



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Nr 2/2017



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Służewiec

Nowe projekty senioralne

Partnerzy UTW SGH

Dzień Warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec



Od ośmiu lat słuchacze warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku spotykają się w czerwcu na wielkim pikniku w pięknych zielonych plenerach Służewca, kultywując jedną z najstarszych warszawskich tradycji bywania na wyścigach konnych i podtrzymując własną uniwersytecką tradycję integracyjnych spotkań plenerowych wieńczących rok akademicki.

Pomysłodawcą i współorganizatorem imprezy jest warszawski poseł Michał Szczerba. Impreza odbywa się przy dużym zaangażowaniu i wsparciu Totalizatora Sportowego oraz Dyrekcji Toru Wyścigów Konnych Służewiec, który raz w roku oddaje teren Służewieckiego Toru do wyłącznej dyspozycji warszawskich seniorów.

Starzy bywalcy pamiętają, że pierwsza edycja w 2010 roku odbyła się pod namiotem i zgromadziła ok 400 osób. Z każdym rokiem przybywało atrakcji, partnerów i uczestników. W ostatnich latach impreza rozrosła się do 4-5 tys. uczestników, stąd VIII edycja tej największej imprezy plenerowej dla warszawskich seniorów, powróciła do konwencji plenerowej, tj. odbyła się w amfiteatrze i otoczeniu nowej trybuny honorowej oraz parkowej strefy rodzinnej.

Posel Michał Szczerba przypomniał historię wyścigów konnych, które organizowane są w Warszawie od 1841 roku, czyli od ponad 175 lat.

W marcu 1841 r. powstało Towarzystwo Wyścigów Konnych i Wystawy Zwierząt Gospodarskich w Królestwie Polskim. To właśnie ta instytucja postawiła sobie za cel organizowanie wyścigów konnych oraz wspieranie hodowli koni rasowych. Pierwsze wyścigi rozegrano już w czerwcu tego samego roku. Miejsce, które wówczas wydawało się najodpowiedniejszym dla potrzeb tego typu sportu, były Pola Mokotowskie (okolice dzisiejszego placu Unii Lubelskiej). Ten pierwszy stołeczny tor miał długość około kilometra.





Popularność wyścigów stale rosła, a wprowadzenie w 1880 roku zakładów totalizatora jeszcze zwiększyło ich popularność i pozwoliło na fundowanie okazałych nagród dla zwycięzców.

Polskie hodowle koni arabskich są znane w całym świecie, a trenowane w nich konie święcą tryumfy na wielu prestiżowych gonitwach.

Uroczystego otwarcia imprezy dokonał dyrektor Toru Służewiec Włodzimierz Bąkowski.

Koncert

Tradycją imprezy jest koncert. Tegoroczną gwiazdą była Hanna Banaszak. Zaśpiewała zarówno nowoczesne standardy jazzowe jak i wielkie stare przeboje.



Konkurs strojów wyścigowych

Konkurs na najpiękniejszy kapelusz wyścigów z czasem przekształcił się w swoistą rewię mody wyścigowej. Startują zarówno panie jak i panowie. Ocenie jurorów podlega nie tylko sam kapelusz, ale cała kompozycja stroju, jego pomysłowość, szyk, elegancja.



Jury pod przewodnictwem Katarzyny Figiel, miało trudne zadanie aby spośród ponad dwóch tysięcy znakomicie ubranych pań wybrać 30 półfina-





listek, następnie wyłonić 10 finalistek, a ostatecznie miss, którą została Pani Wanda z numerem 13 z UTW w Ostrowi Mazowieckiej i dwie wicemiss: Pani Iga z numerem 28 z Grochowskiego UTW oraz Pani Elżbieta z numerem 20 z UTW SGGW.

Gonitwa o Puchar UTW

Na padoku zaprezentowały się konie wytypowane do Gonitwy o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku, na dystansie 1300 m. Wszystkie piękne, pełne gracji. Były to:

- Nr 1. Finalistka – 4-letnia klacz ciemnogniada
- Nr 2. Sopran Tamo – 6-letni ogier ciemnogniady
- Nr 3. Subicum – 4-letni ogier kasztanowaty
- Nr 4. Suvenir – 4-letni ogier gniady
- Nr 5. Dunayka – 5-letnia klacz skarogniada
- Nr 6. Karenina – 4-letnia klacz ciemnogniada
- Nr 7. Easy Go – 8-letni ogier gniady



Po emocjonującym finiszu Finalistki (1) i Suwenira (4), minimalnie zwyciężyła Finalistka z numerem 1, powożona przez dżokeja kobietę (!!!) Joannę Wyrzyk.

Uczestnicy imprezy mogli zwiedzić stoiska partnerów, którzy oferowali badania, konkursy z nagrodami, wydawnictwa, gadżety promocyjne, próbki kosmetyków itp.



Ukoronowaniem emocjonujących wydarzeń był piknik przy kielbaskach z różną i niskoalkoholowym piwem.

Serdeczne podziękowanie

*składamy współorganizatorom i partnerom,
którzy finansowo lub rzeczowo wsparli organizację*

Dnia Warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec

„Lotto” Totalizator Sportowy Sp. z o.o.

Tor Wyścigów Konnych Służewiec

Miasto st. Warszawa

ADAMED Sp. z o.o.

Tramwaje Warszawskie Sp. z o.o.

Medi System, Sp. z o.o.

Fundacja Razem Zmieniamy Świat z Torunia

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji sp. z o.o.

Warszawski Instytut Bankowości

Kompania Piwowarska SA

Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o.

Warszawski Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy SA, Bronisze

Polska Organizacja Handlu i Dystrybucji

Polska Federacja Producentów Żywności. Związek Pracodawców

Marka kawy VOSEBA

Zdrojowa Invest – Hotel Sand w Kołobrzegu

Restauracja Bollywood w Warszawie

Plavac Sp. z o.o.

Z podziękowaniem i wyrazami uznania organizatorzy:

Posel Michał Szczerba

Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW

Krystyna Lewkowicz

Prezes UTW SGH i Fundacji OP UTW



Kongres Edukacji Finansowej

Nadrzędnym celem Kongresu Edukacji Finansowej, którego premierowa edycja miała miejsce 28 marca 2017 r., jest upowszechnianie edukacji finansowej i ekonomicznej. Kongres stał się ważnym elementem rozwijającej się szerokiej współpracy sektora finansowego z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi zajmującymi się tymi zagadnieniami.

Organizatorami pierwszej edycji Kongresu są cztery fundacje działające w sektorze finansowym i zajmujące się tą tematyką od wielu lat: Warszawski Instytut Bankowości, Fundacja GPW, Fundacja im. Lesława A. Pagi oraz Fundacja Rozwoju Społecznej Wiedzy „Think!”.

