

NUMER 2/2024

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W NUMERZE:

INAUGURACJA OBCHODÓW 50-LECIA UTW

Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych

MAZOWSZE – PARTNEREM

OBCHODÓW JUBILEUSZU UTW



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Uroczysta inauguracja obchodów 50-lecia ruchu UTW w Polsce 1975–2025

Wydarzeniem w Teatrze ROMA w Warszawie, w dniu 15 marca 2024 roku, Miasto st. Warszawa i słuchacze warszawskich UTW zainaugurowali obchody 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Część konferencyjną otworzył Prezydent m.st. Warszawy Rafał Trzaskowski, który poinformował, że Miasto od wielu lat konsekwentnie realizuje i rozwija niezwykle szeroki program działań na rzecz seniorów, zaliczając politykę senioralną do priorytetowych zadań Miasta.

bileuszu Uniwersytetów Trzeciego Wieku prezydent Rafał Trzaskowski.

– Drodzy seniorzy, jesteście dla nas drogowskazem i inspiracją, a dzięki Wam nasze miasto jest uśmiechnięte, otwarte i dynamiczne. Serdecznie chciałbym podziękować też wszystkim, którzy byli u zarania idei UTW, ale także tym którzy ją rozwijali i rozwijają do dziś – dodał prezydent Trzaskowski.

Współpraca Urzędu m.st. Warszawy z organizacjami pozarządowymi realizującymi programy uniwersytetów trzeciego wieku nie ogranicza się jedynie do wsparcia finansowego. Przy Urzędzie m.st. Warszawy utworzona została Komisja Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jest to platforma dialogu pomiędzy samorządem a przedstawicielami poszczególnych organizacji pozarządowych, wyższych uczelni i jednostek samorządowych prowadzących UTW. Blisko pół miliona Warszawiaków to osoby 60+. Działania na rzecz seniorów znajdowały się od wielu lat w priorytetach programu współpracy Miasta z organizacjami pozarządowymi. Prezydent zadeklarował, iż wydarzenia obchodów 50. lecia także będą wspierane przez Miasto w różnych formach.

Ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku od 2007 roku wspierany jest innowacyjnymi, cyklicznie ponawianymi, 3 letnimi umowami wsparcia, a Miasto oferuje ponadto seniorom wiele bezpłatnych aktywności, imprez i wydarzeń kulturalnych - powiedział Prezydent m. st. Warszawy

W dyskusji nad przyszłością ruchu UTW dyskutowali Poseł Michał Szczerba Przewodniczący



– Niesłychanie się cieszę, że już od 50 lat mamy w Warszawie uniwersytety trzeciego wieku, których obecnie jest ponad 40. Myślę, że bardzo ważne jest to, żeby przez całe życie nie tylko się uczyć, ale też zdobywać nowe umiejętności i zachowywać dobrą kondycję – mówił podczas Gali z okazji ju-



Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, Marzena Okła Drewnowicz Minister ds. Polityki Senioralnej oraz Krystyna Lewkowicz Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW.

Posel Michał Szczerba, Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW przypomniał, że ramowy program obchodów przedstawiony przez Krystynę Lewkowicz, Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, był przedmiotem wspólnych obrad Zespołu Parlamentarnego ds. UTW i Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW w Sejmie RP, z udziałem Minister ds. Polityki Senioralnej Marzeny Okła - Drewnowicz i został przyjęty przez zebranych z pełną akceptacją i uznaniem dla jego szerokiego zasięgu.

Patronat honorowy nad wydarzeniami jubileuszowymi UTW sprawuje m.in. Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Zarówno Ministerstwo jak i Zespół Parlamentarny będą wspierały jego realizację we wszelkich dostępnych formach, jak również będą wnioskodawcami inicjatywy legislacyjnej uchwały Sejmu RP ustanawiającej rok 2025 „ROKIEM UTW” oraz

honorującej jego założycielkę prof. Halinę Szwarc i 50.letni dorobek mający ogromny wpływ na ogólny dobrostan osób starszych.

Gościem honorowym wydarzenia była Marzena Okła - Drewnowicz Minister ds. Polityki Senioralnej, która podkreśliła, iż rząd nowej kadencji docenia osoby starsze i dostrzega potrzebę wspierania ich inicjatyw, czego wyrazem było usytuowanie polityki senioralnej bezpośrednio przy Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

To wyraz wysokiej rangi polityki senioralnej we współczesnej polityce społecznej rządu oraz potrzeby międzyresortowej koordynacji działań na ich rzecz.

W najbliższych tygodniach cały Departament Polityki Senioralnej pod kierownictwem Marleny Muszyńskiej (byłej dyrektor w Biurze Pomocy i Projektów społecznych Miasta) zostanie przeniesiony z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej do KPRM.

Krystyna Lewkowicz w swoim wystąpieniu podkreśliła, iż Warszawa przodowała od zawsze w inno-



wacyjnych rozwiązaniach na rzecz osób starszych, a rozległość tematyczna i środki przeznaczone na świadczenia na rzecz seniorów, w tym cykliczne wsparcie Uniwersytetów trzyletnimi dotacjami, ponawiane periodycznie od 2007 roku są wzorcem dla innych regionów.

We wszystkich ważnych wydarzeniach senioralnych, w tym także jubileuszach UTW, Miasto st. Warszawa odgrywało rolę głównego Partnera, gospodarza i sponsora. Także przez cztery lata wspierało Obywatelski Parlament Seniorów w organizacji sesji plenarnych OPS.

Przypomniła niezwykle wymowny i symboliczny fakt, iż Pan Prezydent Rafał Trzaskowski w 2018 roku, na drugi dzień po zaprzysiężeniu spotkał się z szeroką reprezentacją środowisk senioralnych aby zaprezentować i ustalić wspólne kierunki i priorytety działania na rzecz osób starszych. Te priorytety realizowane były poprzez niezliczone inicjatywy Miasta i programy senioralne w czasie całej kadencji.

