieli, a przy okazji podleje kwiaty.

2. Nie ulegaj presji prezentacji sprzedażowych organizowanych w sanatorium czy domu wczasowym, bowiem oferowane tam produkty nie mają żadnych nadzwyczajnych właściwości ani konkurencyjnych cen. Nawet jak przyjmiesz zaproszenie, nie musisz niczego kupować ani zawierać żadnej umowy.

Poczęstunek, drobne gratisy, rzekoma niedostępność takich artykułów na runku, obniżanie pierwotnej ceny specjalnie dla wyjątkowych gości spotkania itp., to finezyjne techniki grania na naszych emocjach, sprytna manipulacja organizatorów czyniąca aurę wyjątkowych okazji.

3. Uważaj na fałszywe autorytety

Aby zachęcić seniora do zakupu, zawarcia umowy itp. czynności brzemiennych w skutkach, oszuści posługują się wytworzonym przez sztuczną inteligencję wizerunkiem i głosem osób powszechnie szanowanych, uznanych autorytetów medycznych lub idoli.

Zanim oszustwo zostanie ujawnione, wiele osób ulegnie takiej sugestii „fałszywego autorytetu” nakłaniającego do zakupu drogich suplementów diety, produktów lub wzięcia udziału w badaniach.

Np. Bezprawnie wykorzystany wizerunek idola filmowego, reklamującego możliwość podwojenia emerytury uzyskał w ciągu tygodnia 20 tys. odsłonek.

4. Jeśli mimo rad, podpiszesz w czasie prezentacji niekorzystną umowę pamiętaj, że masz 14 dni na odstąpienie od niej.

Wiedź też, że zgodnie z obowiązującymi przepisami, firmy organizujące pokazy handlowe nie mogą przyjmować płatności przed upływem terminu na odstąpienie od umowy oraz zawierać umów dotyczących usług finansowych, np. udzielać kredytów.

Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie UTW jak również Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH wychodząc naprzeciw zdiagnozowanym potrzebom, zaprasza do udziału w innowacyjnych projektach senioralnych.

Oferta dla aktywnych wolontariuszy

Realizując na zlecenie Narodowego Instytutu Wolności projekt dot. tworzenia wolontariatu systemowego informujemy, iż mamy jeszcze dwa minigranty na inicjatywy wolontariacie aktywnych słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Zapoznaj się z już zrealizowanymi projektami, zgłoś własną inicjatywę, wypełnij formularz autorskiego miniprojektu, porozmawiaj z ekspertem.

Publikacja Poradnika wolontariusza na www.fundacjaoputw.pl,

kontakt e-mail: kmarczyk@gmail.com





Walczymy z dezinformacją w sieci

Informacja w mediach jest we współczesnym świecie niezwykle ważnym i silnym elementem oddziaływania, wyznacznikiem kanonów mody, stylu życia, budowania prawdziwych, a często fałszywych autorytetów, kształtowania opinii, czasem skrajnie różnej interpretacji i oceny tych samych faktów, a nawet walki personalnej i politycznej.

Jesteśmy wszyscy mniej lub bardziej podatni na emocje płynące z informacji, które nas atakują ze wszystkich stron. Fałszywe informacje budują strach, potęgują poczucie bezradności, samotności, brak poczucia bezpieczeństwa.

Wspólnie z Fundacją PZU zapraszamy do skorzystania z wykładów dostępnych on line pod adresem: www.fundacjaoputw.pl i www.utwsgg.waw.pl, które pozwolą na uzyskanie odpowiedzi na liczne pytania nurtujące osoby starsze, w tym:

- jak z powodzi informacji wyłować te ważne, prawdziwe, cenne, pouczające, kształtujące dobre obyczaje,
- jak zweryfikować ich prawdziwość,
- jak ustrzec się od ulegania presji społecznej, naciskom, hejtowi, dezinformacji,
- jak budować odporność na dezinformację, jak walczyć z oszczercami, nauczyć się ignorowania lub reagowania na hejt,
- jak ustrzec się od oszustw w sieci,
- w jaki sposób reagować jeśli zachodzi podejrzenie oszustwa, wyłudzenia danych osobowych,
- jak korzystać lecz zarazem dystansować się i wykazywać czujność w kontaktach ze sztuczną inteligencją,
- gdzie szukać pomocy jeśli mimo wszystko oszustwo okaże się skuteczne lub zdarzy się sytuacja zagrażająca jego powstaniu.

