

NUMER 3/2025

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W NUMERZE:

DZIEŃ UTW NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH

Wdrażamy Pakt Na Rzecz Seniorów

**Z TECHNOLOGIĄ PRZEZ ŚWIAT – PROGRAM
DLA PODRÓŻUJĄCYCH SENIORÓW**

Nasi Partnerzy

22 czerwca 2025 r. Służewiec

Dzień UTW na Torze Służewiec

”

Już po raz czternasty „bomba poszła w górę” na unikalnym, senioralnym wydarzeniu p.n. Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych Służewiec.

- Dzień Dobry Państwu,

tradycyjnie wraz Michałem Szczerbą, dziś posłem do Parlamentu Europejskiego -pomysłodawcą tego unikalnego w świecie wydarzenia, witamy wszystkich Państwa bardzo serdecznie, zwłaszcza wytwornych, radosnych i emanujących pozytywną energią warszawskich seniorów i gości z innych UTW- powitała zebranych Krystyna Lewkowicz, główny organizator wydarzenia.

Ta impreza organizowana wspólnie z Miastem st. Warszawa kultywuje najstarsze warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych, a zarazem edukuje, integruje i dostarcza zdrowej rozrywki w pięknych, zielonych plenerach Służewca.

Możliwość spotkania się w tak liczным gronie w tym wyjątkowym miejscu zawdzięczamy wspólnie 14 - letniej współpracy z Totalizatorem Sportowym i Dyрекcją Toru Wyścigów Konnych na Służewcu.

Jest to jeden z najpiękniejszych obiektów w Europie, a zarazem perła architektury hipicznej.

Witamy serdecznie Pana Piotra Kandybę przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, przedstawicieli Miasta z Panią Katarzyną Jeżewską, Panią Żanetę Ostrowską-Stępień reprezentującą PKO Bank Polski, Pana Mariusza Budziszewskiego radnego m.st.Warszawy, Warszawską Radę Seniorów oraz wszystkich zebranych, którzy zaszczycili dzisiejsze spotkanie.

Nasze spotkanie nie byłoby możliwe bez grona zacnych Partnerów, którzy rozumieją i stosują w swoich działaniach strategię społecznej odpowiedzialności biznesu, do których zaliczamy PKO Bank Polski, Fundację PZU i PZU SA, Ursynow-

skie Centrum Kultury Alternatywy, Dom Kultury Śródmieście, Koncern Coca Cola, MPWiK SA w Warszawie, Kompanię Piwowarską oraz firmę VASCO.



Zapraszamy do stoisk naszych Partnerów w Parku Białym.

Koncert

Teraz czas na ucztę duchową. Mamy dziś na scenie Zespół SKALDOWIE, idola naszej młodości. Ich ponadczasowe przeboje towarzyszą nam od 60 lat.



Konkurs wyścigowego dress code

Najbarwniejszym punktem programu jest konkurs kapeluszy.



Na scenie prezentują się półfinalistki, które zechciały wziąć udział w konkursie kapeluszy. W tym roku na scenie królują debiutantki, które w poprzednich konkursach nie brały udziału.

Podziwiamy Pastwa elegancję i szyk, bo to są nie tylko kapelusze, ale pokaz całych niezwykle starannie skompletowanych, niekiedy własnoręcznie wykonanych stylizacji wyścigowych.

Jak zwykle pięknie prezentują się nasi stali bywalcy i laureaci poprzednich konkursów, jednak jury pod kierunkiem Pani Laury Łącz postanowiło w tym roku postawić na piękne seniorki i seniorów, którzy są tu po raz pierwszy. Tak prezentuje się pięć najwyżej ocenionych kreacji.



Teraz przenosimy się na Padok TWK. Tam za chwilę zacznie się parada koni wyścigowych startujących w specjalnej gonitwie o Puchar UTW.



Wszystkie są piękne i pełne gracji, ale zawsze jeden skradnie nasze serce, więc dajcie mu szanse w zakładach. Zakłady są dostępne dla każdego seniora, a pozwalają na poczęcie dreszczyku emocji i inspirują do silnego dopingowania swojego faworyta.

Niżej macie państwo „nuty” vel „świerszczyk” czyli informacje o karierze koni, stajniach, trenerach i dżokejach prowadzących wyścig.

1 (109)	Gonitwa handicapowa II grupy dla 4-letnich i starszych koni. Wagi według handicapu generalnego minus 12 kg. GONITWA O PUCHAR UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU	
	NAGRODY DODATKOWE DLA HODOWCÓW I WŁAŚCICIELI KONI HODOWLI KRAJOWEJ FUNDUJE POLSKI KLUB WYŚCIGÓW KONNYCH	
14:30	1400 m	
	I 10 500 zł II 4 200 zł III 3 150 zł IV 2 100 zł V 1 050 zł	
	SUMA NAGRÓD: 21 000 ZŁ	
	CWC PCK TRJ GZW TPL SPT	
SEPTYMA 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Nr	Koń Pochodzenie, Hodowca, Właściciel, Stajnia, Trener
	1	Louisville (GB) dz. A.Reznikov 58,5 7 lat ogier gniady P: Charm Spirit – Likely po Exceed And Excel H: The Likely Partnership W: D.Petryakov i N.Szelągowska S: Amonit T: N.Szelągowska
	2	Inter Approach (IRE) dz. K.Dogdurbek Uulu 57,5 7 lat wałach gniady P: Dawn Approach – Pussycat Lips po Holy Roman Emperor H: Epona Bloodstock Ltd W: BMS Group S: Pegza T: C.Fraisl
	3	Regina Force (FR) dz. S.Abaev 59 4 lata klacz gniada P: Land Force – Rex Regina po King's Best H: L.Orion Sundstrom W: M. i W. Glinowiec, M.Pawlik-Glinowiec S: Cuprum T: K.Ziemianksi
	4	Belly Boy (IRE) dz. S.Mazur 58,5 4 lata ogier gniady P: Estidhiakar – Pointed Arch po Rock of Gibraltar H: D.G. Ice-ton W: D.Petryakov i N.Szelągowska S: Amonit T: N.Szelągowska
	5	Vir (FR) (-) K.Kamińska 52 5 lat wałach gniady P: Olympic Glory – Silver Market po Marchand de Sable H: Haras de Saint Julien W: Plavac Sp. z o.o. S: Plavac Racing T: S.Plavac
	6	Socorania (IRE) (-) T.Kumarbek Uulu 58 4 lata klacz gniada P: Make Believe – Coming Back po Fantastic Light H: D. & J. Dwan W: A.Al-Shaikh, K.Mondolowski, P.Myszowski i H.Petruszczak S: The Queen and Aces T: J.Kozłowski
	7	Don't Cry (IRE) dz. K.Mazur 58 4 lata klacz gniada P: Kuroshio – Rosmarino po Pivotal H: E. & P. McCutcheon W: Z.Król i C.Pawlak S: Szara Eminencja T: C.Pawlak
	8	Bella Antonella (IRE) (-) B.Marat Uulu 59,5 4 lata klacz gniada P: Belardo – Bint Navef po Navef H: Roundhill Stud W: K.Borkowska-Mękarska, J.Turek i A.Zagórska S: B-Stars T: I.Karathanasis
	9	Oasis King (IRE) okulary dz. D.Sabatbekov 56,5 4 lata ogier gniady P: Inns of Court – Kites po Showcasing H: Oghill House Stud Ltd & J.Burke W: Vert A.Wyrzyk S: Rosłofice T: A.Wyrzyk
NASZE TYPY: Inter Approach, Socorania, Regina Force, Regina Force		