Organizatorzy pragną wspomagać rozwój edukacji finansowej w ramach realizacji obowiązkowej i nieobowiązkowej edukacji szkolnej, a także osób dorosłych, w tym ze środowisk z utrudnionym dostępem do informacji, aby zapobiegać wykluczeniu finansowemu. Będą także wspierać organizacje pozarządowe i firmy w praktycznej realizacji działań edukacyjnych w tym zakresie.

Podczas premierowej edycji Kongresu o kluczowych wyzwaniach w zakresie nowoczesnej edukacji ekonomicznej dyskutowało ponad 300 przedstawicieli reprezentujących ok. 150 instytucji i podmiotów z obszaru finansów, edukacji i szkoleń. Elementem towarzyszącym Kongresowi było centrum wystawiennicze – Aleja Edukacji Finansowej, w której zaproszone instytucje prezentowały swoje projekty edukacyjne.



Część plenarną Kongresu otworzyła debata „Konsument XXI wieku – wyzwania edukacji finansowej” z udziałem Pawła Chorążego - Podsekretarza Stanu w Ministerstwie Rozwoju, Krzysztofa Pietraszkiewicza - Prezesa Związku Banków Polskich, Jarosława Grzywińskiego - p.o. Prezesa Zarządu Giełdy Papierów Wartościowych w Warszawie SA., Sławomira Sikory - Prezesa CITI Handlowy oraz Magdaleny Burnat-Mikosz - Wiceprezes Zarządu Deloitte Advisory Sp. z o.o. Uczestnicy debaty podkreślali jak ważna jest edukacja finansowa i współpraca w tym zakresie wszystkich zaangażowanych instytucji.



W drugiej części sesji plenarnej odbyły się wystąpienia ekspertów na temat najnowszych rozwiązań w zakresie edukacji finansowej, przedsiębiorczości, długoterminowego oszczędzania oraz inwestowania. Warszawski Instytut Bankowości podsumował rok 2016 w projekcie Bankowcy dla Edukacji Finansowej Młodzieży BAKCYL, w którym wolontariusze z banków prowadzą lekcje w szkołach. Grono 400 przeszkolonych wolontariuszy BAKCYLA w całej Polsce oraz blisko 24.000 uczestników i 1.000 lekcji, ocenionych przez uczniów i nauczycieli na 5+ to niewątpliwie powody do dumy.

W drugiej części Kongresu odbyły się trzy niezależne sesje panelowe. Jedną była poświęcona Sektorowemu Projektowi Bankowcy dla Edukacji organizowanego przez Warszawski Instytut Bankowości. Tę sesję panelową rozpoczęto podpisaniem porozumienia o współpracy w ramach projektu „Partnerstwo w cyberprzestrzeni”. Olbrzymie znaczenie

we współczesnym świecie ma cyberedukacja, czyli uczenie sprawnego i bezpiecznego poruszania się w przestrzeni wirtualnej.



Porozumienie inaugurujące nowy projekt podpisali reprezentanci: Związku Banków Polskich, Banku Pekao S.A., Banku Zachodniego WBK S.A., ING Banku Śląskiego S.A., Fundacji KIR na rzecz Rozwoju Cyfryzacji Cyberium oraz firm technologicznych: IBM Polska i Microsoft. Wiceprezes Warszawskiego Instytutu Bankowości, Waldemar Zbytek, podkreślił, że przygotowania do realizacji tak szeroko zakrojonego planu zaczęły się już w czerwcu ub. r., kiedy to z inicjatywy wiceprezesa ZBP dr Mieczysława Groszka doszło do pierwszego spotkania poświęconego problematyce edukacji Polaków w zakresie bezpiecznego poruszania się w e-świecie.

Jedną z grup szczególnie narażonych na wykluczenie cyfrowe są seniorzy.

O specyfice tej licznej i ważnej grupy społecznej mówiła w trakcie sesji panelowej Krystyna Lewkowicz, Prezes Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. Pani prezes podkreśliła, że aktualnie ponad 22% polskiego społeczeństwa to właśnie seniorzy i grupa ta będzie wzrastać - szacunki wskazują, że do 2050 roku wyniesie około 40%. Tymczasem, jak wykazało badanie „Postawy Polaków wobec finansów” realizowane przez Fundację Kronenberga przy Citi Handlowy i Fundację THINK!, o emeryturze, w kontekście finansowym myśli tylko 11% Polaków! Co do wysokości przyszłej emerytury ankietowani nie byli optymistami: prawie co trzeci (29%) uważa, że jego emerytura będzie przynajmniej o połowę niższa od obecnie otrzymywanego wynagrodzenia. Stąd też zapewne ponad połowa (57%) z nas, jest zdania, że Państwo powinno stosować zachęty do oszczędzania na „jesień życia” w postaci ulg podatkowych (49%) i specjalnie dedykowanych programów (20%).

W trakcie swojego wystąpienia pani Krystyna Lewkowicz zauważyła, że osoby starsze dysponują

dochodami rzędu 135 mld zł rocznie, podkreślając jednocześnie, że wbrew pozorom, nie wszyscy seniorzy zaliczają się do finansowych tradycjonalistów. Osoby w wieku emerytalnym korzystają z bankowości elektronicznej, nabywają akcje, obligacje czy ubezpieczenia, korzystają również z licznych instrumentów inwestycyjnych. Niestety, problemem seniorów jest łatwowierność granicząca czasami z naiwnością, czego efektem są nie tylko przypadki wyłudzeń metodą „na wnuczka”, ale również wybieranie wyjątkowo niekorzystnych ofert w firmach typu shadow banking. Dlatego niezbędne jest kształcenie ustawiczne. – Wiedza nigdy nie jest do końca aktualna, stale, sukcesywnie musi być uzupełniana – zaznaczyła Krystyna Lewkowicz i podsumowała swoje wystąpienie deklaracją: stawiamy organizacje senioralne do dyspozycji dla cyklu szkoleń ekonomicznych, finansowych, bankowych.

Kongres Edukacji Finansowej odbył się w ramach European Money Week, projektu organizowa-



nego co roku przez Europejską Federację Bankową wraz ze swoimi członkami - krajowymi asocjacjami bankowymi. Celem projektu jest popularyzacja świadomego korzystania z usług finansowych i edukacji ekonomicznej społeczeństwa. W Polsce koordynatorem działań jest Związek Banków Polskich. W 2016 roku w 32 krajach Europy działania edukacyjne w ramach EMW objęły aż 10.000 różnorodnych aktywności w których wzięło udział 350.000 obywateli w wieku 8-18 lat.

Organizatorzy są przekonani, że Kongres i zainicjowane działania oparte na współpracy pomogą osiągnąć planowany cel - wzrost świadomości i wiedzy ekonomicznej Polaków.

