KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku **19-2011**

Uniwersytet Wrocławski

Druk Kuriera UTW współfinansowany przez:

GMINĘ WROCŁAW

wg umowy na realizację zadania w ramach programu „Edukacja Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego"

* * *

SŁUCHACZY UTW

1976 - 2011

KURIER UTW - nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

REDAKCJA

Opieka merytoryczna	Aleksander Kobylarek
Redaktor wydania	Stanisława Warmuz
Adiustacja tekstów	Aleksandra Życińska-Szalbierz
Redakcja techniczna	Teresa Gasperowicz Iwona Stęplowska
Kolportaż	Maria Neiwer Krystyna Rutkowska

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów.

ADRES REDAKCJI
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 71 367-01-16, www.utw.uni.wroc.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP **3**

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY **4**

WALENTYNA WNUK
Późna dorosłość jako wyzwanie..... 4

WALENTYNA WNUK i URSZULA LUBECKA
Wywiad z Prezydentem m. Wrocławia Rafałem Dutkiewiczem..... 7

DLA UTW. W UTW. **10**

ALEKSANDER KOBYLAREK
Doświadczanie Uniwersytetu Trzeciego Wieku..... 10

WANDA LUBCZYŃSKA-KOWALSKA
Moja droga do UTW..... 12

MARIA STRAŚ-ROMANOWSKA
Ja i UTW..... 14

ANNA DUCHNOWSKA
10 lat „SZKOŁY PLECÓW". Wspomnienia..... 15

ARKADIUSZ GRZESIEK
Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej..... 18

ARTUR ZBOROWSKI
Filozofia o ósmej rano..... 20

MAREK STROŃSKI
Jak wielką moc posiada śpiew..... 22

MARYLA CHAŁADAJ
Słowo w plastyce..... 23

SŁAWOMIR PIECHOTA
UTW jak dobre wino..... 24

LIDIA GERINGER de OEDENBERG
Seniorzy we współczesnej Europie..... 25

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI **27**

STANISŁAWA WARMUZ
Być liderem w UTW..... 27

HALINA DRYGALSKA-MAŁKUS
Moje 20 lat w Uniwersytecie Trzeciego Wieku we Wrocławiu..... 29

ROMANA MATKOWSKA
Z doświadczeń lektorki – studentki UTW..... 34

KRYSTYNA WISŁOWSKA
Z okazji 35-lecia UTW..... 36

EMILIA NOWACZYK
Póki świat jest przygodą..... 38

TERESA DYNUR-SŁABIŃSKA
Żeglarzem być, czyli jak student UTW może zostać wilkiem morskim..... 40

ALICJA MATOSZKO-KLEIN
Działalność Sekcji Kulturalnej w UTW..... 43

MARIA PARKITNA
Usłyszeć, poczuć, zrozumieć..... 46

ZDZISŁAW GRABOWSKI
Jak działa Klub Miłośników Sztuki..... 48

ANNA MAZUR
Sekcja Haftu i Koronki. Wspomnienia i teraźniejszość ... 49
JADWIGA JENCZELEWSKA
Powtórka z rozrywki ... 50
IRENA JAKUBEK
Ruch jako lek ... 51
TERESA TRZCIONKA; BARBARA FERENC;
Zatańcz ze mną ... 52
STANISŁAWA URBAN
Książka mój przyjaciel ... 54
JANINA ŻYWICKA
Czy warto być słuchaczem UTW 55
KALINA BUBIŁEK
O naszym Chórze ... 57
BATORSKI MARIAN
Refleksje po wykładzie ... 59
ZDZISŁAW GRABOWSKI
Refleksje jubileuszowe ... 61

OPOWIEDZ MI O SOBIE 63
Z ŻYCIA UTW 72
MARIA PALUCHNIAK
Chór UTW świętuje Jubileusz swojego dyrygenta ... 72
OTYLIA KERNICKA; TADEUSZ GAŁGAN; DANUTA KONIECZNY
Pięciolecie leci ... 74

DZIAŁANIA INTEGRACYJNE 76
ANNA SOKOŁOWSKA; BARBARA BARYŁA
Międzypokoleniowe przyjaźnie ... 76
JOANNA SINICKA
Dorastanie i dojrzałość ... 80
JOLANTA SAWICKA
Łączenie pokoleń ... 84
AGNIESZKA ZABOJSZCZA
Konkurs literacki dla słuchaczy UTW ... 88
IRENEUSZ LEŚNIOWSKI
Moje małe i duże radości ... 89
TADEUSZ GAŁGAN
Kartka wyrwana z pamiętnika ... 91
ANNA SOKOŁOWSKA
Moje małe i duże radości ... 95
WANDA PASZKE
Ambasadorzy przemian ... 97
ALICJA ŹIÓŁKOWSKA
Uniwersytet Trzeciego Wieku w UE. Inspiracja i współpraca 99

TEORIE...BADANIA...RECENZJE... 104
TOMASZ FRĄCKOWIAK
Recenzja książki ... 104
MARIA GOŹDZIASZEK; URSZULA RUTKOWSKA
Warsztaty andragogiczne ... 109

WSTĘP

Jeżeli chcesz zbudować statek nie zwołuj ludzi
żeby zdobyli drewno i żeby rozdzielić prace.
Najpierw naucz ich marzyć o bezkresnym oceanie.
Antoine de Saint Exupery

Jeżeli chcesz „ludziom złotej jesieni" zaproponować nowy rodzaj aktywności, to zaproś Ich do Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ale nie namawiaj ich natychmiast do zapisania się i podejmowania działań, które sam wymyśliłeś. Pokaż raczej, czym jest ten uniwersytet, przedstaw co może im zaproponować, co sami mogą wybrać i w czym uczestniczyć.

W Uniwersytecie Trzeciego Wieku urzeczywistnia się antropologiczna prawda, *że człowiek jest w rozwoju niedokończony, wciąż się staje i wciąż jest w drodze.*

To w UTW można stawiać pytania o sens istnienia, cel życia i jego wartość, poszukiwać odpowiedzi na pytanie „kim lub może *czym* jest człowiek?", zadać, może dziwne, pytanie „czy można być filozofem o 8 rano, w środę" albo jak się „roztańczyć", jak rozsmakować się w filozofii. I podjąć próbę poszukiwania odpowiedzi w pięknym ogrodzie, jakim jesteś ty sam, drogi czytelniku.

Razem ze wspaniałymi wykładowcami „doświadczać" uniwersytetu i stwierdzić, że dobrze jest spotykać się ze słuchaczami UTW, nabierać doświadczenia w postrzeganiu starości i ucząc się nowych rzeczy, samemu uczyć się od innych wytrwałości, cierpliwości, wyrozumiałości oraz niezmiennej pogody.

A jeżeli późną dorosłość przyjmiemy jako „wyzwanie", to zobaczymy, że dopóki jeszcze świat jest „przygodą", to warto zachwycić się nim, wybrać na ciekawą wycieczkę, pójść do teatru, posłuchać dobrej muzyki, rozpocząć naukę nowego języka.

W naszym uniwersytecie starsi spotykają z młodszymi, podejmują wspólne działania i wtedy jasnym się staje, że starość czy młodość, to kwestia wyboru; a sama starość jest bardziej stanem umysłu niż ciała.

Jeżeli, drogi czytelniku, pozostaniesz dłużej przy tym numerze „Kuriera", to poznasz naszych liderów, którzy pięknie mówią o swoich pasjach, zainteresowaniach, nieraz lękach, ale zawsze z optymizmem i z wiarą, że ich działalność w UTW jest potrzebna, daje innym dużo radości, a im samym satysfakcję i poczucie dobrze wykorzystanego czasu.

Aby UTW z marzenia i tęsknoty stał się pięknym żaglowcem, pływającym po bezkresnym oceanie wiedzy, piękna i dobra przez **XXXV lat,** potrzebne jest zaangażowanie i wytrwałość wielu, bardzo wielu *„zwyczajnych-niezwyczajnych ludzi"*, ich pasji, ciekawości i zadziwienia otaczającym światem, przyjaźnie nastawionych do drugiego człowieka. I wtedy, możemy za dr Aleksandrem Kobylarkiem – kierownikiem UTW w Uniwersytecie Wrocławskim – powiedzieć:

„**Nasz blask odbija się w oczach innych ludzi, a nasz prestiż budują nasi przyjaciele i współpracownicy."**

Stanisława Warmuz

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

Stała kolumna w naszym czasopiśmie, w której dzielę się ze Słuchaczami UTW swoimi przemyśleniami n.t. późnej dorosłości (inaczej nazywanej starością, wiekiem senioralnym i „jesienią życia")

Walentyna Wnuk

Walentyna Wnuk[1]

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ JAKO WYZWANIE

Każdy człowiek potrzebuje wyobrażenia, że jego życie w jakiś sposób się zmienia, staje się lepsze. Ta potrzeba tkwi w ludzkości od zarania dziejów. Codziennie budzę się z myślą, że mam szansę na zmianę, gdy tej szansy zabraknie, tracę motywację do życia. W.W.

Nikt z nas nie jest przygotowany „na starość". Starość na ogół człowieka zaskakuje. Różnie sobie z nią radzimy. Jest najbardziej zindywidualizowanym etapem życia. Każdy z nas przeżywa ją inaczej i sam określa, kiedy odczuwa jej początek („czuję się już stary/stara"). Można postawić tezę, że *starość dla człowieka jest wyzwaniem.*

Wyzwanie może być rozumiane jako **podjęcie walki ze starością**, swoisty bunt przeciwko temu etapowi życia. Brak zgody na starość, brak akceptacji siebie w tym wieku, określane mianem stresu starości, niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw. Jest dla człowieka sytuacją trudną, będącą pewnym zagrożeniem dla dotychczasowego status quo. Nasz Noblista Czesław Miłosz powiedział: „Starości nie trzeba się bać, trzeba z nią płynąć". Jeżeli będziemy zdobywać nowe umiejętności, zmieniać świadomość, to mamy szansę na zmianę postawy wobec starości, szansę na akceptację tego stanu rzeczy („muszę zmienić teraz swoje życie"), „zaakceptować chorobę czy pewną niepełnosprawność". Inaczej mówiąc, powinniśmy zdobywać wiedzę, która pomoże w adaptacji do nowej sytuacji. Można wówczas powiedzieć, że wygraliśmy podjętą „walkę z samym sobą".

W znaczeniu andragogicznym **starość jako wyzwanie** będzie rozumiana jako: **zadanie do wykonania,** które należy podjąć. Jan Paweł II powiedział: „Starość jest zadaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć". Jesień życia może być okresem, w którym realizuje się nowe zadania, obiera nowe cele, odnajduje nowe zainteresowania lub rozwija już posiadane. Nie można ograniczać własnej przestrzeni życia, izolować się od otoczenia.

[1] Przewodnicząca Wrocławskiej Rady ds. Seniorów

Ten etap życia można świadomie kształtować; wymaga to czasem znalezienia nowych wartości i celów. Nie chodzi tutaj tylko o to, co potocznie nazywa się „aktywną starością", a więc zajęcie się długo odkładanym hobby, zdobywanie nowych umiejętności, np. praca z komputerem, pielęgnowanie kontaktów towarzyskich itp. *Aktywna starość* ma głębsze znaczenie, kiedy upomina się o rozwój duchowy – podmiotowy (dojrzewanie w człowieczeństwie). To także poszukiwanie odpowiedzi na pytania: „kim jestem?", „dokąd zmierzam?", czyli poszukiwanie swojej tożsamości. Czasem bywa tak, że tracimy sens życia i trzeba go na nowo odbudować. Upływające lata nie zwalniają nas z obowiązku pracy nad sobą, teraz można coś jeszcze dookreślić, zmienić. Jakże wymownie ilustruje to cytat:

„*(…)Tajemniczy proces starzenia się nie jest jednoznaczny ze schodzeniem w ciemna dolinę; O wiele bardziej przypomina wspinanie się na ostatni szczyt, przed którym trzeba odłożyć każdy zbędny bagaż. Oczywiście wspinaczka na szczyt jest męcząca. Jednakże szczyt wiele również obiecuje: szeroki widok, który uzyskuje się tylko tam, inną perspektywę; spojrzenie na przebytą drogę; dystans do tego, co się pozostawiło za sobą; oddech, nowe widzenie; wolność od tego co, przygniata; być może nowe nastawienie do codzienności".*

Starość jako wyzwanie, to również **budowanie własnej mądrości życiowej** jako finał rozwoju intelektualnego. Mądrość jest niekwestionowanym atrybutem późnej dorosłości, stanowi istotną cechę w obrazie starego człowieka. Nabywanie mądrości życiowej to ciągłe powiększanie i korzystanie z wiedzy życia, będące interpretacją własnego doświadczenia. Powinniśmy spożytkować swoje doświadczenie na rzecz korzystnych zmian naszego otoczenia. Ktoś kiedyś powiedział, że jak „umiera stary człowiek to tak, jakby spłonęła mała biblioteka". Starzy ludzie powinni pisać poradniki czy pamiętniki, pozostawić „ślad swojego życia". Pokoleniowy przekaz wartości uznaję za nasz obowiązek.

Wyzwanie to może być potraktowane, jako **życie z pasją**. Możemy przyjąć, że Bóg w swej dobroci wymyślił późną dorosłość po to, aby seniorzy mogli zająć się swoimi pasjami. Na pewno łatwiej w nich odnajdą się artyści, ludzie z powołaniem. Ale czy życie z pasją ma być zarezerwowane tylko dla ludzi szczególnie predestynowanych do tego przez naturę? Nie, każdy z nas może być pasjonatem, amatorem. Jakie więc pasje możemy rozwijać w sobie? Może nią być *twórczość poetycka*, to pasja, którą odkrywa w sobie wielu seniorów, skupiając się nawet w grupach czy stowarzyszeniach literackich, zakładając teatrzyki poezji. Większość pisze do tzw. „szuflady" i to też jest cenne. Czym jest poezja „jesiennych osób"? To uzewnętrznienie przeżyć wewnętrznych, to ekspresja piękna, to wyrażenie doświadczenia ludzkiego, to refleksja biograficzna.

Inną pasją może być *malarstwo.* W wielu środowiskach znajdujemy osoby, które dopiero w wieku emerytalnym podejmują próby samorealizacji w wybranej technice

malarskiej czy rękodzielniczej. Organizują wystawy, biorą udział w plenerach, różnego rodzaju warsztatach. Ta aktywność, jakże często odkrywa na nowo sens życia, jego radość i smak istnienia.

Szczególną pasją okazują się *Uniwersytety Trzeciego Wieku,* które niewątpliwie są kuźnią liderów społecznych, pasjonatów. Można tu się rozwijać, aktywizować we wszystkich możliwych wymiarach. Tutaj można realizować wszystkie pasje, już posiadane, ale również tu odkrywane.

Z pasją można również *celebrować relacje rodzinne*, szczególnie z wnukami, które nierzadko stają się treścią życia osób starszych. Można je wzbogacać pisząc kronikę rodziny z wykorzystaniem rodzinnych pamiątek. Można też żyć *pasjami praktycznymi*, jak: tkactwo, majsterkowanie, wędkarstwo, fotografowanie, kolekcjonerstwo, nauka języków obcych, uprawa ogródków działkowych itp.

Turystyka stanowi pasję wielu seniorów. Podróże zagraniczne stają się coraz powszechniejsze, chociaż daleko nam do seniorów z krajów zachodnich, którzy z zapałem odrabiają zaległości w poznawaniu świata. Również zaliczanie szlaków turystycznych, pieszo czy na rowerze, jest znakomitą przygodą oraz szansą na obcowanie z przyrodą.

Ważną pasją może być *uczestnictwo w kulturze,* jesteśmy wtedy bywalcami teatrów, kin, filharmonii, galerii sztuki, muzeów itp. Pasją może być *miłość do drugiego człowieka,* szczególnie starego, wyrażana uśmiechem, którym rozdajemy serdeczność, wyrozumiałość, dobroć, empatię, chęć pomocy. Ów uśmiech pozwala zapomnieć o kłopotach, łagodzi ból, rodzi dobro, odmładza, czyni piękniejszym życie nasze i innych. Największym darem dla osób starszych jest czas wolny. Aby nie był to czas pusty, można go zagospodarować włączając się do *wolontariatu senioralnego.* Na Zachodzie wolontariat „stoi” na seniorach. Idea wolontariatu umożliwia korzystanie z potencjału, który nosimy w sobie. To wciąż nieodkryta dostatecznie pasja polskich seniorów, umożliwiająca również reaktywację zawodową.

Jaką konkluzją chciałabym zakończyć swoje rozważania na zadany temat? Musimy radzić sobie z wyzwaniami, jakie przynosi życie dojrzałe. Rozwiązywać na bieżąco problemy dnia codziennego i nie tylko. Nasza aktywność powinna zmierzać do odzyskiwania zachwianej równowagi i poprawiać nasz stan emocjonalny.

Wyzwania, którym poddawani jesteśmy w okresie późnej dorosłości niejednokrotnie implikowane są postępowaniem poprzedzającym omawiany etap życia. Stąd powiedzenie „każdy jest kowalem swojego losu”. Pamiętajmy, aby mieć świadomość odpowiedzialności za jakość własnej starości. Nie unikać aktywności rozwojowej, akceptować zmieniające się warunki naszego życia, przejawiać optymizm, być otwartym na kontakty z innymi ludźmi, pokonać urazy, które nosimy w sobie, cieszyć się życiem. Wszystko jeszcze może się wydarzyć, w każdej bowiem fazie życia można być aktywnym z pożytkiem, zarówno dla siebie jak i otoczenia społecznego.

WYWIAD
Z PREZYDENTEM WROCŁAWIA RAFAŁEM DUTKIEWICZEM

Przygotowały- Walentyna Wnuk i Urszula Lubecka

Dzisiejszy świat odrzuca ludzi starszych, nie umie nawet mówić o starości. Świat kolorowych pism ukrywa skrzętnie i skutecznie starość (codziennie się o tym przekonuję). Trudno nawet znaleźć ładne słowo określające ten wiek.

Rafał Dutkiewicz: Nie dziwię się Pani odczuciom, ale sam widzę to trochę inaczej. Pewnie wynika to z codziennych przeżyć i otoczenia w jakim się przebywa. Obserwuję następujące procesy:
po pierwsze – granica starości przesunęła się w górę, co jest związane z wydłużaniem życia, po drugie – w kręgu moich znajomych obserwuję dwie sprzeczne tendencje:
- chęć wydłużenia okresu aktywności zawodowej (oceniam to bardzo pozytywnie), ale równocześnie niezadowolenie z pomysłów wprowadzanych w różnych krajach europejskich, na przykład we Francji i Niemczech, gdzie dąży się do podniesienia wieku emerytalnego.

Najlepsza jest chyba w tym wypadku możliwość wyboru: „mogę iść na emeryturę, ale nie muszę". A jak Pan sobie wyobraża własną starość?

Rafał Dutkiewicz: Mam 50 lat i za 20 lat chciałbym być w jakiś sposób aktywny zawodowo, ale co będę robił? Nie mam zielonego pojęcia. Nie zastanawiałem się nad tym. Pamiętam, że śp. Prezydent Lech Kaczyński (był 10 lat starszy ode mnie) powiedział, że się zastanawia jak to będzie? Ile będzie wynosiła jego emerytura? Ja zapytałem: „czemu Pan się nad tym zastanawia?" Prezydent odpowiedział: „bo ja podpisuję papiery emerytalne dla moich poprzedników".

Czy pamięta Pan swoich dziadków i czy mieli oni wpływ na to, jaki Pan jest dzisiaj?

Rafał Dutkiewicz: Jednego dziadka nie mogę pamiętać, bo zginął w Ostaszkowie. Pamiętam obie babcie i słabo drugiego z dziadków. Jednak dużo bardziej kształtowali mnie rodzice, niż dziadkowie. Mamę mojej mamy pamiętam jako osobę w podeszłym wieku (miała trochę po sześćdziesiątce); wtedy percepcja była zupełnie inna. Mój dziadek ze strony ojca był awanturnikiem – jak sądzę - był Wielkopolaninem i uczył się w szkole kupieckiej w czasie I wojny światowej w Berlinie i tam wcielono go do armii niemieckiej. Uciekł stamtąd i wziął udział w Powstaniu Wielkopolskim, następnie wstąpił do armii polskiej, z której to armii – już za zgodą przełożonych – uciekł do Powstania Śląskiego. Jak go odwiedzaliśmy w Ostrowie Wielkopolskim, to zawsze nam imponowały (mojemu bratu i mnie) skóry z wilka, na które mój dziadek polował w okolicach Wilna będąc oficerem Wojska Polskiego. Babcię ze strony mamy pamiętam z wizyt, które jej

składaliśmy w miejscowości Rudniki pod Zawierciem. Pamiętam dom, ogród, gdzie jednego roku zgubił się mój plastikowy żółw, a następnego roku się znalazł. Potraw babci – prawdę mówiąc – nie pamiętam, ale pamiętam zapach pieczonych w ognisku ziemniaków, które się piekło w polu z miejscowymi chłopakami.

Jaki potencjał dostrzega Pan w najstarszych mieszkańcach Wrocławia? Czy oni mogą się jeszcze naszemu miastu na cokolwiek przydać?

Rafał Dutkiewicz: Opowiadał mi kiedyś pan minister Woźniak, że jak przyszła wolna Polska w 1989 roku, to wiele osób takich jak on (związanych z AK i rządem emigracyjnym – cichociemni) miało nadzieję, że ta nowa Polska skorzysta z doświadczeń jego i jego pokolenia – ludzi, którzy jeszcze wówczas w 1989 roku byli bardzo sprawni intelektualnie i fizycznie. Opowiadał jaki czuli żal, że jednak Polska nie sięgnęła do ich doświadczeń i umiejętności. Bardzo by mi zależało, żeby we Wrocławiu wykorzystano ten potencjał! Nie wiem dokładnie, kiedy i jak to się stanie, ale tak będzie. Chcę, żeby zdecydowali o tym sami seniorzy. Nie chcę im narzucać rozwiązań, a skorzystać z ich doświadczenia. Stąd powołana przeze mnie Rada ds. Seniorów, która ma nie tylko doradzać jak rozwiązywać problemy ludzi starszych, ale także pomóc w aktywizacji tych środowisk. Pamiętajmy, że jedną z rezerw, którą Polska posiada jest rezerwa zdolności do pracy także w sensie intelektualnym – my naprawdę musimy coraz więcej i coraz dłużej pracować. Żeby tak mogło być, to musimy zachęcać do pracy osoby we wczesnym wieku emerytalnym. Doświadczenia i umiejętności zawodowe będą w coraz wyższej cenie. To przecież nie jest tak, że z wiekiem wyczerpują się zasoby kreatywności, a jeśli to tylko w pewnych obszarach. Na przykład szachista 28-letni jest średnio lepszy niż 60-cio paroletni, ale równocześnie nie jest prawdą, że wszystkie zasoby kreatywności się wyczerpują, dlatego że szybkość działania zastępowana, a nawet wręcz rekompensowana jest przez doświadczenie.

Kto wie, czy taka agencja pracy dla seniorów zatrudniających się na umowy zlecenie w niepełnym wymiarze godzin nie okazałaby się potrzebna.

Rafał Dutkiewicz: W tej chwili, jeszcze jesteśmy w takiej sytuacji, że raczej potrzebujemy więcej pracy dla młodych, dla wyżu demograficznego, ale z całą pewnością – za to daję głowę – to będzie się w Polsce (więc także i we Wrocławiu) bardzo zmieniać i wówczas powinniśmy być przygotowani - w sensie społecznym i indywidualnym - do tego, że taką prostą rezerwą będą właśnie ludzie we wczesnym wieku emerytalnym. Wtedy takie agencje będą bardzo potrzebne, choć ma Pani rację, że i teraz pewnie by się przydały.

Jakie są Pana oczekiwania wobec Wrocławskiej Rady ds. Seniorów? Bo za przykładem Wrocławia poszły inne miasta Poznań, Częstochowa, Bydgoszcz?

Rafał Dutkiewicz: To co powiem, może dziwnie zabrzmieć, ale naprawdę tak myślę. Chciałbym żebyście Państwo stanowili dla mnie duże wyzwanie i duży kłopot. Chciałbym być zasypywany pomysłami na rzecz seniorów. Urzędując w ratuszu, mam trochę możliwości pomocy w różnych projektach, choć może nie zawsze jestem wystarczająco skuteczny, ale na pewno będę się starał. Taka programowa współpraca ze środowiskami ludzi starszych to nowość w skali kraju, stąd mogą pojawiać się trudności, ale chciałbym, żeby w przyszłości Wrocław postrzegany był jako miasto modelowe w tym zakresie.

Rok 2012 został ogłoszony przez Unię Europejską Rokiem Aktywizacji Osób Starszych – obecny rok jest Rokiem Wolontariatu. Wrocław podobno postrzega się, jako miasto przyjazne seniorom? Czy ma Pan jakieś konkretne plany związane z seniorami?

Rafał Dutkiewicz: To tylko hasła. Ja chciałbym, żeby w miejsce świętowania, czy incydentalnych akcji pojawiła się długofalowa praca z seniorami. To w dużej części już dzieje się we Wrocławiu. Powołanie rady, a szczególnie wejście w jej skład pani Walentyny Wnuk, ma te działania nie tylko przyśpieszyć, ale nadać im kierunek w stu procentach zgodny z oczekiwaniami większości osób starszych.

Wrocław jest postrzegany w Polsce, jako wzorcowy przykład realizowanej polityki społecznej wobec seniorów. Czy w sposób zasłużony? I jak jeszcze wiele jest do zrobienia w tej materii – Pana zdaniem. Czym powinna się charakteryzować owa polityka?