Wykłady prowadzi wybitny medioznawca Marian Dachniewski.

Zapraszamy!

Wypalenie zawodowe – chorobą XXI wieku



Apatia, obniżona samoocena, utrata wiary w sukces oraz brak perspektyw powoduje, że odczuwamy znużenie, obniżenie poziomu bezpieczeństwa, tracimy wiarę we własne możliwości, a to czemu poświęcaliśmy się przez szereg lat z wielką pasją staje się uciążliwym obowiązkiem.

Stan taki określa się mianem **wypalenia zawodowego**, chociaż może dotyczyć nie tylko pracy zawodowej ale także działalności społecznej, obowiązków rodzinnych, opieki nad osobami niesamodzielnymi, zaniku zainteresowania wieloma dotychczasowymi pasjami, np. artystycznymi, turystycznymi itp.

Jeśli spostrzeżesz u siebie objawy wypalenia, przyjdź do **Centrum Dialogu i Integracji Społecznej ul. Żegańska 1A, lok. 95** porozmawiaj z ekspertem, pobierz poradnik wypalenia zawodowego, znajdź rozwiązanie problemów.

Kontakt e-mail: Klewkowicz@interia.eu.

XX lecie UTW SGH

Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH przygotowuje się do obchodów 20.letnia swojego funkcjonowania.

Zapraszamy słuchaczy UTW SGH do komitetu organizacyjnego, który opracowuje szczegółowy program obchodów, a także wydawnictwo jubileuszowe.

W ramach programu ogłaszamy Konkurs na wspomnienia słuchaczy UTW SGH, w których podzielą się z nami opiniami:

- co uważacie za najcenniejsze w naszej ofercie programowej,
- jakie wydarzenia z minionego 20 - lecia najsilniej utkwiły Wam w pamięci,
- jaki wpływ na Wasze życie wywarła przynależność do UTW SGH,

oraz wszelkie inne uwagi dot. linii programowej, pożądanym zmian organizacyjnych, nowych inicjatyw edukacyjnych itp.

Zapraszamy też naszych wspaniałych Poetów i Aktorów do zaprezentowania swojej twórczości pod hasłem: **20 LAT RAZEM!!!**

Najciekawsze wspomnienia i listy opublikujemy w wydawnictwie jubileuszowym i nagrodzimy nagrodami rzeczowymi.

Zarząd UTW SGH



Z technologią przez świat

Trwa akredytacja do projektu **Z technologią przez świat** realizowanego wspólnie przez UTW SGH i Firmę VASCO, adresowanego do seniorów chcących samodzielnie ale bezpiecznie i w miarę tanio podróżować.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

Zapewni:

- umiejętność samodzielnej organizacji podróży zagranicznych,
- optymalizację tras i kosztów hoteli, transportu,
- przełamywanie barier językowych,
- poznanie ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Zapisy: warsztaty@vasco-elektronics.com

Tworzymy dwie grupy po 15 osób, a więc nie czekaj, bo liczba miejsc jest ograniczona. Zajęcia zaczną się ok. 10 października 2025 r. i prowadzone będą głównie na terenie Szkoły Głównej Handlowej Al. Niepodległości 162 ale też w terenie.



Nasi wspaniali Partnerzy i Sponsorzy

Dobiega końca dwuletni, bogaty program obchodów 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Jego elegancka, godna oprawa w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie, unikalna impreza masowa na Torze Wyścigów Konnych Służewiec i niezwykle zróżnicowane aktywności w całej Polsce mogły zaistnieć dzięki wsparciu firm społecznie odpowiedzialnego biznesu.

Jeszcze raz serdecznie im dziękujemy.



**TOTALIZATOR
SPORTOWY**

Właściciel marki



**PONAD
22**

MILIARDY ZŁOTYCH

**NA POLSKĄ KULTURĘ I SPORT
OD 1994 ROKU**

Kupując produkty Totalizatora Sportowego, wspierasz polski sport i kulturę. Z każdej złotówki wydanej na gry liczbowe LOTTO 19 groszy trafia właśnie na te cele.

Dowiedz się więcej na: totalizator.pl/wsparcie