Urszula Szulc, Dyrektor Projektu BAKCYL
Koordynator Projektu Sektorego Bankowcy dla Edukacji



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



AKADEMIA LIDERÓW 60+

to nowy projekt Ogólnopolskiego Porozumienia UTW adresowany do wolontariuszy

Akademia Liderów 60+ ukierunkowuje swoje działania na wspieranie rozwoju kompetencji leaderskich uczestników, zamierzających zaangażować się w tworzenie i promowanie wolontariatu, na kreowanie postaw obywatelskich, a także umiejętność nawiązywania współpracy z innymi lokalnymi liderami, organizacjami pozarządowymi, instytucjami publicznymi oraz podmiotami niepublicznymi.

Kładzie nacisk na szeroko pojętą integrację pokoleniową oraz międzypokoleniową osób ze środowiska warszawskich seniorów.

Uczestnicy projektu, dzięki wsparciu wykwalifikowanych trenerów i animatorów, uzyskają nowe kompetencje, a także wsparcie finansowe, aby włączyć się aktywnie w działania na rzecz lokalnej społeczności, a nawet stworzyć własne autorskie wydarzenia/mikro-projekty społeczne.

Akademia Liderów 60+ realizuje także założenia projektu oraz standardy wolontariatu miejskiego „Ochotnicy Warszawscy” prezentowanej dalej.

Celem Akademii Liderów 60+ jest:

1. wzmocnienie aktywności grup liderów w wieku 60+ działających na rzecz społeczności lokalnych, w szczególności na rzecz seniorów
2. rozwój wolontariatu osób w wieku 60+
3. wzmocnienie lokalnych organizatorów wolontariatu.

Projekt realizowany jest w partnerstwie z organizacjami reprezentującymi różne środowiska, takimi jak:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie
- Warszawski Instytut Bankowości, ul. Wiejska 12 a w Warszawie
- Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, ul. Wilanowska, w Warszawie
- Biblioteka Publiczna dla Dzielnicy Warszawa Wawer, ul. Trawiasta 10 w Warszawie
- Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, ul. Prałatońska 4, w Warszawie
- Centrum Alzheimera, Al. Wilanowska 257, w Warszawie, a każdy z Partnerów będzie mógł zgłosić do realizacji i finansowania dwa mikro projekty.

Każdy absolwent otrzyma dyplom ukończenia Akademii Liderów 60+.

30 najlepszych laureatów projektu wyłonionych przez Radę programową utworzy **Korpus Wolontariatu Akademii Liderów 60+** oraz otrzyma tytuł „**Ambasador Akademii Liderów 60+**”, komplet wizytówek i nagrodę rzeczową.

Program merytoryczny Akademii Liderów 60+ realizowany będzie w różnych formach organizacyjnych:

1. Program seminariów i warsztatów doskonalący dla zaawansowanych wolontariuszy
2. Program edukacyjny, warsztaty zajęciowe dla początkujących wolontariuszy
3. Wizyty studyjne w ośrodkach pomocy społecznej, domach seniora, radach seniora i innych miejscach potencjalnej pracy wolontariuszy
4. Publikacje w prasie senioralnej, w tym obrazujące pracę wolontariuszy
5. Spotkania eksperckie t.zw. śniadania czwartkowe w klubie seniora w Międzylesiu, ul. Patriotów 309, poświęcone integracji uczestników, koordynacji wydarzeń, zatwierdzaniu projektów publikacji i imprez oraz poradnictwa eksperckiego
6. Tworzenia mikro projektów
7. Udział w imprezach senioralnych organizowanych w mieście
8. Seminarium wyjazdowego, poświęconego tworzeniu projektów, doradztwu i prezentacji projektów
9. Raportu ewaluacyjnego
10. Nagrań filmowych telewizji senioralnej TV60+
11. Konferencji podsumowującej projekt

Na pierwszym śniadaniu czwartkowym przedstawiciele partnerów projektu utworzyli Radę programową, zatwierdzili Regulamin akademii Liderów oraz szczegółowy plan realizacyjny.

W jego ramach zapraszamy Państwa do złożenia wizyty studyjnej w Ośrodku rehabilitacyjno-leczniczym Medi System „Marianna” oraz w dniu 21 października na Dzień Otwarty w Ośrodku w Konstancinie, a także zajęcia warsztatowe w Akademickim Centrum Medycznym w Warszawie przy ulicy Bobrowieckiej 9.

Osoby, które mają swój pomysł na wolontariat senioralny proszone są o zgłoszenie go do konkursu na mikro projekty. Najlepsze zostaną nagrodzone prezentacją i wsparciem finansowym jego realizacji.

Akredytację do projektu prowadzi i koordynuje biuro OP UTW, adres pocztowy: 04 767 Warszawa ul. Patriotów 309, kl. A, lok 15, adres e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl.

OCHOTNICY WARSZAWSCY

Wizja i misja projektu

Zadaniem projektu wolontariatu miejskiego „Ochotnicy warszawscy” do roku 2020 jest łączenie działań podejmowanych przez Urząd m.st. Warszawy, organizacje pozarządowe i instytucje miejskie na rzecz wolontariuszy i organizatorów wolontariatu. Projekt wyznacza kierunki polityki miasta dotyczące wolontariatu celem stworzenia optymalnych warunków rozwoju dla wolontariatu oraz wszystkich podmiotów i jednostek zaangażowanych w wolontariat.

Projekt „Ochotnicy warszawscy” jest spójnym i długofalowym działaniem na rzecz rozwoju wolontariatu w Warszawie, realizowanym przez samorząd, miejskie instytucje, organizacje pozarządowe, uczelnie i partnerów biznesowych. Jest odpowiedzią na potrzeby Miasta, wolontariuszy i organizatorów wolontariatu. Gwarantuje bieżące funkcjonowanie miejskiego systemu wolontariatu i zapewnia jego stały rozwój.

Pragniemy, by **Warszawa stała się miejscem świadomie rozwijającym wolontariat i przyjaznym wolontariuszom**, czyli:

Miastem, w którym stale wzrasta zaangażowanie warszawiaków w wolontariat.

Miastem, w którym docenia się potencjał drzemący w rozwoju wolontariatu.

Miastem promującym ideę wolontariatu jako formę zaangażowania i rozwoju społecznego swych mieszkańców.

Miastem, w którym wolontariusze i organizatorzy chcą działać społecznie na rzecz rozwoju swojego miasta.

Miastem, w którym bierze się pod uwagę potrzeby wolontariuszy i organizatorów wolontariatu.

Miastem, które dba o atrakcyjność ofert wolontariatu.

Miastem, w którym warszawiacy, niezależnie od wieku, kompetencji i doświadczenia, mają nieskrępowany dostęp do różnorodnej oferty wolontariatu.

Miastem, w którym wolontariusz wie, w jaki sposób i gdzie może znaleźć interesującą go ofertę wolontariatu w stolicy i wszystkie użyteczne informacje z nią związane.