Całe show parady koni startujących w wyścigu o Puchar UTW skradł narowisty, gniady ogier z numerem 1 i został okrzyknięty „miss końskiego obiektywu”.



W emocjonującym wyścigu zwyciężyła 4-letnia klacz gniada **Socorania** z numerem 6, przed 7-letnim ogierem gniadym **Louisvilla** z numerem 1 oraz **Oasis King** 4-letnim ogierem gniadym z numerem 9.

***Bardzo serdecznie
dziękujemy naszym
Partnerom i Sponsorom,
bowiem piękne,
masowe wydarzenia
senioralne wymagają też
eleganckiej oprawy.***

Specjalne nagrody w konkursie kapeluszy, w tym weekend w 5-gwiazdkowym hotelu w Kołobrzegu ufundowała dla MISS firma DIUNE, dla pozostałych uczestników finału wytworne kolacje w warszawskich restauracjach ufundowały firmy Boollywood oraz British Bulldog PUB w Warszawie.

Półfinalistki otrzymały bukietki kwiatów, a dla 10 finalistek nagrody ufundował organizator oraz MPWiK SA w Warszawie, zaś dla trzech miss nowoczesne translatory ufundowała firma VASCO.



Patronat Honorowy



Prezydent
miasta stołecznego
Warszawy



PARLAMENTARNY
ZESPÓŁ DS.
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

Współorganizatorzy



partner projektu
miasto stołeczne
Warszawa



FUNDACJA
OPUTW

Sponsorzy i Partnerzy Fundacji



Bank Polski



TOR
SŁUŻEWIEC



serce Polski



FUNDACJA



TOTALIZATOR
SPORTOWY

VASCO



DOM
KULTURY
ŚRÓDMIEŚCIE
WARSZAWA



URSYNOWSKIE
CENTRUM KULTURY
ALTERNATYWY



instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy



warszawska
kranówka



wodociągi
warszawskie

Patronaty Medialne



nam!
nasza miasto



PANORAMA
Pracownia Studiów i Sztuki Głównie Wydawniczej w Warszawie



POLITYKA
SENIORALNA



Senior
Gazeta



TV 60+
TELEWIZJA SENIORALNA



#POKOZIENIA
Warszawski Miesiąc Seniorów

Pakt Na Rzecz Seniorów 2025

Na IV Wielkim Kongresie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w Operze Narodowej w Warszawie, w dniu 19 maja 2025 r. w obecności najwyższych władz państwowych oraz przedstawicieli 700 krajowych i polonijnych UTW został przyjęty przez aklamację dokument programowo - strategiczny pt. Pakt Na Rzecz Seniorów 2025.

Traktujemy go jako swoistą umowę społeczną, inspirującą zarówno środowiska senioralne jak i władze publiczne do dalszego, dynamicznego rozwoju polityki senioralnej w Polsce. Określa on kierunki działania i strategię dla środowisk senioralnych oraz zawiera rekomendacje i postulaty pod adresem władz publicznych dot. ewaluacji istniejących i rekomendowanych do wdrożenia programów na rzecz osób starszych.

Pozytywną opinię oraz apel o przekazanie treści Paktu lokalnym władzom samorządowych wraz z rekomendacją jego wdrażania zarówno przez Uniwersytety Trzeciego Wieku jak i samorządy i instytucje publiczne zawarł w swojej recenzji także prof. Piotr Błędowski.

Autorzy Paktu niezwłocznie po Kongresie powołali **Zespół roboczy pod kierunkiem prof. Janusza Szymborskiego**, który zajmować się będzie wdrażaniem Paktu, a zarazem jego sukcesywnym uaktualnianiem oraz ewaluacją efektów.

Jednym z pilnych zadań jest podjęcie prac nad reformą programu wieloletniego AKTYWNI+, którego obecna, pięcioletnia edycja kończy się w bieżącym roku.

Program jest wysoko ceniony przez środowiska senioralne i w jego wyniku powstało w latach 2013-2024 setki pożytecznych projektów na rzecz osób starszych.

Jednocześnie zwiększa się zainteresowanie programem ze strony organizacji, napływa w każdym roku tysiące wniosków, które z uwagi na ograniczoną pulę środków mogą być zrealizowane w odniesieniu tylko do niewielkiej ich liczby.

Historia programu

Inicjatorem powołania pierwszego, rządowego programu wsparcia aktywności organizacji senioralnych ASOS, przemianowanego później na AKTYWNI+ było środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które od początku były także jego bezpośrednimi beneficjentami.