Rafał Dutkiewicz: My jesteśmy oczywiście dalecy od ideału. Na pewno jest tak we Wrocławiu, że szeroko rozumiane władze publiczne oraz duża część sektora organizacji pozarządowych, mają świadomość wagi tego zagadnienia, co nie oznacza, że nie mamy już nic do zrobienia. Zajmują się tym ludzie nie tylko zaangażowani, ale świadomi rzeczywistych potrzeb. Prawdę powiedziawszy zanim objąłem funkcję prezydenta tego miasta nie miałem na przykład świadomości, nie rozumiałem jak dobrą i potrzebną instytucją jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. Teraz dzięki moim współpracownikom nie tylko wiem, ale jestem do tej idei głęboko przekonany. Dzięki nim wiem też dużo o innych sprawach związanych z seniorami, o klubach, o urządzeniach do ćwiczeń w parkach, o zajęciach integracyjnych, o rozwijaniu pasji i dziesiątkach innych projektów. Krok po kroku musimy je realizować.

Tak się złożyło, że miałem ostatnio trzy niezwykle miłe spotkania

- z Tadeuszem Różewiczem, który ma 90 lat, widziałem się też z Aliną Janowską, z którą się przyjaźnię – ona ma 88 lat, widziałem się także z panią Ireną wdową po Tuniu

Dzieduszyckim (nie wiem ile ma lat, ale chyba dużo, bo wspominała, że do pokoju, w którym stała jej kołyska wpadła bomba, a nie było to podczas II wojny światowej). Wszystkim nam życzyłbym takiej sprawności intelektualnej i takiej energii, jaką mają wymienione przeze mnie osoby. Bo jak spotykam się z Alinką Janowską, to ona jest chodzącym dowodem na to, że starość czy młodość to jest kwestia wyboru – ona dokonała pełnego wyboru na rzecz młodości.

Życzenia dla społeczności Uniwersytetu Trzeciego Wieku:

Z okazji jubileuszu, życzę Państwu wielkich naukowych wyzwań i sukcesów, życzę też wielkiej satysfakcji płynącej z pracy z młodymi, kreatywnymi ludźmi, którzy są przyszłością naszego miasta. Życzę Państwu także wielu codziennych radości, a kłopotów tylko w takiej minimalnej ilości, która pozwoli docenić dni szczęśliwe.

DLA UTW. W UTW.

Aleksander Kobylarek

DOŚWIADCZANIE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Na specjalne zaproszenie Pani Redaktor chciałem godnie odpowiedzieć i napisać na zadany temat lekko, ale jednocześnie o rzeczach najważniejszych w „doświadczaniu" (w podwójnym znaczeniu tego słowa"). Spróbuję zatem ująć swoje wywody w pewne tezy.

1. **Moje doświadczanie UTW to doświadczanie młodości i starości**. Żadne z tych pojęć nie jest gorsze, a doświadczanie było najwyraźniej inspirujące dla obydwu stron. Spotkanie starszych i młodszych studentów jawiło sie na wstępnie jako niezmiernie intrygująca sytuacja. Teraz już jedni z drugimi się oswoili, ale na początku obfitowało to w szereg ciekawych i specyficznych nieporozumień, napięć, dystansów i klaustrofobii. Niekiedy wyglądało to jak spotkanie ludów mówiących różnymi językami i poddających się odmiennym rytuałom.
2. **UTW ma dwa oblicza**: jedno to menadżera, który powinien być sprawny w osiąganiu założonych celów i z uporem maniaka forsujący rozwiązania najlepsze dla zarządzanej instytucji, drugie to samorząd określający własne priorytety. Obydwa ciała zarządzające - moim zdaniem - powinny współpracować i uzupełniać się. W przypadku gdy menadżer jest jednocześnie pracownikiem naukowym, to zarządzanie wymaga nie lada ekwilibrystyki intelektualnej, żeby spełnić przeciwstawne oczekiwania uczelni (być szybkim człowiekiem interesu

i refleksyjnym uczonym jednocześnie). W przypadku samorządu - trzeba być współczesnym Prometeuszem i poświęcać się dla dobra innych, często będąc nadmiernie krytykowanym lub - w najlepszym przypadku - niedocenianym.

3. **Uniwersytet Trzeciego Wieku to projekt czaso- i pracochłonny**. Ludzie, którzy się angażują w jego organizację i pracę poświęcają często **CAŁY** wolny czas. Reszta niech pozostanie milczeniem.
4. **Nie ma większych różnic między seniorami a nie-seniorami**. Wszyscy ludzie różnią się żądzą wiedzy, zdolnością do poświęceń, odpowiedzialnością itp. Niektórzy próbowali mi wmówić, że starsi są wolniejsi i bardziej uważni w działaniu, jednak wiek nie musi być ograniczeniem sił witalnych, chęci działania czy szybkości myślenia. Dobre i złe cechy charakteru nie są zależne od wieku, lecz od dobrej woli, tudzież jej braku i pracy nad sobą. Do czasu starości sędziwej - starość jest bardziej stanem umysłu niż ciała. Może to jednak być efekt UTW, który szczególnie stymuluje do myślenia i działania.
5. **Ludzie to siła i słabość instytucji**. Uniwersytet Trzeciego Wieku, tak jak każda instytucja nie jest doskonały, ale nie patrzymy na to, co się nie udało, czego nie zdołaliśmy udźwignąć, tylko na to, co nas buduje. Ważne jest, że jesteśmy jednym z najstarszych, największych, najciekawszych, najbardziej prężnych oraz prestiżowych uniwersytetów trzeciego wieku. Nasz blask odbija się w oczach innych ludzi, a nasz prestiż budują nasi przyjaciele i współpracownicy.
6. **Model akademicki UTW stwarza pełnię szans do wypełnienia misji instytucji**. Misją UTW jest przeciwdziałanie procesom starzenia się poprzez ich opóźnianie w wymiarze indywidualnym. Narzędziem do realizacji tego celu jest edukacja na wysokim poziomie, ale jednocześnie dostosowana do potrzeb i oczekiwań samych seniorów. Uczelnie, szczególnie te, które utrzymują zainteresowanie nauką poprzez edukację dorosłych, stwarzają najlepsze warunki do tworzenia właściwego klimatu intelektualnego, przyjaznego seniorom, umożliwiającego upowszechnianie wyników badań danej uczelni, jak również są w stanie dostarczyć dobrze przygotowanej kadry, która specjalizuje się w kształceniu ludzi starszych. Z całym szacunkiem dla różnych form edukacji dorosłych - im dalej od uniwersytetu, tym jakość kształcenia musi nieuchronnie spadać…. Oczywiście istnieją wyjątki, lecz zwykle potwierdzają one opisaną prawidłowość.

Uniwersytet Trzeciego Wieku to bardzo skomplikowany długofalowy projekt. Spotyka się tu wiele ludzkich dążeń, pomysłów, działań i aspiracji. Często sprzeczność dążeń powoduje niejaką konfuzję, ale wszystko niknie w wirze działania, jeśli tylko cele są precyzyjne, a wizja potrafi przełożyć się na czystą praktykę. Wtedy zamęt i burza nie mają przystępu…

Wszystkim zaangażowanym w działanie naszego Uniwersytetu życzę tego, co i sobie, co przyświecało mi w działaniu, od kiedy sięgnę pamięcią i mam nadzieję, że będzie ciągle przyświecać, dopóki będę w stanie jeszcze cokolwiek pamiętać:

„Coraz to z ciebie, jako z drzazgi smolnej,
Wokoło lecą szmaty zapalone;
Gorejąc, nie wiesz, czy stawasz się wolny,
Czy to co twoje, ma być zatracone?

Czy popiół tylko zostanie i zamęt,
Co idzie w przepaść z burzą - czy zostanie
Na dnie popiołu gwiaździsty dyjament,
Wiekuistego zwycięstwa zaranie!”

Wanda Lubczyńska- Kowalska

MOJA DROGA DO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Motto: „Trudno otworzyć tak serce,
żeby to co się pisze
było najbliższe prawdy”

Szczęśliwe dzieciństwo jedynaczki, wychowywanej z dwoma siostrami ciotecznymi, było podstawą optymistycznego usposobienia, którego nie zniszczyła wojna i powstanie warszawskie, przeżyte od momentu jego wybuchu do kapitulacji. To ono pozwoliło przetrwać wszelkie przeciwności losu i do dnia dzisiejszego zachować pozytywny stosunek do ludzi i otoczenia oraz dało umiejętność zespołowego funkcjonowania. Wypędzeni z rodzinnego miasta, pozbawieni domu przenieśliśmy się do Wrocławia, który stał się miastem rodzinnym. Ojciec był lekarzem pediatrą, mama stomatologiem. Odkąd sięgnę pamięcią zawsze nieśli komuś pomoc. Nie ważne było czy to chodziło o rodzinę, czy też o całkowicie obcych ludzi. Był to oczywisty sposób na życie. Moja młodość, mimo nieprzyjaznych czasów i trudnych warunków materialnych, była romantyczna, pełna wiosennych kwiatów, barwnych liści jesieni, pierwszych miłości i podwalin długotrwałych przyjaźni.

Skończyłam studia, rozpoczęłam pracę w I Klinice Chorób Wewnętrznych, wyszłam za mąż. W pracy zawodowej, poza zainteresowaniem chorobami wewnętrznymi i gastroenterologią, pojawiły się pytania dotyczące schorzeń narządów wewnętrznych u ludzi w podeszłym wieku, o ich specyfikę i możliwości terapeutyczne. Seniorzy stanowili większość pacjentów klinik. Pojawiły się opracowania naukowe z zakresu geriatrii.

W tym czasie prof. Franciszek Bilicki, przedstawiciel Akademii Medycznej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, z którym pracowałam w jednym budynku przy ul. Poniatowskiego, zaproponował mi wykłady na wybrane tematy związane z przypadłościami tego etapu życia. Był rok 1984. W pomieszczeniach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ulicy Stawowej przyjęła mnie pani dyrektor Alina Woźnicka, kobieta ogromnie serdeczna, pełna entuzjazmu i optymizmu, zaangażowana perfekcjonistka w swojej pracy i - jak się później okazało - osoba wielkiej prawości i dobroci.

Na pierwszy wykład szłam z wielką tremą. Sala pełna ludzi ciekawie na mnie patrzących. Zapowiedź wykładu i ….. „*Choć burza huczy wkoło nas…..”*- hymn studentów UTW. Mijały lata, a było ich 26. Kontakty zacieśniały się. UTW przeniósł się na ulicę Dawida, został afiliowany przy Uniwersytecie Wrocławskim.

Pojawiła się i zapanowała nad organizacją pani doktor Walentyna Wnuk w otoczeniu specjalistów od potrzeb społeczno–ekonomicznych i duszy starego człowieka – „aktywnego studenta”. Wielcy, mądrzy i wspaniali ludzie. Uniwersytet Trzeciego Wieku rozrósł się, rozwinął, zakwitł pełnią społecznego życia.

Moi rówieśnicy przyjęli mnie do siebie – byłam jedną z nich, chciałam być z nimi.

Obecne swoje miejsce w gronie „studentów” Uniwersytetu Trzeciego Wieku zawdzięczam swojej mamie, jej sile przekonywania i aktywności życiowej. Atmosfera lat 1948 - 1960, skutecznie zniechęciła mnie do wszelkich organizacji (no może poza harcerską z „Choć burza huczy wkoło nas…”), przymusowych czynów społecznych (poza odgruzowywaniem Wrocławia), zwykle podbarwionych hasłami politycznymi, pochodów i manifestacji, a ówczesna sytuacja polityczna zmuszała do powściągliwości w wygłaszaniu własnych poglądów. Mojej mamy jednak atmosfera polityczna nie zrażała do niezwykłej aktywności zawodowej, ale i społecznej. Energicznie działała w Radzie Osiedlowej Biskupina, organizowała pomoc dla ludzi w podeszłym wieku. Miała listę nazwisk i adresów z wypisanymi potrzebami poszczególnych ludzi, nawet takimi, jak potrzeba protez zębowych, znała rodzaj przewlekłych chorób, warunki mieszkaniowe, relacje rodzinne. Pomagała poprzez organizacje społeczne, przykościelne, korzystając z własnych kontaktów medycznych i pomocy młodzieży szkolnej. Przekonywała miejscowe władze szkolne, że praca młodzieży na rzecz potrzebujących jest nauką życia społecznego. Umiała przekonać, zjednać i zapalić płomień chęci niesienia pomocy ludziom samotnym, chorym, biednym. Było to specyficzne myślenie i takaż filozofia życiowa. Ten przykład u najbliższej osoby odmienił moją niechęć do organizacji społecznych i przyprowadził do Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Maria Straś-Romanowska

JA I UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU. OD PERSPEKTYWY ZEWNĘTRZNEJ DO PERSPEKTYWY WEWNĘTRZNEJ

Kiedy po raz pierwszy spotkałam się na sali wykładowej ze Słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku – a było to na początku lat dziewięćdziesiątych minionego wieku - problematykę senioralną znałam jedynie z teorii oraz doświadczeń pośrednich – z badań empirycznych dotyczących kondycji psychicznej człowieka i możliwości jego rozwoju w ciągu całego życia, które realizowałem w ramach zainteresowań naukowych, a także z prywatnych kontaktów – rodzinnych, sąsiedzkich, towarzyskich. W miarę upływu lat, moja wiedza o starzejącym się człowieku i problemach związanych z procesem starzenia się podlegała systematycznej weryfikacji i nieustannie się wzbogacała, również pod wpływem bezpośrednich doświadczeń, nabywanych w toku własnego starzenia się. Muszę wyznać szczerze, że podczas pierwszych spotkań ze Słuchaczami UTW przeżywałam tremę wynikającą z przeświadczenia, że w sposób nie do końca uprawniony zabierałam głos w kwestiach, które – jak przypuszczałam – są moim Słuchaczom znane lepiej niż mnie; ja wiedzę na temat człowieka starszego potrafię jedynie przedstawić z akademickiego punktu widzenia i w mniej lub bardziej zrozumiały sposób zinterpretować. Targały mną wówczas wątpliwości czy ta wiedza jest dla Seniorów w jakimś stopniu interesująca, a omawiane problemy ważne z życiowego punktu widzenia. Zadawałam sobie pytanie: Czy ktoś, kto jeszcze nie dojrzał do starości ma prawo wypowiadać się ex catedra na jej temat? Słuchaczy natomiast podejrzewałam, że stawiają sobie w duchu pod moim adresem pytania typu: Co ona wie o starości, skoro jej jeszcze nie doświadcza? Po pewnym czasie zauważyłam, że Studenci UTW słuchają wykładów z godną podziwu uwagą i żywo reagują na interesujące Ich kwestie. To były dla mnie bardzo ważne nowe doświadczenia – przede wszystkim uczyły pokory, wzbudzały wdzięczność i motywowały do własnego rozwoju. Przez dalsze lata obserwowałam z podziwem i nadal podziwiam ciekawość poznawczą, otwartość, a także sprawność umysłową starszych Słuchaczy, przede wszystkim zaś ich niewyczerpane zasoby inwencji twórczej oraz wolę i determinację do samorozwoju. Jestem głęboko przekonana, że Słuchacze UTW swoją prorozwojową postawą dostarczają mocnych argumentów potwierdzających znaną w psychologii tezę o niewyczerpanym ludzkim potencjale rozwojowym, obecnym nieustannie na wszystkich etapach życia, także na etapie późnej dorosłości. Dla mnie kontakt z osobami, które przejawiają nie tylko wolę życia, lecz także wolę wznoszenia się na coraz wyższe poziomy rozwoju, jest fascynującym doświadczeniem. Spotkanie z takimi osobami pozwala bezpośrednio poznać antropologiczną prawdę o człowieku jako istocie niezwykłej, wręcz paradoksalnej. Głosi ona, że człowiek jest w rozwoju *niedokończony*, *wciąż się staje*, *wciąż jest w drodze*. Tę prawdę znali przed tysiącami lat pierwsi filozofowie, a współcześnie zgłębiają ją

naukowcy. Wiemy już z całą pewnością, że dokonujące się w człowieku zmiany są ogromnie zróżnicowane, wielokierunkowe, co oznacza, że niektóre z nich mają charakter regresywny (np. zmiany anatomiczne), inne natomiast mogą mieć charakter progresywny (np. refleksyjne myślenie) i jako takie sprzyjają dobrej kondycji oraz poczuciu wysokiej jakości życia. Wiemy też, co wyraźnie jest widoczne wśród Słuchaczy UTW, że proces starzenia się cechuje znaczna indywidualizacja, tzn. że nie istnieje jeden, ogólny model starości ani też jeden portret psychologiczny człowieka starszego, w którym to portrecie można by rozpoznawać wizerunki wszystkich starzejących się osób. Słuchacze UTW są dobitnym dowodem na rzecz słuszności tego poglądu. Nade wszystko zaś przeczą mitowi jakoby starość pociągała za sobą wycofanie się z życia społecznego i kulturalnego, uwarunkowane mentalnymi ograniczeniami.

Wszystkim Słuchaczom UTW, których miałam szczęście spotkać, życzę dużo sił i satysfakcji na dalszej drodze rozwoju. Teraz już także wiem z osobistego doświadczenia, mogę wiec to wyznać bez skrępowania i wątpliwości, że im dalej od punktu startowego znajduje się człowiek, a im bliżej celu ostatecznego, tym droga życiowa jest trudniejsza, bardziej stroma, wyboista, podobnie jak coraz trudniejszy jest górski szlak wędrowca zbliżającego się do szczytu góry. Ale w zamian za to, niejako w nagrodę za wspinanie się na wyżyny, można ujrzeć piękny, roztaczający się wokół krajobraz. Dlatego warto, mimo przeżywanych niekiedy uciążliwości, nie ustawać w drodze. To także już wiem z własnego doświadczenia.

Życzę Słuchaczom UTW, aby jak najdłużej mogli cieszyć się dobrą kondycją podczas swoich życiowych wędrówek i podziwiać z wyżyn piękne widoki. Życzę mądrości serca i radości ducha, a wraz z tym przekonania, że ich życiowe szlaki są właściwymi szlakami. Aby wędrując nimi, mogli – mówiąc słowami poetki – „rozpoznać się w wydarzeniach i zachwycić w widokach” (Wisława Szymborska).

Anna Duchnowska

10 LAT „SZKOŁY PLECÓW” – WSPOMNIENIA

Od dziesięciu już lat prowadzę przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku we Wrocławiu zajęcia tzw. „Szkoły Pleców”. Metody tej nauczyłam się podczas mojego pobytu w Niemczech, gdzie miałam również możliwość ich prowadzenia. Bardzo spodobała mi się ze względu na szerokie zastosowanie, logiczność zasad i skuteczność, którą sprawdziłam na sobie i swoich podopiecznych jeszcze za granicą. Postanowiłam kontynuować pracę tą metodą także w Polsce i wykorzystać jej znajomość do badań w ramach mojego doktoratu, ale ponad 10 lat temu sama nazwa, a także metoda, były raczej mało znane. Z tego powodu trudno mi było znaleźć chętnych do wzięcia udziału w przygotowanych

przeze mnie zajęciach. Wtedy natrafiłam na wzmiankę dotyczącą Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ich funkcjonowania oraz słuchaczy. Pomyślałam, że wśród ludzi otwartych na nowe wiadomości i metody, chcących uczyć się i mających więcej czasu niż aktywni zawodowo, na pewno znajdę chętnych do uczestnictwa w moich zajęciach. Najpierw jednak musiałam uzyskać zgodę Rady Naukowej UTW we Wrocławiu, więc zaczęłam od rozmów z panią dr Walentyną Wnuk. Dzięki jej życzliwości i pomocy, po wstępnym wykładzie na temat profilaktyki dolegliwości kręgosłupa, mogłam zacząć nabór na kurs „Szkoły Pleców". Podczas semestru 2000/2001 pierwsze grupy uczyły się tego, jak chronić i oszczędzać swój kręgosłup, żeby służył nam, bez bólu, jak najdłużej.

Zajęcia dla grup „nowych" zawsze miały taki sam przebieg. Składały się z części teoretycznej oraz praktycznej i miały za zadanie:

- zredukowanie obciążeń kręgosłupa podczas wykonywania rutynowych czynności dnia codziennego,
- zapoznanie się z anatomią i fizjologią własnego ciała,
- naukę ćwiczeń relaksacyjnych,
- naukę przeprowadzania prawidłowych ćwiczeń gimnastyki funkcjonalnej,
- rozbudzanie poczucia własnego ciała, tzw. otwarcia do wewnątrz,
- motywację do aktywnej pracy nad swoim ciałem i przeniesienia doświadczeń z kursu na praktyczne zachowanie na co dzień.

Część teoretyczna dotyczyła wiadomości na temat budowy i funkcji kręgosłupa oraz jego zachowania podczas wykonywania codziennych czynności życiowych. Właśnie wtedy wyjaśniałam, jak i dlaczego powinniśmy stać, siedzieć oraz leżeć w taki a nie inny sposób. Podczas części praktycznej próbowaliśmy teorię przełożyć na praktykę i ćwiczyliśmy prawidłowy sposób, np. kładzenia się na podłodze, czy podnoszenia z niej różnych przedmiotów. Trudno było zmienić nawyki całego życia, ale z satysfakcją obserwowałam małe i duże sukcesy słuchaczy. Największą część zajęć stanowiły ćwiczenia gimnastyki funkcjonalnej, czyli rozciąganie mięśni mających skłonność do przykurczów oraz wzmacnianie mięśni, które szybciej słabną. Głównym wyzwaniem było tutaj poprawne wykonywanie przez uczestników ćwiczeń wcześniej im znanych. Zaczynaliśmy od nauczenia się prawidłowych pozycji wyjściowych, dopiero potem przechodziliśmy do konkretnych ruchów. Najtrudniej było przyzwyczaić wszystkich do ćwiczenia w sposób wolny i świadomy, a nie szybki, z wykorzystaniem siły zamachowej. Najważniejszym zadaniem było utrzymanie naturalnych krzywizn kręgosłupa podczas wykonywania większości ćwiczeń oraz … oddychanie. Szczególnie na początku zajęć zdarzało się, że uczestnicy ćwiczyli z takim zaangażowaniem, że nieświadomie zatrzymywali powietrze. Moją rolą było nie tylko proponowanie odpowiednich ćwiczeń, ale również kontrola poprawnego ich wykonywania. Do tej pory uważam to za swój

obowiązek, ponieważ gimnastyka funkcjonalna może być skuteczna tylko wtedy, gdy ćwiczenia wykonywane są poprawnie. Żeby zapobiec nudzie i ciągłemu powtarzaniu podobnych do siebie ćwiczeń, używałam różnego rodzaju przyborów, które dodatkowo zapewniały zmienność sytuacji tak, jak dzieje się to w życiu codziennym. Na koniec każdych zajęć próbowałam pokazać kilka sposobów relaksu, np. w formie masażu piłeczkami iglastymi – „jeżami", relaksacji progresywnej, prostych ćwiczeń oddechowych o charakterze rozluźniającym czy też tańca relaksacyjnego.

Okazało się, że kurs „Szkoły Pleców" spowodował zmianę w zachowaniu i sprawności większości słuchaczy biorących w nim udział. Dzięki badaniom, jakie przeprowadziłam podczas zajęć pierwszych czterech grup, udało mi się napisać i obronić pracę doktorską. Najważniejszą jednak nagrodą było to, że spora część uczestników kursu chciała kontynuować te zajęcia. Odpowiadając na to zapotrzebowanie, w ramach własnej działalności gospodarczej, zorganizowałam pierwsze grupy kontynuujące, których uczestnicy niestety musieli pokrywać koszty np. wynajęcia sali. W kolejnych latach na prośbę moich „uczniów" i przy pomocy dr Walentyny Wnuk oraz dr Grażyny Dąbrowskiej znowu udało się wprowadzić kurs „Szkoły Pleców" do harmonogramu zajęć UTW. W zależności od potrzeb organizowane są zajęcia dla grup „nowych", ale również dla grup kontynuujących. Bardzo się z tego powodu cieszę, ponieważ generalnie wśród osób starszych z roku na rok maleje liczba aktywnych ruchowo, a my nieco poprawiamy ten wynik. Poza tym jestem w stanie obserwować dalszy rozwój poszczególnych słuchaczy, szczególnie jeśli chodzi o świadomość własnego ciała oraz samokontrolę podczas wykonywania ćwiczeń.

Zajęcia dla grup kontynuujących wyglądają oczywiście nieco inaczej. Po pierwsze - nie ma już stałej części teoretycznej (chociaż zdarza się, że wracam do jakiegoś tematu kursu lub, celem wprowadzenia, opowiadam nieco więcej o metodzie, której ćwiczenia chcę wykorzystać). Po drugie - część praktyczna trwa zdecydowanie dłużej, składa się z większej liczby ćwiczeń, które stają się również coraz trudniejsze. Dodatkowo wprowadzam ćwiczenia, np. techniki Pilates, gimnastyki emocjonalnej czy Body Art. W dalszym ciągu staram się jednak być wierna zasadom „Szkoły Pleców", a szczególnie temu, żeby ćwiczenia mogły być wykonane przez każdego (przy wzięciu pod uwagę jego indywidualnych cech) oraz żeby zostały wykonane poprawnie. Jednocześnie korzystam ze znanych już przyborów, które uatrakcyjniają nam niektóre zajęcia.