Miastem, w którym organizatorzy wolontariatu mają dostęp do szerokiej bazy osób angażujących się w wolontariat.

Miastem inwestującym w swoją przyszłość, kapitał ludzki i społeczny.

Wolontariat jest dla jednostki istotną szansą rozwoju osobistego, daje możliwość nabywania kompetencji indywidualnych, społecznych oraz zawodowych, a zdobyte podczas działalności wolontariackiej wiedza i doświadczenie znacząco zwiększają potencjał kreatywny, intelektualny. Projekt „Ochotnicy warszawscy” jest okazją do rozwoju poprzez synergię działań podmiotów funkcjonujących w obszarze wolontariatu zarówno obecnie, jak w przyszłości. Warszawa ma szansę na większą integrację społeczności mieszkańców, zapewnienie im możliwości wspólnego i ciekawego spędzania wolnego czasu, przy jednoczesnej aktywnej edukacji obywatelskiej. Dzięki temu projekt może też przyczyniać się do rozwiązywania niektórych problemów społecznych.

Wzrost zaangażowania społecznego warszawiaków zaowocuje wzmocnieniem poczucia wspólnotowości i odpowiedzialności za najbliższe otoczenie i Warszawę. Warszawiacy zyskają możliwość rozwoju swoich zainteresowań i pasji, a Miasto – miesz-

kańców podnoszących konkurencyjność stolicy w skali lokalnej, regionalnej i globalnej.

Projekt określa obszary działań, w których systemowa współpraca między podmiotami pozwoli skuteczniej wykorzystać potencjał mieszkańców i stworzyć dobre warunki do włączania ich w wolontariat. Usprawni również nabór i angażowanie wolontariuszy przez instytucje i organizacje w Warszawie.

Założeniem projektu jest wykorzystanie możliwości zaangażowania wolontariuszy w trakcie:

- działań organizacji pozarządowych
- instytucji samorządowych
- akcyjnych i cyklicznych wydarzeń miejskich
- różnorodnych działań w przestrzeni miejskiej, np: w ramach inicjatywy lokalnej
- działań potencjalnych partnerów projektu np. urzędów administracji centralnej, sektora biznesowego.

Wdrażanie projektu wolontariatu miejskiego wymaga zaangażowania wielu instytucji i osób, ponieważ proces ten dotyczy zarówno działań o charakterze instytucjonalnym, jak i inicjatyw oddolnych.

Założenia projektu mają na celu stworzenie systemowego rozwiązania, które byłoby w stanie odpowiedzieć na rosnące potrzeby społeczne Warszawy i uzupełnić samorządowe oraz pozarządowe działania o dodatkową siłę – mieszkańców Warszawy, aktywnych i odpowiedzialnych za swoją przestrzeń i miejsce zamieszkania.

Naszą wizją jest stworzenie do 2020 roku stabilnego finansowo i organizacyjnie systemu, który umożliwi mieszkańcom Warszawy i przebywającym w niej osobom dostęp do różnorodnych form wolontariatu i aktywności społecznych. Działania projektu oparte zostaną o sieć współpracujących ze sobą organizacji pozarządowych i dzielnicowych centrów wolontariatu wspieranych przez społeczność lokalną. Nad prawidłową organizacją i rozwojem projektu czuwać będzie rada powołana spośród przedstawicieli partnerów realizujących projekt i biorących udział w tworzeniu dokumentu. Tak zbudowany system pozwoli w kolejnych latach realizacji i rozwoju projektu na poszerzenie obszaru działań i objęcie nimi nie tylko przestrzeni zamkniętej w granicach administracyjnych m.st. Warszawy, ale całego obszaru metropolitalnego.

W roku 2017 będzie prowadzony etap pilotażowy projektu.



Program wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich opiekunów

– dofinansowany przez Urząd Marszałkowski woj. mazowieckiego

W Polsce na zaburzenia psychiczne choruje **8 milionów dorosłych Polaków w wieku od 18 do 64 lat**. Gdyby włączyć dzieci, młodzież i osoby starsze, liczba pacjentów mogłaby wzrosnąć o kolejne 4 miliony.

Obok depresji występuje jeszcze 365 innych chorób psychicznych - wymienia profesor Jerzy Samochowiec, kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. - *Do 15 procent osób cierpi na depresję, w całej Polsce to 1,5 miliona ludzi. Zaburzenia lękowe ma do 13 procent; chorobę afektywną dwubiegunową - do 3 procent, to kolejny milion osób; schizofrenię - 1 procent, czyli około 400 tysięcy osób.*

Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia, **w 2030 roku depresja może stać się najbardziej powszechną dolegliwością.**

Skala problemów psychicznych i ich różnorodność jest w Polsce ogromna. Chorzy nie zawsze mogą liczyć na społeczne zrozumienie i życzliwość.

Wielu z nich wstydy się przyjąć do poradni, aby nie przyłgnęła do nich etykieta „psychicznego”. Tylko nieliczni samokrytycznie dostrzegają u siebie problem ze zdrowiem psychicznym i nie czekając, udają się do specjalisty. Na niepokojące zachowania swoich bliskich powinni szybko reagować także opiekunowie i rodziny.

Badania prowadzone w Uniwersytetach Trzeciego Wieku wskazują, iż osobami starszymi niesamodzielnymi z dysfunkcjami psychicznymi zmuszone są opiekować się najczęściej inne osoby starsze (współmałżonkowie, dzieci) z własnymi problemami zdrowotnymi i ograniczonymi możliwościami fizycznymi. Obowiązki ponad siły przyspieszają ich

własną niesamodzielną. Często osoby potrzebujące specjalistycznej opieki nie figurują w żadnych statystykach i pozbawione są jakichkolwiek form wsparcia, bo nie są prawidłowo zdiagnozowane, a ich niestandardowe zachowanie postrzegane jest jako normalne dziwactwa osób starszych. „Babcia już tak ma”.

W takich sytuacjach dolegliwości osoby starszej, zwłaszcza depresje są po prostu lekceważone, nie są objęte stałym nadzorem poradni zdrowia psychicznego. Chorzy latami popadają w coraz cięższe stany depresyjne nie otrzymując żadnej pomocy farmakologicznej ani psychologicznej.

Opiekunom brak jest też kompetencji do fachowej opieki nad tą grupą chorych wymagającą specjalnego traktowania, zrozumienia i niezwyklej cierpliwości i wyrozumiałości.

Dla podniesienia skuteczności działania o charakterze ciągłym dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów powstał autorski projekt Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku pod nazwą:

Program wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich opiekunów zapewnia:

Różnorodne zajęcia aktywizujące i rehabilitacyjne dla pacjentów, ukierunkowane na podtrzymywanie samodzielnego funkcjonowania w społeczności lokalnej.