Zebrane w toku kilkunastoletniej praktyki doświadczenia stanowią cenny materiał analityczny i powinny być wzięte pod uwagę przy planowaniu kolejnej edycji na lata 2026 -2030.

Problem kontynuacji i przyszłego kształtu programu Aktywni+ podjęła także sejmowa Komisja ds. polityki senioralnej na swoim posiedzeniu w dniu 4 czerwca 2025 r.

Zmiana jednostki finansująco-kontraktującej

W latach 2013-2023 operatorem programu ASOS/AKTYWNI+ było Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej.

Istotną zmianą w zarządzaniu programem jest fakt, iż na podstawie UCHWAŁY NR 70 RADY MINISTRÓW z dnia 26 czerwca 2024 r. zmieniającej uchwałę w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 , Wykonawcą Programu stał się Minister do spraw Polityki Senioralnej.

Obecna na posiedzeniu Komisji dyrektor Departamentu ds. polityki senioralnej Marlena Muszyńska poinformowała, iż aktualnie toczą się prace nad reformą programu. Zreferowała też kierunki oraz ramowy harmonogram prac nad nową edycją programu na lata 2026-2030. Jest jednak nieco za wcześnie aby zaprezentować ostateczne efekty tych prac.

Debata nad programem

Stałą praktyką obrad sejmowej Komisji ds. polityki senioralnej jest przedstawienie stanowiska przez stronę społeczną.

W imieniu środowiska senioralnego zabrała głos Krystyna Lewkowicz, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, a zarazem stały doradca Komisji ds. polityki senioralnej, która przedstawiła genezę i wnioski z dotychczasowej współpracy z MRPiPS w zakresie realizacji Programu ASOS/AKTYWNI+.

- Środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku od bardzo dawna postulowało o dokonanie kompleksowej ewaluacji programu Aktywni+, zawierającej analizę i ocenę kilkunastoletniej praktyki stosowania programu, a w jej wyniku - głęboką jego reformę.

Zebrane doświadczenia oraz dynamicznie rozwijająca się polityka senioralna spowodowały bowiem, że wiele zasad realizacji Programu ze względu na uwarunkowania rynkowe oraz nowe zjawiska społeczne po prostu się przeżyło i wymaga daleko idących korekt.

W latach 2021-2022 kilkunastu beneficjentów programu Aktywni+ jak i Ministerstwo jako operator programu poddane było kompleksowej kontroli NIK, który także sformułował wiele krytycznych uwag.

Niektóre z nich potwierdzały zasadność podnoszonych przez środowiska UTW uwag, inne kierowane były bezpośrednio do Ministerstwa, jako jednostki kontraktującej środki.

To także cenny i wielce pouczający materiał dla obydwu stron realizacji Programu.

Zebrane doświadczenia są bezcenne i ufamy, że wzbogacą i przyspieszą realizację koncepcji wypracowanej przez zespół Departamentu ds. polityki senioralnej.

Środowisko UTW oferuje Pani Minister wsparcie w realizacji tego zadania.

Zacznę od tezy, iż z uwagi na zmiany i trendy demograficzne oraz coraz wyższą świadomość społeczną rangi, jaką ma podtrzymywanie aktywności i dobrostanu osób starszych, program **musi być kontynuowany**, a w budżecie państwa powinna znaleźć się kwota co najmniej o 100% większa niż dotychczas.

Postulaty środowiska UTW odnośnie nowelizacji szczegółowych zasad Programu AKTYWNI+ dotyczą niemal wszystkich kluczowych zasad realizacji:

- zmiany treści priorytetów i alokacji środków na poszczególne obszary realizacji, w tym wzmocnienie roli nowoczesnej edukacji, m.in. w zakresie zasad zrównoważonego rozwoju, zagrożeń wynikających z dezinformacji w mediach, nowoczesnej bankowości, wykorzystania sztucznej inteligencji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, prowadzenia dialogu społecznego i przeciwdziałania konfliktom międzyludzkim, zarządzania ryzykiem projektów itp. nowych zagadnień, z którymi seniorzy nie zawsze sobie radzą,
- waloryzacji budżetu programu, tj. kwoty 40 mln zł niezmienianej od chwili uruchomienia tj. od 2013 roku;
- Zainteresowanie programem oraz brak waloryzacji środków powoduje, że efektywność ubiegania się o dotacje oscyluje w granicach 20%, co oznacza, że wiele znakomitych projektów pozostanie bez szans na realizację;
- usunięcia nieżywciowych zapisów Regulaminu, prowadzących niekiedy do sytuacji kuriozalnych, jak np. konieczność pobierania pokwitowania za wręczane beneficjentom projektu i gościom gadzety reklamowo-promocyjne, rozliczenie i kwitowanie faktu otrzymania wydawnictw itp,
- urealnienia wyceny pracy wolontariuszy, (dotychczasowa niezbyt przystająca do warunków rynku wycena wkładu osobowego 25 zł i 75 zł /godz. mimo wniosków o jej podwyższenie o co najmniej o 100%, **została uśredniona do kwoty 40 zł/godz.!**
- każda godzina pracy wolontariatu, jako wkładu własnego do projektu, musi być udokumentowana więc w praktyce wygląda to tak, że jeśli np. wybitny profesor kurtuazyjnie rezygnuje z honorarium za wygłoszony w UTW wykład, to niestety musi podpisać porozumienie wolontariackie, z którego dowiaduje się, że jego praca warta jest 40 zł.
- zmiana systemu udzielania dotacji: **powierzenie**, a nie dofinansowanie, z ewentualnym promowaniem punktacją wkładu własnego finansowego lub osobowego.

