

1/2022

# BIULETYN

Uniwersytet Trzeciego Wieku  
w Świętochłowicach



*by jesień życia była piękna ...*

## Nasi Partnerzy:



**Chorzowsko-Świętochłowickie  
Przedsiębiorstwo Wodociągów  
i Kanalizacji Sp. z o.o.**

**Źródło wody w Twoim domu**  
[www.chspwik.pl](http://www.chspwik.pl)

ChSPWiK Sp. z o.o.  
ul. Składowa 1  
41-500 Chorzów

Dyspozytor: (32) 34 94 600, (32) 34 94 601  
Sekretariat: tel. (32) 34 94 622, fax. (32) 34 94 624  
e-mail: sekretariat@chspwik.pl

Redaktor Naczelny: Krystyna Krzemińska  
Redakcja: Henryk Duda, Krystyna Kuciel, Jerzy Migoń  
Zdjęcia: Antoni Witwicki, Krystyna Krzemińska, Regina Pasternak  
Korekta i skład: Zbigniew Porębski

## *Drodzy słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Świętochłowicach*

Rozpoczynamy nowy rok działalności świętochłowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, już po raz XII ty zabrzmiał *Gaudeamus igitur* – z łac. :*Radujmy się więc* – studencka pieśń, dzisiaj śpiewana w czasie uroczystości akademickich, pierwotnie podczas nieoficjalnych spotkań studenckich; powstała w XIII lub XIV stuleciu, w środowisku uniwersytetu w Heildelbergu lub Sorbony.

*I my dzisiaj jesteśmy radzi, że możemy się spotkać znowu, porozmawiać, uśmiechnąć się do siebie – po prostu być razem.*

*Cieszy nas fakt, że pandemia wreszcie osłabła, co nie oznacza, że możemy o niej zapomnieć; jej czas był dla nas wszystkich niezwykle trudny, a kolejnym smutnym wydarzeniem z którym przyszło nam się mierzyć jest bezsensowna i okrutna wojna w Ukrainie.*

*Pomimo wielu obaw jakie żyjemy wobec aktualnej sytuacji, zwłaszcza ekonomicznej, Zarząd Uniwersytetu utrzymał wysokość składek członkowskich na dotychczasowym poziomie i przyjął na posiedzeniu w dniu 26 września br. program Uniwersytetu do realizacji w nowym roku akademickim 2022/2023.*

*Chcemy ułatwić naszym słuchaczom nawiązywanie relacji międzyludzkich i pracę intelektualną dla ich własnego rozwoju osobistego, żeby mogli realizować swoje pasje i zainteresowania.*

*Postanowiono, że tematyka wykładów i rodzaj zajęć ruchowych ma sprzyjać utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Dlatego oprócz cotygodniowych wykładów z różnych dziedzin proponujemy udział w zajęciach wspomagających aktywność ruchową.*

*Zachęcamy do udziału w warsztatach tanecznych i teatralnych, zajęciach jogi i gimnastyki rehabilitacyjnej, marszach z kijkami (nordic walking), zajęciach strzeleckich na profesjonalnej strzelnicy FlorAmatora.*

*Zapraszamy na kurs języka angielskiego, którego znajomość z pewnością ułatwi nasze podróże zagraniczne.*

*Nasi członkowie mogą także korzystać na warunkach preferencyjnych z basenu pływackiego przy Szkole Podstawowej Nr 1 w Piaśnikach.*

*Udział w sportowych zajęciach pozwala nam osiągać dobre wyniki w organizowanej przez nasz Uniwersytet Świętochłowickiej Uniwersjadzie Seniorów w której biorą udział zaprzyjaźnione UTW nie tylko z terenu województwa śląskiego, ale również z miechowskiego i małopolskiego.*

*Zachęcam do przeczytania o zmaganiach naszych sportowców podczas V Uniwersjady, zorganizowanej w czerwcu, tradycyjnie na terenie OSiR Skalka. Podkreślić należy, że finansowanie wydarzenia zapewniło w tym roku Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu „Sport dla Wszystkich”.*

*W Biuletynie także znajdują Państwo fragmenty wspomnień z podróży, które są pasją, naszej Słuchaczki - Krystyny.*

*Coraz więcej osób rozumie, że zajęcia komputerowe, a także i te związane z wykorzystaniem smartfonów są niezbędne,*



*pomagają nabyć umiejętności i wiedzę potrzebną przy korzystaniu z wielu różnych usług za pomocą internetu, a także uzyskać informacje dotyczące cyberzagrożeń, aby poczuć się lepiej i bezpieczniej w cyfrowym świecie.*

*Mamy zatem nadzieję, że zajęcia z informatyki będą cieszyć się w tym roku większym zainteresowaniem.*

*Nasze stowarzyszenie jako członek Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW uczestniczy w różnych formach edukacyjnych, które proponuje Federacja. Członkowie Zarządu i Komisji Rewizyjnej uczestniczyli w szkoleniach zorganizowanych przez Federację pt. „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz „Akademii Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów”, który jest dofinansowany przez Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu „Sport dla Wszystkich”.*

*W trakcie szkoleń uczestniczący nabyli wiedzę i umiejętności, które umożliwią im aktywne włączanie się w procesy konsultacji społecznych dotyczących aktów prawnych w obszarze szeroko rozumianych zagadnień senioralnych. Uczestnictwo w „Letniej Akademii Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów” miało charakter edukacyjno-informacyjny i aktywizujący.*