1. Niezbędne szkolenia i warsztaty dla opiekunów w celu umiejętności dostrzeżenia granicy, kiedy dziwne zachowania są efektem drobnych starczych dziwactw, a kiedy objawem ciężkiego schorzenia wymagającego fachowej interwencji.
2. Wsparcie eksperckie umożliwiające uzyskanie porady prawnej, psychologicznej.

3. Możliwość dyskusji, wymiany doświadczeń, zawiązania grup wsparcia, kontaktów towarzyskich.

Poradnik dla opiekunów osób niesamodzielnych z dysfunkcjami psychicznymi, II wydanie, jako efekt zgłaszanych przez beneficjentów projektu problemów oraz pojawienia się nowych rozwiązań prawnych i organizacyjnych.

Przeznaczony będzie dla opiekunów nieformalnych, którymi są z reguły współmałżonkowie lub dzieci, czasem sąsiedzi, przyjaciele, rzadziej wolontariusze. Jego treść będzie odpowiadała na konkretne życiowe problemy, z jakimi spotykają się w codziennych kontaktach z chorymi domownikami, z którymi sobie nie radzą.

Założeniem niniejszego programu, lansowanym przez psychologów i neurologów w terapii zajęciowej z chorymi mającymi problemy psychiczne jest to, że muszą oni być jak najbardziej i najdłużej aktywni, mieć swoje obowiązki i wykonywać na miarę swoich możliwości czynności społeczne, jak np. czytanie gazet, robienie zakupów, podlewanie kwiatów, układanie bukietów w wazonach, karmienie kota (psa), proste czynności higieniczne i porządkowe, np. upranie pończoch, uprasowanie ręczników itp.

Muszą pamiętać do czego służy bankomat i jak posługiwać się kartą płatniczą, planować zakupy, oceniać przydatność garderoby itp.

Trzeba uczyć ich jak zachować się w chwili zagrożenia, np. zgubienia drogi do domu, złego samopoczucia itp. jak też unikania oszustów, naciągaczy na kredyty, okazyjne zakupy itp.

Nie powinno się chorych wyręczać i pomagać im więcej, niż absolutnie wymaga tego ich stan zdrowia.

Podsumowaniem projektu będzie **piknik integracyjny** - spotkanie wszystkich beneficjentów, tj. zarówno osób chorych jak i opiekunów a także ekspertów i prezentacji raportu ewaluacyjnego. Umożliwi to nawiązanie znajomości, czasem trwałych przyjaźni, wymianę doświadczeń, zainspiruje kontakty towarzyskie itp.

Doskonale efekty daje omawianie z grupą kasusów zgłoszonych przez innych beneficjentów. Chorzy uczą się krytycyzmu wobec różnych sytuacji, które mogą spotkać także ich samych.

Ważnym elementem programu są też warsztaty zajęciowe – będące niezwykle ważnymi czynnościami

o charakterze rehabilitacyjnym, które utrzymują chore osoby dłużej w samodzielności, a przy tym zwiększają ich bezpieczeństwo, poprawiają ich postrzeganie przez otoczenie i podnoszą ich własną wartość.

Dlatego tak ważna jest rehabilitacja poprzez obowiązki wykonywania czynności społecznych takich jak podlewanie kwiatów, dbanie o własną garderobę, robienie drobnych zakupów, organizowanie czasu, okazjonalnych przyjęć towarzyskich, świątecznych, urodzinowych itp.

Robiąc systematycznie drobne zakupy chorzy nie zapominają do czego służą pieniądze i jaką mają wartość, a przy tym muszą uprzednio wykonać pracę myślową aby zakupy zaplanować, przeanalizować i zdecydować jakie produkty będą im potrzebne i do jakich celów, powiedzieć w sklepie co chcą kupić, zapłacić, pobrać resztę, zabezpieczyć portfel itp.

Następnie przyniosą zakupy, np. owoce, ciasteczka, gazety do klubu i przygotują razem wspólny poczęstunek z okazji imienin jednego z uczestników, jak również wcześniej przygotują własnoręcznie wykonane prezenty.

Spacery i proste gry sytuacyjne w parkach, przyczynią się do poprawy orientacji w terenie oraz nauczą gdzie szukać pomocy kiedy dzieje się coś złego.

Osoby z dysfunkcjami psychicznymi wezmą też udział w prostych zajęciach instruktorskich pokazujących jak pomocny w różnych awaryjnych sytuacjach może być telefon komórkowy, koperta życia, przycisk alarmowy itp. urządzenia zwiększające bezpieczeństwo.

Szczególnie trudna jest opieka nad chorymi w zaawansowanym stadium choroby, bowiem tracą one kontakt z rzeczywistością, nie są w stanie decydować o swoim życiu, jak również ich reakcje są często niezrozumiałe, a sposób zachowania nie do zaakceptowania dla domowników i innych postronnych osób.

Przejawiają agresję, rzucają bezpodstawne oskarżenia na opiekunów, odmawiają przyjmowania jakiegokolwiek jedzenia lub wykazują chorobliwą żarłoczność i chomikowanie jedzenia, ich zachowania są całkowicie nieprzewidywalne, wymagają więc od opiekunów bezustannej troski i całodobowego nadzoru, a przy tym szczególnych kwalifikacji, cierpliwości, wyrozumiałości, życzliwości itp. cech.

Poradnictwo psychologiczne specjalistów doświadczonych w pracy z takimi pacjentami pomoże zrozumieć chorego i dostosować swoje zachowanie do jego dysfunkcji.

Koordinator projektu
Krystyna Lewkowicz

Trzeci Wiek na Start

„Taki szum jak tu, taki tłum jak tu, to tradycji nowej jest znak. Wraca Trzeci Wiek i wyrusza w świat, przecierając dziś sportowy szlak”.

Słowa hymnu olimpijskiego najlepiej obrazują potencjał drzemiący z seniorach, ich chęć do działania i aktywność fizyczną. To oni po raz dziewiąty przyjechali do Łaz, aby uczestniczyć w IX Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wiek i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”.

W tym roku udział w olimpiadzie wzięła rekordowa liczba uniwersytetów nie tylko z kraju, ale także z Ukrainy i Austrii. Na starcie sportowych zawodów stanęło 879 uczestników, którzy rywalizowali w jedenastu konkurencjach. Były to: pływanie, biegi, pchnięcie kulą, przełaje rowerowe, strzelanie, tenis, szachy, brydż, kajaki, boule i łucznicstwo. W trakcie zawodów odbyła się debata z liderami UTW na temat aktywności fizycznej seniorów oraz przegląd zespołów artystycznych. Sprzyjała pogoda, nie zawiodła dobra organizacja, ale przede wszystkim dopisali ludzie – seniorzy, dla których czas przejścia na emeryturę to dobry moment na realizację swoich marzeń i rozwijanie pasji, do tej pory z różnych względów schodzących na dalszy plan.

wszystkim liderom i kapitanom drużyn, którzy zadbali o to, abyście mogli systematycznie trenować i stawiać się dzisiaj na igrzyskach w Łazach. Życzę Wam dobrego startu, aby każdy dotarł z najlepszym wynikiem do mety. Ja również biorę udział w zawodach, więc do zobaczenia na stracie.