- odstąpienie od projektów rocznych i wprowadzenia projektów o trzyletnim czasie realizacji (mających obecnie powszechne zastosowanie), ewentualnie równoległe pozostawienie projektów **rocznych** dla mniejszych zadań lub początkujących beneficjentów,
- przyspieszenie terminu naboru do projektu, tj. listopad - grudzień poprzedniego roku a nie marzec /kwiecień kolejnego, co skraca czas realizacji rocznych projektów de facto do 5-6 miesięcy,
- usprawnienia przewlekłości procedur oceny wniosków i zawierania umów, w wyniku czego harmonogram realizacji projektu ząbą się z harmonogramem decyzji o przyznaniu i uruchamiania środków, a ponadto bywa, że środki dotacji wpływają we wrześniu lub nawet później.

Ministerstwo Rodziny PiPS nie podejmowało tematu tłumacząc to trwaniem kontroli NIK, a później analizą wniosków pokontrolnych i zamiarem przygotowania kompleksowych zmian w programie.

Zwracamy się do Pani Minister z uprzejmą prośbą o zorganizowania z beneficjentami Programu spotkania roboczego w celu przekazania w/w propozycji zmian, które zawierają zarówno genezę jak i propozycje gotowych rozwiązań wraz z uzasadnieniem.

Ufamy, że będzie to pomocne w prowadzonych przez Panią Minister pracach i przyspieszy reformę tego unikalnego i niezwykle pożytecznego programu.

Zwracam się też do liderów organizacji senioralnych realizujących projekty z programu Aktywni+ lub uczestniczących w innych rządowych projektach bowiem, jak wiemy z dyskusji publicznych, mają one podobne problemy i gotowe raporty ewaluacyjne wraz z propozycjami zmian w realizowanych programach senioralnych.

Powyższa propozycja K. Lewkowicz została przyjęta zarówno przez Panią Dyrektora jak i innych uczestników debaty z aprobatą i uznaniem, zaś dalsza dyskusja potwierdziła zasadność dokonania

podobnych ocen innych senioralnych programów, które kontynuowane będą w kolejnych latach.

Prezentacja ostatecznych rozwiązań w zakresie kontynuacji programu AKTYWNI+ na lata 2026-2030 będzie ponownie przedmiotem obrad Komisji ds. polityki senioralnej w III kwartale br.



Pełny tekst Paktu Na Rzecz Seniorów 2025 zawarty jest w wydawnictwie kongresowym pt. **50 lat ruchu UTW w Polsce**, którego wersja elektroniczna zamieszczona jest na **www.fundacjaoputw.pl**

W kolejnych publikacjach i korespondencji z adresatami zawartych w Pakcie postulatów przedstawiać będzie propozycje oraz rekomendacje i wnioski odnośnie realizacji przyjętych strategii.

F. Kott



TWARZE DEPRESJI

Nikt z nas nie jest wolny od lęków, obaw, problemów osobowościowych. Z wiekiem zaczynamy odczuwać je szczególnie. Mamy problemy ze snem, stajemy się apatyczni, drażliwi, konfliktowi, a nawet z trudem akceptujemy wizerunek w lustrze.

To sygnał aby skorzystać z pomocy specjalisty . ale do kogo się zwrócić, gdzie szukać pomocy?

Korzystając z materiałów przekazanych nam przez Fundację Twarze Depresji, z którą Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie UTW podjęła współpracę, przekazujemy najpierw nieco wiedzy.

POZNAJ RÓŻNICE

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra - każda z tych osób specjalizuje się w obszarze zdrowia psychicznego, ale każda z nich ma inne kompetencje i zakres działania.

Zdarza się, że osoby, które zgłaszają się po poradę myślą te zawody i nie do końca wiedzą do kogo, w jakich sytuacjach należy się zwrócić o pomoc. Jakie są różnice pomiędzy konsultacją psychologiczną, wizytą u psychiatry, psychoterapią prowadzoną przez psychoterapeutę? Czym różnią się te zawody?

PSYCHOLOG

Postawi diagnozę, zrobi testy psychologiczne, zapewni wsparcie i psychoedukację

- ma ukończone 5-letnie studia magisterskie,
- zajmuje się psychoedukacją, udziela pomocy psychologicznej, ale nie jest to psychoterapia - chyba, że jest równocześnie psychoterapeutą,
- pomaga w przejściu przez kryzysową sytuację, udziela wsparcia psychologicznego,
- bada m.in. zdolności poznawcze i kompetencje społeczne,
- diagnozuje na podstawie: rozmowy z pacjentem oraz testów psychologicznych,

PSYCHIATRA

Zbada, przeprowadzi rozmowę, zdecyduje o ewentualnej farmakoterapii

- jest lekarzem,
- nie potrzeba do niego skierowania,
- diagnozuje zaburzenia nastroju, lęki, zaburzenia psychiczne i leczy je farmakologicznie,
- ma prawo wypisywać leki psychiatryczne i zwolnienia lekarskie,
- czasami lekarz psychiatra jest jednocześnie psychoterapeutą i łączy te dwie metody pomocy pacjentowi,
- może również skierować pacjenta do szpitala, na różne rodzaje leczenia np. elektrowstrząsy, na psychoterapię,
- w przypadku pacjenta z depresją lekooporną może zakwalifikować go do programu lekowego obejmującego leczenie esketaminą,
- gdy pojawiają się: myśli samobójcze, to wówczas należy pilnie zgłosić się po pomoc do lekarza psychiatry.

PSYCHOTERAPEUTA

Prowadzi profesjonalną psychoterapię

- zostaje się nim po szkole psychoterapii, mając wcześniej ukończone studia magisterskie,
- na psychoterapię dla osób dorosłych potrzebne jest skierowanie od lekarza,
- są różne szkoły psychoterapii, ale badania pokazują, że w przypadku leczenia depresji najskuteczniejsza jest psychoterapia poznawczo-behawioralna,
- psychoterapeuta poznawczo-behawioralny pokaże, od czego zależy samopoczucie psychiczne i jaki ma to wpływ na ciało oraz podejmowane działania. Pomoże zidentyfikować i zweryfikować prawdziwość tzw. „zniekształceń poznawczych”, czyli błędów w myśleniu o sobie, świecie i innych ludziach wynikających z przekonań, które ukształtowały się w wyniku dotychczasowych doświadczeń życiowych,

- terapia depresji w nurcie poznawczo-behawioralnym trwa średnio od pół roku do dwóch lat, a spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają ok. 50 minut.