Warszawskie uniwersytety trzeciego wieku wyróżniają się na tle innych nie tylko liczbą, ale również niezwykle szeroką ofertą programową, w tym propagowaniem ruchów artystycznych, sportu, otwartością na współpracę międzypokoleniową i krzewienie kultury. W ramach UTW działają m.in. Ekuumeniczny Uniwersytet Trzeciego Wieku zrzeszający wyznawców różnych religii, Taneczny Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Uniwersytet Shalom- powstały w ramach Teatru Żydowskiego - Centrum Kultury Jidysz w Warszawie.

– *Na ręce obecnego dziś z nami Prezydenta Rafała Trzaskowskiego chcę złożyć serdeczne podziękowania zarówno za całokształt realizowanej polityki senioralnej, jak i szczególne zaangażowanie Miasta w program obchodów 50.lecia ruchu UTW.*

Pozostaje mi tylko mieć nadzieję i życzyć wszystkim tu obecnym, aby kolejne ekipy rządzące Warszawą kontynuowały te dobre praktyki – dodała K. Lewkowicz.

Wiceprezydent Aldona Machnowska-Góra podsumowała panel dyskusyjny i zapewniła zebranych: – *Najważniejsza w działaniu seniorów jest współpraca. Bez odważnych pomysłów i szalonych wizji seniorów i seniorek uniwersytety trzeciego wieku nie rozwijałyby się tak prężnie. Obiecuję, że my w Warszawie dalej będziemy Państwa w tym wspierać. Warszawa, jak dotychczas, będzie gospodarzem IV Wielkiego Kongresu UTW, na organizację którego Miasto użyje organizatorom najbardziej prestiżową scenę w Polsce, jaką jest sala Moniuszki Opery Narodowej w Warszawie – mówiła podczas uroczystego spotkania w Teatrze Roma Aldona Machnowska-Góra, wiceprezydent m.st. Warszawy.*



W drugiej części uroczystości seniorom zafundowano wyjątkowy koncert z najwyższej półki artystycznej czyli Alicja Majewska wraz z Zespołem muzycznym Jerzego Korcza.

Dodać wypada, iż całkowite koszty wydarzenia w Teatrze ROMA sfinansowane zostały ze środków m. st. Warszawy. **Dziękujemy!!!**

Relacjonował: Florian Kott
Zdjęcia: Urząd m.st. Warszawy

Partnerzy obchodów 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Bardzo bogaty program obchodów 50. lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku przewiduje wydarzenia na każdym szczeblu, od małego gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, poprzez wydarzenia regionalne, aż po obchody ogólnopolskie i międzynarodowe.

Montaż finansowy tak rozległego dwuletniego programu wymaga pozyskania do współpracy wielu partnerów instytucjonalnych, samorządowych, organizacji pozarządowych, partnerów biznesowych realizujących strategię społecznej odpowiedzialności biznesu oraz sponsorów prywatnych.

Z wielką przyjemnością informujemy, że do grona partnerów obchodów 50-lecia ruchu UTW w Polsce dołączył Samorząd Województwa Mazowieckiego.

W Polsce przybywa seniorów. Już dziś na ponad 5,5 mln mieszkańców naszego regionu około miliona to osoby 65+. Samorząd Mazowsza troszczy się o tę coraz liczniejszą i ważniejszą grupę społeczną, docenia jej życiowe dokonania i drzeмиący w niej wciąż wielki potencjał. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom osób starszych, realizuje przemyślany Program Polityki Senioralnej Województwa Mazowieckiego oraz pożyteczne projekty i przedsięwzięcia warte wiele milionów zł.

Służą one stworzeniu seniorom jak najlepszych warunków do godnego życia, zachowania zdrowia i dobrej kondycji, a także integracji międzypokoleniowej. Uwzględniają one potrzeby zarówno osób aktywnych, poszukujących możliwości rozwoju i spędzenia wolnego czasu, jak i chorych, żyjących często w samotności i depresji.

Flagowym programem Samorządu Województwa Mazowieckiego jest **„Mazowsze dla seniorów”**, w ramach którego dofinansowywane są różne przedsięwzięcia gminnych i dzielnicowych rad seniorów.

Obecnie w naszym regionie działa ich ponad 60, a wspomniana inicjatywa okazała się skuteczną zachętą do powoływania kolejnych gremiów.

Osoby starsze często swoje pasje rozwijają w świetlicach wiejskich i domach kultury. W tworzeniu takich miejsc pomagają programy **„Mazowsze dla sołectw”** oraz **„Mazowsze dla lokalnych centrów integracji”**.

Wielu seniorów lubi spędzać wolny czas uprawiając rośliny w ogrodach działkowych. Mogą oni liczyć na pomoc w ramach programu **„Mazowsze dla działkowców”**.

Samorząd Województwa Mazowieckiego wspiera także dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej dla osób z chorobami otępiennymi. W tym roku uruchomił również program profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla osób po 60. roku życia.

Z myślą o osobach starszych od lat aktywnie i skutecznie działa też **Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej**.

Seniorzy z Mazowsza mogą tu skorzystać m.in. z małych grantów czy wziąć udział w różnych wykładach i spotkaniach.

W ramach Programu Polityki Senioralnej Województwa Mazowieckiego MCPS był także organizatorem wielu ważnych, cyklicznych przedsięwzięć, takich jak m.in. 9 edycji Sejmiku Senioralnego i 4 edycji Przeglądu Artystycznego Twórczości Osób Starszych oraz partnerem przy realizacji takich wydarzeń jak III Wielki Kongres UTW czy Płockie Targi Rodziny.