*O szkoleniu „Cyfrowi liderzy organizacji seniorów”, które odbyło się w dniach 13-15.09.2022r. w Podegrodziu k. Nowego Sącza przeczytacie Państwo na kolejnych stronach Biuletynu.*

*Uczestnicząc w Międzynarodowej Europejskiej Konferencji Edukacyjno-Naukowej „Seniorzy Współczesnej Europy. Problemy i wyzwania”, o której przeczytacie w dalszej części Biuletynu miałam okazję wysłuchać cytatu prof. Duccio Demetrio - włoskiego pedagoga, filozofa i naukowca :*

***„Człowiek, jeśli nie chce być zepchnięty na margines i wykluczony, musi nieustannie się uczyć, rozwijać swoje kompetencje i zdobywać nowe. Jego doświadczenie życiowe, a dotyczy to szczególnie starszego pokolenia, okazuje się niewystarczające do życia we współczesnym świecie. Człowiek starszy z reguły ma problem z ogarnianiem natłoku informacji, z posługiwaniem się współczesną technologią, z rozumieniem przemian w kulturze, rozumieniem języka swoich dzieci***

***i wnuków, przez co traci z nimi kontakt.”***

*Myszę, że te słowa ukazują nam jak słuszną decyzję podjęliśmy wstępując do grona studentów naszego Uniwersytetu.*

*Krystyna Krzemińska  
Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
w Świętochłowicach*





Szanowni Państwo, drodzy Studenci świętochłowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, już po raz dwunasty zakrzykniecie u progu roku akademickiego „*Vivat academia, vivant professores (...)* *vivant membrum quodlibet, semper sint in flore!*”. Ten radosny okrzyk wznoszony na chwałę uniwersyteckiej wspólnoty, zawiera jednocześnie życzenia dla wszystkich jej członków. Niech rozbrzmiewa w Waszych uszach podczas kolejnych miesięcy, w czasie których będziecie zdobywać wiedzę i poszerzać horyzonty, ale przede wszystkim tworzyć społeczność zaangażowaną w życie Świętochłowic.

Z nieskrywanym podziwem spoglądam na wszystkich Państwa, którzy niezliczone pokłady energii, doświadczenia i entuzjazmu przekładają na aktywność widoczną we wszystkich obszarach życia naszego miasta: zawodową, społeczną, kulturalną, fizyczną oraz edukacyjną. Dzięki temu w naszym mieście w praktyce realizowana jest koncepcja aktywnego starzenia się opracowana przez Światową Organizację Zdrowia. Umożliwia ono realizowanie potencjału każdej osoby w odniesieniu do jej kondycji psychicznej, społecznej i umysłowej przez cały bieg życia oraz uczestnictwo w społeczeństwie sto-

sownie do potrzeb, pragnień i możliwości, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej ochrony, bezpieczeństwa, opieki i pomocy.

Jestem przekonany, że Świętochłowice stają się miastem coraz bardziej przyjaznym osobom, które weszły w piękny okres jesieni życia. Aktywną politykę w tym zakresie kreuje Miejska Rada Seniorów przy współudziale Urzędu Miejskiego i świętochłowickich instytucji organizujących wydarzenia sportowe i kulturalne dedykowane Seniorom oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz starszego pokolenia świętochłowiczian.

Obok stałych inicjatyw takich jak poniedziałkowe „Poranki Muzyczne” organizowane wspólnie przez Muzeum Powstań Śląskich oraz Młodzieżowy Dom Kultury, wtorkowe spotkania na Dwóch Wieżach, potańcówki w Centrum Kultury Śląskiej oraz oferta zajęć ruchowych przygotowana przez OSiR „Skalka”, pojawiają się również nowe elementy mające na celu ułatwienie codziennego funkcjonowania osób starszych – są to m.in. elementy tzw. małej architektury, czyli ławki zlokalizowane miejskiej przestrzeni w sposób gwarantujący możliwość odpoczynku podczas poruszania się po mieście. Wśród działań, które z pewnością zaowocują poprawą stanu zdrowia i kondycji fizycznej „srebrnego pokolenia” są też takie jak planowany rozwój infrastruktury rowerowej, trwająca remediacja stawu Kalina, znajdująca się w fazie projektowania budowa hali sportowo-widowiskowej oraz rozbudowa bazy sportowej w poszczególnych dzielnicach.

Życzę wszystkim Państwu wszelkiej pomyślności w życiu osobistym, realizacji marzeń, radości z każdego dnia oraz zapału do poznawania i zmieniania otaczającej nas rzeczywistości. Niech rozpoczynający się rok akademicki przyniesie mnóstwo intelektualnej satysfakcji, której towarzyszyć będą więzi przyjaźni związane w uniwersyteckich ławach. Wspólnie udało nam się już wiele dokonać, a przed nami kolejne zmiany na lepsze. Serdecznie dziękuję za Waszą obecność w życiu naszego miasta i proszę, abyście nadal dzielili się z innymi podejściem do życia wypełnionym pasją i niegasnącą wiarą w lepsze jutro.