W przypadku depresji należy szukać pomocy w **poradniach zdrowia psychicznego, Centrach Zdrowia Psychicznego, ośrodkach interwencji kryzysowej, szpitalach psychiatrycznych.**

Coraz częściej wsparcie psychologiczne zapewniają również Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Warto też sprawdzić, czy w Państwa miejscu zamieszkania funkcjonują Dienne Domy Seniora, ponieważ coraz częściej w swojej ofercie posiadają bezpłatny dostęp do konsultacji psychologicznych, terapii indywidualnych, czy też coraz bardziej powszechnej grupowej terapii tańcem – dzięki, której macie Państwo okazję, bawiąc się - nie tylko zadbać o swoją kondycję, ale także w związku z odpowiednio dobranymi układami tanecznymi - usprawniać swoje zdolności poznawcze jak np. pamięć, myślenie czy orientację w terenie.

Jeśli są powody, dla których nie możesz skorzystać z pomocy specjalistów, spróbuj póki co pomóc sobie domowymi sposobami.

WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

Wzięcie kilku głębszych świadomych oddechów pomaga uspokoić umysł i rozluźnić ciało. Dowiedz się, jakie są korzyści z ćwiczeń oddechowych i jak oddychać, żeby sobie pomóc.

Gdy w naszym otoczeniu dzieje się coś niepokojącego i w nieprzyjemny sposób, narusza to nasz dobrostan psychofizyczny. Zazwyczaj towarzyszy temu konkretna reakcja emocjonalna o negatywnym podłożu. Stan ten nie należy do komfortowych, dlatego naturalnie poszukujemy sposobów na przywrócenie równowagi.

Oddychanie przeponowe to jedna z najpowszechniej dostępnych technik redukcji napięcia w chwili wzmożonego stresu (wydzielania kortyzolu i adrenaliny do krwi). Stymuluje ono nerw błędny do produkcji acetylocholino, która z kolei pełni kluczową rolę w procesie wyciszenia organizmu. Tajemnica skuteczności tej metody skrywa się w przeponie - naszym głównym mięśniu oddechowym.

Wyróżniamy dwa rodzaje oddychania - piersiowe i brzuszne. W przypadku tego pierwszego dochodzi do napięcia mięśni międzyżebrowych.

Stopniowo, wraz z wdechem, klatka piersiowa się unosi, z wydechem zaś opuszcza. W oddechu brzuszny podczas wdechu przepona powinna obniżyć się pionowo, podczas wydechu natomiast unosić się do góry. Wówczas jama brzuszna powinna ulec zapadnięciu, analogicznie jak w przypadku spuszczenia powietrza z balonika.

Nerw błędny posiada zakończenie w przeponie, dlatego oddychanie przeponowe wiąże się z jego stymulacją i pozwala uwolnić do krwioobiegu prolaktyny i oksytocyny, dzięki którym organizm osiąga stan relaksu.

JAK ZROBIĆ ĆWICZENIE ODDECHOWE?

1. Zajmij wygodną dla siebie pozycję siedzącą. Ważne jest to, żeby stopy stykały się z podłogą. Dłonie ułóż swobodnie na kolanach.
2. Połóż rękę na brzuchu i zlokalizuj swoją przeponę.
3. Jak poczuć przeponę? Wyobraź sobie, że zdmuchujesz świeczkę znajdującą się na torcie. Podczas głębokiego wdechu i szybkiego wydechu powinien poruszyć się brzuch, a dokładnie przepona.
4. Powoli przez 3 sekundy nabieraj powietrze nosem tak, aby „napompować” dolną część brzucha (klatka piersiowa ma pozostać prawie nieruchoma).
5. Zatrzymaj powietrze w bezdechu przez 5 sekund (zadbaj o swój komfort, jeśli 5 sekund będzie za długo na początku możesz spróbować 3 sekundy).
6. Następnie powoli, przez 3 sekundy wypuszczaj powietrze.

Aby oddychanie przeponowe było naprawdę skuteczne, należy wykonywać 5-6 głębokich wdechów i wydechów na minutę, a taki trening oddechowy powinien trwać 20 minut.

Innym sposobem na osiągnięcie stanu spokoju jest ćwiczenie napinania i rozluźniania różnych partii mięśni. Technika ta została opracowana przez psychiatrę Edmunda Jacobsona na przełomie lat 20. i 30. ubiegłego wieku.

W swych badaniach zauważył on, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na układ nerwowy - następuje redukcja poziomu lęku, organizm łatwiej się wycisza i uspokaja. Poniżej znajduje

się przykładowy zestaw ćwiczeń inspirowanych treningiem progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona.

TRENING JACOBSONA

1. Zamknij oczy.
2. Poruszaj palcami stóp. Mocno je ściśnij, a następnie powoli rozluźnij.
3. Oderwij pięty od podłogi. Napnij łydki, a później powoli rozluźnij mięśnie.
4. Napnij brzuch, a następnie powoli rozluźnij.
5. Napnij mięśnie kręgosłupa, a następnie powoli je rozluźnij.
6. Ściśnij mocno dłonie w pięść, jakbyś coś mocno złapał/złapała. Rozluźnij. Znow zaciśnij dłonie w pięść i spróbuj wcisnąć je w kolana, jakbyś chciał/chciała dotknąć nimi podłogi. Napręż mięśnie kręgosłupa. Następnie rozluźnij wszystkie mięśnie.
7. Następnie wstań. Zamknij oczy. Podnieś ręce do góry. Zrób głęboki wdech.
8. Wyobraź sobie, że jesteś wielką kulą, wypełnioną po brzegi powietrzem. Napnij wszystkie mięśnie. Pozostań w tej pozycji około 30 sekund.
9. Raptem, w kuli zrobił się malutki otwór, przez który ucieka powietrze. Powoli wypuszczaj powietrze, rozluźniając wszystkie mięśnie (karku, pleców, tułowia, rąk, nóg, stóp).
10. Zapamiętaj uczucie, jakie towarzyszy ci przy rozluźnionych mięśniach.
11. Potrząśnij całym ciałem: głową i rękami od ramion - jakbyś chciał otrząpać się z zimnej wody, oraz nogami - jakbyś próbował wytrząść z butów błoto.
12. Następnie usiądź na krześle i zrób trzy głębokie, przeponowe oddechy.