W 2024 roku Zarząd Województwa Mazowieckiego zamierza przeznaczyć na działania realizowane przez MCPS w ramach polityki senioralnej blisko 10 mln zł m.in. na następujące zadania: Partycypacja seniorów w życiu społecznym, Ścieżką edukacyjną w trzeci wiek, Bony społeczne dla seniorów, Pomoc niemedyczna w zakresie ochrony zdrowia psychicznego seniorów, Działania na rzecz seniorów w zakresie zwiększania samodzielności oraz przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną, Wsparcie aktywizacji seniorów w ramach działalności kół gospodyń wiejskich oraz dwa zadania w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza.

Pomagają też środki unijne. „**Zwiększenie samodzielności seniorów w miejscu ich zamieszkania**” to projekt, który będzie realizowany w ramach Funduszy Europejskich dla Mazowsza na lata 2021–2027. Planowane jest stworzenie kompleksowego systemu usług społecznych świadczonych na rzecz osób starszych w miejscu zamieszkania w postaci usług opiekuńczych i sąsiedzkich oraz wolontariatu opiekuńczego dla około tysiąca osób w latach 2024–2027.

Uzupełnieniem systemu będzie wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych (teleopieki), które umożliwią osobom niesamodzielnym jak najdłuższe i bezpieczne pozostanie w ich środowisku i miejscu zamieszkania.

Istotnym wsparciem dla osób starszych w regionie są także działania Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego oraz **Pełnomocnika Marszałka Województwa Mazowieckiego do spraw Polityki Senioralnej**.

Dzięki tym wszystkim programom, projektom i inicjatywom seniorzy z naszego regionu mogą mieć pewność, że ich sprawy są dla Samorządu

Mazowsza naprawdę ważne i nie pozostaną ze swoimi problemami sami.

We wrześniu 2024 r. Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w ramach współpracy i promocji marki Mazowsze, zaprasza na wydarzenie konferencyjno-kulturalne będące wkładem Samorządu Województwa Mazowieckiego w program obchodów 50-lecia ruchu UTW. Zaproszeni goście oraz paneliści zaprezentują największe projekty i osiągnięcia polityki senioralnej realizowanej na Mazowszu.

Występy grup artystycznych z naszego regionu traktowane będą jako etap eliminacji zespołów do uświetnienia IV Wielkiego Kongresu UTW w 2025 r.

Jury pod przewodnictwem Ambasadorki Aktywności Senioralnej, wybitnej aktorki Laury Łącz, wybierze laureatów, dla których nagrodą i nobilitacją będzie występ na najbardziej prestiżowej scenie w Polsce – deskach Teatru Wielkiego, Opery Narodowej w Warszawie w czasie wspomnianego Kongresu.

Opr. K. Lewkowicz

Szanowni Państwo,

w ramach współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” planuje konferencję poświęconą prezentacji dokonań i programu działania regionalnej polityki senioralnej, w tym promocji marki Mazowsze. Roboczy tytuł konferencji to „**Mazowsze dla seniorów**”.

Formuła programowa obejmować będzie prezentację strategii nowego Zarządu w zakresie polityki senioralnej, program obchodów 50-lecia ruchu UTW, dokonania mazowieckich rad seniorów, działania Warszawsko - Mazowieckiej Delegatury Obywatelskiego Parlamen-

tu Seniorów, a także prezentację ruchu artystycznego mazowieckich seniorów. Planowany termin to połowa września br.

Zapraszamy do wspólnego opracowania szczegółowego programu, wskazania optymalnego miejsca konferencji, propozycji referatów i zgłoszenia senioralnych zespołów artystycznych, które chciałyby się zaprezentować w czasie konferencji, na adres e-mail: Klewkowicz@interia.eu.

Zapraszamy do współpracy!

Z pozdrowieniami
Krystyna Lewkowicz

25^{lat} Mazowsze

Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

Serdecznie dziękujemy społecznie odpowiedzialnym firmom za wszelkie formy wsparcia, jakiego udzieliły unikalnej imprezie senioralnej pod nazwą

„Dzień warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku”,

która odbyła się 19 maja 2024 r. na Torze Służewiec.

Patronat honorowy



Prezydent
miasta stołecznego
Warszawy



Parlamentarny Zespół
ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Partner Główny



Partnerzy wydarzenia



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Darczyńcy



DZIEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

Już po raz trzynasty warszawscy seniorzy z całymi rodzinami spotkali się na unikalnej imprezie plenerowej odbywającej się cyklicznie na warszawskim Torze Wyścigów Konnych, w pięknych zielonych plenerach Służewca.

Impreza wpisuje się w program obchodów 50. lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku i odbyła się pod honorowym patronatem Prezydenta m. st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego oraz Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku kierowanego przez Posła Michała Szczerbę, pomysłodawcę i najważniejszego animatora sukcesów tej imprezy.

Miasto reprezentowała Wiceprezydentka Aldona Machnowska - Góra oraz dyrekcja Biura Pomocy i Projektów Społecznych z Panią Martą Jakubiak na czele.



Od lewej: Aldona Machnowska - Góra, Marta Jakubiak, Katarzyna Jeżewska, Krystyna Lewkowicz.

Realizacja bogatego programu wydarzenia nie byłaby możliwa bez wsparcia liczного grona Partnerów, Sponsorów i Darczyńców.

Partnerem Głównym wydarzenia stał się Totalizator Sportowy Sp. z o.o., którego niezwykle, znaczące rozszerzenie wcześniejszego zaangażowania i okazane zrozumienie

dla wyjątkowej sytuacji, w jakiej znaleźli się organizatorzy, uratowały tegoroczną edycję.

Sponsorem gorącego poczęstunku zdrowej polskiej żywności dla gości imprezy było Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, którego niezrównaną organizatorką okazała się żartobliwie ujmując „wybitna ekspertka ds. realizacji rzeczy niemożliwych” i wieloletnia fanka UTW Pani Iwona Ciechan – Doradczyni Ministra.