*Prezydent Miasta  
Daniel Beger*

## Seniorzy na start – czyli V Świętochłowską Uniwersjadę Seniorów

Na przekór „pandemicznym ograniczeniom i wielorakim frustracjom”, podjęliśmy decyzję o przerwaniu męczącej stagnacji i powrocie do tradycji sportowych zmagania w ramach „Świętochłowskiej Uniwersjady Seniorów”. To już piąta edycja zainicjowanej przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świętochłowicach w 2015 r. imprezy, która zdążyła się trwale wpisać w kulturalno-sportowy kalendarz miejskich wydarzeń.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Tym razem nasze przedsięwzięcie zyskało finansowe wsparcie ze środków Ministerstwa Sportu w ramach programu - „Sport dla wszystkich”, które pozytywnie oceniło złożony przez nas projekt. Zachęceni tym faktem przystąpiliśmy do realizacji kolejnych jego założeń. W efekcie podjętych starań pozyskano honorowy patronat Prezydenta Miasta oraz patronat medialny Radia eM i Świętochłowskiej Telewizji Miejskiej, zaś naszymi partnerami organizacyjnymi stały się Ośrodek Sportu i Rekreacji „Skalka”, Miejski Zarząd Oświaty i Centrum Kultury Śląskiej w Świętochłowicach.

Opracowany na bazie doświadczeń płynących z poprzednich edycji Uniwersjady regulamin wraz z zaproszeniem do udziału w sportowych zmaganiach skierowany został do kilkunastu współpracujących z nami



Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa śląskiego : Bytomia, Chorzowa, Jaworzna, Katowic, Piekarska Śl., Pszczyzny, Rudy Śl., Rybnika, Wodzisławia Śl. i Żor; z małopolskiego: do Kłaja i Miechowa i z opolskiego do Kędzierzyna-Koźła.

W odpowiedzi, uzyskaliśmy potwierdzenie udziału od ośmiu z nich. Wprawdzie ogólna liczba uczestników okazała się nieco mniejsza od przewidywanej na etapie projektowania przedsięwzięcia, mimo to na listach zgłoszeń widniały



nazwiska blisko 150 (w tym ok. 130 przyjezdnych) seniorów gotowych aktywnie włączyć się w sportową rywalizację, a uwzględniając grupę osób zaangażowanych we właściwą organizację i przebieg całego przedsięwzięcia, liczba ta wzrosła do ok. 180 osób.

... Śledzone przez wiele dni prognozy pogody nie napawały optymizmem, jednak mimo to rankiem 4 czerwca na obiektach sportowych OSiR Skalka, z uśmiechem na twarzach, pojawili się reprezentanci zgłoszonych wcześniej ekip



sportowych. Krótkie powitanie i odprawa techniczna, poprzedzona weryfikacją list startowych i złożonych oświadczeń o stanie zdrowia, pozwoliły na faktyczne rozpoczęcie wszystkich konkurencji. Nad ich właściwym przebiegiem i obiektywną oceną uzyskiwanych wyników czuwali sędziowie, w rekrutowaniu z grona nauczycieli WF lokalnych placówek oświatowych.



Jedynie przeprowadzenie zawodów strzeleckich z uwagi na swą specyfikę powierzono w całości klubowi strzeleckiemu FLOR-AMATOR, dysponującemu wła-



ściwie przygotowanym i wyposażonym obiektem oraz uprawnioną kadrą instruktorską. Wsparciem organizacyjno-technicznym dla sędziów poszczególnych konkurencji byli liczni wolontariusze, w rolę których wcieliła się młodzież I LO im. J. Kochanowskiego w Świętochłowicach oraz słuchacze rodzimego UTW. Ich zadaniem była także szeroko pojmowana pomoc studentom gościom z Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Szczególną funkcją części wolontariuszy ubranych w odblaskowe kamizelki i wyposażonych w imienne identyfikatory było właściwe zabezpieczenie trasy wyścigów rowerowych i marszu Nordic Walking, wiodących alejkami parkowymi wokół akwenu wodnego OSiR „Skałka”. W trosce o bezpieczeństwo wszystkich uczestników Uniwersjady, stworzono doraźny, odpowiednio wyposażony Punkt Medyczno-Ratowniczy, w którym czuwały dwie dyplomowane pielęgniarki. Zawody pływackie toczyły się dodatkowo pod stałym nadzorem ratowników WOPR.

... Niewątpliwym powodem do zadowolenia organizatorów był fakt, iż służby te nie były zmuszone do podjęcia jakichkolwiek interwencji wynikających z nieprzewidzianych zdarzeń losowych w gronie uczestników Uniwersjady.



Za koordynację przebiegu całej imprezy, w każdym aspekcie jej organizacji - od rejestracji przybyłych drużyn, po jej zakończenie - program artystyczny, wręczenie dyplomów, medali i nagród - odpowiadało „Biuro Uniwersjady” złożone z Członków Zarządu świętochłowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Czas pomiędzy „startem i finałem” Uniwersjady wypełniony został ciekawym programem artystycznym, prezentacją ofert lokalnych firm i degustacją pożywej grochówki... w ramach imprezy towarzyszącej - „Pikniku Zawodowego” - organizowanego przez Miejski Zespół Oświaty i Centrum Kultury Śląskiej. Partner-



stwa współpraca podniosła atrakcyjność całego przedsięwzięcia, nadając mu charakter rekreacyjno-sportowego festynu, którego odbiorcą mógł stać się każdy odwiedzający nasz miejski ośrodek sportu i rekreacji.