Istnieje wiele innych technik relaksacji. Wśród nich na przykład **wizualizacja „bezpiecznego miejsca”**, czy trening uważności (skupienia myśli na „tu i teraz”).

Systematyczne praktykowanie wybranej techniki lub kilku z nich w naszej codzienności, to nie tylko korzyści dla naszej głowy takie jak: redukcja napięcia emocjonalnego, lęku, niepokoju, mniejsza nerwowość, wyciszenie, ale również szereg pozy-

tywnych zmian dla naszego ciała, w tym obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, czy poprawa jakości snu.

ZRÓB COŚ DLA SIEBIE - CZYLI MINI PORADNIK OD SENIORÓW

1. Aktywność fizyczna: spacer, kontakt z naturą, joga, codzienna gimnastyka, basen, rower;
2. Aktywność intelektualna: czytanie książek, gazet, wiadomości w internecie, krzyżówki, sudoku, słuchanie muzyki, pisanie pamiętnika, dzielenie się przemyśleniami w social mediach;
3. Pasja/hobby: malowanie, rzeźbienie, biżuteria z filcu, podróże;
4. Skupienie na swoich potrzebach: wyciszenie, modlitwa, medytacja;
5. Relacje z bliskimi i znajomymi: spotkania z rodziną, z przyjaciółmi, ze znajomymi na uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora, rozmowy telefoniczne;
6. Otwarta rozmowa o zdrowiu psychicznym;
7. Korzystanie z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, gdy jest taka potrzeba.
8. Wolontariat: zaangażowanie w organizacjach pozarządowych, pomaganie ludziom, zwierzętom, „bycie ciągle zajęтым”;
9. Zdrowe odżywianie: zapoznaj się z zaleceniami NFZ dotyczącymi diety „DASH depresja”.
10. Odpoczynek: w tym sen w odpowiednim czasie do wieku – dla osoby dorosłej jest to od 6 do 8 godzin, unikaj drzemek, bo mogą one prowadzić do bezsenności.

P.S. Rekomendujemy lekturę i adresy:

- Teksty pochodzą z magazynu „Twarze depresji” nr 9/2023, www.twarzedepresji.pl
- możliwości skorzystania z bezpłatnego programu: <https://twarzedepresji.pl/projekt/nordic-walking-z-twarzami-depresji/>
- link do poradni, gdzie seniorzy mogą skorzystać z 3 bezpłatnych konsultacji -psychologicznych: <https://twarzedepresji.pl/poradnia-psychologiczna/>
- 10 bezpłatnych konsultacji w formie spotkań online (z kamerką): <https://twarzedepresji.pl/pomoc-dla-osob-w-kryzysie/>

Z materiałów udostępnionych przez Fundację Twarze Depresji teksty wybrał dla Państwa **Florian Kott**

Z technologią przez świat

- to warsztaty dla seniorów, którzy marzą o samodzielnych podróżach.

Jesienią rusza druga edycja warsztatów podróżniczo - cyfrowych „Z technologią przez świat” dla osób 60+, organizowanych przez firmę Vasco Electronics – europejskiego lidera wśród producentów elektronicznych translatorów.

Pierwsza odsłona projektu miała miejsce w Krakowie, we współpracy z Jagiellońskim Uniwersyteciem Trzeciego Wieku. W tym roku warsztaty zawita ją do Warszawy.

Pomysł na ten projekt zrodził się w odpowiedzi na realne potrzeby seniorów.

W 2023 roku Vasco przeprowadziło badanie „Polacy na wakacjach, a języki obce”, które pokazało, że poza kwestiami finansowymi, samodzielne podróże zagraniczne osób 60+ często ograniczają braki w umiejętnościach cyfrowych, obawy związane z bezpieczeństwem oraz bariery językowe.

Wyniki badania stały się inspiracją do stworzenia programu, który ma na celu wsparcie seniorów – dostarczenie im wiedzy i praktycznych umiejętności, dzięki którym zyskają pewność siebie i będą mogli podróżować samodzielnie oraz bezpiecznie.

Warsztaty „Z technologią przez świat” uczą m.in:

- jak samodzielnie zorganizować podróż zagraniczną,
- jak wyszukiwać w internecie atrakcyjne cenowo noclegi i loty,
- jak obsługiwać mapy online do planowania i podczas podróży,
- jak bezpiecznie korzystać z Internetu i technologii mobilnych,
- jak poruszać się po lotnisku,
- jak przełamać bariery językowe.

Zajęcia są także okazją do inspirujących spotkań z innymi seniorami, którzy podróżują na własną rękę - Jolą Rydkodým, która odwiedziła ponad 50 krajów i wciąż planuje kolejne wyprawy oraz Markiem Tymcem, podróżnikiem

i doświadczonym przewodnikiem turystycznym, który w 2023 roku wraz z przyjacielem przejechał 20 tys. kilometrów vanem przez Kirgistan, Uzbekistan, Iran i Turkmenistan, w ramach projektu Old Men Trip.

- Warsztaty "Z technologią przez świat" to przepustka do samodzielnych podróży - prosta i pełna praktycznej wiedzy. Gorąco polecam każdemu, kto chce odkrywać świat na własnych warunkach! - komentuje Jola Rydkodým, babcia, podróżniczka i emerytowana nauczycielka.

Projekt „Z technologią przez świat” skierowany jest do kobiet i mężczyzn w wieku 60+, mieszkańców Warszawy i okolic, osób które chcą rozwijać swoje umiejętności cyfrowe, które posiadają własny smartfon i potrafią go obsługiwać w minimum podstawowym zakresie. Nie trzeba mieć doświadczenia w samodzielnym podróżowaniu - wystarczy chęć, ciekawość i gotowość do działania.