Wydarzenie pod znakiem jubileuszy

W tegorocznej imprezie dominują jubileusze. W 2024 roku obchodzimy **85. rocznicę** powstania wspaniałego obiektu, jakim jest Tor Służewiec. Pierwsza gonitwa odbyła się tu 3 czerwca 1939 roku, dosłownie w przededniu wybuchu II wojny światowej. Po 5 letniej przerwie spowodowanej wojną wznowiono wyścigi, a w 2024 roku po raz 80 otwarto sezon wyścigowy. Obiekt stanowi unikalny, łączący przeszłość z przyszłością, punkt na kulturalnej mapie stolicy.

Tor Służewiec postrzegany jest dziś jako jeden z najpiękniejszych w Europie, dzięki ustawicznej rozbudowie i rewitalizacji dokonywanej przez Totalizator Sportowy.

Drugim jubilatam jest ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Dzisiejsza XIII edycja wydarzenia wpisuje się w bogaty, dwuletni program obchodów **50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku.**

W 1975 roku został powołany przez Panią prof. Halinę Szwarz pierwszy w Polsce Uniwersytet, który działa do dziś i nosi imię swojej założycielki.

Obecnie ruch ten jest najprężniej rozwijającym się zarówno instytucjonalnie jak i programowo.

Działa już w Polsce ponad 700 Uniwersytetów, które wychodzą do seniorów z niezwykle bogatą ofertą programową.

Partnerem dzisiejszego wydarzenia i kolejnym jubilatem jest Samorząd Województwa Mazowieckiego, który świętuje razem z nami swój jubileusz 25. lecia działalności.

We wszystkich wielkich wydarzeniach jubileuszowych, a także programach senioralnych Urząd Marszałkowski woj. Mazowieckiego był zawsze ważnym Partnerem i animatorem polityki senioralnej, finansując od lat duże i mniejsze projekty senioralne promujące aktywność osób starszych.

Koncert

Jubilatem jest też dzisiejsza gwiazda koncertu obecna na scenie nieprzerwanie już 55 lat. Zdobywca najważniejszych nagród i szczytów list przebojów. W muzycznej drodze towarzyszył mu doskonały zespół złożony z najlepszych instrumentalistów. Gwiazdą muzyczną TWK 2024 jest bowiem charyzmatyczny artysta, idol trzech pokoleń. Artysta spełniony, obdarzony niepowtarzalnym głosem, który już od 55 lat rozbrzmiewa na polskiej scenie - **Krzysztof Cugowski wraz z Zespołem Mistrzów.**



Konkurs kapeluszy

to najbardziej widowiskowa i emocjonująca część wydarzenia. Pięknie i niezwykle elegancko prezentujących się Pań i Panów było w amfiteatrze TWK co najmniej tysiąc. Oceniane były całe stylizacje, od kapelusza po buciki i dodatki. Liczył

się styl, gracia i ogólne wrażenie. Nie miały szans modelki bez kapelusza, w stroju z wypożyczalni czy teatru.



Jury konkursu pod przewodnictwem Pani Laury Łącz miało niezwykle trudne zadanie aby z tego tłumu wyłowić najbardziej wyszukane i stylowe kreacje. Ostatecznie wybrano 30 półfinalistek (vide! Zdjęcia na okładce)



oraz 10 finalistek i MISS Toru Wyścigów Konnych 2024.

Po emocjonujących dyskusjach jury dokonało wyboru: Miss wyścigów konnych UTW 2024 została Pani Anna Grudzień z Grochowskiego UTW;



I Wicemiss – Pani Bogusława Polańska z UTW Politechniki Warszawskiej;



II Wicemiss Pani Joanna Sandomierska z UTW Włochy.



Wszystkie trzy Panie debiutowały w konkursie Miss Toru Wyścigów Konnych. GRATULUEMY!

Wszystkie finalistki otrzymały nagrody rzeczowe ufundowane przez Fundację OP UTW oraz Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji.

Gonitwa o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Tradycją wydarzenia na TWK jest wyścig koni arabskich o Puchar Warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

W tegorocznej gonitwie na dystansie 1800 m startowało 7 3-letnich koni czystej krwi arabskiej o egzotycznych imionach.

1
(52)

Gonitwa dla 3-letnich koni czystej krwi arabskiej II grupy, które nie biegały.
GONITWA O PUCHAR UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU

14:30

NAGRODY DODATKOWE DLA HODOWCÓW I WŁAŚCICIELI KONI HODOWLI KRAJOWEJ
FUNDUJE POLSKI KLUB WYŚCIGÓW KONNYCH

1800 m

I 7 500 zł II 3 000 zł III 1 500 zł IV 750 zł V 375 zł

SUMA NAGRÓD: 13 125 ZŁ



Nr	Koń	Pochodzenie, Hodowca, Właściciel, Stajnia, Trener	Jeździec kg/powozający
1		Laskar de Faust (FR) 3 lata ogier kasztanowaty (ur. 6.03) P: Manark – Voltaah po Njewman H: S.A.R.L. Haras de Saint Faust & L.Perez W: Hamed Khadim Butti Alhamid S: Al Ain Stud T: M.Kacprzyk	st.u. E.Zamudin Uulu 58
2		Legende du Pouy (FR) 3 lata klacz kasztanowata (ur. 23.06) P: AF Albahar – Flicka du Pouy po Dormane H: SCEA Labenelle Haras du Pouy W: P.Labenelle S: SCEA Labenelle T: M.Kacprzyk	dż. S.Mura 56
3		Byron de Ghazal (FR) 3 lata ogier kasztanowaty (ur. 16.03) P: Munjiz – Brindange de Ghazal po Dormane H: E.A.R.L. Al Pices W: Abdulhamid Alfaraj S: Awam Stable T: C.Pawlak	dż. K.Mazur 58
4		Laas de Faust (FR) 3 lata klacz kasztanowata (ur. 23.06) P: AF Al Buraq – Chakira d'Etiolles po Akbar H: Chantilly Bloodstock Agency W: Hamed Khadim Butti Alhamid S: Al Ain Stud T: M.Kacprzyk	dż. S.Abaev 56
5		Al Mamounia (FR) 3 lata klacz gniada (ur. 3.05) P: Al Mamun Monlau – Ultimome po Djendel H: Ali Thamer Al Meshadi W: Haifi Ali Alhafi S: Al Hafi Stable T: A.Laskowski	k.dż. D.Pantchev 56
6		Cabaliros (FR) okulary 3 lata ogier kasztanowaty (ur. 9.04) P: Al Mamun Monlau – Star Al Arab d'Ibosa po Majid Al Arab H: SCEA Lagleyze W: Mateusz, Marianna i S. Wiśniewscy S: Canwa T: J.Kozłowski	dż. B.Kalysbek Uulu 58
7		Al Thaqib S B (FR) okulary 3 lata ogier kasztanowaty (ur. 29.04) P: Baseq Al Khalediah – Al Hawjaa po Amer H: Cheik Saad Al Mukhaini Bahwan W: Cheik Saad Al Mukhaini Bahwan S: Cheik Saad Al Mukhaini Bahwan T: C.Fraisl	dż. D.Sabatbekov 58

NASZE TYPY: Al Thaqib S B, Laas de Faust, Cabaliros, Byron de Ghazal

Gonitwę poprzedziła parada koni startujących w wyścigu o Puchar UTW. Wszystkie konie prezentowały się znakomicie, z wielką gracją, niczym figurki ze szlachetnej porcelany, prezentując przy tym swój temperament.





Naszymi faworytami były Legende du Pouy z numerem 2 i Laas de Faust z numerem 4.



Nasze typy okazały się trafne, bowiem pierwsza linię mety przekroczyła klacz kasztanowata Laas de Faust z numerem 4, przed Legende du Pauy z numerem 2, i Byron de Ghazat z numerem 3.

Finisz wyścigu pokazał, że ci co obstawili nr 2 tym razem „dali na siano”.

Gracze, którzy obstawili wygraną Laas de Faust „wyszli w złotych butach”, bo przebiecie nagrody w stosunku do kwoty zakładu okazało się 24-krotne!!!



Nasi goście pozostali do późnego wieczora aby dalej obstawiać swoich faworytów w kolejnych gonitwach dnia wyścigowego.

Opr. F.Kott





PARK BIAŁY TORU WYŚCIGÓW KONNYCH OFEROWAŁ LICZNE ATRAKCJE PRZYGOTOWANE PRZEZ NASZYCH PARTNERÓW I SPONSORÓW.



WYŚCIGOWY DRESS CODE



Czerwona herbata – właściwości i wpływ na zdrowie

Czerwona herbata to produkt posiadający mnóstwo pozytywnych zastosowań i jej codzienne picie na pewno poprawi pracę wielu narządów wewnętrznych – poprawia ona metabolizm, wspomagając odchudzanie, sprzyja szybszemu trawieniu po obfitym posiłku, pobudza organizm oraz może przyczyniać się do zwalczania wirusów i bakterii, dzięki zawartym w niej polifenolom.

Zdecydowanie warto dołączyć ten napój do codziennej diety. Trzeba jednak przestrzegać zalecanych proporcji. Korzystna rola wszystkich rodzajów herbaty czerwonej wynika z obecności różnych związków.

Alkaloidy (teina, teobromina) mają działanie pobudzające i stymulujące organizm. Wolniej przedostają się one do krwi, ale ich efekty trwają dłużej. Flawonoidy (polifenole, katechiny, taniny) wykazują właściwości przeciwutleniające tzn. zapobiegają powstawaniu nowotworów i chorób układu sercowo-naczyniowego. Dodatkowo w czerwonej herbacie są też zawarte kwasy: szczawiowy, cytrynowy i jabłkowy oraz składniki mineralne.

Związki występujące w czerwonej herbacie sprawiają, że poprawia ona funkcjonowanie takich czynności jak:

1. usuwanie toksyn z organizmu poprzez działanie moczopędne,
2. wzmacnianie układu krążenia dzięki możliwości obniżenia ciśnienia krwi,
3. wspomaganie układu odpornościowego,
4. regulowanie poziomu cholesterolu (obniżanie go),
5. kontrola metabolizmu i przyspieszanie przemiany materii,
6. wspomaganie koncentracji i sprawności umysłowej,
7. łagodzenie skutków spożycia alkoholu,
8. działanie uspokajające.

Czerwona herbata wspomaga odchudzanie. Szczególnie silne działanie na układ pokarmowy wykazuje odmiana Pu-erh, dlatego wiele osób wybiera właśnie ten rodzaj. Przyspiesza ona perystaltykę jelit i przemianę materii – głównie trawienie i metabolizm tłuszczów, gdyż to właśnie ich nadmiar odpowiada za przybieranie na wadze. Jeśli

herbata jest spożywana od razu po tłustym posiłku, sprawia, że tłuszcze ulegają rozpadowi na prostsze związki – trójglicerydy i w tej postaci są wchłaniane do organizmu. Większa ilość tych związków zostaje przetworzona w energię, zamiast odłożyć się w tkance tłuszczowej.

Parzenie czerwonej herbaty

Parzenie czerwonej herbaty to ważna czynność, jeśli celem jest wydobycie z niej wszystkich cennych właściwości. Przede wszystkim największy błąd to zalewanie jej wrzątkiem, w ten sposób traci wszystkie składniki odżywcze. Temperatura wody nie powinna przekraczać 90 st. C. Może być uzyskana już po 3-4 min od zagotowania. Warto zaopatrzyć się w termometr kuchenny.