W zgodnej ocenie wszystkich współorganizatorów w ciągu kilku godzin obserwatorami wszystkich zdarzeń sportowych i kulturalnych było łącznie ok. 400 - 500 osób.

Nie sposób nie podkreślić życzliwości i troski o bezpieczeństwo uczestników wydarzenia ze strony funkcjonariuszy naszej miejskiej Policji.

Finałową częścią Uniwersjady był entuzjastycznie przy-



jęty występ tanecznego zespołu Aster Dance naszego UTW, gimnastyka przy muzyce dla wszystkich chętnych uczestników;

Konkurencja niespodzianka, którą była gra zręcznościowa dla Prezesów uczestniczących w imprezie Uniwersytetów – także rozbawiła widzów. Wyniki tej konkurencji, mającej charakter zabawy, nie były wliczane do klasyfikacji generalnej Uniwersjady.



...Podczas aktu uroczystej dekoracji zwycięzcy poszczególnych konkurencji wyróżnieni zostali przez Prezydenta Miasta medalami, dyplomami i symbolicznymi prezentami – promującymi nasze miasto, pozostali zawodnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy. Z racji wsparcia finansowego wydarzenia przez Ministerstwo Sportu wszyscy uczestnicy Uniwersjady otrzymali także certyfikaty ministerialne. W klasyfikacji generalnej triumfował zespół z Bytomia (15 medali w tym 9 złotych krążków), wyprzedzając nieznacznie reprezentację gospodarzy (16 medali - 4 złote Trzecią lokatę w klasyfikacji drużynowej wywalczyli reprezentanci UTW z Pszczyzny (6 medali – 2 złote). Zespoły te uhonorowane zostały okolicznościowymi pucharami.

Specjalnym wyróżnieniem uhonorowano też najstarszych uczestników Uniwersjady, biorących udział w konkurencjach strzeleckich, którymi okazali się



85-letnia reprezentantka UTW w Piekarach Śl. i 82-letni reprezentant UTW przy Uniwersytecie Śl. w Katowicach.

Szczegółowe zestawienie zespołowych wyników V Uniwersjady dostępne jest na stronie internetowej świętochłowickiego UTW - [www.utw-swietochlowice.pl](http://www.utw-swietochlowice.pl) Nasza inicjatywa zmierzająca do popularyzacji idei aktywności fizycznej, propagowania zdrowego stylu życia i konkurencji sportowej w duchu fair-play, okazała się także doskonałą okazją do wymiany doświadczeń w sferze działalności organizacyjnej i integracji wynikającej ze wspólnej realizacji statuto-



wych zadań przez wszystkie Uniwersytety Trzeciego Wieku, uczestniczące w imprezie. Wymierny udział młodzieży był dla niej źródłem nowych wyzwań i okazją do wzajemnej integracji międzypokoleniowej, stał się także zachętą do czerpania satysfakcji z aktywnych form wypoczynku, sportu i rekreacji.





Wyrażamy przekonanie, że realizacja zadania przyczyni się również do wzrostu popularności UTW w społeczności lokalnej i wydatnej promocji miasta w regionie.

Swoistą oceną organizacji imprezy oraz potwierdzeniem osiągnięcia założonych celów zdają się być wyniki przeprowadzonej wśród uczestników Uniwersjady anonimowej ankiety ewaluacyjnej. O wyrażenie opinii poproszono 50 wybranych losowo osób rekrutujących się wyłącznie z reprezentantów grup przyjezdnych. Wnioski płynące z jej analizy świadczą o przychylnym odbiorze całego przedsięwzięcia. Z wyników ankiety wynika także, iż charakter imprezy stanowił dodatkową motywację do zwiększenia własnej aktywności, z myślą o poprawie kondycji fizycznej i wdrożenia zasad zdrowego stylu życia. Jej uczestnicy wyrazili zainteresowanie udziałem w kolejnych edycjach Uniwersjady.

... Taka opinia to niewątpliwy powód do satysfakcji dla organizatorów Uniwersjady i podziękowań kierowanych do partnerów i patronów medialnych, a także wszystkich seniorów, którzy stanęli w sportowe szranki walcząc ze swymi konkurentami, a czasem z własnymi słabościami. ...

*Zapraszamy w kolejnym roku.*

*Opracował: Jerzy Migoń*



## SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA.

W dniu 24 września 2022r. w Auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie odbyła się Międzynarodowa, europejska konferencja edukacyjno-naukowa: SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY. PROBLEMY I WYZWANIA.



Od prawej : Wiesława Borczyk Prezes OFUTW, Krystyna Krzemińska – Prezes UTW Świętochłowice, Janusz Marszałek – Prezes Polskiej Unii Seniorów

Organizatorami konferencji byli: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek - Europejska Unia Seniorów- Polska Unia Seniorów - Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wiek. Celem Konferencji było zorganizowanie otwartego dialogu i wymiany poglądów dotyczących zrównoważonego rozwoju oraz dyskusja na temat budowania przyszłości dla wszystkich grup wiekowych, wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej i ponad granicami, reagowanie na zmiany demograficzne, a przede wszystkim populacyjne

starzenie się społeczeństwa.