Mimo że prowadzę te zajęcia ponad 10 lat, ciągle jeszcze usiłuję nauczyć czegoś moich słuchaczy. Sama także uczę się od nich wytrwałości, cierpliwości i wyrozumiałości, także w stosunku do siebie, oraz niezmiennej pogody ducha. Zajęcia sprawiają mi mnóstwo radości, a ciekawość i życzliwość moich podopiecznych dopinguje mnie do dalszych poszukiwań i kształcenia się w dziedzinie prozdrowotnej aktywności ruchowej. Dlatego bardzo dziękuję za te 10 lat i mam nadzieję, że razem dotrwamy do wielu podobnych rocznic ☺.

Arkadiusz Grzesiek

HUMANISTYCZNE ROZWAŻANIA O NATURZE LUDZKIEJ

Czym różni się wiedza, którą chce się zdobyć od wiedzy, którą trzeba zdobyć ? – Tym, czym różni się Uniwersytet Trzeciego Wieku od innych wydziałów Uniwersytetu Wrocławskiego. Do takiego wniosku można dojść prowadząc zajęcia ze studentami UTW. Osoby, które mają za sobą etap aktywności zawodowej mogą pozwolić sobie na luksus robienia tego, na co mają ochotę. Jest to, co prawda w naszych realiach ograniczone wieloma elementami (ekonomicznym, zdrowotnym itd.), ale sama idea pozostaje i pozostawia jeszcze dość dużo wolnej przestrzeni do zagospodarowania, jak: działka, wędkarstwo, opieka nad wnukami, ławeczka. Można jednak pójść nieco inną drogą, drogą której przyświeca myśl „człowiek uczy się przez całe życie". Taką właśnie wybrali studenci - emeryci. Ktoś mógłby zadać pytanie: po co na emeryturze uczyć się języków, zgłębiać antropologię czy filozofię? Odpowiedź brzmi: dla przyjemności zdobywania wiedzy. Ich chęć studiowania wynika z nieustającej potrzeby poznawania, bez elementu przymusu, konieczności wykorzystania wszystkich dostępnych środków, aby zapewnić sobie jak najlepszy życiowy start. Oczywiście wśród studentów „młodych" znajdują się ludzie z pasją, z chęcią poznania, ale zawsze pojawić się tam może, a czasami nawet musi element kalkulacji. W przypadku studentów UTW, chęć poznania jest podstawowym czynnikiem skłaniającym tych ludzi do przyjeżdżania na zajęcia, często nawet z dosyć daleka.

Z takimi oto studentami zaczęła się moja przygoda. Myślę, iż słowo przygoda z Uniwersytetem jest tutaj właściwe. W tym roku akademickim prowadzę seminarium „Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej". Są to zajęcia, na których staram się odpowiedzieć na pytanie kim lub może „czym" jest człowiek. Odpowiedź na to może wydawać się prosta, ale tylko z pozoru. Definicji jest wiele: biologiczna, socjologiczna, psychologiczna, dałoby się wymieniać jeszcze długo inne nauki szczegółowe. Żadna z nich nie odpowiada wyczerpująco na to pytanie, zawsze pozostaje jakąś cząstką nieopisaną, pominiętą. Podczas zajęć staram się - mając na uwadze dostępne definicje szczegółowe człowieka - poszukać tych elementów, które zostały przy nich pominięte, a jest ich bardzo wiele, człowiek jest na tyle złożonym organizmem, że nie sposób określić go w kilku zdaniach. Dlatego też, po zapoznaniu się z różnymi możliwymi opisami, skupiliśmy się na poszukiwaniu „przejawów człowieczeństwa", odnajdowaniu tego, co czyni nas ludźmi. Te zajęcia odbywają się w formie wspólnych poszukiwań, doświadczenie zawodowe i życiowe słuchaczy UTW jest tutaj bardzo istotnym atutem. Staramy się pomówić o tym, co jest ważne dla ludzi dzisiaj, bez czego nie mogliby funkcjonować. Dociekania te podzielone są na dwie sfery: *sacrum* i *profanum*, gdzie pierwsza z nich dotyczy wszystkiego tego, co dla nas odświętne, duchowe, zaś druga tego, co codzienne i przyziemne. W ten sposób możemy badać ludzi w obszarach, które

celebrują i w płaszczyznach, do których nie przywiązują uwagi, w zachowaniach tak „normalnych", że aż niedostrzeganych. Próba przyjrzenia się im doprowadza czasami do różnych wniosków. Jeden z nich to taki, że człowiek potrzebuje rytuałów. Mogą być one tradycyjne, wynikające z przeżywania świąt, z obrzędowości, lecz mogą to być również nowe rytuały, jak: zakupy, oglądanie telewizji itp.. Okazuje się w tym miejscu, że czynności będące kiedyś w sferze *sacrum,* dziś już się tam nie znajdują, stały się bowiem zwyczajne i odwrotnie - czynności z pozoru powszednie urosły do rangi obrzędów.

Zajęcia takie są okazją by pomówić sobie o istocie świąt, o tym czym był dla człowieka zawsze chleb, a czym jest dzisiaj. Charakterystyczne tylko dla UTW jest to, że niektóre osoby biorące udział w seminarium pamiętają czasy, w których stosunek do chleba był zupełnie inny niż dzisiaj - na próżno szukać zrozumienia tego tematu wśród młodych. Podczas innych zajęć pomówić możemy o człowieku, którego charakteryzuje zło, od najmniejszego zła – złośliwości (kto z nas nie ma jej w sobie ?) do zła przez duże „Z" obecnego w świecie, o którym dowiadujemy się dzisiaj z gazet i telewizji. Wszystkie te elementy mają na celu przybliżyć nas do zrozumienia tego, kim jest „człowiek jako taki". Jest to też okazja do zastanowienia się nad jednymi z najstarszych, a zarazem najtrudniejszych pytań filozoficznych, pytań o sens istnienia, cel życia i jego wartość. Ważną cechą tego seminarium jest warsztatowa forma, pozwala ona na wypowiedź, czasami wręcz do niej zmusza, a ponadto powoduje, że na początku nie wiemy sami dokąd mogą zaprowadzić kolejne rozważania podjęte na temat człowieka. Każde następne zajęcia, to wspólne poszukiwania mogące zaprowadzić grupę do miejsc zaskakujących, do definicji nieprzewidywalnych czy wręcz dziwnych jak ta, że współczesny człowiek to istota posiadająca klucze. Na początku może to wydawać się niedorzeczne, ale zastanówmy się ilu znamy ludzi, w tym dzieci, którzy nie posiadają kluczy. Klucze otaczamy opieką, są one jedyne w swoim rodzaju, niepowtarzalne, posiadanie ich dowodzi swoistej dojrzałości. Osoby darzone przez nas zaufaniem otrzymują nasze klucze, wreszcie są one „otwieraczem" najcenniejszych miejsc i przedmiotów codziennego użytku. Z takiej perspektywy można przyjąć, iż człowiek taki, jakiego znamy dzisiaj, to ktoś „z kluczami". W taki sposób okazuje się, że definiowanie człowieka może odbywać się poprzez obserwowanie przedmiotów, jakimi się otacza, jakie mają dla niego znaczenie.

Platon w dialogu *Fedon* napisał: „[...] jeśli kto z nas pragnie kiedy poznać coś w sposób czysty, musi się od ciała wyzwolić i samą tylko duszą oglądać rzeczywistość samą", taki właśnie cel przyświeca uczestnikom seminarium „Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej". Chcemy w sposób jak najbardziej szeroki, dążąc do tego, co nazywamy „obiektywnością" (jeśli obiektywność w ogóle jest możliwa), poznać jak najwięcej składowych „człowieka". „Wyzwalając" się od definicji i poglądów, od dawna obecnych w naszych umysłach, na nowo czynimy próby odpowiedzi na pytania.

W dyskusji, podczas wymiany myśli, w trakcie prezentowania różnych punktów widzenia, często sprzecznych ze sobą, poszukujemy nowych znaczeń tradycyjnych pojęć. Zgodnie z nauką Platona, tylko w taki sposób można zbliżyć się do idei, poprzez dyskusje i myślenie, a tego podczas seminarium nie brakuje.

Taki sposób filozofowania ma nam pomóc odnaleźć istotę natury ludzkiej, pomóc zrozumieć świat i innych ludzi. Dla większości z nas, te zajęcia są również, a może przede wszystkim, poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie: kim jestem ja sam? Pomagają odkryć swoją własną naturę, uświadomić sobie drzemiące w nas instynkty, uczucia i cechy, o których zapomnieliśmy lub nie chcemy pamiętać. Zarówno w poszukiwaniu definicji, jak i w odkrywaniu samego siebie znajduje się element wspólnego poszukiwania, rodzaj drogi, w którą wyruszamy wspólnie. Niezależnie od tego do ilu i jakich wniosków dojdziemy, pozostaje nam filozofowanie jako „gimnastyka umysłu", a jeżeli przy okazji dowiemy się czegoś o sobie lub innych, to będzie tylko z pożytkiem dla nas samych, uczestniczących w tej wędrówce, jaką są „Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej".

Artur Zborowski

FILOZOFIA O ÓSMEJ RANO

Jeżeli znajdziesz w sobie tyle siły drogi Czytelniku, aby kosztem własnego wypoczynku i snu znaleźć się **o 8 rano** w środę na seminariach: „Humanistyczne rozważania o naturze ludzkiej" lub „Współczesna myśl filozoficzna" na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, to zobaczysz, usłyszysz i doświadczysz **filozofii.**

Tam około czterdziestu filozofów, nie bacząc na tak wczesną porę dnia, spotyka się z sobą by miłować mądrość. Te, jakże znamienite osoby, z ogromną wiedzą i olbrzymim bagażem doświadczeń, zasiadają przy pradawnym i wiecznie żywym źródle mądrości, jakim jest **zdziwienie**, i mają niesłychaną odwagę dziwić się na nowo. Doświadczysz tam drogi Czytelniku atmosfery: wędrówki, ciągłych poszukiwań, a nawet przygody. Przy odrobinie szczęścia poznasz granice swojego języka i umysłu. A nade wszystko będziesz mógł w „miłującej walce" spotkać się z drugim człowiekiem.

Filozof - artysta nie boi się odkrywać prawd już dawno odkrytych, znosić drzew do lasu, zadawać pytań i być dzieckiem. Artysta przywołuje zaprzeszłe fabuły i narracje i nie boi się opowiadać ich na nowo. Jego twórczość jest radosnym tańcem Dionizosa. Nie można tańczyć, jak mówi Nietzsche, nosząc, taszcząc i dźwigając. Trzeba odłożyć na chwilę cały bagaż doświadczeń, który nosimy na swym karku. Trzeba zapomnieć na moment o wszystkich mądrych książkach, które przeczytaliśmy, o wszelkich prawdach i teoriach, które nosimy pochowane po kieszeniach. Cały **nasz** system wartości, tak

skrzętnie i misternie budowany, trzeba wziąć w nawias i odłożyć na potem. Co nam zostanie? Gdzie podziało się moje ja i moja „mojość”? To istny taniec Sziwy, który niszczy, by tworzyć i budować. Być tak lekkim i wolnym to dopiero jest sztuka!

Tak roztańczyć się można o **8 rano** w środy na UTW.

Być filozofem - lekarzem to umieć diagnozować, jak mówił Nietzsche. To umieć patrzeć wnikliwie i dostrzegać wszelkie niebezpieczne odstępstwa od „zdrowia”.

Wyobraź sobie drogi Czytelniku ogród. Jest on bardzo zaniedbany i zachwaszczony. Drzewa nie wydają już żadnych owoców. Altanka jeszcze jakoś cudem stoi, choć patrząc na jej stan można pomyśleć, że już jej nie ma. Narzędzia porozkradane. W ziemi pełno nornic i kretów, które znalazły sobie bezpieczną kryjówkę przed zimą. Właściwie coś, co odróżnia ogród od „na zewnątrz” jest tylko starą przerdzewiałą siatką. Ten ogród to Ty. To Ty, jeśli czasu nie miałeś na pielęgnację i uprawę siebie, a miałeś siebie. Granicą Twojego ja jest stara, dziurawa siatka i nic więcej.

Któregoś jednak dnia zbłądziłeś na swój własny ogród i ...

I to właśnie jest filozofia. Zakasałeś rękawy i wziąłeś się do pracy. Przeczytałeś mnóstwo książek o uprawach ogrodów. Szukałeś **piękna** dla swojego ogrodu. Zakupiłeś nowiutkie, błyszczące narzędzia, którymi będziesz opiekował się by ci służyły w pracy. Odbudowałeś altankę - miejsce odpoczynku, schronienia i przechowania narzędzi. Masz kompostownik, na którym gniją i rozkładają się organiczne odpadki Ciebie, a jednak posłużą później do użyźniania właśnie Ciebie.

Patrz jaki twój ogród staje się piękny! To prawda, że czasem boli uprawianie. To zrozumiałe, że niekiedy masz już dość. Ale spójrz jak wspaniale odczytujesz wszelkie zmiany natury. Jak nauczyłeś się Siebie i jak czujnie pielęgnujesz swój ogród. Potrafisz w mig dostrzec niebezpieczeństwa chorób i szkodników zagrażających twojemu ogrodowi. Potrafisz już **go leczyć**. Jesteś ciągle czujny, uważny i troskliwy.

Czasem przysiądziesz na fotelu, rozmarzysz się i rozwąchasz w swoich kwiatach. Czasem tylko pomyślisz, że to już czas zlikwidować płot, który odróżnia cię od „na zewnątrz”.

Takim lekarzem siebie możesz być w środy o **8 rano** na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

A ja, cóż ... Jaka jest moja rola nauczyciela- wykładowcy o **8 rano** na seminariach, na Uniwersytecie Trzeciego Wieku?

Roztańczyć się w radosnym i twórczym tańcu Dionizosa i pielęgnować swój własny ogród.

A nade wszystko nie przeszkadzać o **8 rano.**

Marek Stroński

JAK WIELKĄ MOC POSIADA ŚPIEW, ROZPRASZA SMUTKI, KOI GNIEW…

Czyli kilka słów o Chórze UTW i dyrygencie.

Rok akademicki 2010/2011 jest szczególnym dla nas, bo jubileuszowym. Obchodzimy 35-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim i 10-lecie pracy chóru pod moją batutą. Jest to zatem dobry czas na podsumowania, wnioski i podjęcie konkretnych działań mających na celu usprawnienie działalności chóru i stworzenie optymalnych warunków służących jego rozwojowi.

Ale zacznijmy od początku.

W roku 2000, jeszcze jako student Akademii Muzycznej we Wrocławiu, zostałem dyrygentem i akompaniatorem Chóru UTW. W roku 2002 ukończyłem Wydział Instrumentalny AM z tytułem magistra sztuki. Koncertowałem w wielu miejscach w kraju i za granicą (Europa, Ameryka). Uczestniczyłem w licznych festiwalach, brałem udział w kursach mistrzowskich i warsztatach metodycznych. Współpracowałem z Kameralnym Chórem Akademii Medycznej we Wrocławiu. Z zespołem tym nagrałem 3 płyty. Pracowałem również w Chórze Filharmonii Wrocławskiej im. Witolda Lutosławskiego. Okazjonalnie współpracuję z Chórem Uniwersytetu Wrocławskiego „Gaudium”. Od 2006 roku koncertuję z zespołem Piotra Rubika, z którym nagrałem płyty Oratorium dla świata: „Habitat” i „Santo Subito”. Obecnie jestem nauczycielem dyplomowanym w Szkole Muzycznej I i II stopnia w Głogowie oraz w Szkole Muzycznej nr 3 we Wrocławiu.

W ciągu kilkuletniej pracy z seniorami poznałem zespół, jego możliwości, upodobania oraz potrzeby związane ze sposobem pracy i doborem repertuaru. Systematyczne próby, praca nad emisją głosu i zaangażowanie słuchaczy pozwoliły stopniowo realizować marzenie chórzystów, którym jest śpiewanie na głosy. Czynnie uczestniczyliśmy w festiwalach, imprezach organizowanych dla seniorów, a także młodzieży szkolnej. Nasz repertuar w formie ciekawych inscenizacji pieśni partyzanckiej, harcerskiej, ludowej i wiosennej prezentowany był w wielu szanowanych instytucjach Wrocławia i Dolnego Śląska i co najważniejsze - cieszył się uznaniem publiczności. Występy te - jak sami słuchacze zauważyli - dają im radość, mobilizują do wyjścia z domu, umożliwiają kontakty z innymi oraz wymianę informacji na różne tematy. Braliśmy także udział w wycieczkach integracyjnych i wakacyjnych spotkaniach na łonie natury, które oprócz możliwości wspólnego śpiewania pomagały w nawiązywaniu koleżeńskich przyjaźni, bo śpiew zawsze jednoczy i dowartościowuje.

Obecnie Chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim jest zespołem amatorskim liczącym 50 osób. Stanowi przykład aktywnego, twórczego i ambitnego stylu życia. To nie tylko radość śpiewania, to nadal praca nad sobą poprzez zdyscyplinowanie, odpowiedzialność jednostkową i zbiorową za każdy występ. Celem jest nadal pielęgnowanie i popularyzowanie pieśni patriotycznych, religijnych oraz ludowych. Są one świadectwem historii, dzięki której naród zachował własną tożsamość w czasach zniewolenia. Te pozytywne aspekty działalności zespołu, jak również dbałość o prezencję i estetykę ubioru, pozwalają na wyrażenie opinii, że UTW jest godnie reprezentowany..

Maryla Chaładaj

SŁOWO W PLASTYCE

Słowo w plastyce niewiele znaczy, chyba że jest rozpatrywane jako znak graficzny. Niektórzy z twórców całe życie prowadzą zajadłe dysputy na tematy artystyczne, niektórzy zaś nie, uważają bowiem, że o nich mówią ich „dzieła".

Aby być artystą, nie jest potrzebne wykształcenie kierunkowe. Jedynymi polskimi artystami, których prace znajdują się w zbiorach Luwru są: Olga Boznańska – wszechstronnie wykształcona plastycznie i wyrafinowana artystycznie malarka, która nigdy nie odczuwała potrzeby prowadzenia dysput artystycznych, i Nikifor Krynicki, malarz samouk uchodzący w swojej miejscowości za osobę „niespełna rozumu", bezdomny, brudny, żyjący przez większość swojego życia prawie dosłownie „pod mostem".

Co zatem jest potrzebne, aby być artystą? Co powoduje, że mamy niezaspokojoną chęć tworzenia rzeczy, które nie są nam potrzebne do codziennej egzystencji, a wymagają często dużego wysiłku intelektualnego i finansowego?

Na te pytania chyba nikt jeszcze nie znalazł odpowiedzi.

Często studenci proszą prowadzącego zajęcia o „sposób" na malowanie. Wierzą, że podobnie jak w innych dziedzinach, istnieje jedna lub kilka „metod" na namalowanie tego czy innego. Nie mogą często zrozumieć, że sposób malowania muszą sobie sami wypracować, jest on bowiem wypadkową umiejętności manualnych, zmysłu obserwacji i możliwości technicznych materiałów plastycznych, za pomocą których chcemy zrealizować nasz pomysł.

Niektórzy uciekają się do kopiowania dzieł wielkich mistrzów, studiują historię sztuki, a nawet materiałoznawstwo, w tym właśnie widząc sposób na poznanie tajemnic malarstwa. Są to jedne z wielu metod, ale nie są one ani lepsze, ani gorsze od innych

polegających np. na wnikliwym studiowaniu natury lub spontanicznych pracach wyłącznie „z wyobraźni".

Ludzie piszący, związani z pedagogiką sztuki, podkreślają często jak to „pięknie" zajmować się uprawianiem jakiejś dziedziny sztuk plastycznych, to sama radość, ale „zawodowcy" patrzą na to nieco inaczej. Wiedzą, że sztuka może prowadzić do depresji, wyobcowania, może niszczyć psychikę, uniemożliwić normalne funkcjonowanie społeczne.

Można powiedzieć, że co innego „bawić" się sztuką amatorsko, a co innego zawodowo ją uprawiać. Ale gdzie leży granica? Historia sztuki pełna jest genialnych amatorów i nieciekawych profesjonalistów.

Rola prowadzącego zajęcia plastyczne ze studentami w różnym wieku polega głównie na tym, że jest on pierwszym wrażliwym odbiorcą. Jest on tym, który dzięki doświadczeniu umie szybciej niż mniej wyrobiony odbiorca zauważyć dobre, interesujące cechy pracy i pomóc w kontynuacji zamierzeń tak, aby odczuł satysfakcję z wykonywanej pracy artystycznej.

Potrzeba sukcesu to jedna z podstawowych potrzeb człowieka.

Praca artystyczna jest magią. Za każdym razem tworzymy coś nowego, innego. Wymaga ona wiele trudu intelektualnego. Zrozumieć to może tylko ten, kto sam się z tym zmaga.

Sławomir Piechota
Poseł na Sejm RP

UTW – JAK DOBRE WINO…

Prawdziwi ludzie. Prawdziwe sprawy. Prawdziwe rozmowy. Prawdziwe słowa i gesty. Prawdziwe emocje. Prawdziwe marzenia. Prawdziwe radości. Prawdziwe troski i smutki…

Od początku, od pierwszego spotkania miałem poczucie wyjątkowości ludzi i miejsca, stanowiących Uniwersytet Trzeciego Wieku. Bo to prawdziwie tętniąca życiem i wciąż w budowie wspólnota ludzi – czyli miejsce, gdzie naprawdę nie jesteś sam, a przecież nikt nie jest samotną wyspą… Zarazem ważny element kapitału społecznego Wrocławia, Dolnego Śląska, Polski. Z jednej więc strony skuteczny sposób przełamywania samotności – najdotkliwszej z chorób naszej pełnej pośpiechu i powierzchowności cywilizacji, z drugiej zaś fragment zaangażowanego, aktywnego społeczeństwa obywatelskiego. Miejsce, gdzie można wiele dostać, ale jednocześnie miejsce, gdzie można i należy samemu dawać, dokładać się, wnosić swoje pomysły, czas i pracę. Tu w UTW widać wyraźnie, jak wielką wartością jest nasza obecność, nasz czas i nasze talenty podarowane innym, a zarazem sobie nawzajem. Tu też widać jasno i wprost, że tyle jesteśmy warci, ile dobrego możemy uczynić dla innych – tylko tyle i aż tyle…

Sprawdza się też najdziwniejszy a zarazem najcenniejszy rachunek: że im więcej dajesz – tym więcej dostajesz…

Dlatego UTW to w moim odczuciu miejsce tak ważne i dla osób w nie zaangażowanych i dla szerokiego otoczenia. Dlatego też jego od tylu lat oddziaływanie inspiruje i owocuje tak cennymi społecznie działaniami. A UTW – jak dobre wino: czym starszy tym lepszy, mocniejszy, bogatszy.

Lidia Geringer de Oedenberg[2]

SENIORZY WE WSPÓŁCZESNEJ EUROPIE

System kształcenia osób starszych ma swoje korzenie w latach 70. XX wieku, kiedy to, w roku 1973, Pierre Vellas chcąc pomóc ludziom starszym, zapoczątkował we Francji, w Tuluzie system nauczania oparty na zdobywaniu wiedzy z zakresu medycyny zdrowia, a także na czynnym uczestnictwie osób w wieku emerytalnym w życiu kulturalnym i społecznym. Podobne placówki, zwane Uniwersytetami Trzeciego Wieku, zaczęto potem tworzyć w pozostałych krajach europejskich. Obecnie, w samej Polsce możemy doliczyć się ich prawie 130. Uniwersytety Trzeciego Wieku wpisują się w szerszą ideę aktywizacji osób starszych. Te ośrodki naukowe, służące aktualizacji wiedzy osób starszych, mają na celu m.in. pomoc w przystosowaniu seniorów do zmieniającej się rzeczywistości oraz naukę nowych technologii informacyjnych, zapobiegających wykluczeniu społecznemu…

Wszystkim członkom społeczeństwa, a zatem także osobom starszym należy się równy dostęp do edukacji, informacji i technologii. W dobie niżu demograficznego, który powoduje w Europie gwałtowne starzenie się społeczeństw, coraz większy nacisk powinno się kłaść na edukację osób w wieku emerytalnym. Obecnie w Polsce seniorzy stanowią 13% Polaków. Za 15 lat przewiduje się dalszy wzrost tego wskaźnika do prawie 17%, co oznacza, że co piąty Polak będzie osobą w wieku senioralnym. Z podobnym problemem spotka się cała Europa. Jak przewidują specjaliści, w 2050 r. aż 44% społeczeństwa naszego kontynentu będą stanowiły osoby w tzw. wieku poprodukcyjnym.

Unia Europejska podkreśla wagę edukacji przez całe życie, a także ochrony praw ludzi starszych. Śledząc demograficzne prognozy, Europejczycy są świadomi, iż należy inwestować w przyszłość i edukację osób po sześćdziesiątym roku życia, gdyż to oni stanowią znaczny odsetek społeczeństwa Starego Kontynentu. Potencjał, który tkwi w osobach po sześćdziesiątce sprawia, że krajom Unii Europejskiej coraz bardziej zależy na wykorzystywaniu wiedzy, doświadczenia i mądrości życiowej seniorów. Cel ten osiągają stymulując ich aktywność, dokształcając i dając szansę na kontynuację kariery

[2] poseł do Parlamentu Europejskiego, kwestor w Prezydium PE.

zawodowej. Minęły bowiem czasy, gdy osoby w wieku emerytalnym traktowane były jako grupa, która na trwałe opuściła rynek pracy.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje „aktywne starzenie się" jako „proces tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia ludzi w miarę, jak się starzeją". Aby zwrócić szczególną uwagę na tę kwestię, w Unii Europejskiej rok 2012 będzie ogłoszony Europejskim Rokiem Aktywności, Zdrowia i Godności Osób Starszych. Z biegiem czasu zaczyna się bowiem odchodzić od negatywnego spojrzenia na starzejące się społeczeństwo. Przestaje ono być postrzegane jako obciążenie, a wręcz przeciwnie, dostrzega się drzemiący w nim potencjał.