Flagę oraz ogień olimpijski wnieśli stypendyści Gminy Łazy.



Olimpiada posiada opatentowane logo, flagę, a uroczystość rozpoczynająca Igrzyska wzorowana jest na inauguracjach Igrzysk Olimpijskich z rozpaleniem na początku oczywiście znicza olimpijskiego.

Olimpiadzie Uniwersytetów Trzeciego Wiek w Łazach patronują: Polski Komitet Olimpijski, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Sejm RP, Wojewoda Śląski, Marszałek Województwa Śląskiego, Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach, Instytut Pamięci Narodowej, Starostwo Powiatowe w Zawierciu, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek, Fundacja OPUTW oraz Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.

Głównymi organizatorami IX Ogólnopolskiej Olimpiady UTW są: UTW Łazy, Gmina Łazy, OSiR Łazy – Park Wodny Jura w Łazach, MOK Łazy, Zespół Szkół nr 1 w Łazach oraz AWF Katowice.

Olimpiadę Seniorów w Łazach wspierają finansowo także Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz samorząd Województwa Śląskiego.

Agnieszka Seweryn



Uroczysta inauguracja olimpiady rozpoczęła się odśpiewaniem hymnu narodowego oraz hymnu olimpijskiego, którego autorką jest mieszkanka Łaz Lidia Kałuzińska.

W imieniu burmistrza Łaz Macieja Kaczyńskiego uczestników i zaproszonych gości powitała prezes Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Łazach Krystyna Męcik: *Serdecznie witam na dziewiątej międzynarodowej olimpiadzie sportowej seniorów. Dziękuję*

Zespół Wypalenia Opiekuna

– jak rozpoznać i zapobiec



W naturalnym cyklu rozwojowym rodziny przychodzi moment, w którym role odwracają się – dorosłe dziecko przejmuje rolę opiekuna, który jest odpowiedzialny za zdrowie, bezpieczeństwo i komfort codziennego życia seniora – rodzica, babci czy dziadka.

Według różnych źródeł w Polsce jest ok. milion osób, przebywających w domu pod opieką najbliższych. Kiedy rodzina jest liczna, podział obowiązków pomiędzy jej członków znacznie ułatwia sprawowanie opieki.

Jeżeli z różnych powodów jest to niemożliwe, opiekun powinien liczyć się z trudnościami wynikającymi z przeciążenia. Trzeba

bowiem pamiętać, że opieka nad osobą starszą, niesamodzielną, wymagającą nieustannego wsparcia sprawowana w pojedynkę jest bardzo trudna i wyczerpująca.

O zespole wypalenia opiekuna, objawach i sposobach zapobiegania mówi Ewa Martyniuk, psycholog z ośrodka MEDI-system, która pracuje z podopiecznymi domu opieki i ich rodzinami.

ZESPÓŁ WYPALENIA OPIEKUNA

Zespół wypalenia opiekuna dotyczy osób, które sprawują pieczę nad chorą lub starszą osobą, przy niedostatecznym wsparciu płynącym z otoczenia. Objawy,

które powinny niepokoić, obejmują:

- Sferę fizyczną: zmniejszona odporność, bóle głowy, żołądka, podwyższone ciśnienie, zła dieta, używanie większej ilości tytoniu i kofeiny, bezsenność, wyczerpanie, długotrwałe poczucie zmęczenia;
- Sferę emocjonalną: zmienność nastrojów, ogólne przygnębienie, obniżenie samooceny, brak wiary w zmianę sytuacji, poczucie bezradności;
- Zachowanie: częste konflikty, obojętność wobec potrzeb podopiecznego, złe zarządzanie czasem, narzekanie, brak kreatywności.

ności, utrata umiejętności cieszenia się drobnymi przyjemnościami;

- Sferę postaw: przeświadczenie o własnej niekompetencji, obwinianie się, duży krytycyzm wobec swoich zachowań, pesymizm, znudzenie.

Jeżeli zaobserwujesz u siebie którekolwiek z powyższych objawów, nie zwlekaj ze skorzystaniem z pomocy. Mogą one świadczyć o tym, że rezerwy jakimi dysponuje Twój organizm wyczerpują się.

ZROZUM SWOJE EMOCJE

W rozmowach z opiekunami często pojawia się spostrzeżenie odczuwania ambiwalentnych emocji – np. złości w stosunku do podopiecznego, którego się kocha. Dzieje się tak dlatego, że chorzy, zwłaszcza z rozpoznaniem zespołu otępiennego, często przejawiają zachowania, które mogą być przykre i irytujące. Zdarza się, że osoba która wymaga opieki, nie była dobrym rodzicem, co dodatkowo obciąża relację opiekuńczą i wyzwala sprzeczne emocje. Kiedy pojawia się trudność z panowaniem nad nimi, należy poszukać pomocy – odpoczynku, chwilowego wyręczenia w opiece czy porady specjalisty, który pomoże uporać się z trudnościami emocjonalnymi.

NIE JESTEŚ SAM

Przeciążenie obowiązkami może dawać poczucie osamotnienia, zwłaszcza gdy nie otrzymuje się pomocy ze strony pozostałych członków rodziny. Warto rozważyć realne możliwości współuczestnictwa innych osób w opiece i podzielić obowiązkami, poszukać miejsc, które zapewnią

profesjonalną opiekę w formie pobytu dziennego lub opieki całodobowej choćby przez tydzień czy dwa. Należy spróbować wykorzystać wszystkie możliwości, ponieważ dbając o swoje samopoczucie, pośrednio dba się o samego chorego.

POSZUKAJ WSPARCIA

Opiekunom często towarzyszy poczucie izolacji, osamotnienia, poczucie wyjątkowo trudnego losu. Dlatego warto nawiązać kontakt z innymi opiekunami, zwłaszcza takimi, którzy są w podobnej sytuacji, gdyż wśród nich można znaleźć zrozumienie, wsparcie, a przede wszystkim nabrać dystansu do własnych problemów. Bardzo dobre rezultaty daje uczestnictwo w profesjonalnej grupie wsparcia. Współpraca z ośrodkami opieki umożliwia nawiązanie kontaktów z osobami w podobnym położeniu, a wymiana doświadczeń może pomóc w rozwiązaniu codziennych trudności. To właśnie ten aspekt bezpłatnych warsztatów dla opiekunów organizowanych przez MEDI-system najbardziej doceniają ich uczestnicy – jest on tak samo ważny, jak zdobycie wiedzy nt. praktycznych aspektów opieki nad seniorem. Coraz większą popularnością cieszą się również pobyty krótkoterminowe w specjalistycznych ośrodkach, które dają opiekunowi chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków, a seniorom możliwość przebywania z osobami w podobnym wieku czy korzystania z zajęć usprawniających i rehabilitacji.