Formuła: Cykl 12 spotkań warsztatowych, część zajęć z użyciem komputerów i smartfonów

Miejsce: UTW SGH, Warszawa

Termin: semestr zimowy, październik - grudzień 2025 r.

Liczba uczestników: 2 grupy po 15 osób

Zgłoszenia i informacje:

warsztaty@vasco-electronics.com,
tel. 663 033 752

Bezpłatne warsztaty. Liczba miejsc jest ograniczona. **Decyduje kolejność zgłoszeń.**

Rekomendacja

Z technologią przez świat - to specjalny projekt adresowany do miłośników podróży organizowanych indywidualnie lub w małych grupach przyjaciół. Pozwala nabyć nowe kompetencje cyfrowe, wzmacnia bezpieczeństwo i komfort podróżowania, a zarazem optymalizuje jego koszty.

Polecam.
Krystyna Lewkowicz

Podróżuj bez barier

Rozmawiaj bez ograniczeń



Z Vasco
możesz więcej

Dowiedz się więcej:

www.vasco-electronics.pl

Biuro obsługi klienta:

ul. Solec 18/20, wejście D, tel. + 48 502 646 692
Biurowiec Regus Pon. - Pt., godz. 8:00 - 16:00
00-410 Warszawa

Słuchacze UTW SGH w Grecji

W dniach od 10 do 21 czerwca br. grupa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH wyruszyła w niezapomnianą podróż do słonecznej Grecji. Wyjazd, zorganizowany przez Biuro Podróży SZAWEL TRAVEL WOJCIECH SZAWEL, okazał się strzałem w dziesiątkę, dostarczając uczestnikom mnóstwa wrażeń i niezapomnianych chwil.

Bazą wypadową dla grupy była malownicza miejscowość Panteleimonas, gdzie uczestnicy zakwaterowani byli w komfortowym hotelu Pantazy. Stamtąd, pełni zapału do odkrywania greckich skarbów, wyruszyli na liczne wycieczki.

W programie nie zabrakło zwiedzania tętniących życiem Salonik, gdzie historia splata się z nowoczesnością. Niezwykłe doświadczenie stanowiła wyprawa na majestatyczny masyw Olimpu, pozwalająca poczuć bliskość mitologicznych bogów

Prawdziwym hitem okazała się również wizyta w zapierających dech w piersiach Meteorach – klasztorach zawieszonych na skalnych turniach, które na długo pozostaną w pamięci każdego, kto miał okazję je zobaczyć.



Morze Egejskie również miało swoje chwile! Uczestnicy odbyli rejs na urokliwą wyspę Skiatos, a wisienką na torcie było towarzystwo... delfinów, które towarzyszyły statkowi, wzbudzając zachwyt i radość.

Nie mogło zabraknąć też autentycznych greckich doświadczeń. Grupa wzięła udział w tradycyjnym Wieczorze Greckim, podczas którego mieli okazję posmakować lokalnej kuchni, posłuchać muzyki i poczuć prawdziwą atmosferę greckiej zabawy. Odwiedzili również tradycyjny grecki targ, gdzie mogli poczuć puls codziennego życia i zaopatrzyć się w lokalne specjały.

Sukces i wspaniała atmosfera wyjazdu to zasługa wielu osób. Uczestnicy pragną serdecznie podziękować Pani Ilonie, rezydentce, za wspaniałą opiekę i cenne wskazówki, a także Panu Wojciechowi Szawelowi, właścicielowi Biura Podróży SZAVEL TRA-

VEL, za profesjonalną organizację i dbałość o każdy detal. Niezwykle ważny był także bezpieczny i komfortowy przejazd do i z Grecji, który zapewnili wspaniali kierowcy: Witek i Arek.

Wszystkim zaangażowanym w organizację i przebieg tego niezapomnianego wyjazdu, a także wszystkim uczestnikom, którzy stworzyli fantastyczną atmosferę, składamy serdeczne podziękowania!

To była naprawdę super przygoda!





Półwiecze ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku na IV Wielkim Kongresie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Ponad tysiąc dwieście seniorów spotkało się na IV Wielkim Kongresie Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie.

ORLEN był sponsorem tego kluczowego wydarzenia w roku obchodów 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wydarzenie zorganizowała Fundacja Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które od 2008 roku działa na rzecz rozwoju i integracji Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Na terenie Polski funkcjonuje już ponad 700 takich instytucji.

W 2025 roku mija 50 lat od założenia pierwszego w Polsce, a jednocześnie trzeciego na świecie, Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Gościem Kongresu była Anna Socha, dyrektor wykonawcza ds. HR w firmie ORLEN.

do budowania wspólnoty ciekawości świata, zainteresowań i budowania relacji” – mówiła, zwracając się do uczestników wydarzenia.

Przypomniała też, że Orlen, realizując założenia swojej nowej strategii sponsorskiej oraz Strategii Zrównoważonego Rozwoju czynnie angażuje się w rozwój nauki, edukacji i wsparcie lokalnych społeczności.

„Dzięki swojemu doświadczeniu seniorzy mają ogromny potencjał, by aktywnie wpływać na kształtowanie właściwych postaw” – podkreśliła Anna Socha.

W ramach współpracy z Fundacją ORLEN przygotował również projekt edukacyjny dla seniorów z zakresu zrównoważonego rozwoju. Eksperti koncernu przeprowadzili wykłady dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz przygotowali poradnik dotyczący zrównoważonego rozwoju skierowany do seniorów.

Obserwując i doceniając 50 - letni dorobek ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, rozmach i kreatywność tego środowiska jak również imponujący dorobek artystyczny zaprezentowany na IV Wielkim Kongresie UTW w Operze Narodowej, 19 maja 2025 r. Orlen SA z satysfakcją potwierdza słuszność i zasadność zaangażowania we wsparcie działań tych organizacji.