Aktywność pojmowana jest jednak nie tylko w kategoriach zawodowych, ale również jako aktywność społeczna, kulturalna oraz rodzinna. Podkreśla się, że osoby starsze stanowią wsparcie dla młodszych członków rodziny, a także są ważnymi postaciami świadczącymi o historii i kulturze danego państwa. W sferze aktywności osób starszych, Komisja Europejska wyznaczyła trzy główne cele, tj. tworzenie korzystniejszych warunków pracy dla starszych pracowników, wspieranie aktywnego udziału w społeczeństwie oraz zachęcanie do starzenia się w zdrowiu (z czym wiąże się szeroki zakres programów edukacyjnych w zakresie medycyny i profilaktyki). Głównymi środkami do realizacji tych celów mają być: szeroko zakrojona akcja promująca zdrowie; program wolontariatu na rzecz osób starszych; specjalny system kształcenia; powszechny dostęp do technologii informacyjnych; wdrażanie projektów na rzecz „zbliżania się pokoleń" oraz podnoszenie świadomości ludzi starszych w kwestii własnego potencjału.

W Unii Europejskiej cały czas funkcjonują ośrodki działające na rzecz osób starszych, będące równocześnie częścią międzynarodowej polityki społecznej Unii Europejskiej. Są to: EURAG – Związek na Rzecz Starszej Generacji Europy, EUROLINK AGE – Europejska Sieć ds. Rozwiązywania Problemów Dotyczących Starzenia się, FERPA – Europejski Związek Rencistów i Starszych Osób i FIAPA - Międzynarodowy Związek Zrzeszeń Starszych Ludzi.

Starzejące się społeczeństwa mogą też być szansą dla Europy. Mimo, że brak przyrostu naturalnego nie jest pozytywnym zjawiskiem z perspektywy funkcjonowania państwa, to wraz ze zwiększającym się odsetkiem ludzi starszych w naszych społeczeństwach, zwiększa się również świadomość społeczna i kulturowa, umiejętności i wiedza. Osoby starsze, mające już duże doświadczenie zawodów, z powodzeniem uczą się np. obsługi komputera, zdobywają i aktualizują wiedzę o współczesnym świecie, a zarazem biorą czynny udział w życiu społecznym i kulturalnym. Nie można więc przechodzić obojętnie wobec potrzeb tej grupy i nie doceniać potencjału, który w niej drzemie.

Przykładem dobrych praktyk, skierowanych do osób starszych, jest przeprowadzony na Dolnym Śląsku w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego program „Pracownik 50+. Przełamywanie barier na rynku pracy". Pokazuje on jak bardzo stereotypowo traktowani są starsi ludzie na rynku pracy oraz w jaki sposób należy przezwyciężać to, nierzadko negatywne, podejście. Ważnym elementem tego działania jest pokazanie możliwości nawiązania dialogu i współpracy pomiędzy wszystkimi uczestnikami rynku pracy. Starsi pracownicy są chętni do współdziałania, a przede wszystkim posiadają niezwykle cenione przez pracodawców doświadczenie, które może zostać wykorzystane w kooperacji z młodszymi.

Ważne by jak najdłużej pozostać aktywnym i młodym duchem!

SŁUCHACZE O SOBIE I SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

Stanisława Warmuz

BYĆ LIDEREM W UTW.

„Ten, kto potrafi wzbudzić w drugich
szczere pragnienie ma za sobą cały świat.
Ten, kto nie potrafi – wędruje samotnie."
H.A. Overstreet

Świat potrzebuje liderów. Potrzebni są w życiu społecznym, kulturalnym i w gospodarce. **Lider –*osoba przewodząca, stojąca na czele danej grupy; potrafi oddziaływać na innych, jest akceptowana w tej roli, wzbudza zaufanie, inicjuje pozytywne działania , określa cele na przyszłość.*** Każdy lider ma jakąś **wizję** i jego zadaniem jest , aby ta wizja stała się wizją ludzi, którzy za nim podążają.

Nie ma uniwersalnego typu lidera dla każdej grupy. Różni liderzy potrzebni są w różnego rodzaju grupach i na różnych etapach działania grupy. Kierowanie grupą nie jest zadaniem łatwym. Wymaga połączenia wielu cech charakteru, takich jak:

- poczucie własnej wartości- wiara we własne siły
- przyjazne nastawienie do ludzi, szacunek dla innych
- zaangażowanie emocjonalne
- samodzielność, otwartość
- pozytywne myślenie, optymizm
- umiejętność tworzenia wizji, entuzjazm
- zdolność i wola ciągłego uczenia się
- obiektywizm
- poczucie humoru
- zdolność do ciężkiej pracy przez wiele godzin
- umiejętności komunikowania się z ludźmi, które pozwalają w jasny sposób przedstawić cel działania , poinformować o sukcesach i porażkach

- poczucie „obfitości”(1) - cecha ta, to zrozumienie, że moja wygrana nie musi oznaczać czyjejś przegranej, a czyjaś wygrana nie oznacza mojej przegranej; każdy może wygrywać.

Czy każdy może być liderem? Nie ma recepty na bycie liderem. Ale można mówić o „potencjale” lidera, na który składa się :

- potencjał wrodzony- czyli osobowość, temperament, zdolności
- potencjał nabyty- wiedza, motywacja, aspiracje, nastawienie do życia i ludzi, doświadczenie życiowe i zawodowe.

Lider buduje dobre relacje partnerskie , buduje zaufanie do siebie, stosuje pozytywne wzmocnienia poprzez wyrażanie uznania , celebrowanie sukcesów.

Dobry lider to ktoś, kto osiągnął „spójność” (2) pomiędzy: naturalnymi predyspozycjami, aspiracjami, kompetencjami, kulturą przywództwa w organizacji a atrakcyjną wizją / lub wyznawanymi wartościami/

Wśród liderów można rozróżnić (3):

- ludzi, którzy **wywierają wpływ w chwili obecnej,** o ustalonej pozycji społecznej
- ludzi **potencjalnie wpływowych** – „wschodzące gwiazdy”
- ludzi, których **wpływ stopniowo zanika**
- ludzi, których **wpływ jest „ukryty”;** posiadają obiektywne cechy osoby wywierającej wpływ, ale nie wykorzystują tej właściwości.

W każdej grupie społecznej jest lider: czasem bywa dwóch liderów – formalny i nieformalny.

Lider formalny- oficjalny kierownik grupy lub przewodniczący, posiadający kompetencje do pełnienia tej funkcji, często czuje się do niego respekt, chociaż nie zawsze jest lubiany. *Lider nieformalny*- ma największy autorytet, jest lubiany, ma silny, wypływający z sympatii, wpływ na grupę. Lider formalny może być również liderem nieformalnym.

W Uniwersytecie Trzeciego Wieku, działającym w ramach uczelni wyższej, formalnym liderem jest kierownik, powoływany na to stanowisko przez rektora uczelni. Swoistą odmianą lidera formalnego jest w UTW przewodniczący Zarządu UTW, wybierany spośród słuchaczy na ogólnym zebraniu, zgodnie z obowiązującym regulaminem.

W uniwersytetach trzeciego wieku działają różne małe grupy jako sekcje, kluby, zespoły. Jeżeli grupa ma do wykonania określone zadanie, to zawsze pojawi się ktoś, kto posiada umiejętności pozwalające zrealizować to zadanie i pokieruje pracami grupy. Każdy członek zespołu posiada potencjalne możliwości pełnienia roli lidera. I często zdarza się, że wokół jakiejś osoby gromadzą się ludzie, którzy chcą razem tworzyć sekcję, zespół i na początku ustalają pewne normy postępowania, niekoniecznie spisane, ale wiadome wszystkim i przestrzegane przez członków zespołu.

W naszym UTW każda sekcja, zespół, klub ma lidera.

1. I. Majewska – Opiełka :”Umysł lidera” – Wyd. Medium Warszawa 1998
2. „Spójność” – poszczególne elementy wzajemnie się uzupełniają i nie stoją ze sobą w sprzeczności. R. Gorzębowski: art. w „Personel Plus” 20103. 3.Robert K. Merton: „Teoria socjologiczna i struktura społeczna” – PWN Warszawa- 2002 wyd. II. Tłum. E. Morawska i J. Wertenstein – Żuławski.

Halina Drygalska

MOJE 20 LAT W UNIWERSYTECIE III WIEKU WE WROCŁAWIU

Dwadzieścia lat temu, po zakończeniu pracy zawodowej automatycznie zmniejszył mi się zakres pracy społecznej. Pozostały jedynie prace w Kolegium ds. Wykroczeń, Radzie Nadzorczej Centrum „Społem", Wojewódzkim Związku Diabetyków oraz prowadzenie wspólne z koleżanką koła ludzi chorych na cukrzyce w rejonie mego zamieszkania. Mam wyrozumiałego i dobrego męża, zarażonego także pracą społeczną, co wynieśliśmy z domów rodzinnych oraz długoletniego stażu w harcerstwie. Mąż jeszcze pracował zawodowo i rozumiał, że nadal mam ogromną potrzebę uczestnictwa w życiu społecznym. O UTW we Wrocławiu wiedziałam od dawna, chciałam być jego słuchaczką. Zapisałam się na rok akademicki 1990-1991. Przewodniczącą samorządu UTW była wówczas Stefania Werner, a zastępcą Irena Świetlik. Od początku czułam, że potrzebuję czegoś więcej niż tylko bierne uczestniczenie w zajęciach, choćby najciekawszych i niezwykle satysfakcjonujących. Pragnęłam aktywnie uczestniczyć w życiu UTW i pracować dla dobra słuchaczy. Zaproponowałam więc pomoc przy pracach organizacyjnych. W owym czasie zapisy trwały dosyć długo, prawie do Bożego Narodzenia. Opłaty przyjmowano dwa razy, za każdy semestr osobno, a biedniejszym słuchaczom nawet te niskie kwoty rozkładano na raty. W efekcie jedna osoba regulowała swoje zobowiązania kilka razy w ciągu roku akademickiego, co przysparzało pracy, choć słuchaczy było raptem stu pięćdziesięciu. Ta liczba z roku na rok rosła, żeby po dwudziestu latach dojść do 760. Warunki lokalowe były znacznie gorsze od obecnych, bo do roku 1997 Uniwersytet miał do dyspozycji w ustalonych godzinach aulę oraz nieduży pokój, pełniący funkcję biura, szatni, a nawet auli. Dwie szafy biurowe musiały stać w piwnicy.

W tych latach słuchacze chętnie uczestniczyli w wykładach, na których frekwencja sięgała 95%. Sprawdzane były listy obecności, samorząd zawsze wiedział co się dzieje ze słuchaczem. Mimo tak trudnych warunków lokalowych, już na początku lat 90-tych pracowały sekcje i koła zainteresowań, ich liczba stale rosła, a zakres pracy rozszerzał się, zresztą tak dzieje się i dzisiaj. Pracowaliśmy w następujących sekcjach i kołach zainteresowań:

Sekcja Socjalna, z której wyłoniła się pracująca do dnia dzisiejszego **Sekcja Wzajemnej Pomocy**. Jej pomysłodawczynią była Irenka Świetlik, osoba bardzo sympatyczna, całym sercem oddana pracy dla ludzi, niezastąpiona w niesieniu pomocy potrzebującym, niekoniecznie słuchaczom UTW. Z jej inicjatywy odwiedzaliśmy chorych kolegów i koleżanki (informacje o ich niedyspozycji czerpaliśmy z list obecności), robiliśmy im zakupy i wykonywaliśmy prace domowe. W ramach Sekcji organizowane były także zbiórki odzieży używanej, które potem były sprzedawane po minimalnej cenie, ustalanej przez komisję do tego powołaną. Była to istotna pomoc dla niezamożnych

słuchaczy UTW. Zebrane pieniądze, jak i pozostałe rzeczy były przekazywane do Schroniska Brata Alberta, kościoła lub domów pomocy społecznej. Organizowane były także loterie, w których każdy los wygrywał, a fantami były dary słuchaczy. Zebrane pieniądze także były przekazywane do wymienionych instytucji, bywało jednak, że do schroniska dla psów. Rozpoczęta w latach 90-tych akcja pomocy dla zwierząt trwa do dzisiaj, a jej nieustającą propagatorka jest Helenka Ostaszewska –Książczyk. Prowadzona jest także zbiórka leków, które po dokładnym sprawdzeniu są przekazywane do domów pomocy.

W roku 1998 z powodów rodzinnych Irena Świetlik zrezygnowała z UTW. Jej funkcję przejęła Alicja Siotor, osoba wielce zdyscyplinowana, zorganizowana, energiczna, solidna, ciepła, wykonująca swoją pracę z ogromnym poświęceniem, a zarazem wymagająca zarówno od siebie, jak i członków Sekcji. Z jej inicjatywy powstał i utrwalił się bardzo ważny i piękny zwyczaj odwiedzania grobów słuchaczy UTW podczas listopadowego święta. Tradycyjnie zapalany jest znicz i stawiana plakietka z napisem „pamiętamy – UTW". Jest to tak piękny obyczaj, należy zadbać, aby przetrwał na zawsze.

Sekcja zielarska została zorganizowana i z wielkim zaangażowaniem była prowadzona przez niezapomnianą Marcelę Kasprzak, która uczyła rozróżniać zioła i właściwie je stosować. Irenka Petela - farmaceutka, także nasza słuchaczka - przygotowywała i wygłaszała wykłady związane z zielarstwem.

Sekcja literacko-poetycka zorganizowana i prowadzona była przez bezkonkurencyjną, uroczą wspaniała deklamatorkę, niezapomnianą Irenkę Augustyn. W pracach tej sekcji uczestniczyło wiele osób, m.in.: Stasia Zaleska, Wanda Dobrolot, Emilia Smug, Jadwiga Wujcikowska, Helena Stempurska i Krystyna Wesołowska, która po śmierci Irenki przejęła kierownictwo sekcji i prowadzi ją do dzisiaj równie aktywnie i z niemniejszym zaangażowaniem.

Sekcja Hafciarska została założona przez Irenę Krzewińską, a członkiniami jej były Jadwiga Lesniak i Wanda Dobrolot, w dalszej kolejności dołączyła do nich Natalia Dzimińska. Skład sekcji się zmieniał, członkinie były zawsze pełne pomysłów i entuzjazmu, czego efektem jest wyszyty przez nie sztandar UTW, a na 15-lecie zakładek do książek, które zostały wręczone uczestnikom jubileuszowej konferencji.

Sekcja Dekoratorska początkowo nosiła nazwę Sekcji Robót Plastycznych. Założycielkami jej były Stasia Urban i Jadwiga Leśniak. Do sekcji tej należało wiele bardzo uzdolnionych artystycznie słuchaczek.

Sekcja Turystyczna została zorganizowana przez Jadzię Lewicką. Celem jej było organizowanie wycieczek oraz biletów wstępu do kin, teatrów, muzeów i filharmonii. Po jakimś czasie nastąpił podział tej sekcji.

Sekcja Dyskusyjna została powołana z inicjatywy Janiny Kajra, która wraz z Krystyną Sobol i Teresą Duchniak zapraszały słuchaczy UTW do dyskusji na przeróżne tematy.

Chór rozpoczął działalność niemalże równocześnie z powołaniem do życia UTW. Grupa inicjatywna składała się z licznego grona słuchaczy, ale główną osobą była Maria Paluchniak, która m.in. z Heleną Lipińską, Romualdą Poradą, Marią Domańską i Janem Opatrnym – akompaniatorem, stworzyli podwaliny do dzisiaj istniejącego wspaniałego chóru, który odnosi rozliczne sukcesy.

Pojawił się też **Kabaret**. Nina Krautforst i wraz z Romualdą Poradą i Janem Opatrnym oraz wieloma innymi słuchaczami bawili swoimi dowcipami i znakomitymi skeczami, i robią to do dzisiaj.

Od początku lat 90-tych rozpoczęły pracę sekcje językowe prowadzone przez słuchaczki UTW:

1) Krystyna Wójcikowska - język angielski,

2) Zofia Kępa – język francuski,

3) Urszula Mierzejewska – język niemiecki,

4) Stanisław Fortuna – język esperanto,

Większość sekcji powołanych na początku lat działalności UTW pracuje nadal. Zmieniają się jedynie prowadzący i słuchacze.

Od początku funkcjonowania UTW prowadzona jest Kronika. Pierwszą jej prowadzącą była Helena Pastenaci. Potem podjęły się tego Helena Stempurska, Krystyna Morawiec, Barbara Niementowska i inne.

Od 1992 roku oferta Uniwersytetu poszerzyła się o muzykoterapię prowadzoną przez prof. Romualdę Wybraniec. Efektem jej działalności są dwie książki „Wspomnienia Wigilijne" oraz „Okruchy życia". Powstały również koła zainteresowań, m.in. brydżowe, fotograficzne, Miłośników Kresów.

Słuchacze, oprócz możliwości kształcenia i rozwijania swoich zainteresowań, mogą liczyć na pomoc medyczną w postaci np. badań w kierunku osteoporozy, USG jamy brzusznej, słuchu czy kompleksowych w Dolmedzie. Jest to wynikiem dobrej współpracy z Akademią Medyczną i Akademią Wychowania Fizycznego, ale także i Uniwersytetem Wrocławskim oraz Uniwersytetem Ekonomicznym. Nieprzerwanie słuchacze korzystają z gimnastyki ogólnousprawniającej i rehabilitacyjnej. Tę współpracę z wyższymi uczelniami zapoczątkowała, mgr Alina Woźnicka, kierowniczka UTW, a zarazem dyrektorka Technikum Dentystycznego. To dzięki jej staraniom wielu „studentów" skorzystało z pomocy dentystycznej. Alicja Woźnicka umiała stworzyć niezapomnianą atmosferę przyjaźni i wzajemnej życzliwości. To jej w dużej mierze obecny Uniwersytet zawdzięcza prestiż, poważanie i szacunek. Ogromnym i niewątpliwym osiągnięciem było pozyskanie wspaniałych wykładowców, z którymi UTW utrzymuje stały kontakt do dnia dzisiejszego. Wymienię tu chociażby prof. dr hab. Wandę Lubczyńską-Kowalską, doc. dr Grażynę Dąbrowską, prof. dr hab. Marię Straś-Romanowską, prof. dra hab. Jerzego Semkowa. Kiedy Alicja Woźnicka zrezygnowała z prowadzenia Uniwersytetu, zarekomendowała na swoje miejsce Walentynę Wnuk jako osobę niezwykle ciepłą,

sympatyczną, rozumiejącą potrzeby i pragnienia ludzi starszych, serdeczną, otwartą, bezpośrednią i prawą, a zarazem kompetentną.

W ciągu minionych 20 lat wiele zmieniło się w sposobie i warunkach działalności Uniwersytetu. Poprawiły się warunki lokalowe, zmienili się przełożeni i słuchacze, inne są też tematy wykładów, a przede wszystkim pojawiły się komputery, które bardzo uprościły prace organizacyjne. Znaczenie roli komputerów docenili także słuchacze Uniwersytetu, którzy chętnie uczęszczają na kursy ich obsługi organizowane w ramach proponowanych zajęć. Jest to niezwykle ważne, bo zapobiegające wykluczeniu ludzi starszych z otaczającej ich rzeczywistości, w której elektronika przejęła dominującą rolę.

Rok akademicki 1997-1998 rozpoczął się w nowym miejscu, a mianowicie nastąpiła zmiana lokalizacji z ulicy Stawowej na Dawida, gdzie do dnia dzisiejszego Uniwersytet pracuje. W tym też roku trzeba było wykonać ogromną pracę papierkową, bowiem powódź z 1997 roku zniszczyła całą dokumentację, która znajdowała się w budynku Technikum Dentystycznego. Słuchacze musieli od początku wypełniać ankiety, otrzymali tez nowe legitymacje. Liczba słuchaczy szybko się powiększała. Na szczęście warunki lokalowe bardzo się poprawiły choć przez pewien czas były trudne, bo trwał remont, a potem przyszła powódź. Do dyspozycji w określonych godzinach była duża aula, szerokie korytarze i możliwość korzystania z sal wykładowych Uniwersytetu Wrocławskiego stanowiły światełko w tunelu rozwoju UTW. Wielką pomoc i życzliwość okazała nam w tym okresie mgr Teresa Powązka, ówczesna dyrektor ds. administracyjnych Uniwersytetu Wrocławskiego przy ul. Dawida. Pierwsze lata 2000 roku były okresem intensywnego rozwoju UTW. Podwoiła się liczba słuchaczy, nieustanne rosło nim zainteresowanie, co spowodowało potrzebę pewnych ograniczeń. Trzeba było zastosować pewne kryteria naboru, które obowiązują do dzisiaj. Są to:

- przyjmuje się taka liczbę osób, która ubyła poprzednim roku,
- zapisy odbywają się w dwóch turach – dla słuchaczy dotychczasowych i nowoprzyjmowanych,
- kandydaci na słuchaczy są zobowiązani do wypełnienia kwestionariusza i złożenia go w sekretariacie UTW oraz rozmowy kwalifikacyjnej w terminie podanym w maju na tablicy informacyjnej i w internecie,
- zaliczenie pierwszego roku odbywa się na podstawie wpisów w indeksie.

Dzięki staraniom dr Walentyny Wnuk został zorganizowany profesjonalny sekretariat z kompetentnym pracownikiem, co było niezbędne ze względu na rozwijającą się współpracę Uniwersytetu z różnymi instytucjami, jak szkoły podstawowe, wyższe uczelnie, UTW w innych miastach polskich i zagranicą.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim wciąż się rozwijał, powstawały nowe kluby i sekcje oraz koła zainteresowań. Zorganizowano warsztaty tematyczne, które wciąż cieszą się dużym zainteresowaniem.

Z uwagi na wciąż wzrastającą liczbę liczby słuchaczy, pojawiła się potrzeba zorganizowania dużej sali, która byłaby wykorzystana na rozpoczęcie i zakończenie roku akademickiego oraz spotkania opłatkowego. Udało się to znakomicie.

Czas mijał, wszystko się zmieniało, rozwijało. Stała była jedynie tradycja obchodów jubileuszu powstania Uniwersytetu, która miała miejsce regularnie co 5 lat. Ulegała zmianie oprawa, bo zależała od zasobów finansowych UTW, ale zawsze było uroczyście i na temat z uwzględnieniem potrzeb, pragnień i możliwości ludzi starszych. Uczestniczyłam w tych wszystkich zmianach. Minione 20 lat to jedna czwarta mojego życia. Szybko to minęło, nie żałuję ani jednej godziny przepracowanej w UTW, czuję raczej wdzięczność Opatrzności, że dane mi było poznać, współpracować i zaprzyjaźnić się z wieloma fantastycznymi ludźmi, a spośród nich chciałabym wymienić **Stefanię Werner**, długoletnią przewodniczącą UTW, osobę bardzo konkretną, realistkę, nie lubiąca zbędnych słów, z dużą wiedzą, posiadającą czułe serce dla każdego kto potrzebuje pomocy. Z Leontyną Falkowską, Emilią Smug i Stefanią Mroczek współpraca zawsze układała się znakomicie, bo są to panie pracowite, solidne, dokładne, uczynne serdeczne i przyjacielskie. Mamy do siebie pełne zaufanie. Rozumiemy się bez słów. Nieważne było czy prace wykonywałyśmy w UTW, czy własnych domach. Nie liczyłyśmy czasu. Wielkie społecznice i prawdziwe przyjaciółki.

Czas szybko mijał, pojawiały się nowe miłe i chętne do pracy słuchaczki. Spośród nich chciałabym wymienić: Janeczkę Żywicką – w jednej osobie cały agregat, Ewę Ryfę, Grażynkę Gaugier, Kazię Urban, Halinę Kuźniak, Irenkę Kwiatkowską, niezastąpioną Tereskę Gasperowicz i jej siostrę, Marysię Neiwer. Wszystkie panie są niezwykle pracowite i angażujące się w prace społeczne. Wspomnę jeszcze o Stasi Warmuz, która do nas dołączyła pod koniec lat 90-tych. Natychmiast włączyła się w nurt codziennej pracy UTW, porozumiała się z Walentyną Wnuk. Początkowo pracowała przy redakcji naszego czasopisma „Kurier UTW" równocześnie pełniąc funkcje rzecznika Uniwersytetu. Obie panie, przy czynnej współpracy Anny Sokołowskiej i grupy słuchaczy naszego Uniwersytetu, czynnie uczestniczyły w naradach i konferencjach organizowanych przez inne Uniwersytety III Wieku w kraju i zagranicą. Nasi słuchacze mieli możliwość uczestniczenia w programach telewizyjnych dotyczących ludzi starych. Mówiono o nas w telewizji, radiu i pisano w prasie często także ogólnopolskiej. Był to czas znakomitej promocji rozwoju naszego uniwersytetu. Wkrótce Stasia została wybrana przewodniczącą samorządu UTW. Funkcje tę pełniła znakomicie. Pozwalały na to jej cechy osobowościowe, jest bowiem niezwykle zorganizowana, rozważna, konsekwentna w działaniu, a przy tym życzliwa, sympatyczna. Po prostu właściwy człowiek na właściwym miejscu. Funkcje przewodniczącej pełniła przez jedną kadencję. Z powodów osobistych niestety musiała zrezygnować. To duża strata dla Uniwersytetu. Wymieniłam tylko kilka wspaniałych osób z ogromnego grona bliskich memu sercu, z którymi dane było mi współpracować.