Należy pamiętać, że czas, to najcenniejsza rzecz, jaką można dać drugiemu człowiekowi. Opiekując się swoim bliskim robimy coś szlachetnego i budzącego podziw. Jednak koszty związane

z byciem dyspozycyjnym i niesieniem wsparcia są bardzo duże. Dlatego opiekunowie powinni zabiegać o i przyjmować pomoc od innych.

JAK ZAPOBIEC ZESPOŁOWI WYPALENIA

1. **Zapewnij** sobie i rozwijaj różne formy wypoczynku, dbaj o regularny sen i – w miarę możliwości – wychodź z domu.
2. **Pielegnuj** kontakty z przyjaciółmi, znajomymi – to oni są źródłem wsparcia i odskocznią od codziennej rutyny.
3. **Postaraj się** pielęgnować rodzinne rytuały jako matka, żona, mąż, dziadek – Twoja rodzina jest ważna i również Cię potrzebuje.
4. **Spróbuj** przygotować się na to co może przynieść przyszłość – jakiej pomocy Twój bliski będzie potrzebował i gdzie ją może otrzymać. Poszerzaj wiedzę i spróbuj zrozumieć mechanizmy i specyfikę problemów podopiecznego – to ułatwi poszukiwanie sposobów niesienia ulgi.
5. **Nie czuj się winny** kiedy opiekę nad chorym powierzysz innym – ośrodki opieki zapewniają turnusy wyręczające dla opiekunów na coraz wyższym poziomie. To Ty decydujesz jak długiego wyręczenia potrzebujesz by nabrać sił i energii do wykonywania trudnej roli opiekuna.

Ewa Martyniuk
psycholog z ośrodka
MEDI-system

MEDIsystem®

JAK ZWIĘKSZYĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁU SENIORA?

Serdecznie zapraszamy Panią/Pana do udziału w projekcie
„JAK ZWIĘKSZYĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁU SENIORA?”

Będziemy w nim poszukiwać odpowiedzi na pytanie, jak różne rodzaje aktywności wpływają na sprawność umysłu osób starszych.

POSZUKUJEMY OSÓB:

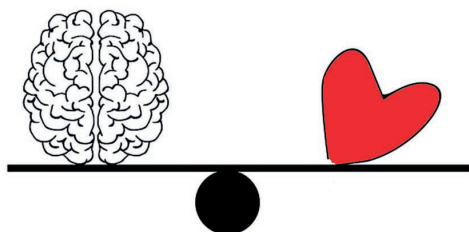
- Powyżej 65 r.ż.;
- Względnie zdrowych (brak ciężkich ogólnoustrojowych chorób, m.in. nowotworów, chorób układu krążenia);
- Chętnych i zmotywowanych do uczestnictwa w spotkaniach treningowych.



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UDZIAŁU W PROJEKCIE:

- Udział w treningach umysłu lub sprawności fizycznej, które poprawiają jakość życia;
 - Bezpłatna ocena pamięci, koncentracji, uwagi;
 - Ocena poziomu słuchu;
- Bezpłatne oraz bezpieczne badanie mózgu w rezonansie magnetycznym (wraz z opisem lekarza radiologa).

Projekt prowadzony jest przez: INSTYTUT NENCKIEGO PAN, WARSZAWSKI UNIwersYTET MEDYCZNY, UNIwersYTET SWPS we współpracy z FUNDACJĄ „OGÓLNOPOLSKIE POROZUMIENIE UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU”



BEZPŁATNE UCZESTNICTWO!
OGRANICZONA LICZBA MIEJSC!

Trwa rekrutacja do grup wakacyjnych i przyjmujemy zgłoszenia do grup startujących jesienią.

Wszystkie spotkania odbywają się od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-17.00

Przewidziana jest gratyfikacja dla osób, które ukończą wszystkie etapy.

Kontakt: Katarzyna Jabłońska: k.jablonska@nencki.gov.pl; Magdalena Piotrowska: m.piotrowska@nencki.gov.pl
Miejsce: Pracownia Neuropsychologii IBD PAN, ul. Pasteura 3, Warszawa

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

KONTAKT TELEFONICZNY: (22) 589 22 80

Królewski Jubileusz Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy!

W auli Copernicanum Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego odbyły się dwudniowe obchody jubileuszu X-lecia KUTW.



W Kazimierzowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku jak przystało na uczelnię mającą monarchę za patrona, gala miała charakter prawdziwie królewski.

Uroczystość rozpoczęła inscenizacja w strojach historycznych. W rolę króla wcielił się Andrzej Zasada. Jego cztery żony to: Bożena Sałacińska, Halina Idzikowska - Banasiak, Janina Lackner oraz Jadwiga Obrzeźgiewicz. Brawurowo zaprezentował się Zespół Tańców Dawnych "Kazimierki".

W drugiej części wystąpił Zespół Teatralno Kabaretowy "Teatrzyk". Zaprezentowały się też sekcje: brydżowa i rękodzieła. Gromkie brawa zebrał Duet Kabaretowy "Kochańscy". Na zakończenie wystąpił Zespół Wokalny "A-nutki". Spotkanie zakończyło się wspólnym odśpiewaniem "Sto lat".

- *Kazimierzowski Uniwersytet wspaniale przygotował program prezentujący dorobek i osiągnięcia słuchaczy KUTW. Było wesoło, sympatycznie i ser-*

decznie. Gratulujemy słuchaczkom i słuchaczom pasji, radości i wspaniałej życzliwości. Pani Bożenie Sałacińskiej dziękujemy za zaproszenie. Inauguracja obchodów była imponująca - powiedział wiceprzewodniczący Rady Miasta, Jan Szopiński.

Życzenia bydgoskim seniorom, słuchaczom KUTW złożyła w imieniu prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, prezes **Krystyna Lewkowicz**.

Drugi dzień jubileuszu Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku był związany z podziękowaniami i nagrodami. W wystąpieniach oficjalnych podkreślano, że studenci oprócz nauki, rozwijają również swoje pasje twórcze, śpiewają, malują, organizują wycieczki. Ostatnio grupa słuchaczy KUTW była na wycieczce życia do Chin.

Podczas obchodów rocznicowych 10 słuchaczy otrzymało zaszczytny tytuł **"Osobowość KUTW"**.

Na zdjęciu: prof. Bernard Mendlik, opiekun KUTW, przewodniczący Rady Programowej KUTW, Wiceprezydent Bydgoszczy, Anna Mackiewicz. Otrzymały

je m.in. obecna przewodnicząca Rady Słuchaczy, **Bożena Sałacińska** oraz najstarsza słuchaczka, **Teresa Repińska**.