Do napoju powinno się wykorzystać 3-5 g suszu (około jedna łyżeczka) na 200 ml wody. W ten sposób zostanie wydobyty najlepszy smak i aromat herbaty. Oczywiście wedle preferencji danej osoby, dawka może być mniejsza lub też większa.

Najlepiej parzyć herbatę czerwoną od 1 do 3 min. Po tym czasie napój nabiera goryczy, przez co często jest on kojarzony z gorzkim smakiem, zatem nie należy przekraczać zalecanego, maksymalnego czasu parzenia. Aby uzyskać mocniejszy napój, należy zwiększyć ilość suszu, a nie wydłużać czas parzenia.

Czerwona herbata – składniki odżywcze

Czerwona herbata ma praktycznie zerową wartość kaloryczną, dlatego nie trzeba obawiać się o wypijanie wraz z nią zbędnych kalorii. W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z Wysp Kanaryjskich wykazano, że spożywanie tego napoju może pokryć częściowe zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Ustalono dawkę – dziennie sporządzano napar z 2 g liści czerwonej herbaty. Pijąc taki napój, organizm otrzymywał składniki odżywcze, takie jak: chrom (15 - 26 proc.), żelazo (2,5 - 5,7 proc.), miedź (1,7 - 2,2 proc.) i w niewielkim stopniu magnez i cynk (około 0,10 proc.).

Wynioskowano, że napój ten jest głównie bogatym źródłem chromu. Pierwiastek ten to cenny

składnik diety, który wpływa na wiele procesów metabolicznych. Organizm każdego ssaka potrzebuje około 0,005 - 0,2 mg tego pierwiastka dziennie. Zazwyczaj prawidłowo zbilansowana dieta wystarcza, aby ilość chromu była na odpowiednim poziomie, ale czasami zdarza się, że niezbędna jest jego suplementacja, zatem pijąc napar z czerwonej herbaty, można doskonale uzupełnić te braki.

Czerwona herbata a poziom cukru we krwi

Chrom pomaga zachować odpowiedni poziom cukru we krwi, ponieważ chroni przed cukrzycą typu 2 oraz pomaga w regulacji stężenia glukozy we krwi. Regularne spożywanie czerwonej herbaty pozwala zachować odpowiedni poziom chromu w ciele, gdyż napój ten zawiera spore ilości tego pierwiastka. Suplementując lub uzupełniając go między innymi poprzez picie naparu z czerwonej herbaty, pomaga zachować gospodarkę cukrową organizmu w prawidłowym stanie.

Warto wprowadzić ten napar do swojej codziennej diety w przypadku osób zmagających się z insulinoopornością czy z wysokim poziomem glukozy.

Jednak trzeba koniecznie skonsultować to najpierw z lekarzem diabetologiem. Biorąc inne leki, z którymi nadmiar chromu może wchodzić w interakcje można doprowadzić do przykrych skutków ubocznych.

Czerwona herbata a kawa

Zarówno czerwona herbata, jak i kawa zawierają tę samą kofeinę. Sposób działania tego związku jest jednak nieco inny. Jedna filiżanka naparu z czerwonej herbaty dostarcza około 12 mg kofeiny. W jednej filiżance kawy natomiast znajduje się od 60 do 120 mg tego związku pobudzającego. Można zatem przyjąć, że w około 5 porcjach herbaty czerwonej jest taka sama ilość kofeiny, jaka znajduje się w jednej czarnej kawie.

Związek ten zawarty w kawie jest wchłaniany do organizmu od razu po jej spożyciu i efekt pobudzenia także występuje natychmiast. Kofeina znajdująca się w herbacie czerwonej jest przyswajana dużo wolniej (za co odpowiadają zawarte w niej polifenole), jednak efekt utrzymuje się znacznie dłużej. Oba napoje są dobrym rozwiązaniem w celu pobudzenia organizmu. Nie należy jednak spożywać ich w większych ilościach, gdyż w ten sposób może wystąpić szereg negatywnych dolegliwości, między innymi drżenie rąk i bóle głowy.

Czerwona herbata – czy ułatwia zasypianie?

Czerwona herbata pośrednio pomaga w zasypianiu. Napój ten stanowi przede wszystkim bogate źródło cennych witamin i minerałów. Niedobory żelaza mogą często prowadzić do utrudnionego zaśnięcia (szczególnie w przypadku kobiet). Zbyt mała ilość magnezu natomiast zaburza produkcję melatoniny i zdecydowanie pogarsza jakość snu. Ponadto nieodpowiednia zawartość potasu w organizmie to kolejna przyczyna problemów z zasypianiem. Czerwona herbata jest źródłem wartościowych składników (żelazo, magnez, potas, chrom) i pijąc ją, można dostarczyć do ciała niezbędne witaminy, jednak warto zaznaczyć, że w napoju znajdują się także spore dawki kofeiny. Związek ten pobudza i wpływa na wprowadzanie organizmu w stan gotowości. Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie czerwonej herbaty w ciągu dnia, w ten sposób wpłynie pozytywnie zarówno na sen, jak i uzupełnienie witamin i minerałów.

Czy czerwona herbata uzależnia?

Czerwona herbata może uzależnić. Dzieje się to za sprawą sporych ilości teiny — związku zawartego w napoju. Jest to alkaloid purynowy, który pod względem chemicznym przypomina łądząco kofeinę. Teina odpowiada za pobudzenie organizmu. Jeśli jest spożywana wraz z czerwoną herbata przez dłuższy czas (kilka miesięcy), to zdecydowanie nie wpływa najlepiej na organizm. Duże ilości teiny przyzwyczajają układ pokarmowy, że jest ona niezbędna podczas procesów trawienia. W efekcie jelita działają wolniej i utrudniają przyswajanie witamin i minerałów.