Prace ze słuchaczami i dla słuchaczy sprawiają, że nie ma czasu na zastanawianie się nad upływem czasu. Przyjaźnie zawarte w UTW są dojrzałe, przemyślane i trwałe, niejednokrotnie do kresu naszych dni. Życie dzięki nim niewątpliwie się wydłuża. Siłą UTW jest możliwość dalszego rozwoju umysłowego, psychicznego i fizycznego wszystkich jego słuchaczy. Uniwersytety III wieku są niezwykle potrzebne ludziom starszym. W gronie przyjaciół – rówieśników bowiem łatwiejsze jest pozytywne myślenie o dniu dzisiejszym, ale też i o przyszłości. Wtedy słowa Maryli Rodowicz stają się prawdziwe: „choć w papierach lat przybywa, my wciąż jesteśmy tacy sami".

Romana Matkowska

Z DOŚWIADCZEŃ LEKTORKI - STUDENTKI UTW

W bogatej ofercie programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim imponująco przedstawia się lista lektoratów języków obcych. Najliczniej reprezentowane są lektoraty języków angielskiego i niemieckiego, które cieszą się największym zainteresowaniem, zwłaszcza lektorat języka angielskiego dla początkujących. Od kilku lat prowadzone są dwa lektoraty języka francuskiego, lektorat języka rosyjskiego na różnych poziomach zaawansowania, lektorat języka międzynarodowego esperanto. W roku akademickim 2010/2011 utworzono również lektorat języka hiszpańskiego. Uczestnictwo w zajęciach jest nieodpłatne. Lektorzy pracują jako wolontariusze i rekrutują się głównie spośród słuchaczy UTW.

Chciałabym podzielić się moimi doświadczeniami z podwójnej perspektywy: z punktu widzenia lektorki języka niemieckiego i studentki UTW, uczącej się języka francuskiego, rosyjskiego i angielskiego. Z wykształcenia jestem germanistką, a z zawodu nauczycielką języka niemieckiego z 40-letnim stażem. Pracowałam w szkołach różnego typu i z uczniami w różnym wieku, również z osobami dorosłymi. Obecnie prowadzę od kilku lat lektorat w UTW.

Często słyszałam pytanie, które mnie początkowo dziwiło i irytowało: „Czy osoba w starszym wieku jest w stanie nauczyć się języka obcego i na czym polega różnica w nauczaniu młodzieży i seniorów". Sądzę, że wszyscy ci, którzy mnie o to pytają, ulegają panującym powszechnie stereotypom, iż wraz z wiekiem tracimy zdolność przyswajania nowej wiedzy, pamięć ulega osłabieniu, więc praca nad przyswojeniem obcego języka to syzyfowy trud, a lektor - senior to fantasta z góry skazany na porażkę.

Moje doświadczenie zawodowe stanowczo temu przeczy. Niezależnie od wieku uczącego się, na sukces mają decydujący wpływ następujące elementy:

- **motywacja** (dlaczego się uczę i co chcę osiągnąć) — inaczej pracuje osoba, której zależy na szybkim opanowaniu podstaw języka, by np. pojechać w odwiedziny do

przyjaciół w Niemczech, inne zaś aspekty języka interesują kogoś, kto chciałby korespondować z obcokrajowcem,

- **program kursu** (liczba godzin i częstotliwość zajęć, dobór odpowiedniej metody) — program kursu powinien być dostosowany do założonego celu: odpowiedni dobór materiałów dydaktycznych, zajęcia co najmniej 2 razy w tygodniu po 60 minut,
- **liczebność grupy** — optymalny stan grupy: do 10 osób,
- **warunki lokalowe —** sala lekcyjna powinna mieć bardzo dobrą akustykę i wentylację.

Oczywiście, w naszych warunkach spełnienie wszystkich wymagań nie jest możliwe, należy więc tym bardziej docenić wysiłek i zaangażowanie słuchaczy, którzy biorą aktywny udział w zajęciach.

Pewną trudność stanowi znalezienie odpowiednich podręczników i tekstów dostosowanych do naszych potrzeb i zainteresowań, gdyż większość wydawnictw publikuje materiały przeznaczone dla dzieci, młodzieży szkolnej i studentów. Lektor musi wykazać się pomysłowością w opracowaniu programu kursu i znalezieniu interesujących tekstów.

Zajęcia ze studentami UTW są bardzo przyjemne, gdyż dla obu stron jest to kwestia dobrowolnego wyboru. Nie ma obowiązku wystawiania ocen, wykonywania zadań domowych, pośpiechu w realizacji programu, co pozwala wyeliminować stres towarzyszący nauce w szkole. Nasze cotygodniowe zajęcia to spotkania osób, które łączy wspólne hobby — uczenie się języka obcego.

Jako studentka ucząca się w UTW języka francuskiego potwierdzam własnym doświadczeniem, że w starszym wieku i w przyjaznych warunkach można nauczyć się języka od podstaw. Zaczynając naukę w grupie dla początkujących, umiałam powiedzieć jedynie pardon i merci. Dzisiaj posiadłam już bierną znajomość tego trudnego języka i pracuję nad jego czynnym opanowaniem, podobnie jak cała nasza grupa. Efekty przeszły moje oczekiwania, gdyż początkowo chciałam jedynie nauczyć się czytać i w miarę poprawnie wymawiać wyrazy francuskie, występujące w literaturze polskiej i niemieckiej.

Interesującym eksperymentem jest też istniejący w UTW lektorat języka esperanto. Udało nam się na starcie pozyskać znakomitego lektora, ale los sprawił, że poważna choroba uniemożliwiła mu prowadzenie zajęć. Zwróciłam się więc do Śląskiego Związku Esperanckiego z prośbą o pomoc w znalezieniu zastępstwa, ale nie było to możliwe, gdyż potencjalni lektorzy są czynni zawodowo i nie mogli się podjąć tego zadania. Zaproponowali mi zatem uczestniczenie w zajęciach grupy dla początkujących w SEA (Silesia Esperanta Asocio) i równoczesne prowadzenie lektoratu w UTW. Tak więc lektorat esperanto w naszym UTW jest eksperymentem *sensu stricte*: pracujemy metodą autodydaktyczną, tzn. uczymy się wzajemnie i mamy swoje „specjalizacje". Niektórzy z nas lepiej zapamiętują słówka, inni szybko opanowali przyimki, jeszcze inni doskonale

przyswoili tzw. kije (wyrazy pytające) i tym sposobem, przy twórczym zaangażowaniu całej grupy, powoli stajemy się esperantystami.

Uczenie się języków obcych jest doskonałym przykładem kształcenia ustawicznego: nikt i na żadnym etapie znajomości języka nie może powiedzieć „wiem wszystko". Kto nie pracuje stale nad doskonaleniem swojej wiedzy i kompetencji językowej, traci wcześniej nabyte umiejętności i po dłuższej przerwie zaczyna wszystko od początku.

W dzisiejszych czasach, odkąd jesteśmy w Unii Europejskiej i możemy podróżować po świecie (choćby tylko wirtualnie) praktycznie bez ograniczeń, znajomość języków obcych staje się koniecznością. Na naszych lektoratach staramy się sprostać temu wyzwaniu łącząc przyjemne z pożytecznym. Przy okazji osiągamy jeszcze jeden ważny cel: współcześni seniorzy, pokonując bariery takie, jak nauka języka obcego czy obsługa komputera i korzystanie z Internetu, przestają już być narażeni na wykluczenie z nowoczesnego społeczeństwa, stając się jego integralną częścią nie tylko jako skarbnica wiedzy historycznej, ale równorzędni partnerzy również dla pokolenia własnych wnuków.

Krystyna Wisłowska

Z OKAZJI TRZYDZIESTOPIĘCIOLECIA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Niedawno obchodziliśmy jubileusz 300-lecia Universitatis Leopldinae Vratislaviensis. To „niedawno" świadczy o tym jak zaskakująco szybko upływa czas. I w tym kontekście jakże skromnym wiekiem może poszczycić się Uniwersytet Trzeciego Wieku, dumny z przynależności do starej wrocławskiej Alma Mater. Młody, bo zaledwie 35-letni Uniwersytet Trzeciego Wieku nie jest przeznaczony dla młodych, ale jego studenci to ludzie młodzi duchem. Wśród bogatej oferty różnych programów każdy może znaleźć dla siebie interesujący temat i nie tylko jeden.

Mnie zainteresowała sekcja języka francuskiego. Zarówno sekcja, jak i prowadząca ją lektorka i autorka tego tekstu, która może poszczycić się bardzo skromnym, bo zaledwie dziesięcioletnim jubileuszem działalności w UTW. W tym czasie przewinęło się przez nasz, coraz to ambitniejszy program, około 25 osób. Około, bo liczba ta nie była stała. Nie u wszystkich zdrowy duch mieszkał in corpore Sano. Z największym smutkiem żegnaliśmy tych, którzy odeszli od nas na zawsze, współczuliśmy tym, którzy tylko od czasu do czasu mogli, choć bardzo chcieli, spotkać się z zaprzyjaźnionym gronem i z językiem francuskim, nawet jeśli już trochę zapomnianym.

Nasze cotygodniowe spotkania odbywają się w szczególnej atmosferze. Być może dlatego, że osoba prowadząca zajęcia nie jest profesjonalistką. Jako doktor medycyny

weterynaryjnej nie miałam okazji porozmawiać z pacjentami po francusku, nawet gdy były to tzw. francuskie pieski. Natomiast zainteresowana tym językiem opanowałam go nieźle w gimnazjum i doszkalałam się intensywnie, gdy postanowiłam zrealizować swoje hobby turystyczne i zostać przewodnikiem PTTK po Wrocławiu, które stało się moim miastem 65 lat temu.

Kiedy runęła żelazna kurtyna, turyści zagraniczni zainteresowali się Polską, polskim Wrocławiem i niekiedy ze zdziwieniem pytali skąd przewodnik zna język francuski. Miło było wtedy usłyszeć: „to musiała pani być bardzo dobrą uczennicą albo mieć bardzo dobrych profesorów". I jedno i drugie było prawdą. I być może brak nauczycielskiego profesjonalizmu w naszej sekcji języka francuskiego spowodował, że tak łatwo zżyliśmy się ze sobą. Po prostu uczymy się wspólnie. Jedni przypominają sobie to, co dała im szkoła, drudzy przywołują na pamięć dziecinne lata, gdy we Francji mówili po francusku, inni korzystając z aktualnych kontaktów rodzinnych, dzielą się z nami „zdobyczami" francuskimi w postaci książek, czasopism i ciekawych wiadomości.

I chyba należymy do tej grupy studentów UTW, którzy reagują prawidłowo na wymogi stawiane nowym kandydatom, zawarte w pytaniu „a co ty dasz z siebie naszej uczelni". W naszym francuskim gronie każdy coś z siebie daje.

W czasie spotkań lekcyjnych często wyłaniają się tematy spoza podręcznika. Omawiamy wtedy zagadnienia związane z wydarzeniami politycznymi, atmosferycznymi, ze świętami państwowymi i kościelnymi, które obchodzi się trochę inaczej u nas niż we Francji. Tematem porównań stają się często przysłowia, czasami podobne do siebie.

Pisząc ten tekst parokrotnie wspominałam różne jubileusze. Każdy z nas przeżywa też swoje własne, czasem czcimy je wspólnie, ubarwiając słodyczami, miłym nastrojem i piosenką z życzeniami symbolicznych 100 lat. Potem przepraszamy dostojne sąsiedztwo naszej małej salki za lekkie zakłócenie należnej tu ciszy.

Kiedyś przeżywając samotnie jakieś kolejne moje prywatne 10-lecie, w myślach ułożył mi się i spłynął na papier, taki wierszyk:

Życie rysuje kreski na twarzy
Wycisza echa dawnych wydarzeń
Oczom zabiera ich błękit czy zieleń
Szare komórki chce całkiem spopielić
Wspomnienia bledną, tylko niektóre
Wbiły się w pamięć jak kolec w skórę
Kiedy myśl jakaś w przyszłość wybiega
To nie daleko, bo blisko już brzegu
Więc spośród życzeń, kiedyś tak wielu
Zostało jedno: dojść w formie do celu

Zostawić dobrą pamięć o sobie

Nie wymagając świeczki na grobie.

Tych parę rymów nie tchnie pogodą i radością zalecaną ludziom w wieku późnej dorosłości, ale nie przeczą one wartościom głoszonym przez UTW ***„Oby nam się chciało chcieć”.***

Emilia Nowaczyk

PÓKI ŚWIAT JEST PRZYGODĄ...

„Póki nas drogi życia wiodą
gdzie horyzontów kres,
póki świat jeszcze jest przygodą,
wszystko przed nami jest…”

Zawsze lubiłam wędrówki, zwiedzanie. Na piechotę, rowerem, na skrzyni ciężarówki, pociągiem, drabiniastym wozem, byle dalej, byle w świat. Tę pasję mogę hołubić teraz, kiedy jestem na emeryturze, wolna od obowiązków rodzinnych, kiedy nic nie muszę, ale wiele mogę i chcę. Ruszać przed siebie, dopóki zdrowie i finanse pozwolą. Korzystać z możliwości, jakie daje sekcja turystyczna UTW. Jeździć na wycieczki, ale także, hołdując zasadzie: coś bierzesz – coś daj, włączać się w ich organizowanie.

Co mi, a sądzę, że też innym dają wycieczki? Przede wszystkim można nacieszyć oczy pięknem i różnorodnością krajobrazu. Cóż dorówna intensywnej żółci kwitnących wiosną pól rzepaku, latem nasyconej zieleni pagórków leśnych z wioskami w dolinach lub szalonej różnorodności barw jesiennych polskich gór? A finezja dawnej architektury? Przepych kunsztownych zamków i pałaców, śmiałość pomysłów budujących je architektów, często zachwycająca dbałość o szczegóły, nierzadko bogactwo wyposażenia, gdy oczami wyobraźni widzi się strojnych władców i władczynie w otoczeniu świty. I słuchanie opowieści jak żyli, walczyli, wygrywali i przegrywali (czasem nawet w karty). Spacery po nasączonych historią starych centrach miast i miasteczek. I tajemnicze wnętrza kościołów, najczęściej z bogatym wystrojem, czasem fundowanym dla przebłagania za grzechy tu, na ziemi. Bogactwo obrazów, opowieści, dźwięków, nawet zapachów. Różnorodności, którą pokazuje świat, czyni nasze życie bogatszym, daje dystans do oceny dziejów przeszłych i współczesnych.

Tu, dla przykładu, krótka relacja z jednej z wycieczek. Jedziemy w okolice Lwówka Śląskiego – cel wycieczki wydawać się może mało interesujący. Ale przewodnik świetny, to pan Damian Kanclerski. Jedziemy na początku autostradą. Niedaleko za Wrocławiem, po prawej stronie od autostrady leży miejscowość Sośnica. Nie zwiedzamy jej wprawdzie, ale słuchamy relacji o tym, jak kiedyś nasz przewodnik zwiedzał tam kościół i kościelne lochy. Niestety, w tych lochach zwiedzający zostali nieopatrznie przez kościelnego zamknięci ciężkimi, grubymi drzwiami, latarki zgasły, komórki nie miały zasięgu, sytuacja

zrobiła się dramatyczna. Dopiero rozpaczliwe, wręcz upiorne wycie, nie na żarty wystraszonej uczestniczki wycieczki, usłyszane przez kobiecinę na przykościelnym cmentarzu (były jakieś przewody wentylacyjne) spowodowały nadejście ekipy z kropidłem i wypuszczenie przypadkowych więźniów. Natomiast naszym pierwszym przystankiem są Krotoszyce, gdzie rośnie najstarszy w Polsce platan. To dawne dobra Cystersów legnickich. Dziś w odrestaurowanych zabudowaniach gospodarczych znajduje się restauracja i hotel, a uroczy pałac z odnowioną elewacją, czeka na remont wnętrza. Następnie zatrzymujemy się w Rzymówce; tu znajdują się pozostałości grodu, którego historia sięga początków naszej ery, aż po wiek XI, skąd wydobyto mnóstwo zabytków w czasie wykopalisk. Fotografujemy okazy ginącego gatunku rośliny (z uwagi na jej bezpieczeństwo „cenzura" wykasowała nazwę), rosnącej – co za zbieg okoliczności - na starym grodzisku. Dziś w pobliżu jest zabytkowy dwór nad Kaczawą i wciąż bijące źródło św. Jadwigi, owiane legendą. Potem zatrzymujemy się w Pielgrzymce – zachwyt wzbudza piękny kościół tzw. ucieczki (gdzie protestanci znajdowali azyl przed prześladowaniami) oraz bardzo stare groby Szwedów z czasu wojen XVII w. Po niedługiej jeździe docieramy do Grodźca, w parku odbywamy spacer po dywanie ze złotych liści, koło ogromnego pałacu z bogatą fasadą, którego remont pięknie się zaczął, ale po zrobieniu dachu ugrzązł z powodu braku pieniędzy - wielka szkoda! Nie pomógł nawet garnek z rzymskimi, a może tylko z szesnastowiecznymi monetami, wykopany przez zwalone drzewo w czasie burzy. Niestety nam się nie udało trafić na kolejny garnek z cennymi monetami a już mieliśmy nadzieję wspomóc właściciela pałacu. W Nowej Wsi Grodziskiej docieramy autokarem na wzgórze niemal do murów pięknie odrestaurowanego zamku. Tu robimy przerwę na kawę - herbatę i kanapki, zwiedzamy też wnętrza służące często jako tło do historycznych filmów. Niedaleko mamy Twardocice; rzut oka na okazały protestancki kościół niestety w ruinie i wzruszamy się oglądając pomnik Schwenkfolderów (odłam wyznania luterańskiego), słuchając opowieści o ich smutnych losach na tych ziemiach. Następny etap to Lwówek Śląski, zwiedzamy malutki browar, który przeszedł rewitalizację i znów działa, z ochotą wypijamy piwo, którym nas poczęstowano. Miłe wrażenie robi śliczne malutkie centrum starego miasteczka, piękny kościół. Po drodze robimy przystanek ze spacerem nad Jezioro Złotnickie, właściwie zalew na Kwisie, z korony tamy podziwiamy mieniące się słońcu (jest piękna pogoda!) wszystkimi odcieniami zieleni, żółci i czerwieni lasy na wzgórzach otaczających wodę. I na koniec jeszcze Lubomierz, z bogatym kościołem i uroczym centrum, miasteczko znane chyba wszystkim Polakom z filmu „Sami swoi". Wrażeń aż nadto. Podziw, że tyle zobaczyliśmy przepięknych, choć mało znanych miejsc i tak blisko Wrocławia.

Wycieczki organizowane przez sekcję turystyczną mają przeróżny charakter. Jest oferta dla tych, co mają więcej czasu, energii i pieniędzy i dla innych, którzy z różnych względów nie wybiorą się na dalsze eskapady. W roku akademickim 2009/2010 z ważniejszych należy wyliczyć: odwiedzenie Obserwatorium Astronomicznego oraz TVP

Wrocław, spacery po nowych i zabytkowych hotelach, starych cmentarzach, niezapomniane, organizowane raz w miesiącu przez naszą przewodniczkę Jadwigę Lewicką, spacery po Wrocławiu, np. szlakiem krasnali, zwiedzanie pałaców Wielkopolski (m.in. Kórnik, Rogalin, Rydzyna, Śmiełów, Lewków, Dobrzyca, Rokosowo. Pawłowice), Henrykowa z Niemczą, Głogowa z Jakubowem i Grodowcem, milickich stawów i Jutrosina, dwudniowa wyprawa do Drezna i Miśni (wraz z fabryką porcelany) oraz zamku w Stolpen. Oprócz wycieczek, organizowane są spotkania sekcji, gdzie między innymi nasze koleżanki i koledzy opowiadają o swoich prywatnych wyjazdach w różne zakątki Polski, Europy i świata pokazując przy tym zdjęcia i filmy. W poprzednim roku były to: Petersburg, Krym, Chorwacja, Sri Lanka, Indie i Pakistan, Meksyk, Chiny cz.1. W tym roku akademickim były: Chiny cz.2, Petra, Islandia oraz Syberia, a następnie będą: Maroko i RPA. Wiele z nich prezentowała nasza wspaniała podróżniczka dr Teresa Słabińska. Dodatkowo na tablicy sekcji wywieszamy informacje, gdzie i kiedy we Wrocławiu można wziąć udział w imprezie turystycznej lub kulturalnej, organizowanej np. przez Muzeum Narodowe, PTTK, Probus lub inne instytucje czy też kluby. Tydzień za krótki, doba za mała, nie da się skorzystać z wielu z nich, a szkoda, bo nęcą interesującą tematyką.

Sekcja Turystyczna przy UTW działała od wielu lat w bardzo skromnym zakresie (raz w miesiącu spacer i 2 wycieczki w czasie roku). Przez ostatnie trzy lata organizacja jej działalności to praca przede wszystkim mgr inż. Marii Zamojskiej, która wkłada w nią całe swoje serce. Jeśli zachodzi potrzeba, pomagają jej inni członkowie sekcji. Sekcja nie ma charakteru zamkniętego; w wycieczkach może wziąć udział każdy słuchacz UTW. Program na bieżący rok akademicki jest bardzo ambitny. Zaczęliśmy od eskapady szynobusem do Trzebnicy, potem był bardzo udany trzydniowy wyjazd na Ziemię Sandomierską (Kozłówka, Janowiec, Puławy, Kazimierz, Nałęczów, Sandomierz, Baranów) i opisana już wyprawa w okolice Lwówka Śląskiego. W momencie, gdy piszę te słowa planowane są jedno lub kilkudniowe wyjazdy do Warszawy, Poznania, Pszczyny z Goczałkowicami, Nysy z Otmuchowem i Jawornikiem, ZOO-Safari w Czechach, Saksonii Niemieckiej, Lubiąża i już jesienią do Bawarii i znów do Milicza.

A więc wszystkim chętnym i sobie życzę miłych eskapad przy dopisującej pogodzie.

Teresa Dynur-Słabińska

ŻEGLARZEM BYĆ, CZYLI JAK STUDENT UTW MOŻE ZOSTAĆ WILKIEM MORSKIM

Sekcja żeglarska pozyskała na początku swojej działalności wielu członków. Jedni zapisali się z ciekawości, inni pragnęli zrealizować młodzieńcze marzenia, jeszcze inni mieli za sobą doświadczeni żeglarskie i chcieli je kontynuować. Zaraziłam się żeglarskim

romantyzmem jeszcze za czasów studenckich, czytając powieści mojego ukochanego pisarza Josepha Conrada. Jak to bywa w życiu, krótka przygoda z żeglarstwem za młodu szybko się skończyła i dopiero po wielu latach mogłam do niej powrócić w UTW.

Żeglarstwo dla mnie to przede wszystkim Mazury. Rejsy po urokliwych mazurskich jeziorach pozwalają wciąż na nowo odkrywać niezwykłą urodę tej krainy. Członkowie sekcji żeglarskiej zaczynali pierwszy mazurski rejs skromnie na starych poczciwych łodziach „Venus", obecnie prawie obiektach muzealnych. Wszystko trzeba było wykonywać ręcznie, zarówno zawijanie grota, jak i foka oraz wymagające znacznej siły fizycznej podnoszenie i opuszczanie masztu. Na niewielkiej łodzi kładliśmy się spać przy świeczkach, przyrządzanie ciepłych posiłków było możliwe tylko na lądzie. Prysznic często zastępowała nam kąpiel w jeziorze. Bladym świtem bohatersko rzucaliśmy się do zimnej wody. Ale za to po takiej kąpieli skóra paliła cudownym ogniem, a wspaniałe rześkie ciało rozpierała energia.

Uczyliśmy się wszystkiego od początku: podstawowych manewrów, wiązania węzłów, podejmowaliśmy próby sterowania. Pierwsze kroki stawialiśmy jeszcze we Wrocławiu pływając po Odrze na „Omegach". Mazury oznaczały dla nowicjuszy egzotykę dwutygodniowego mieszkania w pływającym domu, po którym trzeba było nauczyć się poruszać. W pierwszych dniach chodziliśmy z poobijanymi głowami, zapominając jak niski jest „sufit". Często też wchodzenie i wychodzenie z łodzi czy nieumiejętne korzystanie ze schodków do kokpitu kosztowało nas siniaki na udach i biodrach. Cóż to jednak miało za znaczenie wobec uczucia wspaniałej wolności, gdy pokonywaliśmy kolejne mile lśniącej powierzchni jezior Niegocin, Mamry, Dargiń czy Bełdany, zagłębiając się w przyrodnicze rezerwaty. Tam panował dostojny spokój, gdyż zabroniono włączać silniki. Gospodarzami tych stron są ptaki i zwierzęta. My byliśmy jedynie gośćmi, od których przyroda domagała się nie tyko podziwu, ale i szacunku. Mieszczuch z hałaśliwego Wrocławia z rozkoszą zanurzał się w kojącej ciszy. Pragnął zaprzyjaźnić się z pyskatymi mewami, ostrożnymi perkozami i flotyllą ciekawskich łabędzi, które lubiły podpływać do naszych „Venusek".