Dwudziestu pięciu słuchaczy z 10-letnim stażem, otrzymało doktoraty Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wręczył je prof. Roman Ossowski, pierwszy przewodniczący Rady Naukowo-Programowej.

Uroczystość uświetnił wykład prof. Marii Kuchcińskiej pt. "Stylle dziadkowania" oraz koncert dyplomowy studentów UKW.

- *Miniona owocna dekada KUTW świadczy o dużym zainteresowaniu ofertą edukacyjną, ale przede wszystkim o potrzebie wzajemnej współpracy i integracji. Niech dalsze jubileuszowe uroczystości upłyną w sprzyjającej i przemiłej atmosferze, a dalsze lata niech będą pasją sukcesów - życzył słuchaczom senator Andrzej Kobiak.*

Trzeci ostatni dzień "królewskich" obchodów 10 lecia istnienia KUTW zakończył się zabawą którą poprowadziła DJ Wika.

Milosz Sałaciński





Szanowni Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH

Wkraczamy w nowy rok akademicki 2017/2018, dwunasty już rok funkcjonowania UTW SGH.

Będzie on przebiegał pod hasłem **Bezpieczeństwo Seniorów**.

Jesteśmy partnerem kampanii społecznej promującej bezpieczeństwo w środkach komunikacji i na drogach pod nazwą „Bądźmy razem bezpieczni” realizowanej przez Tramwaje Warszawskie Sp. z o.o., współpracujemy z innowacyjną firmą farmaceutyczną GRUPĄ ADAMED, Warszawskim Instytutem Bankowości, będziemy także realizowali cykl zajęć poświęconych bezpieczeństwu seniorów w sieci, innowacjom w służbie zdrowia, bezpieczeństwu w środkach lokomocji, w bankach, w społeczności lokalnej, rodzinie i innych obszarach, gdzie szeroko zdefiniowane bezpieczeństwo może być zagrożone.

Bezpieczeństwo to także godne życie i dostęp do leków i opieki dla osób, które z różnych powodów utraciły zdolność do samodzielnego funkcjonowania oraz różnorodne formy wsparcia dla ich opiekunów.

Wizyty studyjne w ośrodkach rehabilitacyjno-leczniczych oraz spotkania z ich pensjonariuszami pozwolą na przybliżenie tematyki stacjonarnej opieki nad osobami niesamodzielnymi.

Promować będziemy uczciwe metody waloryzacji rent i emerytur oraz wysoką jakość wszelkich produktów i usług dedykowanych seniorom.

Życzymy wszystkim słuchaczom UTW SGH wiele satysfakcji z udziału w programie oraz zapraszamy do nowej siedziby UTW SGH na I piętrze budynku A, sala 104. Tam też mieścić się będzie Klub Seniora UTW SGH oraz biuro zarządu.

Dotychczasowych słuchaczy zapraszam do kontynuowania studiów, nowych zachęcam do zapisania się do UTW SGH, bo czeka na Państwa bardzo bogaty program.

Z serdecznościami w imieniu Zarządu

Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH

Zmiany w Zarządzie UTW SGH

Walne Zebranie UTW SGH, w dniu 22 maja 2017 r. przyjęło Sprawozdanie Zarządu, zatwierdziło wyniki za 2016 rok, udzieliło pokwitowania z wykonania obowiązków przez Zarząd i Komisję Rewizyjną. Dokooptowało też do Zarządu Pana dr Czesława Ochęduszkę.



Będzie pełnił funkcję Wiceprezesa UTW SGH i kierował Biurem Zarządu. Witamy w naszym gronie i życzymy owocnej współpracy!

Podziękowanie

W imieniu Zarządu UTW SGH i wszystkich słuchaczy bardzo dziękuję Pani Irenie Koszewskiej za wiele lat twórczej, odpowiedzialnej i owocnej pracy na rzecz UTW SGH na stanowisku Wiceprezesa Zarządu – Kierownika Biura UTW SGH.



Będzie nadal członkiem Zarządu, prowadzić będzie Klub Piechurów, organizować zagraniczne wyjazdy, więc liczymy bardzo na kontynuowanie współpracy.

Z podziękowaniem, wyrazami uznania i życzeniami zdrowia

Krystyna Lewkowicz

Nagroda dla Bożeny Sałacińskiej

W poniedziałek, 19 czerwca, w CKK Jordanki w Toruniu zostały nadane przez Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego prestiżowe nagrody i wyróżnienia za najwartościowsze dokonania w istotnych obszarach działalności publicznej, społecznej, profesjonalnej i biznesowej.

Wyróżnienie otrzymała m.in. nasza Koleżanka, Bożena Sałacińska, przewodnicząca Rady Słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz przewodnicząca Kujawsko-Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Marszałek Piotr Całbecki docenił jej działalność na rzecz społeczności senioralnej i integracji sro-



dowiska. Dzięki zaangażowaniu Bożeny Sałacińskiej Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w strukturach UKW należy do wiodących w regionie. Serdecznie gratulujemy!

M.S.

Starość to wybór

– mądrość płynąca z pięknej piosenki Ireny Santor niech stanie się przesłaniem dla Słuchaczy UTW SGH na nowy rok akademicki.

Starość to nie wiek

Czasem nie palę światła
I w zmierzchu patrzę szarość
I wraca myśl niełatwa:
"Odpowiedz - czym jest starość?"
Trudne pytanie, fakt
Odpowiedź zaś brzmi tak...

Kolejny wiosenny śnieg
Do morza popłynął Wisłą
Starość to nie jest wiek
Starość to stan umysłu
Kolejny misterny ścieg
Drzewom korony pozmieniał
Starość to nie jest wiek
Starość to punkt widzenia

A życie jest tak ciekawe
I taką treść ma i formę
I umie być tak jaskrawe
Tak piękne, tak niepokorne
Że każdym z życia kolorów
Zachwycam się od początku
I dokonuję wyboru
Wybieram coś na pamiątkę
Czy jabłoń była słodsza
Ptak leciał bardziej szparko

Kiedy ja byłam młodsza
I gdy nosiłam warkocz?
Może to prawda, lecz
Jest jeszcze inna rzecz...

Zielony wiatr z nieba zbiegł
Zielonym zaśpiewał listkom
Starość to nie jest wiek
To zimna myśl, że wiesz wszystko
Otoczył blask chmurki brzeg
I za nią wyruszył w pościg
Starość to nie jest wiek
To długie dni bez radości

A ja swe szanse oceniam
Błyszczysz w pasjansie król karo
I myśli stan, punkt widzenia
U mnie nie zmienia się w starość
Bo ja wśród barwnych różności
W życiu jak w sklepie za szybą
Umiem nie wybrać starości
A przecież starość to wybór

Autor tekstu: Wojciech Młynarski
Kompozytor: Seweryn Krajewski

Rewia Mody Wyścigowej