Czerwona herbata – przeciwwskazania do picia

Mimo iż czerwona herbata ma mnóstwo korzystnych właściwości, to jej nadmiar prowadzi między innymi do wypłukania z organizmu składników mineralnych, takich jak magnez i żelazo. Ich znaczny niedobór prowadzi nierzadko do anemii. Dopuszczalna dzienna dawka spożycia tego napoju to 5 filiżanek dla osób, które się odchudzają.

Optymalna ilość herbaty to około 3 filiżanki na dzień dla osoby dorosłej.

Bon senioralny 2024

Wprowadzenie bonów senioralnych w Polsce to przełomowa zmiana, która może mieć znaczący wpływ na życie osób opiekujących się osobami starszymi. Mają one zapewnić wsparcie finansowe tym osobom, aby mogły pogodzić pracę zawodową z obowiązkami opiekuńczymi.

Nie bez powodu aktualny rząd **pochyla się nad polityką senioralną naszego kraju**. Wspieranie opieki nad osobami starszymi jest ważne, ponieważ aktualnie nasze społeczeństwo **nieustannie się starzeje**. W Polsce, podobnie jak w wielu krajach rozwiniętych, obserwuje się **niż demograficzny**, który stanowi istotne wyzwanie społeczne, ekonomiczne i polityczne.

Coraz więcej osób żyje w wieku podeszłym, a co za tym idzie, coraz więcej osób wymaga opieki. Opieka nad osobami starszymi jest **trudna i wymagająca**, dlatego ważne jest, aby osoby, które się jej podejmują, miały **odpowiednie wsparcie**.

Obecnie w Polsce opieka nad osobami starszymi jest najczęściej sprawowana **przez członków rodziny**. W wielu przypadkach opieka ta jest niewystarczająca lub nieefektywna. Wsparcie opieki nad osobami starszymi może pomóc w zapewnieniu im odpowiedniej opieki i **poprawić ich jakość życia**.

Minister ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz zapowiadała, że procedura przyznawania bonów będzie w gestii samorządów i ośrodków pomocy społecznej. Kiedy rodzina seniora wymagającego opieki zgłosi się z prośbą o wsparcie, **pracownik socjalny i lekarz na podstawie wywiadu ocenia, ilu godzin wsparcia dziennie wymaga senior**. Budżetem przeznaczonym na wypłaty świadczenia w ramach bonu senioralnego będą dysponować samorządy.

Widzę to tak, żeby przede wszystkim pomóc rodzinom, które są aktywne zawodowo, bo strasznie ważne jest, aby pracowały. Żeby szczególnie kobiety nie musiały podejmować decyzji, że muszą zrezygnować z pracy, bo muszą zająć się mamą czy babcią. Najczęściej kobiety stają przed taką decyzją. Chodzi nam o rodzinę, która jest aktywna zawodowo i **której bliscy potrzebują opieki, żeby tej grupie pomóc** - tłumaczyła Marzena Okła-Drewnowicz.

Będzie to narzędzie finansowe na usługę w miejscu zamieszkania. To samorządom będzie bardziej się opłacało organizować opiekę w miejscu zamieszkania, zatrudniać opiekunów niż kierować ludzi do DPS-ów - mówiła minister.

CO TO JEST BON SENIORALNY?

Bon senioralny to **nowe świadczenie finansowe**, które ma wspierać osoby opiekujące się osobami starszymi. Bon ten będzie można wykorzystać **na opłacenie usług opiekuńczych** świadczonych przez osoby spełniające określone kryteria.

Świadczenie to może mieć znaczący wpływ na życie osób opiekujących się osobami starszymi, bowiem bony mogą **ułatwić pogodzenie pracy zawodowej z obowiązkami opiekuńczymi**.

Dzięki bonom senioralnym osoby opiekujące się seniorami mogą zatrudnić profesjonalną opiekunkę, która zapewni ich bliskim odpowiednią opiekę.

Bony senioralne mogą umożliwić osobom opiekującym się seniorami korzystanie z usług opiekuńczych w domu, co może ułatwić im pogodzenie pracy zawodowej z obowiązkami opiekuńczymi.

Wartość bonu senioralnego wyniesie **maksymalnie połowę obowiązującej stawki minimalnego wynagrodzenia**, czyli w 2024 roku około 2121 zł do 2150 zł. Kwota ta będzie wypłacana z możliwością wykorzystania jej przez opiekuna na realizację niezbędnych usług w ramach opieki nad bliskim.

KOMU NALEŻY SIĘ BON DLA SENIORA?

Bony senioralne **nie są dostępne dla wszystkich** osób opiekujących się osobami starszymi. Opiekun musi spełniać **określone kryteria**, takie jak:

- aby otrzymać wsparcie, będzie należało być **osobą aktywną zawodowo**. Twórcy programu zakładają, że najczęściej osobami sprawującymi opiekę będzie najbliższa rodzina czyli dzieci seniora.
- osoba, nad którą sprawowana jest opieka, **musi mieć co najmniej 75 lat** i wymagać opieki w zakresie podstawowych czynności życiowych.

KTO MOŻE ŚWIADCZYĆ USŁUGI OPIEKUŃCZE?

Opieka musi spełniać podstawowe standardy jakościowe. Pierwszym krokiem w realizacji programu będzie **przygotowanie i szkolenie personelu** opiekuńczego.

Jednym z warunków będzie uczestnictwo w **30-godzinny kursie** wprowadzającym do pracy z seniorami, którzy potrzebują wsparcia w codziennych czynnościach.

Jak możemy przypuszczać bonami senioralnymi będzie można **finansować usługi opiekuńcze i pomoc w wykonywaniu czynności dnia codziennego w miejscu zamieszkania seniora**.