Szczególną uwagę zwrócono na wpływ COVID-19 na osoby starsze, ich stan zdrowia, dobrostan, środowisko życia i wnioski płynące z doświadczeń pandemii.

Uczestnicy krakowskiej, międzynarodowej konferencji (naukowcy, eksperci, przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wiek i organizacji pozarządowych) dokonali oceny dostępności do usług opiekuńczych oraz dyskutowali nad tym, w jaki sposób, w przyszłości można zapewnić wsparcie opiekunom, w tym opiekunom rodzinnym i nieformalnym.



Leena Jääskeläinen – inicjatorka nordic walking i K. Krzemińska

Ponieważ pandemia COVID-19 wpłynęła nie tylko na system ochrony zdrowia i sprawowania opieki, ale prawie na wszystkie przejawy życia społecznego, prelegenci odnosili się również do innych aspektów życia, w tym do cyfrowej transformacji naszych społeczeństw, umiejętności korzystania z mediów i informacji oraz włączenia wszystkich pokoleń w erę cyfrową.

Przedmiotem dyskusji były m.in. następujące kwestie:

- problemy ochrony zdrowia i opieki nad seniorami – sytuacja w krajach UE w okresie pandemii COVID-19
- nowoczesne technologie a potrzeby seniorów
- edukacja seniorów - Lifelong Learning - wyzwania dla organizacji seniorskich i ich liderów związane z pandemią

W dyskusji nad końcowym tematem konferencji : „Problemy i wyzwania polityki senioralnej – propozycje rozwiązań” wzięli udział przedstawiciele: Europejskiej Unii Seniorów, Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej oraz Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”.

Uczestnikom konferencji z 16 krajów zaprezentowano filmowe relacje Dobrych praktyk dotyczące aktywności fizycznej seniorów z Międzynarodowej Olimpiady Sportowej UTW i Organizacji Senioralnych ”Trzeci Wiek na Start” - organizowanej przez UTW Łazy oraz Senioriady Zimowej na Podhalu w Rabce Zdroju – organizowanej przez Rabczański UTW.

Z wielkim zainteresowaniem wysłuchano wystąpienia Leeny Jääskeläinen, Wiceprezydenta Europejskiej Unii Seniorów, członkini zarządu Krajowej Unii Seniorów - Kansallinen Senioriliitto z Finlandii, która jest magistrem sportu i nauk o zdrowiu, a swoją karierę zawodową jako doradca sportowy i nauczyciel wychowania fizycznego rozpoczęła już w latach 60-tych. W 1966 roku rozpoczęła ze swoimi studentami ćwiczenia z kijkami dla narciarzy poza sezonem – treningi z kijami pod górę. Była więc inicjatorką tego, co w późniejszych latach przerodziło się w "nordic walking".

Stowarzyszenia osób starszych, Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz środowiska naukowe odgrywają znaczącą rolę w tworzeniu perspektyw na przyszłość.

Krakowska konferencja była wyjątkową okazją do spotkania i nawiązania dialogu pomiędzy przedstawicielami świata nauki, instytucji publicznych i prywatnych oraz reprezentantami społeczeństwa obywatelskiego, w tym otwartymi i zaangażowanymi osobami starszymi.

Odpowiedzialność za przyszłość wszystkich grup wiekowych nie powinna być tylko retoryką, ale także oczywistą rzeczywistością, realizowaną w praktyce.

Spotkanie uczestników konferencji w Krakowie stanowiło ważne forum debaty na temat problemów i wyzwań w politykach publicznych, na poziomie europejskim, w celu stworzenia zrównoważonego świata dla wszystkich, niezależnie od wieku.

Uczestniczyła i opisała: Krystyna Krzezińska

## Seniorzy podróżują ....

Podróże lubiłam od zawsze z mamą, babcią, bliskie, dalekie, w góry ale też na wieś do babci, gdzie co roku przejeżdżali taborem Cyganie, a ja miałam nadzieję, że mnie porwą i będę z nimi podróżować. Jak dorosłam jeździłam na krótkie rajdy i obozy wędrownie po pięknych zakątkach naszego kraju-wzdłuż wybrzeża Bałtyku i po górach od Beskidów do Bieszczad. Podróże po kraju kontynuowałam z córką i synem, wtedy już samochodem - kultową Syrenką, którą byliśmy nawet w Bułgarii.

Lata mijaly, a ja nie mogłam zrealizować swoich marzeń o dalekich podróżach z powodów oczywistych dla wszystkich. Kiedy już opadła „żelazna kurtyna” i można było wyjeżdżać, moja córka wyciągnęła mnie do Paryża ,żeby mogła poćwiczyć język. Paryż jest jedną z najpiękniejszych stolic Europy jego zabytki piękne kościoły, parki, ogrody, muzea zwiedziłyśmy wzdłuż i wszerz, pieszo i metrem. Byłam jeszcze kilka razy w Paryżu ale tę pierwszą podróż najbardziej pamiętam. Spałyśmy na campingu pod namiotem obok Lasku Bulońskiego, daleko od stacji metra.