Bardzo cenimy sobie współpracę z Firmą Orlen SA – mówi Krystyna Lewkowicz, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, bowiem wbrew pozorom wielkie koncerny przemysłowe mają z Uniwersytetami Trzeciego Wieku wiele wspólnych celów. Bardzo dziękujemy za obecność na IV Wielkim kongresie UTW i udzielone wsparcie.

Tworzenie przyjaznych warunków życia i kształtowanie otoczenia wpisują się w strategię odpowiedzialnego biznesu, zaś zrównoważony rozwój będący



„Głęboko wierzymy, że o wartości i potencjale człowieka nie świadczy jedynie jego metryka, ale wiedza, kompetencje i doświadczenie – a one nie znikają w momencie osiągnięcia określonego wieku. Jestem przekonana, że zawsze jest pora na rozwój. Uniwersytet Trzeciego Wieku daje przestrzeń



jednym z kierunków tej strategii może być wydatnie wspierany przez środowisko osób starszych.

Mają one wyniesione z doświadczeń młodości nawyki szacunku dla natury, oszczędności zasobów, poczucie odpowiedzialności za pozostawienie po sobie lepszej przyszłości dla kolejnych pokoleń.

Starsze pokolenie wychowywało się w czasach, gdy dostęp do dóbr materialnych był ograniczony, co nauczyło ich doceniania i oszczędzania. Jest przyzwyczajone do korzystania z lokalnych produktów i usług.

Oszczędzanie zasobów wody, energii czy żywności było nie tylko koniecznością, ale też codziennym nawykiem, co wpisuje się w zasady zrównoważonego życia.

Osoby dojrzałe przyzwyczajone są do naprawiania ubrań, sprzętów domowych i innych przedmiotów – podejście to jest znacznie bardziej zrównoważone niż obecne praktyki masowego kupowania i szybkiego wyrzucania.

Unikanie nadmiaru, świadomość zakupowa, realizowane w sposób naturalny wpisują się w zasa-

dy zrównoważonego rozwoju, chociaż być może nie były one wówczas świadomie tak nazywane.

Jak widać, zrównoważony rozwój to nie tylko działania młodszych generacji – to styl życia, który starsze pokolenia znają i stosują od dawna.

Małe kroki, a każdy z nas może mieć wpływ na to, jak będzie wyglądać nasza przyszłość i przyszłość naszych dzieci oraz wnuków.

***Dzięki zrównoważonym
wyborom możemy
wspólnie stworzyć lepszy
świat – to możliwe!***

Współpraca ta ona przyszłość, bowiem środowisko biznesu i organizacji senioralnych takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku mają sobie wiele do zaoferowania i mogą podejmować wspólne wyzwania kształtowania pozytywnego otoczenia i przyjaznych warunków życia obecnych i przeszłych pokoleń.



Totalizator Sportowy partnerem obchodów 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO, to największy w Polsce mecenas sportu i kultury. Spółka wspiera też inicjatywy społeczne. W czerwcu po raz kolejny została partnerem głównym Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku i aktywnie wspiera dwuletni program obchodów 50-lecia ruchu UTW (Uniwersytetów Trzeciego Wieku) w Polsce.



Na IV Kongresie UTW, Firmę Totalizator Sportowy reprezentował Marek Orzechowski, Prezes Fundacji Lotto im. H. Konopackiej.

Totalizator Sportowy został powołany w 1955 roku, aby odbudować zniszczoną w trakcie II wojny światowej infrastrukturę sportową w Polsce. Dziś obok sportu firma wspiera również kulturę, sztukę i dziedzictwo narodowe. Od 1994 roku **Totalizator Sportowy** przekazał ponad **22 miliardy złotych** w ramach ustawowych dopłat na fundusze celowe.



W praktyce z każdej złotówki wydanej na gry liczbowe **LOTTO**, spółka przeznacza **19 groszy** na sport i kulturę. Dzięki temu co roku do beneficjentów trafiają setki milionów złotych, które umożliwiają budowę i modernizację infrastruktury sportowej oraz kulturalnej — od boisk i hal, po stadiony, muzea i ośrodki dziedzictwa narodowego.

W ciągu **70 lat** działalności **Totalizator Sportowy** przyczynił się do powstania dziesiątek tysięcy obiektów w całej Polsce.

Wsparcie **Totalizatora Sportowego** dotyczy także strefy społecznej. Spółka od 14 lat wspiera organizację „**Dnia Uniwersytetów Trzeciego Wieku**” na warszawskim Torze Wyścigów Konnych Służewiec.





To wydarzenie, które w tym roku jest częścią obchodów 50-lecia ruchu. Impreza co roku gromadzi kilka tysięcy uczestników – studentów UTW z całej Polski, ich rodziny i przyjaciół. W tym roku odbyła się 22 czerwca, a wśród wielu przygotowanych atrakcji można wyróżnić m.in.: prezentację koni na padoku, gonitwę o puchar UTW, konkurs kapeluszy czy koncert muzyczny.

Oprócz tego Totalizator Sportowy wspiera także działania wpisujące się w główny nurt jubileuszowych obchodów 50-lecia ruchu UTW, takie jak: IV Kongres UTW, różne publikacje oraz wydarzenia lokalne.

Marka LOTTO, należąca do Totalizatora Sportowego, była również obecna na **XVI Międzynarodowej Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych**, która odbyła się 2024 roku w Łazach.

Partnerstwo z **Fundacją Ogólnopolskie Porozumienie UTW** to przykład długofalowego działania **Totalizatora Sportowego** w obszarze społecznej odpowiedzialności biznesu.

Firma nie tylko udostępnia infrastrukturę i zapewnia wsparcie organizacyjne, lecz także aktywnie współtworzy wydarzenia, które mają realny wpływ na życie tysięcy seniorów w Polsce.

Od 14 lat jesteśmy gośćmi Toru Wyścigów Konnych Służewiec, a grono min. 2000 eleganckich seniorów w pięknych, szykownych kreacjach kulturowe najstarsze warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych oraz wspaniale się integruje, uczy i bawi - mówi Krystyna Lewkowicz Prezes Fundacji.