Wieczorami cumowaliśmy przy leśnej bindudze, rozpalaliśmy na polanie ogniska, śpiewaliśmy szanty, podziwiając niebo z mrugającymi do nas gwiazdozbiorami, których na próżno by wypatrywać nad dachami zasnutego smogiem miasta. Naszą bazą wypadową było Giżycko, gdzie znajduje się duża marina i mogliśmy po kilkudniowym poście cieszyć się gorącą wodą z prysznica. Odwiedziliśmy Mikołajki pełne restauracji, kafejek i jachtów, tworzących przy nabrzeżu gęsty las masztów. Wielkim przeżyciem dla nowicjuszy na żeglarskiej niwie stał się chrzest. Doświadczyliśmy tortur, przygotowanych da nas przez bezlitosnego kapitana Lucjana, a sternicy wcieleni w role Neptuna i Prozerpiny nadali nam żeglarskie imiona. Z przecieków wiedzieliśmy jak bardzo trudzili się z wymyślaniem efektownych ksyw, jak Róża Wiatrów, Ostry Miecz, Śmigła Wenuska lub Srebrna Szekla. Nauczyliśmy się podstaw żeglarstwa. Odróżnialiśmy fok od grota,

wał od szota. Wiedzieliśmy co to kipa, knaga czy forpik. Umieliśmy poruszać się na łodzi tak, żeby uniknąć bolesnych konfliktów z jej wystającymi częściami.

W następnym roku podnieśliśmy standard. Wysłużoną „Venuskę" zastąpiła „Sasanka" już z automatycznym kładzeniem masztu, rolfokiem, oświetleniem i gazem. Czuliśmy się niczym amerykańscy bogacze na luksusowym jachcie. Tym razem trasa mazurska przebiegała kolo Wyspy Kormoranów, straszącej kikutami drzew pozbawionych liści, które zniszczyły odchody tych ptaków. Zacumowaliśmy w miejscowości Ryn, gdzie podziwialiśmy niegdysiejszy zamek krzyżacki, zamieniony w luksusowy hotel. Odwiedziliśmy uroczą miejscowość Popielno, znaną ze stacji badawczej PAN, zajmującej się między innymi hodowlą tarpanów. Niektórzy z nas wykorzystali okazje, by pojeździć na tych niedużych, sympatycznych konikach.

Rejsy mają na celu nie tylko nauczyć nas sztuki żeglarskiej, ale też pozwalają ujrzeć świat z innej perspektywy, bo od strony szlaków wodnych. Mamy okazje zawijać do licznych portów i zwiedzać portowe miasta z ich specyficzną atmosferą. Tak właśnie zobaczyliśmy Chorwację, kiedy postanowiliśmy wznieść się na wyższy stopień wodniackiego wtajemniczenia i zostać wilkami morskimi.

Kiedy rozpoczynaliśmy przygodę z Adriatykiem, musieliśmy zrozumieć ogromną różnicę między pływaniem po jeziorach a żeglowaniem po morzu. Mówi się, że morze jest podstępne i często wpada w gniew. To uczłowieczanie wodnego olbrzyma czasem ułatwia zrozumienie zachowania tego groźnego żywiołu. W rzeczywistości kruszynki zwane ludźmi są morzu całkowicie obojętne. Może je zabić lub oszczędzić, ale to my musimy zadbać o własne bezpieczeństwo. Dlatego nasza łódź „Bavaria", która stała się naszym domem przez dwadzieścia dni pełnych wrażeń, była prawdziwym jachtem morskim. Miała trzy kabiny, dużą mesę, miejsce kuchenne. Została zaopatrzona w GPS, pełne oświetlenie ostrzegawcze, radio, wszelaką automatykę. Zupełną nowością dla nas, opierających swe doświadczenia na żeglowaniu po jeziorach, stanowił automatyczny pilot oraz koło sterowe zaopatrzone we wskaźnik szybkości w milach morskich i wskaźnik głębokości.

Na Adriatyku spotkaliśmy się z bardzo urozmaiconą pogodą. Silne wiatry powodowały, że płynęliśmy po kilka godzin prawie na stojąco, tak duży był przechył łodzi. Czasem musieliśmy szybko zwijać żagle i włączać silnik. Kilka razy nie mogliśmy wypłynąć z mariny, bo wiał jeden z najgroźniejszych wiatrów Chorwacji bora. Nocą mocno kołysał łodzią i śpiewał głośno w wantach, budząc niepokój i nie pozwalając zasnąć. Zdarzało się, że w pośpiechu odpływaliśmy od przystani, ponieważ wiatr nagle zmieniał kierunek i rzucał nas na nabrzeże, grożąc poważnym uszkodzeniem naszej „Bavarii". Wiele poranków jednak witało nas rozsłonecznionym błękitnym niebem. Morze udawało gładki jedwab w kolorze indygo, a my leniwie opalaliśmy się na pokładzie lub beztrosko pływaliśmy wokół jachtu, naśladując stado delfinów.

Niezbędne wyposażenie naszego pływającego domu stanowił komplet locji. Dzięki niemu mogliśmy zapoznać się z dokładną mapą dna morskiego i rozmieszczeniem wysepek gęsto rozsianych wzdłuż brzegów lądu. Nie ryzykowaliśmy nocnych rejsów i zawsze cumowaliśmy w marinie lub na kotwicy w pobliżu lądu lub wybranej wyspy. Byliśmy zauroczeni zarówno dziką, surową przyrodą prawie nagich skalistych Kornatów, jak i bogatą zielenią wysp Murter, Prvic, Olib czy Silby. Wędrówki ścieżkami każdej z nich zawsze odkrywały przed nami coś fascynującego. Mogła to o być romantyczna historia marynarza i jego ukochanej Olib, przepiękne kwiaty passiflory na Murterze lub też olśniewające barwami bugienville, drzewa pomarańczowe i oliwkowe, rosnące bujnie na każdej z tych wysp.

Koło wyspy Murter zatrzymaliśmy się na kotwicy i po raz pierwszy poznaliśmy blaski i cienie nocnej wachty. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że łódź zerwie się z kotwicy i podryfuje gdzieś daleko na otwarte morze, lub co gorsze rozbije się o skalisty brzeg podczas gdy załoga smacznie śpi. Nocne czuwanie, chociaż uciążliwe, było więc konieczne. Częściej jednak cumowaliśmy w nowoczesnych, wygodnych marinach Sukosanu, Veli Iż lub Mali Losinj. To urocze kurorty pełne restauracyjek, kafejek i hotelików.

Największym pięknem Chorwacji są nie tylko jej malownicze pejzaże, ale i stare, historyczne, pełne zabytków miasta. Późnym popołudniem czy wczesnym wieczorem, po kilkugodzinnym rejsie schodziliśmy na brzeg i przechadzaliśmy się wąskimi uliczkami Trogiru, Zadaru, Sibeniku podziwiając średniowieczne kamieniczki, kościoły i twierdze. Chłonęliśmy niepowtarzalną atmosferę tych miejsc. Czasami nocą mogliśmy posłuchać ulicznych muzykantów i tańczyć w gronie takich, jak my turystów, upojonych zapachem egzotycznych kwiatów, dźwiękami ludowych pieśni i widokiem nocnego południowego nieba, złotego od miliarda gwiazd.

Nasz szef kuchni, Lucjan potrafi energicznie zajmować się sprawami organizacyjnymi, ale jest też romantykiem i wizjonerem. Zaskakuje nas oryginalnymi pomysłami i coraz bardziej atrakcyjnymi projektami. Nie przypadkiem więc z każdego rejsu wracamy z marzeniami o jeszcze większych wyzwaniach. Oczekują nas burzliwe Morze Egejskie i starożytne zabytki Grecji. W przyszłości może ocean i dalekie Karaiby?

Alicja Matoszko-Klein

DZIAŁALNOŚĆ SEKCJI KULTURALNEJ W UTW

Studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku jestem od 2008 roku, a drugi rok jestem przewodniczącą sekcji, którą wcześniej kierowała Teresa Rewucka, będąca nadal jej członkiem i służąca swoim doświadczeniem i wiedzą. Moim głównym zadaniem jest

umożliwienie słuchaczom, których często nie byłoby stać na kupno biletu w kasie, udziału w imprezach artystycznych w mieście, które ma aspiracja zostać w 2016 roku europejską stolicą kultury. Głównym więc zadaniem Sekcji Kulturalnej jest dostarczanie „studentom" UTW po obniżonych cenach biletów na imprezy kulturalne, spektakle teatralne i koncerty. Dotyczy to Opery Wrocławskiej, Teatru Capitol, Teatru Polskiego ze Sceną Kameralną i Sceną na Świebodzkim, Teatru Współczesnego oraz Centrum Sztuki Impart.

Największym powodzeniem cieszą się koncerty i spektakle w CS Impart przy ul. Mazowieckiej, gdzie dyrektorem jest Anna Wołek, a kierownikiem organizacji widowni Urszula Orłowska. Współpraca układa się doskonale, kierownictwo stara się, by jak najwięcej słuchaczy UTW uczestniczyło w organizowanych imprezach. Większość biletów jest sprzedawana po 10 złotych, czasami po 20. Bywa, że dostajemy je za darmo, czego przykładem może być monodram „Mój boski rozwód" ***Krystyny Podleskiej*** oraz koncert solistki Capitolu, ***Moniki Gruszczyńskiej*** czy recitale ***Barbary Gąsienicy Giewont***, ***Michała Łanuszki*** i ***Łukasza Jemioły***. W minionym roku na 303 sprzedane bilety w semestrze zimowym, 138 były za darmo. *W* maju i czerwcu tego roku odbędzie się kilka ciekawych spektakli bezpłatnych, na które bilety będą po atrakcyjnych cenach.

W tym roku zmieniliśmy nieco formułę współpracy z Filharmonią Wrocławską. Dostarczamy naszym słuchaczom bilety, które poprzednio musieli odbierać sami. Panu Adamowi Jaroszyńskiemu dziękujemy za współpracę z filharmonią i propagowanie ciekawych koncertów.

Nowością w działalności sekcji jest promocja Festiwalu Piosenki Aktorskiej, który stał się wizytówką naszego miasta. Recitale mają tam znani aktorzy, a w konkursie biorą udział młodzi artyści, których każdego roku mamy okazję wysłuchać w II etapie konkursu PPA. Bilety na ich występ są niedrogie, w tym roku były po 25 zł, szkoda, że tak mało osób z nich skorzystało. Bilety na Koncert Galowy są z kolei zdecydowanie za drogie dla słuchaczy UTW!

W 2009 roku nawiązałam kontakt z prywatnym Teatrem Komedia, którego spektakle cieszą się dużym zainteresowaniem ze względu na ich lekki, komediowy charakter. Wielką atrakcją tego miejsca jest gościnnie występująca wspaniała, urzekająca Emilia Krakowska, która występuje w *„Przyjaznych Duszach"* i *„Z rączki do rączki"*. Polecam koleżankom i kolegom spektakle z jej udziałem.

Od trzech lat współpracujemy z Teatrem Lalek, który, oprócz spektakli dla dzieci, wystawia znakomite, świetne aktorsko sztuki dla dorosłych, nagradzane na wielu konkursach. Na uwagę zasługują m.in. ***SŁO*** w reżyserii Jana Peszka, ***ŚMIESZNY STARUSZEK, ZŁAMANE PAZNOKCIE CZYLI RZECZ O MARLENIE DIETRICH*** czy ***WRONIEC.*** Bilety w ubiegłym roku były dla nas po 15 zł, w tym są po 20 zł.

W bieżącym roku nawiązałam bliższe kontakty z AKADEMIĄ MUZYCZNĄ, która zaprasza na bezpłatne koncerty. Odbywają się one w sali teatralnej AM przy pl. J.Pawła II

lub w Auli Leopoldinum przy pl. Uniwersyteckim. Gratką dla naszych słuchaczy było m.in. otrzymanie 80 zaproszeń do Opery na spektakl dyplomowy studentów wydziału wokalnego Akademii Muzycznej ***ALEKO*** Sergiusza Rachmaninowa. Młodzi artyści pod kierunkiem doświadczonych mistrzów wystąpili po raz pierwszy przed wielką widownią. Był to - naszym zdaniem - bardzo udany debiut. W marcu otrzymaliśmy zaproszenie na koncert jazzowy z okazji Dnia Kobiet „***BUKIET DLA PAŃ***". Koncert był znakomity, sala teatralna AM pełna, szkoda tylko, że tak mało naszych słuchaczy skorzystało z zaproszenia.

W kwietniu bieżącego roku Akademia Muzyczna organizuje międzynarodowy FESTIWAL KLARNETOWY ***CLARIMANIA*** z udziałem młodych klarnecistów z Polski, Francji, Portugalii. Myślę, że będą to niezwykłe występy. Wstęp na koncerty wolny.

Organizujemy też wyjścia na inne imprezy w mieście, na które bilety zbiorowe są tańsze. Wymienię ubiegłoroczny koncert ***Grażyny Brodzińskiej i Jacka Wójcickiego*** w Capitolu, na który dostaliśmy 75 biletów po 25 i 30 zł. Cieszył się tak dużym zainteresowaniem, że 27 maja w Imparcie z okazji Dnia Matki wystąpi G. Brodzińska, ponownie z towarzyszeniem świetnych młodych muzyków. Również sporym powodzeniem cieszyła się REWIA NA LODZIE w wykonaniu artystów baletu z Moskwy.

Myślę, że warto podkreślić nawiązanie współpracy z CK ZACHÓD przy ul Chociebuskiej, w którym odbywają się interesujące przedsięwzięcia, jak np. tegoroczna ***BIESIADA LITERACKA*** poświęcona T. Różewiczowi, gdzie oprócz ciekawych wystaw i spotkań z reżyserami jego utworów, obejrzeliśmy film ***BIAŁE MAŁŻEŃSTWO***. Na spotkanie zaproszono 40 naszych słuchaczy, ponadto otrzymaliśmy 30 zaproszeń na film z okazji Dnia Dziadka.

Na zakończenie chcę zachęcić naszych słuchaczy do wychodzenia z domu na proponowane przez nas imprezy kulturalne, na które wstęp jest wolny, o czym informujemy chętnych na tablicy ogłoszeń sekcji. Z moich obserwacji wynika, że niestety nasze propozycje nie są na bieżąco czytane. Ubolewam z tego powodu

Podsumowując moje rozważania na temat pracy w sekcji kulturalnej, muszę stwierdzić, że w UTW jest wiele możliwości korzystania z dobrodziejstw kultury. Każdy może znaleźć coś dla siebie, bo są proponowane zarówno spektakle z tak zwanej wysokiej półki, jak i lżejsze przedstawienia. Jednak nie na wszystko co dobre i ważne jest nas stać, ceny biletów rosną wraz z pogarszającą się sytuacją ekonomiczną w kraju. Dlatego tym bardziej należy podkreślić gest CK IMPART i Akademii Muzycznej, dzięki którym możemy zobaczyć wiele przedstawień lub posłuchać koncertów za darmo lub po symbolicznych cenach biletów. W tym miejscu muszę pochwalić zarówno moje koleżanki, jak i siebie samą za pielęgnowanie dobrych kontaktów z tymi instytucjami.

Na koniec pragnę w imieniu słuchaczy UTW, których nie stać na drogi bilet, podziękować za możliwość obejrzenia spektaklu czy wysłuchania koncertu. Dla nich jest

to wyjątkowe wydarzenie, stwarzające niezapomniane przeżycia. Dla mnie jest to duża satysfakcja i motywacja do dalszej pracy.

Maria Parkitna

USŁYSZEĆ, POCZUĆ, ZROZUMIEĆ

Gdy nucimy sobie albo wystukujemy rytm usłyszanej niedawno piosenki, nie zastanawiamy się dlaczego właśnie ten utwór tak łatwo wpadł nam w ucho i wszędzie nam towarzyszy. Po prostu dobrze brzmi - myślimy sobie - podobnie jak ulubiona potrawa, po prostu dobrze smakuje.

W czasie śpiewania rozszerzają się nam źrenice i wzrasta poziom endorfin (hormonów szczęścia). Muzyka angażuje całe ciało, w tym mózg, wpływając na organizm relaksująco i zarazem leczniczo. Fale dźwiękowe wywołują rezonans wibracyjny komórek mózgowych, który działa między innymi na bioprądy mózgu. Pod wpływem rytmicznej muzyki intensyfikuje się praca mięśni. Rytm narzuca określoną częstotliwość ruchów, reguluje oddychanie, odwraca uwagę od uczucia lęku przed niektórymi ruchami, zmniejsza monotonię ćwiczeń i uatrakcyjnia samą mobilizację ruchową.

Zaobserwowano, że u niektórych pacjentów słuchających muzyki obniżało się ciśnienie krwi przy muzyce dawnej albo podnosiło przy muzyce romantycznej. Muzyka współczesna powodowała podwyższenie ciśnienia krwi i zatokowe przyspieszenie czynności serca. Jest więc muzyka nie tylko irracjonalną formą wyrażania uczuć, wspólną wszystkim ludziom, ale ma także wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

O tym wszystkim przekonani są członkowie Sekcji Muzyczno-Tanecznej, z których grupa melomanów regularnie uczestniczy w koncertach odbywających się w Filharmonii, Operze, Auli Leopoldyńskiej, Oratorium Marianum, także klubowych imprezach muzycznych, takich jak:

- wtorki muzyczne organizowane w Akademii Muzycznej,
- cykliczne imprezy muzyczne odbywające się w Klubie Muzyki i Literatury,
- wieczory w Arsenale i inne.

Można pokusić się o stwierdzenie, że grupa pasjonatów z UTW wyprzedziła o całe cztery lata program TVN „Taniec z Gwiazdami” poszerzając program Sekcji o naukę tańca. Zainteresowanie to nie wynikało tylko z zawołania „O człowieku ucz się tańczyć, bo bez tego aniołowie w niebie nie będą wiedzieli co z Tobą począć”. Czym jest taniec najlepiej powie wiersz B. Cecoro.

Gdyby nie to, że pozwala zapomnieć

Gdyby nie to, że pozawala się podnieść

Gdyby nie to, że przynosi tyle radości

Gdyby nie to, że robi się to z miłości

Gdyby nie to, że życie urozmaica stale…

Ach…

Gdyby nie to wszystko

Można by nie tańczyć wcale.

Taniec jako szczególny rodzaj gimnastyki poprawia kondycję ogólną, wzmacnia mięśnie, szczególnie te podtrzymujące kręgosłup, eliminuje wiele zespołów bólowych, łagodzi stresy i poprawia nastrój. Niezaprzeczalnym faktem jest, że ogromna część naszego społeczeństwa cierpi na przewlekłe bóle kręgosłupa i stawów, zamiast więc przez miesiące i lata zażywać środki przeciwbólowe, należy zdecydowanie postawić na ruch. Nie znaleziono dotąd specyfiku, który mógłby go zastąpić. Niestety niewiele osób potrafi zmobilizować się do systematycznych ćwiczeń, brakuje im konsekwencji i silnej woli. Przyjemną i pożyteczną gimnastyką może być więc taniec. Nie powinien być domeną tylko ludzi młodych. Może bardziej potrzebny jest dla podtrzymania kondycji ludzi dojrzałych, a na tych w podeszłym wieku działa wręcz leczniczo. Taniec może opóźniać procesy starzenia się organizmu. Ponadto, jest ważnym elementem socjologicznym, sprzyja korzystnym zmianom stosunków interpersonalnych i relacji między grupami.

Umieszczenie tanga na liście UNESCO w 2009 roku jako niematerialnego dziedzictwa ludzkości, stało się inspiracją do zorganizowania rok później w Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury we Wrocławiu konferencji nt. „Edukacja w animacji – Taniec". Wzięło w niej udział 6 osób z Sekcji Tanecznej naszego UTW.

O korzyściach wynikających z tańca nie trzeba przekonywać uczestników Sekcji Muzyczno-Tanecznej. Niektórzy jej członkowie brali udział w kursie terapii tańcem oraz warsztatach tanecznych, a także regularnych zajęciach pod okiem instruktora tańca. W Szkole Tańca we Wrocławiu ćwiczy grupa par tanecznych z Sekcji Tanecznej UTW.

Nasza koleżanka, Liliana K. przez dwa lata bardzo intensywnie ćwiczyła z panem Stanisławem, który jeździ na wózku inwalidzkim. Wzięli udział w Turnieju Tańca Towarzyskiego o Puchar Miasta Wrocławia odnosząc sukces. Zachęcił on do rywalizacji na parkiecie kolejne pary z naszej Sekcji, z których trzy w 2009 roku otrzymały Puchar Przechodni Miasta. W turnieju rozpoczętym w 2010 r. bierze udział już 6 par z naszej Sekcji.

Nie omijajmy więc okazji do tańca, wykorzystujmy to, co w naszej kulturze i obyczajach jest obecne od dawna. Może uczestnictwo w imprezach tanecznych stanie się okazją do zwiększenia aktywności fizycznej. Nie wstydźmy się okazywania uczuć i wykorzystajmy do tego taniec. Zaczarowanie tańcem to nie tylko dobroczynny ruch,

to także okazja do bliskości, podziwiania piękna muzyki i radości płynącej ze wspólnego przeżywania dobrych emocji wzmacniających psychikę i dodających sił.

Zdzisław Grabowski

JAK DZIAŁA KLUB MIŁOŚNIKÓW SZTUKI

Celem Klubu Miłośników Sztuki jest przede wszystkim zachęcenie słuchaczy UTW do wspólnego zwiedzania wystaw organizowanych w muzeach i innych placówkach kulturalnych Wrocławia. Ta forma zwiedzania wystaw ma kilka istotnych zalet, a mianowicie:

- udział przewodnika, przeważnie kustosza wystawy lub etatowego pracownika muzeum, który dzieląc się swą bogatą wiedzą umożliwia dokładniejsze poznanie ekspozycji - naszą ulubienicą jest kierowniczka Działu Oświatowego Muzeum Narodowego, pani mgr Jadwiga Jasińska, która w sposób niezwykle ciekawy i dowcipny wprowadza w grupowe zwiedzanie zachęca do udziału tych, którzy prawdopodobnie nie zdecydowaliby się na indywidualną wyprawę do muzeum,
- członkowie Klubu mają możliwość wymiany spostrzeżeń i uwag dotyczących oglądanej wystawy,
- wstępy na wystawy są przeważnie bezpłatne lub w promocyjnych cenach.

Od momentu przejęcia w 2008 roku od Pani Marii Bułacik (którą mile wspominam) przewodniczenia KMS, zorganizowałem zwiedzanie 8. wystaw w roku 2008/2009 i 12. w roku 2009/2010. Odwiedziliśmy następujące placówki:

- Muzeum Narodowe,
- Muzeum Etnograficzne,
- Muzeum Historyczne,
- Muzeum Architektury,
- Muzeum Poczty i Telekomunikacji,
- Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

W bieżącym roku akademickim 2010/2011 zapraszam członków Klubu raz w miesiącu do sali nr 5 UTW na spotkanie, które będzie okazją do podzielenia się wrażeniami i spostrzeżeniami dotyczącymi oglądanych już wystaw oraz zaplanowanie i wspólne uzgodnienie następnych.

W roku 2011 planowane jest zorganizowanie w Muzeum Architektury comiesięcznych prelekcji z dziedziny architektury. Trzeba również zaznaczyć, że Klub aktywnie współpracuje z innymi sekcjami UTW, szczególnie dotyczy to Sekcji

Fotograficznej i Sekcji Turystycznej. **Czytelników Kuriera zachęcam do zainteresowania się działalnością Klubu Miłośników Sztuki i czynnego w nim udziału.**

Anna Mazur
Sekcja Haftu i Koronki
UTW Wrocław

SEKCJA HAFTU I KORONEK W UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU. WSPOMNIENIA I TERAŹNIEJSZOŚĆ

Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu powstał w 1976 roku. Sekcję Haftu i Koronek powołano już w roku następnym, a jej pierwszymi przewodniczącymi były: Wanda Dobrolot i Halina Krzewińska. Po nich od 1998 roku opiekę nad dwunastoosobową wówczas Sekcją objęła Natalia Dzimińska. Zajęcia odbywały się w różnych salach, mieszczących się przeważnie w pomieszczeniach piwnicznych, gdzie obecnie znajduje się szatnia. Zmieniło się to po powodzi 1997 roku.

Powołanie Sekcji Haftu i Koronek dało możliwość miłośniczkom i pasjonatkom robótek ręcznych podnosić swoje umiejętności w zakresie różnorodnych technik hafciarskich, jak np.: haft krzyżykowy, richelieu, płaski, łańcuszkowy. Uczyły się też właściwego zastosowania włóczek, doboru ściegów i splotów szydełkowych. Efekty tej nauki prezentowano na wystawach prac, które do 2002 roku były organizowane w auli, potem ze względu na coraz większą ich liczbę ekspozycję przeniesiono na korytarz Instytutu Pedagogiki i Psychologii.

W roku 2004 na przewodniczącą Sekcji została wybrana Ewa Wira. Była nią tylko rok, ale zdążyła w tym czasie zainteresować członkinie Sekcji bardzo starą techniką wytwarzania koronek, zwaną frywolitką lub koronką czółenkową. Potem kierowanie Sekcją przejęła Natalia Dzimińska pełniąc tę funkcję do roku akademickiego 2006/2007, kiedy to na przewodniczącą wybrano Janinę Kot, autorkę książki „Haft richelieu dla ciebie i dla domu". Zastępcą jej została Irena Szynk, która zachęciła koleżanki do tworzenia ozdób świątecznych, jak: bombki, pisanki i inne, między innymi wykonywane techniką ozdabiania wstążkami i cekinami wyrobów styropianowych. Po śmierci Janki Kot 3 grudnia 2009 to ona jednogłośnie została wybrana na przewodniczącą sekcji. Do harmonogramu prac włączyła wówczas wykonywanie maskotek dla dzieci z zaprzyjaźnionego przedszkola, przekazywanych im z okazji Dnia Dziecka, oraz drobnych upominków dla seniorów, którzy ze względu na zły stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach Uniwersytetu, a są dwa razy w roku odwiedzani przez koleżanki z Sekcji Wzajemnej Pomocy. Przekazywane są też maskotki dzieciom leczonym na białaczkę w Klinice Hematologii Dziecięcej, prowadzonej przez prof. A. Chybicką, która latem ubiegłego roku na ręce przewodniczącej Sekcji przekazała pisemne podziękowanie.