Pamiętną dla mnie podróżą był 30 dniowy tramping , w czasie którego przejechaliśmy autobusem mnóstwo kilometrów przez Turcję , Syrię , Jordan i Liban, śpiąc w autobusie, czasem pod namiotem, albo w różnych miejscach, często bardzo dziwnych. Był to dla mnie szok kulturowy, mimo tego czułam się tam bardzo dobrze, a chodząc po Damaszku późną porą nie obawiałam się o swoje bezpieczeństwo. Zwiedziłam piękną , wspaniałą Petrę i wiele innych ciekawych miejsc łącznie z Morzem Martwym, gdzie na trasie góra Nebo, z której Mojżesz zobaczył ziemię obiecaną, wzgórze Golan, i spotkanie z żołnierzami polskimi stacjonującymi w siłach ONZ. Wiele z tych miejsc zostało zniszczonych, w wyniku działań wojennych, m.in. miasto Aleppo.





Podróżowałam także w ramach zorganizowanych wyjazdów do Chin, Grecji, Hiszpanii, aż w końcu zrealizowałam moją podróż marzeń do Ameryki Południowej. Przebywałam tam 2,5 miesiąca, przejechałam autobusami miejscowymi i dalekocieżnymi około 10 tysięcy km. Zwiedziłam 7 krajów Brazylię, Peru, Urugwaj, Boliwię, Chile, Argentynę i Paragwaj. Oczywiście jest, że nie można dokładnie zwiedzić tylu krajów w takim czasie, dlatego wybierałam najciekawsze dla mnie miejsca. Podziwiałam wodospad Foz do Iguazu ze strony brazylijskiej i argentyńskiej, zwiedzałam stolicę Boliwii - La Paz, leżącą na wysokości prawie 4000m. W Peru: odwiedziłam Machu Picchu, leciałam samolotem nad płaskowyżem Nazca, widziałam piękną Arequipę. W Chile zwiedzałam stolicę.

W Argentynie popłynęłam promem na Ziemię Ognistą, żeby zobaczyć wieloryba w Puerto Mandyry odważyłam się na rejs małą łódką i w efekcie

zobaczyłam mamę - wieloryba z dzieckiem; widziałam jak odrywa się lód od lodowca Glaciar Moreno w pobliżu El Calafate. Podziwiałam słynną plażę w Rio - Copacabanę oraz piękne i szerokie plaże nad Atlantykiem w Urugwaju. Urzekająca była także bezkresna przestrzeń Patagonii, poruszająca wyobraźnię.

Następne podróże do Meksyku, na Kubę, do Australii, Nowej Zelandii przysporzyły mnóstwa wrażeń, którymi podzielę się w gronie naszych studentów. W sumie na razie zwiedziłam tylko 55 krajów....



Opracowała: Krystyna Kuciel

## Seniorzy „sięgają gwiazd” ...

Po cyklu wykładów autorstwa mgr Stefana Janty - dyrektora Planetarium Śląskiego, jaki stał się udziałem słuchaczy świętochłowskiego UTW od 2015 r. w warunkach „uniwersyteckiej sali wykładowej”, czas na wizytę (już w październiku) w **Planetarium Śl.** które w wyniku **gruntownej przebudowy zyskało nowe oblicze.** ...

Dzisiaj zwiedzający mogą nie tylko zgłębiać tajniki Kosmosu na licznych (jak ongiś) seansach tematycznych, ale też odczuć na własnej skórze odmienne warunki klimatyczne panujące w różnych częściach naszego globu - od równikowych tropików po surowe królestwo śniegu i lodu kół podbiegunowych. Dla żądnych szczególnych wrażeń proponuje się symulację zjawisk sejsmicznych, a jeśli i to za mało ... „prawdziwy odlot” ... w nieważkość, w trakcie symulacji lotów kosmicznych ...



Dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym istotną metamorfozę przeszła główna sala projekcyjna. W miejsce dawnego projektora Zeissa pojawił się ultranowoczesny, hybrydowy system projektorów japońskiej firmy Goto, gwarantujących zdecydowanie większą rozdzielczość (wyrazistość) obserwowanych obrazów a zatem i nowe wrażenia.

Stworzone od podstaw podziemia, o łącznej powierzchni ok. 2,5 tys. m<sup>2</sup>, to swoiste Centrum Nauki gdzie znaleźć można ekspozycje z dziedziny: geofizyki (sejsmologii), meteorologii i astronomii oraz szereg sal konferencyjnych, wykładowych i pracowni. Ogólny koszt inwestycji to ponad 150 mln zł. (w tym blisko 100 mln to pozyskane środki unijne, a kolejnych 50 mln to wkład województwa śląskiego).

*Opracował: Jerzy Migoń*

## DOBRE PRAKTYKI

Nasi goście:

Studenci z UTW "Wiem więcej" z Radomska przyjechali w ramach współpracy i wymiany doświadczeń; swoją obecnością zaszczyca naszą XII Inaugurację i zaprezentują swój dorobek naukowy i artystyczny.

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”, który w ubiegłym roku obchodził jubileusz 10-lecia istnienia, jest organizacją koncentrującą się na edukacji, integracji i działaniach prozdrowotnych.

Celem stowarzyszenia jest poprawa jakości życia seniorów, aktywizacja osób 50+, kształtowanie nowego modelu starzenia się, zmiana stereotypu osoby starszej. Działa z pasją i pełnym zaangażowaniem realizując projekty. Niedawno gościł w Centrum Kultury i Sztuki w Kaliszu z projektem „Maria Konopnicka jakiej nie znany”, a dziś jest naszym honorowym gościem i przedstawi nam swój ostatni spektakl o Konopnickiej, żonie, kobiecie i matce, jakiej nie znamy.