Trwają prace nad systemem więc obecnie **nie ma jeszcze pełnej informacji na temat formy**, w jakiej będzie wypłacany bon senioralny.

Z założenia, formy mogą obejmować różnorodne rozwiązania, jak np:

- karta przedpłacona lub elektroniczna forma bonu do wykorzystania w wybranych sklepach lub punktach usługowych,
- możliwość wykorzystania bonu na cele określone w wykazie usług i produktów, które będą uprawnione do zakupu za pomocą bonu,
- ubieranie się, czynności higieniczne,
- pomoc w przygotowywaniu posiłków,
- poruszanie się, przemieszczanie,
- pomoc w utrzymaniu czystości i porządku w domu,
- pomoc w wyjściu na zakupy, do lekarza, na zabieg rehabilitacyjny,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w opiece nad zwierzętami domowymi.

Bon dla seniorów to inicjatywa mająca na celu poprawę jakości życia osób starszych, oraz odciążenie najbliższych w sprawowaniu opieki. Różnicą jest również fakt, że w przeciwieństwie do zasiłku pielęgnacyjnego bon **będzie posiadał kryteria dochodowe**.

Nowe świadczenie będzie uregulowane kryterium dochodowym zarówno ze strony seniora jak i opiekuna. Jak informuje Ministerstwo dochód miesięczny osoby starszej, nad którą sprawowana jest opieka **nie będzie mógł przekraczać 5 000 zł brutto**.

Z kolei granica **dwu- i trzykrotności** minimalnego wynagrodzenia będzie zależała od tego, czy członek rodziny prowadzi jednoosobowe czy wieloosobowe gospodarstwo domowe.

Oczywiście, bony **nie rozwiążą wszystkich problemów** związanych z opieką nad osobami starszymi. Niemniej jednak są one ważnym krokiem w kierunku **poprawy sytuacji** osób opiekujących się seniorami. **Minister Marzena Okła-Drewnowicz**, idąc konsekwentnie za swoimi zapowiedziami podjęła już szereg działań mających pozytywny wpływ na sytuację osób starszych w Polsce m.in. zainicjowała powołanie międzyresortowego zespołu ds. systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi, jak również powołała Radę ds. Polityki Senioralnej.

Dokładny termin wprowadzenia bonów senioralnych nie jest jeszcze znany. Minister ds. Polityki Senioralnej, Marzena Okła-Drewnowicz, zapowiedziała, że projekt ustawy, która wprowadzi to świadczenie, zostanie przygotowany **w ciągu pierwszych 100 dni rządu**.

JAK UZYSKAĆ BON SENIORALNY?

Wniosek o przyznanie bonu będzie składany **przez rodzinę, we współpracy z samym seniorem**. Według szacunków twórców projektu, z bonów senioralnych będzie mogło skorzystać **ponad 535 tysięcy osób starszych**. Projekt ten ma na celu poprawę jakości życia seniorów poprzez wsparcie finansowe, zwiększając ich dostęp do różnych usług i produktów niezbędnych do godnego życia w podeszłym wieku.

PODSUMOWANIE

Bon senioralny to nowe świadczenie, które ma być wprowadzone w Polsce w 2024 roku. Choć zostało ono już zapowiedziane, to **nie znamy jeszcze wszystkich szczegółów jego funkcjonowania**. Ostateczny kształt bonów senioralnych będzie zależał od tego, jak zostaną one wprowadzone i w jaki sposób będą zarządzane.

Osobom, które opiekują się osobami starszymi, **pozostaje więc czekać na dalsze informacje** na ten temat. Program może okazać się dużym wsparciem dla opiekunów osób starszych, znacząco poprawiając ich sytuację. Nie tylko materialną, ale również pozwoli odciążyć ich psychicznie. My ze swojej strony **będziemy śledzić i na bieżąco przekazywać Państwu dalsze kroki w tworzeniu ustawy odpowiadającej za bon**.

Opr. F. Kott

UTW SGH - Zdrowy Mózg



Konferencja ZDROWY MÓZG za nami!

Seniorzy mogli wysłuchać cennych wykładów o zdrowiu i pracy mózgu oraz spotkać się ze specjalistami. Wykład o tym, jak cieszyć się sprawnością umysłu do późnych lat życia wygłosiła niezastąpiona dr Monika Mularska-Kucharek.



Na farmakologicznych i behawioralnych sposobach wspierania mózgu skupiła się w swojej prelekcji mgr farm. Sylwia Wójtowicz, która opowiedziała także o najczęstszych interakcjach leków. Karolina Król-Lach zaprezentowała słuchaczom podstawy diety MIND oraz podstawowe założenia dietetyczne korzystne dla zdrowia Seniora. Na zakończenie zaś Gabriela Kwestarz-Biczysko starała się wraz

z uczestnikami znaleźć receptę na poradzenie sobie z samotnością, prezentując sposoby na poprawę relacji społecznych.



W spotkaniu wzięło udział prawie 150 warszawskich Seniorów, którzy oprócz wiedzy mogli skorzystać z badań profilaktycznych oraz stworzyć wspólny artystyczny kolaż. Dla wszystkich przygotowano także upominki i degustację zdrowych produktów.



Konferencje i spotkania jak te to również świetna okazja do promocji Telefonu Wsparcia dla Seniora, gdyż każda z aktywnych osób w wieku srebrnym zna rówieśników, którzy potrzebują pomocy w powrocie do życia społecznego.

Czesław Ochenduska
– Wiceprezes UTW SGH

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

Zdjęcia TWK: Piotr Pietkiewicz

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

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

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



Właściciel marki LOTTO

**NAJWIĘKSZY MECENAS SPORTU
I KULTURY W POLSCE**



MILIARDÓW ZŁOTYCH

**PRZEKAZANYCH NA POLSKI
SPORT I KULTURĘ OD 1994 ROKU**

#WygrywamyRazem