W maju 2010 roku odbyło się spotkanie Sekcji z ośmioosobową grupą z Białorusi, która przyjechała zapoznać się z pracą UTW we Wrocławiu. Obejrzeli specjalnie dla nich zorganizowaną wystawę naszych prac, przygotowałyśmy poczęstunek i wręczyłyśmy upominki. Wcześniej na podobnych zasadach gościłyśmy delegację z Niemiec.

W czerwcu 2010 pokazałyśmy swoje prace na Jarmarku Etnicznym, a przy okazji konferencji poświęconej Kresom Wschodnim prezentowałyśmy je w budynku NOT-u we Wrocławiu.

W bieżącym roku akademickim 2010/2011 przygotowałyśmy wystawę dla delegacji z UE i - jak zawsze - z okazji Świąt Bożego Narodzenia, planujemy też prezentację przy okazji Świąt Wielkiej Nocy oraz na Dzień Wiosny. W roku akademickim 2008/2009 dołączyła do naszej grupy Małgosia Gęs, która zapoznała nas z techniką decoupage, umożliwiającą ozdabianie wyrobów z drewna specjalnym papierem. Pojawiło się zapotrzebowanie na prowadzenie kroniki Sekcji Haftu i Koronek, czym zajęłam się osobiście. Ciekawą informacją jest zapewne fakt, że najstarsza uczestniczka zajęć liczy sobie 89 lat, a najmłodsza 60. Obecnie sekcja liczy 15 osób. Na spotkaniach panuje serdeczna i życzliwa atmosfera, wymieniamy doświadczenia i pomagamy sobie w kłopotach, pamiętamy tez o jubileuszach.

Jadwiga Jenczelewska

POWTÓRKA Z ROZRYWKI

„ Walczyć o dobro
nawet to niewielkie
bo z niego przecież
buduje się wieczność
nie zmarnować chwili
by nie stracić życia
cieszyć się ludźmi
bo oni są ważni…”

ks. Wacław Buryła.

Nie zmarnować chwili – tak, to bardzo ważna maksyma. Trzeba chwilą się cieszyć, bo dał nam ją los. Mam nadzieję, że czas pobytu w Uniwersytecie Trzeciego Wieku jest dla nas łaskawy, jako ten największy ofiarowany nam dar. Wspomnienia, rozpamiętywanie, powroty do dawnego życia nie są jedynym przywilejem późnego wieku.

Po kilku latach pobytu w uniwersytecie pojawia się pewna zauważalna granica pomiędzy „domem prywatnym” a „domem służbowym”. Przeżyte wspólnie chwile wśród bliskich ludzi stają się na zawsze ważne i mają swoje trwałe miejsce w pamięci. A tych bliskich osób dużo.

Moja „rodzinka teatrzykowa”, tak nazywam zwykle ludzi przynależnych do Teatrzyku Poezji - jak mniemam - jest spełniona w swoich oczekiwaniach. Ale nie jest wspomnieniem o tym, co było, lecz z ciekawością oczekiwaniem tego, co nastąpi, czekaniem na moment żywego przekazu poezji, niejednokrotnie owiany niecierpliwością i trwogą.

Każdy program poetycki wymaga wielogodzinnego przygotowania, często mozolnej i żmudnej pracy. Nie jest łatwo, ale w zamian za to otrzymujemy niezwykłe poczucie bliskości, pojawia się nadzwyczajna więź pomiędzy wszystkimi „aktorami”. Stajemy się jednością. Każdy z nas pragnie po swojemu, subiektywnie i bardzo ekspresyjnie przekazać subtelność poezji, której się uczy. Ten twórczy płomień, nie mający okazji nawiedzić nas wcześniej, teraz łączy, inspiruje i prowokuje do możliwie najwrażliwszego i najpiękniejszego przekazu poezji. Nie ma wątpliwości, iż ten umiłowany twórczy czas będzie długo w nas mieszkał odnajdując możliwość artystycznego istnienia.

Ile spotkań scenicznych, tyle wzruszeń i piękna. I nie jest ważne czy obrany temat jest refleksyjny, liryczny, humorystyczny czy edukacyjny – zawsze scena i spotkanie z widownią jest dużym przeżyciem. Fantastyczna chwila, która daje poczucie wolności, pozytywnie zmienia nawet najbardziej nieszczęśliwych, samotnych czy chorych.

A przecież to wszystko tworzymy dla Widza, naszego Słuchacza i nie będą nigdy nam obce słowa ks. Wacława Buryły:

„……żyłeś na świecie
lecz co dałeś światu
wziąłeś tak wiele
lecz co pozostawisz
tym, którzy przyjdą…..”

Irena Jakubek

RUCH JAKO LEK

„Ruch jako lek nie ma substancji,
ani opakowania. Substancją tego
leku jest pomysł zrodzony z nauki
i doświadczenia”.
Prof. Wiktor Dega

Ileż prawdy jest w przytoczonych słowach sławnego ortopedy, prof. Wiktora Degi. Z pełną odpowiedzialnością można również rzec, iż receptą na dobrą, uśmiechniętą, pozytywnie emocjonalną i zdrową chwilę wieku późnej dorosłości jest ruch.

Podstawą do prawidłowego i odpowiedzialnego odbierania ruchu, jako ważnego czynnika zdrowia w późnym wieku, jest udział Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

w seminariach: „Kultura fizyczna w życiu osób starszych” i „Jesień życia w perspektywie gerontologicznej”. Ruch jest czynnikiem zdrowia postrzeganego jako jeden z zasobów „kapitału ludzkiego”. Na kapitał ludzki składa się wiedza, umiejętności, zdrowie, siły i energia witalna, którą posiada człowiek. Ludzie starsi przez całe dotychczasowe życie budowali ów „kapitał” i dzisiaj mogą korzystać z nagromadzonych zasobów, mogą także niektóre z nich rozbudowywać.

Słuchacze UTW mogą uczestniczyć w ćwiczeniach fizycznych zaprogramowanych w ramach zajęć z „kultury fizycznej”. Są to ćwiczenia ogólnousprawniające, Tai Chi Joga, ćwiczenia rehabilitacyjne, Szkoła Pleców, gimnastyka mózgu, nordic-walking, zajęcia na basenie. Oferta urozmaicona, ale liczba godzin przeznaczona na te zajęcia jest niestety niewystarczająca, bo na ogólną liczbę 757 słuchaczy może z nich skorzystać jedynie około 250. Wynika to z możliwości finansowych i lokalowych uniwersytetu.

Późna dorosłość, jako ostatni etap życia, postrzegana jest w sposób zróżnicowany. Z jednej strony starość kojarzona jest z nieodwracalnymi zmianami, z przemijaniem, ze stratą. Z drugiej zaś - mówi się, że starość jest wyzwaniem, któremu należy sprostać lub wcale niełatwym zadaniem, do rozwiązania. Uniwersytety Trzeciego Wieku dostarczają wiedzy do rozwiązywania tego zadania. Mogę śmiało powiedzieć, że spotkania w UTW sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i poprawiają samopoczucie.

Teresa Trzcionka

ZATAŃCZ ZE MNĄ

Motto

„My seniorzy nigdy nie zrezygnujemy
z marzeń, tylko dlatego, że ich realizacja
wymaga poświęcenia czasu i wysiłku”.

15 lutego 2011 roku w „Pałacyku” spotkało się 130. miłośników tańca i muzyki z trzech Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zorganizowanych przy Uniwersytetach Wrocławskim i Ekonomicznym oraz Akademii Wychowania Fizycznego. Organizatorem integracyjnego kręgu tanecznego była Danuta Szeląg, słuchaczka UTW w UWr .

Amatorzy tańca są zwolennikami ruchu spontanicznego przy muzyce, łakną od życia czegoś więcej, chociaż już coś mają, jedni więcej drudzy mniej. Pragną radości, wolności ducha, relaksu, beztroski, zapomnienia, szukają harmonii z bliskimi i wszechświatem.

Taniec jest bez wątpienia medytacją w ruchu, każdy jednak doświadcza jej inaczej. Fenomen tkwi w prostocie, nie trzeba się do niczego zmuszać, sami tworzymy wewnętrzny rytm. Rozluźnieni, wolni, zatraceni w sobie czujemy radość, zapominamy o bólu, strzykaniu, rwaniu i innych dolegliwościach ciała. Niektórzy odczuwają spokój,

wyciszenie, a inni przypływ energii. Myślę, że wszystko zależy od etapu rozwoju, na którym jesteśmy. Spontaniczna gimnastyka relaksacyjna w koleżeńskiej, wręcz studenckiej atmosferze, promieniowała z uśmiechniętych naszych twarzy.

Słuchacze naszego Uniwersytetu, zainspirowani poniedziałkowym wykładem prof. dr hab. Marii Straś-Romanowskiej o potrzebie rozwoju duchowego, bawili się znakomicie. Widać było chęć wyzwolenia wewnętrznego, spojrzenia w głąb siebie, właśnie przy muzyce z lat młodości. Muzyka – to przecież język ducha; cały świat i wszechświat śpiewa: morze, ziemia, gwieździsty kosmos. Muzyka jest obecna w strumieniu wody, podmuchach wiatru, szeleście liści, śpiewie ptaków… Trzeba jednak być uważnym, by usłyszeć wielką symfonię całego wszechświata.

Tańczymy całe nasze życie, marzymy, chcemy być doskonalsi, bardziej życzliwi, więcej kochani. Wszystko, czego pragniemy możemy otrzymać pod warunkiem, że myślimy pozytywnie, staramy się przyciągać z kosmosu piękno i dobro. O to, czego pragniemy, należy poprosić: „poproście, a dane wam będzie".

O więcej takich tanecznych spotkań poprosimy Danusię Szeląg. Byłaś duchem towarzystwa, zadbałaś o dobrą i miłą atmosferę - tworzyliśmy „przyjacielskie koło" i bawiliśmy się wesoło w Pałacyku. Dziękujemy.

Barbara Ferenc

Dużym wydarzeniem dla Słuchaczy UTW-AWF we Wrocławiu, były słynne bale w Pałacyku. Udział wzięli studenci seniorzy z UTW w UWr, UTW-UE oraz UTW AWF- razem około 120 osób. Zaistniała nawet pozytywna rywalizacja między grupami tych trzech środowisk.

15.02.2011- Pałacyk przy ul. Kościuszki we Wrocławiu- „ Mekka środowiska studenckiego" z czasów naszej młodości wypełniła się gwarem i zabawą. Dzień św. Walentego był wspaniałą okazją do tego, aby studenci – seniorzy z Wrocławia dali znać o sobie.

Godzina 17- 18 sala balowa Pałacyku wypełniona po brzegi. Od pierwszych taktów muzyki , studenci seniorzy pokazują, że bawić się można w każdym wieku. W zabawie nie przeszkadza seniorom dźwigany przez nich olbrzymi bagaż przeróżnych doświadczeń osobistych, rodzinnych, zawodowych czy zdrowotnych. Na parkiecie króluje UTW AWF ze znanymi okrzykami „ tak się bawi, tak się bawi AWF". Byliśmy bardzo dumni i zadowoleni, że razem z nami, również dobrze, bawiła się wraz z mężem dr Marta Koszczyc- kierownik naszego UTW.

Czym dla studentów seniorów były te wieczory? Z całą pewnością była to normalna radość zabawy i radość z bycia razem. Ale czy tylko ? Chyba nie…, była to kolejna okazja do integracji środowiska seniorów w obrębie jednej uczelni i poza nią. Najważniejszą jednak korzyścią z zabawy jest „ terapia ruchowa", będąca podstawą programu edukacyjnego na UTW AWF. Jesteśmy wdzięczni losowi, że właśnie na UTW

AWF możemy tak ciekawie i pożytecznie dla zdrowia zapełnić szarość życia w okresie późnej dorosłości.

Dziękujemy wspaniałym organizatorom za wszystko co dla nas przygotowują. JESTEŚCIE WSPANIALI – a studenci dalej będą wzorowo uczestniczyć w zajęciach i balach.

Stanisława Urban

KSIĄŻKA MOIM PRZYJACIELEM I ŹRÓDŁEM WIEDZY

Czytając poezje naszej koleżanki – słuchaczki UTW – pani Alicji Maczulonis–Kalińczek, zwróciłam uwagę na wiersz „**Przyjaciel”**. W bardzo wymowny sposób bowiem wyjaśnia on rolę książki – „przyjaciela dla osób zatroskanych, osamotnionych, dotkniętych chorobą i różnymi trudnymi sytuacjami życiowymi”.

W odniesieniu do mojej sytuacji przyznać muszę, że istotnie książka, w szerokim znaczeniu tego słowa, była mi zawsze pomocnym przyjacielem w trudnych i niebezpiecznych chwilach życia, pomagała w rozwiązywaniu różnych skomplikowanych problemów i zaspokajała moją ciekawość wiedzy.

Obecnie, kiedy osiągnęłam wiek późnej dorosłości, z przyjemnością wspominam moje lata szkolne i przedszkolne. W tej „jesieni życia” też chętnie pogłębiam i wzbogacam wiedzę za pomocą książki, co daje mi wiele satysfakcji i radości. Sądzę, iż źródłem najdoskonalszym zdobywania i wzbogacania wiedzy jest właśnie książka. Czy nim pozostanie, czy przetrwa żywe słowo, które dawniej głoszono nie tylko w szkole? Przekładali je ponad wszystko także nasi rodzice i dziadkowie. W tych zamierzchłych czasach moich lat szkolnych, nauczanie opierało się na żywym słowie i literaturze, bo przecież nikt wówczas nie słyszał o zarejestrowanej w komputerze wiedzy – w moim pojęciu niekonieczne trwałej i nie zawsze rzetelnej, a preferowanej dziś nade wszystko przez nasze młodsze pokolenia.

Alicja Maczulonis–Kalińczek

PRZYJACIEL

Czekam na ciebie… Spójrz na mnie,
Weź w swoje ręce, kochanie.
Książka serdecznie cię wita
I o twe zdrowie życzliwie pyta.

Dzięki mnie poznasz ogromny świat.
Pieniążków na wojaże ciągle brak,

Więc tylko z książką, z mapą
Kreślić możesz swych podróży szlak…

Zobaczysz Ziemię - najpiękniejszą z planet.
Ile tu cudów! Ile niespodzianek!
Ile bogactw natury, barw, kształtów, cieni
Lodów północy, srebrzystych przestrzeni!

Witam cię co dzień, czekając na ciebie…
Spójrz na półki, weź mnie w swe ręce,
I jak ptak wolny, szczęśliwy na niebie,
Zapomnisz o troskach i męce.

Ja ci pokażę przedziwne czary -
Głębiny mórz, góry, doliny i jary.
Na srebrnym księżycu wylądujemy
I pośród gwiazd wędrować będziemy.

Poznasz kosmos, ludzkości historię,
Jej życie rozwój, radości i smutki.
Wierz mi, ja ci się bawić nie bronię!
Książka – to człowiek ci bliski.

Gdy nieszczęście na ciebie spadnie,
Jak grom uderzy nagle,
Książka to przyjaciel od młodości,
Wierny do późnej starości.

Jeśli będziesz samotny, w chorobie,
Nikt nie odwiedzi, choć miną dni,
Sięgnij po książkę, weź w dłonie-
Przyjaciel pomoże i otrzeć łzy.

Janina Żywicka

CZY WARTO BYĆ SŁUCHACZEM UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU?

To tylko krótka historia, urywek mojego życia, w którym zaistniałam w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Zadałam sobie pytanie **„czy warto było?”**

Uniwersytet Trzeciego Wieku jest miejscem zdobywania wiedzy w zakresie i metodzie odpowiadającej starszym ludziom. Trudno wymienić wszystkie ciekawe wykłady,

wydarzenia rocznicowe, spotkania integracyjne z dziećmi, studentami i seniorami w kraju oraz zagranicą, uroczystości jubileuszowe, w których uczestniczyłam. W ostatnich latach nasz uniwersytet bardzo się rozwinął, wzrosła liczba słuchaczy, wprowadzono nowe zajęcia, między innymi: naukę obsługi komputera, warsztaty teatralne, gimnastykę rekreacyjną i leczniczą, lektoraty języków hiszpańskiego i esperanto.

UTW to okazja do spotkań nie tylko z prowadzącymi wykłady, ale też słuchaczami. To dobry sposób mobilizowania się do wyjścia z domu „ku ludziom".

Od szeregu lat jestem przewodniczącą Komisji ds. Integracji Słuchaczy oraz Sekcji Organizacyjno-Porządkowej. Liczy ona niewielu członków, ale ich zaangażowanie i dobra organizacja sprawiają, że udaje się zrealizować zaplanowane działania. Członkowie Sekcji pełnią dyżury porządkowe w każdy poniedziałek przed wykładem, w pozostałe dni służą pomocą słuchaczom, opiekują się mniej sprawnymi, uczestniczą czynnie w przygotowaniach uroczystości związanych z kalendarzem zajęć UTW. Jestem dumna z postawy moich koleżanek i kolegów, którzy potrafią i chcą poświęcić swój czas i uwagę potrzebującym pomocy wpisując się w działania służące rozwojowi naszego Uniwersytetu.

Z moją działalnością w samorządzie UTW związany był wyjazd do Grodna na zaproszenie tamtejszego Uniwersytetu Złotego Wieku. Na trzydniowy pobyt naszej sześcioosobowej grupy w składzie: dr Aleksander Kobylarek, Stanisława Warmuz, Grażyna Kozakowska, Teresa Gasperowicz, Janina Żywicka, Elżbieta Pawlik, Marianna Słowińska przygotowano obszerny program edukacyjny. Uczestniczyliśmy w spotkaniach ze słuchaczami UZW, wysłuchaliśmy wykładów wygłoszonych przez dra Aleksandra Kobylarka i mgr Stanisławę Warmuz. Wzięliśmy udział w zajęciach Tai Chi prowadzonych przez Elżbietę Pawlik. Odwiedziliśmy pracownię malarską Dmitrija Iwanowskiego, który współpracuje z uniwersytetem. W spotkaniach uczestniczyli także przedstawiciele mniejszości polskiej na Białorusi, a równocześnie słuchacze Polskiego UTW w Grodnie.

Dobrze zapisało się w naszej pamięci spotkanie ze studentami Wydziału Psychologii Uniwersytetu Grodzieńskiego. Młodzież z zainteresowaniem wysłuchała wykładu dra A. Kobylarka na temat założeń, programu i całościowej oferty uniwersytetów trzeciego wieku oraz dyskusji na temat potrzeby studiowania w starszym wieku i dobrodziejstwa, które z tego dla nich wynika.

Wielkim i niezapomnianym przeżyciem był dla nas spacer po Grodnie poprowadzony „szlakiem polskich pamiątek". Położone nad Niemnem miasto z Wysokim Zamkiem jest czyste, zadbane, piękne. Spotykaliśmy ludzi życzliwych, wrażliwych i ciekawych wszystkiego co nowe.

Przedstawione refleksje ułatwiają udzielenie odpowiedzi na postawione pytanie: **„tak, warto być słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku".**

Kamila Bubiłek

O NASZYM CHÓRZE

Siedząc kiedyś wieczorem, przyszła mi ochota,
by napisać coś o nas, ot tak z przymrużeniem oka.
Od kogo zacząć jeszcze nie wiem sama.
To może zacznę od pana Adama.

Nasz Adam z Marysią P. już tego pilnują,
Występy w szkołach i Domach Opieki nam organizują.
I idzie nasza wiara ochoczo, dźwięcznie wyśpiewuje,
a oprócz słów „ Bóg zapłać" nic nie oczekuje.

Najważniejszą osobą jest dyrygent „ Guru"
który pracę wraz z sercem poświęca dla chóru.
Bardzo nas cieszy, kiedy pan Mareczek
z radością pędzi rano do swoich „owieczek".
Niestety owieczki nie są młode przecie
nie mogą być zatem najlepsze na świecie
Jednak on w nas wierzy – więc cóż robić mamy ?
Również sporo wysiłku w tę pracę wkładamy.

Jeżeli chodzi o próby no to różnie bywa,
przeważnie – poważnie, czasami wesoło.
A czasem, to już biedna dusza jęczy!
kiedy dyrygent zbyt długo nas męczy.

Co mi tu drugi sopran znowu fałszuje!
i partię altów śpiewać próbuje.
Niechże pierwszy sopran paniom zaśpiewa !
Kto tam wyskoczył i syknąć się ośmiela?
To ta pani z lewa! (gest ręką).

Hej panowie, panowie, ja was wcale nie słyszę.
Wy macie śpiewać głośniej a śpiewacie ciszej!
Zwracam się do panów i do altów również,
Proszę otworzyć gardła, podeprzeć przeponą,
a zaśpiewacie głośno, dźwięcznie, unisono.

Oryginałów znajdziesz w tym chórze nie mało,
każdemu by się jakieś słówko należało,
ale polotu brakuje- może nie ta chwilka?
mamy w naszym zespole „ rymokletek" kilka,
lecz tylko jedna ma miejsce pierwsze;
To nasza Krysia F.- bo pisze mądre refleksyjne wiersze.

Basia Ż.- to rzetelność, obiektywizm, logika,
wszystko wnet prawnie wyjaśni
z postawą i miną stoika.
Jańcia B. tak bardzo lubi rej wodzić,
że przy lada okazji – polonezem chce chodzić.

Kasia SZ. Wieloletni skarbnik i kronikarz, ma energii tyle,
Że gdy coś organizuje, staje się motylem.
Pędzi jak na skrzydłach, czas swój tak planuje,
Czy wycieczka, czy inne spotkania, wszystko jej pasuje.
Gdy chwalić ją za te czyny (nie gez przyczyny)
błyszczą oczy jej radośnie, Oj ! lubi to bardzo, bardzo.
Czy znamy jednak ludzi, co pochwałą wzgardzą?
Leon- człowiek nadzwyczaj spokojny
zawsze siedzi grzecznie, ciepłym głosem śpiewa,
Wcale się nie przejmuje, gdy miła żoneczka
co rusz go strofuje.

Jasio Oliwa chociaż wzrostem mały,
To jako dżentelmen jest wprost doskonały.
Paniom miejsca ustąpi, komplementy też prawi,
Niech nam Bozia Janka na długo zostawi.
Grażynka skromne dziewczę, wzrostem okazała,
młodzież trzeciego wieku na przywódcę ją wybrała.
Trzymaj się Grażynko! Pracy będzie wiele
Ja bym nie zdzierżyła nawet trzy niedziele.
My ci nie zaszkodzimy, nawet pomożemy,
chociaż jak to zrobić na razie nie wiemy.
Władzio „ raptusiewicz” z jednakową swadą, próbuje dowodzić,
iż wietrzenie Sali plus przeciąg, może nam zaszkodzić.
O sobie nie napiszę, bo to nie wypada,
może ktoś inny troszkę mnie obgada?
Czasem bywa komicznie, gdy staniemy na scenie,
bo wówczas zaczyna się biadolenie
„Ja stać tu nie mogę”, „Ja stać tutaj nie chcę”
bo koleżanka z tyłu nutami w kark mnie łechce.
Posuń, że się w prawo, a ty w drugą stronę
bo jak mam trzymać nuty rozłożone?
Ty idź trochę do przodu, wyrównaj do czoła,
„Proszę mnie dotykać” burczy zaczepiona.

Nagle wszystko ucicha ,dyrygent znak daje, płynie już muzyka,
Jak za dotknięciem różdżki wszystkim poważnieje mina
Potem uśmiech na twarzach i koncert się zaczyna.

Jest w naszym środowisku różnych talentów tyle,
że jeśli powiem ho, ho, ho!, to się nie pomylę.
Jedni rymują, wiersze deklamują ,
albo w różnych kościołach Bogu wyśpiewują,
Inni w teatrze poezji, w kabarecie grają,
a nawet w balecie nogami fikają.

Myślę, że są jeszcze zdolności nie odkryte,
które kiedyś się ujawnią jako znakomite.

Na koniec podsumuję:
Chór to paczka miła, byle się tylko nie podzieliła.
Bądźmy zatem jak bracia – teraz, zawsze i wszędzie,
bo gdzie zgoda panuje , tam i Bóg zasiądzie.

Marian Batorski

REFLEKSJE PO WYKŁADZIE

W styczniu bieżącego roku miałem przyjemność prowadzenia w UTW wykładu otwartego, którego tematem były zagadnienia związane z twórczością techniczną, a ściślej - pojęciami, jak: wynalazek, patent, licencja, wzór użytkowy, wzór przemysłowy, znak towarowy. Przyznam, że towarzyszyła mi nie tylko trema (tak dużo zmian nastąpiło w przepisach prawnych, ale i obawa czy spotka się to z zainteresowaniem słuchaczy. Pesymizm mój po części wynikał stąd, że w większości treścią tematyczną wykładów, zarówno audytoryjnych jak i otwartych były treści humanistyczne, w których przeważał duch, ale liczyło się też ciało. W twórczości technicznej jest bowiem także wielki duch, a ciało ma istotny udział w sortowaniu ziarenek piasku i tworzeniu z nich plaż. Ta metafora niestety ma w naszym kraju rzeczywiste odbicie, co w obiegowym powiedzeniu przybiera postać „cierpienia wynalazcy”.

Biorąc pod uwagę stosunkowo dużą liczbę słuchaczy, jak również niemałe zainteresowanie tematem, wyrażające się licznymi pytaniami w trakcie i po prelekcji, postaram się w bardzo skrótowy sposób przedstawić temat z nadzieją, że zaciekawi to czytelników „Kuriera”.