*Prezes Zarządu UTW w Radomsku  
dr Anna Kapuściarek*



## *Harmonogram wykładów I semestru XII roku akademickiego 2022/2023*

### Harmonogram wykładów UTW w Świętochłowicach - semestr I od 12.10.2022. - 11.01.2023. (wszystkie wykłady rozpoczynają się o godz. 17:00 )

DA TA	TEMAT	WYKŁADOWCA	MIEJSCE
12.10.2022	Maria Konopnicka jakiej nie znamy	dr Anna Kapuściarek	Centrum Kultury Śląskiej Zgoda
19.10.2022	Sekrety ziołowej natury	mgr Bernadeta Staśkiewicz	Aula SP 1 w Piaśnikach
26.10.2022	Miriady parseków kosmicznej podróży	mgr Stefan Janta	Planetarium Śl. w Chorzowie godz. 16:00
09.11.2022	Amerykański świat sztuki. Część II	dr Barbara Lewicka	Aula SP 1 w Piaśnikach
16.11.2022	Święty ze Śląska	Ks.dr Stanisław Puchała	Aula SP 1 w Piaśnikach
23.11.2022	Psychologia biegu życia	dr Leszek Woszczek	Aula SP 1 w Piaśnikach
30.11.2022	<b>Wieczór Andrzejkowy</b>		<b>Restauracja Kameralna ul. Dworcowa</b>
07.12.2022	Profilaktyka chorób serca	dr Anna Mirczak	Aula SP 1 w Piaśnikach
14.12.2022	Spotkanie opłatkowe		Aula SP 1 w Piaśnikach - godz. 17:30
<b>Przerwa świąteczna 15.12.2022. - 9.01.2023.</b>			
11.01.2023	Poplotkujmy o Schaffgotschach	mgr Marian Piegza	Aula SP 1 w Piaśnikach
16 - 29.01.2023	<b>Ferie szkolne w województwie Śląskim - przerwa międzysemestralna</b>		

Opracował Zarząd UTW. W uzasadnionych przypadkach Zakłada się możliwość korekty przewidywanego harmonogramu zajęć.

### *WSPOMNIENIE doc. dr Ewelina Hrycaj-Małańcz*



18 maja 2022 r. odeszła **doc. dr Ewelina Hrycaj-Małańcz**, prezes Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Lwowskiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich. Na co dzień była bardzo zaangażowana w działaniach na rzecz polskiego środowiska. Była wielokrotnie uczestnikiem Forum Trzeciego Wieku, konferencji towarzyszącej Forum Ekonomicznemu w Nowym Sączu i Krynicy-Zdroju.

## *Szkolenie „Cyfrowi liderzy organizacji seniorskich” w dniach 13-15.09.2022 w Podegrodziu*

Szkolenie organizowane było przez Ogólnopolską Federację UTW w Nowym Sączu w ramach projektu „Cyfrowy świat bliżej seniora”, współfinansowanego ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej na lata 2021-2025 w ramach programu „Aktywni +”.

W pierwszym dniu szkolenia zajęcia prowadziła radca prawny p. Wiesława Borczyk - Prezes Zarządu OF UTW.

Nakreśliła ogólną sytuację osób starszych w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem organizacji seniorskich. Liczba osób starszych w naszym kraju wzrasta i Uniwersytety Trzeciego Wieku powinny być im pomocne. Każdy uniwersytet powinien mieć własną stronę internetową, co jest wyrazem szacunku dla jego członków, a zarazem promuje działalność organizacji; strona internetowa powinna być czytelna i dostępna dla seniorów.

W wielu sprawach bieżącej działalności statutowej UTW, Federacja jest bardzo pomocna.

Sprzyjają tej pomocy standardy działania UTW opracowane przez Federację.

Jak ważna jest działalność OF UTW pokazuje sprawa zablokowania projektu ustawy sejmowej powstałego z inicjatywy klubu poselskiego lewicy w sprawie rzekomego wsparcia UTW ;gdyby weszła w życie zostały by tylko UTW przy uczelniach wyższych, a pozostałe organizacje w ciągu 5 lat uległyby likwidacji.

Prezes podkreśliła, że UTW po pandemii powinny szczególną uwagę zwrócić na problemy zdrowotne i profilaktykę poprzez organizowanie wykładów, warsztatów z udziałem specjalistów lekarzy, farmaceutów czy dietetyków. Trzeba być przygotowanym na kolejną falę zachorowań.

Równie ważną sprawą jest szeroko rozumiane bezpieczeństwo seniorów.

W drugim dniu szkolenia zajęcia prowadził - radca prawny p. Wojciech Nalepa – pełnomocnik Zarządu Federacji. Szczególną uwagę zwrócił na bezpieczeństwo przy korzystaniu z konta internetowego, bankowego, zakupowego czy facebooka. Zalecił dużą ostrożność przy realizowaniu płatności blikiem, zawsze należy sprawdzić, przed zapłatą, czy ktoś się nie podszył pod osobę proszącą.

W trakcie zajęć poznaliśmy sposób zakładania profilu zaufanego (teoretycznie i praktycznie), zasady funkcjonowania Centralnego Rejestru Beneficjentów Rzeczywistych, sposobu jak wysyłania sprawozdań finansowych do KAS, co należy zgłaszać do KRS i jak zarządzać UTW.

Trzeci dzień szkolenia prowadził p. Daniel Jachimowicz - prawnik, Prezes Fundacji: Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego.

Bardzo ważną kwestią dla UTW jest pozyskiwanie środków, aby zapewnić członkom bogatszą ofertę edukacyjną.

Można je uzyskać ze źródeł publicznych (gmina, starostwo, ministerstwo, środki unijne)

i niepublicznych (instytucje prywatne, fundacje przy bankach, firmach ubezpieczeniowych, itp.).

Ważne aby starać się o pozyskanie środków zarówno w trybie otwartego konkursu ofert, jak i w trybie pozakonkursowym (małe granty).

Uzyskaliśmy adresy najważniejszych stron internetowych do ciągłego monitorowania. Otrzymaliśmy informacje jak korzystać z internetowych generatorów ofert/wniosek. Każdy uczestnik otrzymał wersję papierową wniosku.

Zarówno część merytoryczna jak i pozamerytoryczna były na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym. Szkolenia są bardzo potrzebne i przydatne, gdyż pozwalają stawiać pierwsze kroki osobom, które do tej pory nie miały kontaktów z działalnością prospołeczną. Jesteśmy bardzo usatysfakcjonowani, że nasz Uniwersytet jako członek Federacji zawsze może liczyć na merytoryczne wsparcie Federacji.



Opracował: Henryk Duda



*Wizyta w Sejmie RP – Warszawa dnia 23.09.2022 r.*

Na zaproszenie poseł Ewy Kołodziej i eurodeputowanego dr Jan Olbrychta w grupie ponad 50 - seniorów, studenci UTW w Świętochłowicach byli uczestnikami wizyty w polskim parlamencie. Sporo czasu zajęły nam procedury bezpieczeństwa.

W zdecydowanej większości krajów, nie ma takich restrykcji dla obywateli. W sejmie grupę uczestników oprowadzała profesjonalna przewodniczka. Zobaczyliśmy makietę z zespołem budynków sejmowych i przedstawiono nam historię ich powstawania.

Sala Obrad Sejmu RP – w rzeczywistości jest mała, w kamerach TV wydaje się zdecydowanie większa. Przewodniczki opowiadały niezwykle barwnie o historii sejmu i postaciach, które się tam pojawiały. Pani poseł Ewa Kołodziej odpowiadała wyczerpująco na wiele pytań uczestników.

W budynku senatu, moją uwagę przykuły kręcone schody – istna perełka architektury.

W budynku parlamentu znajduje się wiele pamiątkowych tablic, i tak: jedna z nich poświęcona jest posłom II RP, którzy zginęli w latach 1939-1945, kolejna upamiętnia 15 posłów i 3 senatorów, którzy zginęli w katastrofie smoleńskiej, z kolei następna przypomina o obecności papieża Jana Pawła II w dniu 11.06.1999 r.

Przy wejściu do gmachu parlamentu obejrzelśmy buławy marszałkowskie, poczynawszy od buławy marszałka Sejmu Wielkiego, Stanisława Małachowskiego.

Po zwiedzeniu gmachu Sejmu udaliśmy się na obiad do Kancelarii Sejmu. Przy wejściu czekała nas powtórna kontrola bezpieczeństwa. To było nawet śmieszne, gdyby nie było takie smutne - scyzoryka, który miałem w plecaku urządzenia kontrolne nie wykryły.

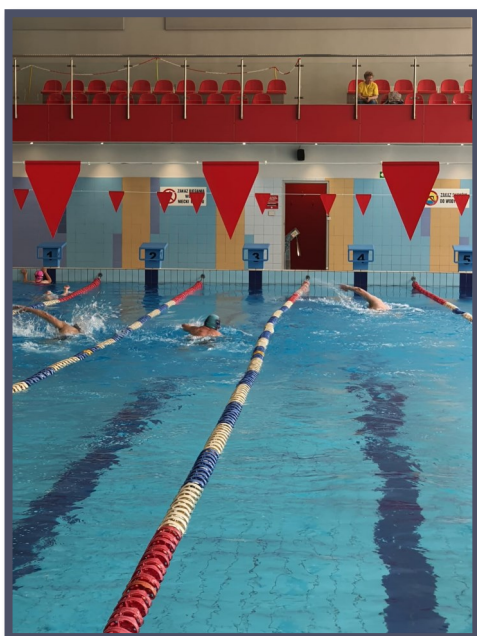
Pogoda dopisała i podczas przejazdu mieliśmy okazję z satysfakcją obejrzeć stolicę, która sprawia wrażenie bardzo bogatego miasta.

Uczestnicy wyjazdu docenili organizatorów wyrażając swoją wdzięczność i uznanie oklaskami.

*Opracował: Henryk Duda*



*Ciąg dalszy foto wspomnień z Uniwersjady*



**Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świętochłowicach**  
**ul. Bytomska 40, (Adres dla doręczeń: MDK, ul. Harcerska 1)**  
**41-600 Świętochłowice**  
tel. +48 608-064-377

[www.utw-swietochlowice.pl](http://www.utw-swietochlowice.pl)

e-mail: [utw.swce@wp.pl](mailto:utw.swce@wp.pl)