Kiedyś zostały wynalezione przedmioty codziennego użytku i te niecodziennego, jak spinacze i telefony komórkowe, igła i laser, ołówek i komputer, rower i pojazd kosmiczny oraz tysiące prostych i bardzo skomplikowanych narzędzi i urządzeń, jak i technologii.

Twórca teorii względności, Albert Einstein na zadane mu pytanie: „jak powstają przełomowe odkrycia (w domyśle również wynalazki M.B.)?" udzielił niezwykle prostej odpowiedzi. „Powszechnie wiadomo jest, że coś jest niemożliwe do zrobienia. Przypadkowo znajduje się pewien ignorant, który tego nie wie. To on właśnie staje się odkrywcą". Jeden ze słuchaczy już po wykładzie przyznał mi się, że kiedy pracował zawodowo miał wiele nowatorskich dokonań. Na moje pytanie, kiedy miewał najlepsze pomysły, odpowiedział co następuje: „Może to dziwne, ale najczęściej dobre pomysły przychodziły mi nad ranem, a czasem przy goleniu. Dużo było chybionych, ale za kilka udanych i wdrożonych do produkcji otrzymałem wynagrodzenie, za które w latach 70-tych kupiłem „Malucha". I tu uwaga: pomysły mogą przyjść do głowy w każdej dowolnej sytuacji. Inna sprawa to na ile są one możliwe do zrealizowania, jaki jest ich poziom twórczy i czy konkretne rozwiązania techniczne spełniają wymogi stawiane wynalazkom, czy są to jedynie drobne usprawnienia. To wszystko jest kwestią wiedzy i konsekwencji oraz umiejętności niezrażania się pierwszym i nie tylko, niepowodzeniem.

Skrótowe omówienie trzech wybranych z wykładu pojęć:

1. **Wynalazek** jest nowym rozwiązaniem o charakterze technicznym (konstrukcja, technologia), posiadającym poziom wynalazczy, nadającym się do przemysłowego zastosowania. Z mocy prawa za wynalazki nie uważa się:
   - odkryć i teorii naukowych, produktów o charakterze estetycznym,
   - planów, zasad i metod działalności gospodarczej oraz gier,
   - rozwiązań, których wykorzystanie byłoby sprzeczne z porządkiem publicznym lub dobrym obyczajem,
   - odmian roślin lub rasy zwierząt,
   - programów do maszyn cyfrowych,
   - programów komputerowych (chronione są prawem autorskim).

Ocena nowości: nowość tzw. formalna o zasięgu światowym:

- Nie może być w użyciu w publikacjach, czasopismach komercyjnych, w obrocie komercyjnym, prezentowana na wystawach czy w katalogach firmowych. kolejność oceny: twórca, rzecznik patentowy, Urząd Patentowy .

Poziom wynalazczy:

- posiada, jeśli dla specjalisty w danej dziedzinie nie wynika wprost ze stanu techniki.

Przemysłowe stosowanie:

- efekt wykorzystania nie może być jedynie czysto teoretyczny, musi być użyteczny i powtarzalny.

Jednorazowe wykorzystanie:

1. **Patent** to wyłączne prawo do wytwarzania, używania, oferowania do sprzedaży wynalazku. Udzielany jest w Polsce na czas określony, maksymalnie na 20 lat. Jest prawem obowiązującym terytorialnie, ograniczony granicami danego państwa.

2. **Wzór przemysłowy** – z przepisów ustawy *Prawo własności przemysłowej* z 2000 roku wynika, że jako wzór przemysłowy można chronić wyłącznie wygląd zewnętrzny wytworu, nie zaś sam produkt. Istotne są tu:
   - kształt produktu,
   - kolorystyka, układ linii, materiał lub kombinacje wszystkich cech.

Przykład: kształt czujników, dywan, biżuteria, kształt buta, a teraz w dobie komputerów – ikona, kształt czcionki, symbole graficzne. Rejestracja w Urzędzie Patentowym PR, czas ochronny 25 lat, co 5 lat opłaty okresowe. Może się zdarzyć, ze w zaprojektowanym nowym telefonie komórkowym, zawierającym liczne udoskonalenia elektroniki, jest wynalazek chroniony patentem. Oryginalne wzornictwo telefonu może być chronione jako wzór przemysłowy.

3. **Znak towarowy** Jest to każde oznakowanie, które można przedstawić w sposób graficzny lub inny, jeżeli oznaczenie takie nadaje się do odróżnienia towarów lub usług. Najczęściej występującymi formami znaków towarowych są oznaczenia słowne (np. Coca-Cola, Jan Sobieski, www.pf.pl), słowo graficzne (np. E. Wedel na tle czerwonego serca). Przez rejestrację znaku w Urzędzie Patentowym uzyskuje się prawo do wyłącznego używania znaku. Okres ochronny obowiązuje 10 lat, z możliwością przedłużenia na kolejne dziesiątki lat. Niejednokrotnie znak towarowy może stanowić cenny kapitał przedsiębiorstwa. Przykładem szacowania wartości najcenniejszych na świecie znaków, jak Coca-Cola czy IBM - przekracza 50 milionów dolarów.

Na zakończenie chciałbym podać definicję człowieka, który sformułował jeden z pisarzy amerykańskich(nieznane mi nazwisko): „człowiek to mięśnie stworzone do pracy, to umysł żądny tworzyć ponad zwykłe potrzeby". A potrzeby jak wiemy są zawsze większe od zasobów. I to nie dotyczy tylko potrzeb materialnych, ale i duchowych. A więc złote myśli, twórcze spojrzenie na otaczającą nas dole i niedolę.[3]

Zdzisław Grabowski

REFLEKSJE JUBILEUSZOWE

Piękny Jubileusz 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu skłonił mnie do refleksji nad ogromną zmianą realiów życia, które nastąpiły w czasie życia słuchaczy UTW.

Gdy przyszedłem na świat w 1938 roku, dołączyłem do 2 miliardów ówczesnych mieszkańców Ziemi, w której Europa była kontynentem dominującym pod względem politycznym i gospodarczym. Większość Afryki i znaczną część Azji stanowiły kolonie mocarstw europejskich, a ich mieszkańcy pozbawieni byli praw „białych". Dziś po 73

[3] Przy opracowaniu korzystałem z z Ustawy Prawo własności przemysłowej z 30.VI.2000 r., DZ. U. nr 119 z póź. Zmianami oraz „Znaki towarowe" wyd. Urząd Patentowy , s. 26

latach jest nas już ponad 6 miliardów i ogromnie zmieniły się sytuacja demograficzna, polityczna i gospodarcza! Obywateli Polski jest niewielu więcej (wzrost z 34 do 38 milionów), ale w przeważającej części Azji, Afryki i Ameryki Południowej liczba ludności wzrosła ogromnie! Nastąpił gwałtowny rozwój miast w krajach niegdyś zacofanych. Czy 70 lat temu mógł ktoś przypuszczać, że najwyższy budynek świata (mierzący 828 m) stanie nie w Stanach Zjednoczonych czy Europie, lecz w Dubaju, w Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

W ciągu minionych 73 lat nastąpił najgwałtowniejszy w dziejach ludzkości postęp cywilizacyjny. Szereg odkryć naukowych i technicznych zmieniło zasadniczo nasze życie codzienne. Zmiany następowały niejednokrotnie bardzo szybko i wielu, szczególnie ludzi starszych, ma problemy z przystosowaniem się do nich. Podam przykłady z dwóch dziedzin, w których dokonały się szczególnie istotne zmiany.

Sposób przekazywania informacji ulegał stopniowym przekształceniom od tysięcy lat, ale dopiero w naszych czasach nabrał niezwykłego tempa. Od czasu „wynalezienia" mowy, minęło kilkadziesiąt tysięcy lat do stworzenia pisma (kilka tysięcy lat temu)], następny etap – druk wprowadzono ok. 500 lat temu w Europie, w Chinach ponad 1000 lat temu, przekazy telekomunikacyjne (telegraficzne, telefoniczne, radiowe) rozwijały się od niecałych 200 lat, a Internet miał początek zaledwie 42 lata temu. Moi rodzice w młodości, 80 lat temu, zachwycali się najnowszym wynalazkiem – radiem, ja 55 lat temu zobaczyłem pierwszy telewizor, telefon przez dziesiątki lat był przedmiotem luksusowym (w 1935 miało go tylko 7 na 1000 Polaków), dziś większość z nas posiada „komórki" i nie wyobraża sobie bez nich życia.

W czasach naszego dzieciństwa transport i komunikacja oparte były w znacznym stopniu na zaprzęgach konnych. Wozem konnym uciekałem z rodzicami przed nadciągającymi wojskami niemieckim we wrześniu 1939 roku i jeszcze w latach 50-tych XX wieku jeździłem dorożkami, a dziś większość słuchaczy UTW od miesięcy nie widziało konia! W 1937 roku było w Polsce tylko 27 tysięcy samochodów, dziś jest ponad 20 milionów.

Nam, starszym ludziom, którzy w ciągu swego życia przeszli te ogromne zmiany, nieraz trudno jest się do nich przystosować. Uniwersytet Trzeciego Wieku pomaga je zrozumieć i adoptować się do nich.

W 2004 roku, rok po przejściu na emeryturę, zapisałem się na UTW. Główne powody tej decyzji wynikały z: potrzeby kontaktów, których liczba znacznie się ograniczyła po zakończeniu działalności zawodowej, i chęć poszerzenia wiedzy. Co dał mi UTW:

- zawarcie znajomości, a nawet przyjaźni z wielu ciekawymi ludźmi,
- poszerzenie wiedzy na wykładach, kursie komputerowym i lektoracie, prowadzonym w sposób godny podziwu przez p. Ingę Rombalską,

- umożliwienie szerszego korzystania z działalności kulturalnej poza UTW (teatry, muzea itp.),
- uczestnictwo w wielu ciekawych wycieczkach organizowanych przez Sekcję Turystyczną działającą pod kierownictwem tryskającej energią p. Marysi Zamojskiej.

Co ja wniosłem do UTW:

- zaangażowanie w działalność Sekcji Fotograficznej, dostarczając zdjęć do kilkunastu wystaw,
- prowadzenie od 2008 roku Klubu Miłośników Sztuki organizując zwiedzanie z przewodnikami wystaw w muzeach wrocławskich [było ich już ponad 20].

Mam wyraźne odczucie, że nie zbilansowałem jeszcze zysków, jakie przyniosło mi uczestnictwo w UTW…

Czego pragnąłbym w dalszej działalności UTW:

- dobrej atmosfery, wzajemnej życzliwości, a jeżeli już się zdarzą konflikty, to szybkiego ich zażegnania, co świetnie udaje się naszej Przewodniczącej,
- ciekawych, mądrych wykładów z różnych dziedzin,
- kontynuacji sprawdzonych, cieszących się dużym powodzeniem zajęć w sekcjach i klubach,
- pobudzenia aktywności tych słuchaczy, w których drzemią nieujawnione różne talenty,
- no i na koniec marzenie (chyba nie tylko moje), by poprawiły się warunki lokalowe UTW…

OPOWIEDZ MI O SOBIE

Grażyna Kozakowska

Przyjęta w poczet słuchaczy 1.10.2006.
Moje życie zawodowe związałam z problematyką służby zdrowia, a priorytetem było zapewnienie właściwego poziomu opieki nad chorymi jak również miałam znaczący wpływ na prawidłową organizacją profilaktyki zdrowotnej.
Środowisko, w którym spędziłam życie zawodowe miało niewątpliwy wpływ na przyjętą przeze mnie filozofię pokory wobec życia. Ma to wpływ na dalsze moje życie i moją działalność w UTW. Na ogólnym zebraniu Słuchaczy zostałam wybrana do Zarządu UTW. Od roku akademickiego 2009/2010 pełnię funkcję Przewodniczącej Zarządu.

Wyrażam nadzieję, że moje zaangażowanie w pracę chóru UTW, jak również w pracę zarządu przynosi wymierne korzyści dla naszej wspólnoty uniwersyteckiej.

****

Teresa Gasperowicz

Słuchaczką UTW zostałam w roku akademickim 2001 /za namową siostry/.
Pracę zawodową ukończyłam w roku 1994r. Przez kilka lat po przejściu na emeryturę służyłam pomocą rodzinie zajmując się sporadycznie wnukami /opieka w czasie choroby, odbieranie z przedszkola, szkoły itp./. Kiedy moja pomoc stała się mniej potrzebna rodzinie – znalazłam czas na nadrobienie zaległości jak: czytanie książek, robienie zdjęć, wyjazdy i wiele innych rzeczy, na które pracując i wychowując trójkę dzieci nie miałam czasu/.
Podejmując naukę w uniwersytecie nie myślałam, że zostanę tutaj tak długo i zaangażuję się w wiele prac na rzecz UTW.
Początkowo brałam udział w różnych wykładach, lektoratach, Sekcji Kulturalnej i Fotograficznej. Wspominam miło czas pracy w Sekcji Wzajemnej Pomocy, w której byłam w-ce przewodniczącą. Pracowałam z niezwykłą osobą – Alicją Siotor, która swoim podejściem do ludzi potrzebujących pomocy potrafiła zmobilizować wiele osób do działania.
Angażując się w działalność UTW – poznałam pracę Komisji Organizacyjnej, do której należy organizacja uroczystości – rozpoczęcie i zakończenie roku akademickiego, Opłatek, oraz sprawozdawczość statystyczna. Jestem już drugą kadencję w Zarządzie UTW. Obecnie pełnię funkcję w-ce przewodniczącej i kieruję pracami Komisji Organizacyjnej Zarządu. Działalność na rzecz społeczności uniwersyteckiej daje mi satysfakcję i zadowolenie z dobrze wykorzystanego czasu.

****

Zdzisława Dyszkiewicz

UTW - UWIERZ. **T**WOJA **W**ARTOŚĆ.

Osoba w wieku starszym, to nie starzec, staruszka, to dojrzały, doświadczony mądrością życia WARTOŚCIOWY Człowiek.
Moje doświadczenia życiowe zawsze wskazywały mi drogę do dojrzałości, aktywności w każdej dziedzinie poznawania świata. Dziś jestem emerytką, mamą, babcią, starszą panią , znalazłoby się wiele określeń osoby w moim wieku. Ale nadal jestem KOBIETĄ. Aktywną, pełną pomysłów na siebie i innych, pracującą – mimo wielu słabości zdrowia psychicznego i fizycznego – nad tym, żeby mój Świat był kolorowy, a bariera wieku nie była przeszkodą do realizacji marzeń.

UTW to lekarstwo na odzyskanie wiary w bycie potrzebnym i wartościowym. Początkowo nieśmiało i z rezerwą podchodziłam do samej idei, ale był to raczej strach przed nowym, naturalny dla każdego człowieka.

Dziś prowadzę kabaret „U SŁAWY" i często bliskim czy przyjaciołom mówię – „przepraszam, ale nie możemy się dziś spotkać , bo mam próbę, albo występ"…. Dziwne? Nie. Mogę teraz realizować się jako aktorka, która zawsze kochała swój zawód, zarażać innych moją pasją i dawać radość tym, którzy siedzą na widowni.

Teraz nie czuję się jak senior, dziś czuję się jak kobieta piękna wiekiem, aktywna, potrzebna i otoczona mądrymi i wspaniałymi przyjaciółmi z naszego Uniwersytetu.

****

Stefania Werner

Członkiem Uniwersytetu Trzeciego Wieku jestem od 1986 roku. W myśl zasady, że nie należy kierować się tylko własnymi korzyściami lecz dać coś z siebie innym, od 1987 roku wraz z p. Ireną Świetlik prowadziłam Sekcję Wzajemnej Pomocy.

W 1991 roku prowadziłam konwersacje z języka niemieckiego.

Przez 15 lat byłam przewodniczącą Zarządu UTW. Zaangażowanie w prace Samorządu dawało mi dużo satysfakcji z dobrze pełnionej pracy na rzecz społeczności uniwersyteckiej i pozwoliło na nawiązanie kontaktów z wieloma życzliwymi osobami.

Członkostwo w UTW pozwoliło mi na dalszy rozwój intelektualny, napełniało chęcią do życia i stymulowało do podejmowania kolejnych działań, co jest bardzo ważne dla osób samotnych.

Wielokrotny wybór na przewodniczącą Samorządu przez ogół słuchaczy, przyznanie przez Radę Naukową UTW tytułu „Honorowej Przewodniczącej Zarządu UTW", Złota Odznaka UTW świadczą o pozytywnej ocenie mojej działalności na rzecz uniwersytetu.

****

Inga Rombalska

Zastanawiałam się, ile to już lat jestem studentką w UTW. Wydaje się niemożliwe, a jednak to prawda- minęło już siedem lat, kiedy marzyłam o przyjęciu mnie na tę nadzwyczajną uczelnię, a wydaje się, że to nie tak dawno temu.

Przechodząc na emeryturę planowałam bardzo aktywne życie towarzyskie, bez angażowania się w jakąkolwiek działalność społeczną. Codzienność okazała się inna. Coraz więcej było wolnego czasu bez interesującego planu jego zagospodarowania. Wtedy zaciekawiła mnie informacja o uniwersytecie dla seniorów i postanowiłam zapisać się. Sprawa nie była jednak taka prosta, bo kandydatów więcej niż na jakąkolwiek prestiżową uczelnię w Europie. Czym tu się wyróżnić, aby zasłużyć na bycie studentką – seniorką?. Ratunkiem okazało się hasło: „co ty możesz zrobić dla uczelni?".

Zastanawiałam się niedługo i jako atut, który miał promować moją osobę przed „srogim obliczem" Komisji Rekrutacyjnej było oświadczenie, że chętnie podejmę się prowadzenia lektoratu języka niemieckiego, mając egzamin państwowy ze znajomości języka niemieckiego i doświadczenie w tym zakresie. Okazało się, że mój pomysł był trafiony, zostałam przyjęta, a moja satysfakcja z tego powodu była duża.

Zaczął się nowy etap w moim życiu i ja z wykształcenia ekonomistka transportu zostałam lektorką języka niemieckiego. Chociaż nie miałam przygotowania pedagogicznego ale od młodości lubiłam prowadzić zajęcia udzielając korepetycji lub prowadząc wykłady na różnego rodzaju kursach. Miałam to szczęście w życiu, że na swojej drodze napotykałam zawsze wspaniałych nauczycieli, jak również zwierzchników i dlatego miałam od kogo brać przykład jak przekazywać wiedzę innym.

Dlaczego to robię? Powiedzenie, „*pozytywna starość to aktywność nie tylko fizyczna, ale i społeczna oraz uznanie dla własnej działalności*", jest bardzo trafne w moim przypadku. Cieszę się, że mogę jeszcze coś z siebie dać i dużą satysfakcją jest odczucie, że zostało to pozytywnie przyjęte. Zapytana, czy nie czuję się zmęczona po prowadzonych lektoratach, mogę stanowczo zaprzeczyć i stwierdzić, ze jest wręcz odwrotnie. Czerpię tak dużo pozytywnej energii od „moich" studentów i jestem pełna podziwu dla nich, że nawet w podeszłym wieku, gdy pamięć niekiedy zawodzi - potrafią być tak aktywni na zajęciach i dążyć do coraz lepszej znajomości języka obcego. Będąc studentką UTW poznałam wiele interesujących ludzi i krąg moich znajomych, a nawet przyjaciół, bardzo się poszerzył - co jest bardzo ważne. Z drugiej strony i ja mogę, jako mały trybik w machinie naszej uczelni, przyczynić się do realizacji pewnych zadań.

****

Józefa Winiarska

W UTW jestem od roku akademickiego 2003/ 2004. Prowadzę konwersacje z języka francuskiego. Mówimy po francusku, kładąc nacisk na prawidłową wymowę. Dla urozmaicenia zajęć uczymy się piosenek francuskich, zapoznajemy się z przysłowiami, powtarzamy „słówka", uznajemy, że powtórki są matką wszelkiej wiedzy. Kocham język francuski, który przez 15 pierwszych lat mojego życia był „moim" językiem. Dzisiaj jest to jedyna wiedza, którą mogę podzielić się z innymi. Nie spodziewałam się, że taka przygoda spotka mnie na stare lata.

Kiedy już nie jestem bardzo potrzebna mojej najbliższej rodzinie mogę poświęcić swój czas dla innych. To w UTW znalazłam „drugą rodzinę". Cieszę się z postępów moich podopiecznych, praca z nimi sprawia mi dużo radości i dodaje chęci do życia. Odczuwam ich życzliwość i pomoc w różnych sytuacjach życiowych. Staram się nie myśleć o różnych niedogodnościach związanych z wiekiem. Życzę sobie żeby wytrwać jak najdłużej, a członkom mojej grupy, aby nauka języka francuskiego dawała im satysfakcję i radość ze spotkań i wspólnych działań.

****

Teresa Tyrcha – Czyż

Słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku jestem od 2006 roku.
Z wykształcenia jestem geologiem a w UTW prowadzę lektoraty z języka angielskiego. Działalność ta sprawia mi przyjemność, uczy współpracy z grupą. Cieszy mnie możliwość odkrywania czegoś nowego o człowieku i o środowisku, w którym żyjemy. Ważne są spotkania i dyskusje na interesujące mnie tematy z osobami – słuchaczami UTW.
W czasie zajęć uparcie staram się o wprowadzenie takiej atmosfery, aby uczestnicy pozbywali się stresu, aby język angielski przyswajali sobie dla przyjemności i uwierzyli, że można ten język opanować.

****

Alicja Siotor

Od 1999 roku jestem słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Do 2009 roku prowadziłam Sekcję Wzajemnej Pomocy, która była stawiana jako wzór dobrej pracy dla innych. Robiłam to, ponieważ lubię pomagać ludziom w każdej potrzebie i w każdym wypadku. Mam duże rozeznanie potrzeb ludzi mniej przebojowych, czasem zagubionych we współczesnym świecie, czuję trudną sytuację osamotnionych. Sprawia mi dużą radość pomyślne załatwienie każdej powierzonej mi sprawy, a radość innych z pomyślnie rozwiązanego problemu jest również moją radością.
Obecnie udzielam porad technicznych i organizuję turnusy rehabilitacyjne do Międzybrodzia / nad morzem/. Cieszę się, że moja wiedza i umiejętności mogą być pomocne potrzebującym opieki i wsparcia.

****

Elżbieta Pawlik

W Uniwersytecie Trzeciego Wieku jestem od 2006 roku. Przez dwa lata prowadziłam grupę TAI CHI. Z szerokiej oferty działalności w sekcjach, zespołach, klubach wybrałam Sekcję Kultury Fizycznej i Sekcję Wzajemnej Pomocy. Uczestnicząc w zajęciach proponowanych przez UTW rozwijam swoje zainteresowania, poznaję problemy ludzi „późnej dorosłości”.
Od roku akademickiego 2008/2009 jestem przewodniczącą Sekcji Wzajemnej Pomocy, poznaję zasady współpracy z ludźmi w różnym wieku, o różnym poziomie wykształcenia i różnych zainteresowaniach. Razem z członkami Sekcji staram się pomagać ludziom samotnym, potrzebującym wsparcia i opieki. Organizujemy współpracę ze środowiskiem lokalnym w różnych wymiarach. Możliwość wykorzystania moich umiejętności organizacyjnych na rzecz społeczności uniwersyteckiej i lokalnej daje mi satysfakcję i zadowolenie.

****

Maria Paluchniak

Wrzesień 1992 roku jest ważną dla mnie datą – wtedy zostałam Słuchaczką UTW.
W latach 1997- 2002 pełniłam funkcję przewodniczącej Chóru UTW, od 2002 roku jestem zastępcą przewodniczącego, piszę artykuły na temat naszego Chóru. Są to moje pasje dające mi radość, a równocześnie świadomość, że robię coś dobrego dla innych.
Będąc w UTW rozwijam się intelektualnie, nawiązuję kontakty i przyjaźnie z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, realizuję swoje pasje.

Chór, dla którego pracuję i w którym śpiewam, bierze udział w festiwalach seniorów, śpiewa w Domach Pomocy Społecznej, szkołach, kościołach, w środowiskach kombatanckich. Działalność Chóru UTW i moja dla niego praca przyczyniają się do aktywizacji kulturalnej słuchaczy, dostarczając im wiele radości i pięknych przeżyć.

****

Maria Zamojska – Żarska

W UTW od 2004 roku. Lubię ludzi, więc tutaj w UTW jest moje miejsce. Pierwsze lata pracowałam w Sekcji Wzajemnej Pomocy i w Sekcji Turystycznej. Zawsze interesowała mnie turystyka i poznawanie nowych miejsc. Obecnie, już trzeci rok prowadzę Sekcję Turystyczną. W tej wybranej przez siebie sekcji mogę realizować moje pasje turystyczne. Mam ogromną satysfakcję, że dając swój czas, swoje umiejętności i doświadczenie pomagam innym rozwijać zainteresowania i czerpać radość z uprawiania turystyki. Mnie samej UTW pozwoliło wyjść z depresji i osamotnienia.

****

Anna Żyłko

W październiku 2006 roku zostałam Słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Prowadzę Sekcję Historyczną. Czasem oprowadzam po Wrocławiu gości przyjeżdżających do naszego uniwersytetu. Byłam nauczycielem historii i prowadzenie Sekcji Historycznej jest dla mnie przyjemnością. Satysfakcję sprawia mi zainteresowanie wiedzą historyczną i żywy udział w zajęciach członków Sekcji.
Jako Słuchaczka UTW wzbogacam swoją wiedzę z wielu dziedzin, przypominam sobie język niemiecki, usiłuję nauczyć się języka angielskiego. Zawarłam wiele cennych znajomości.
Jeżeli moja działalność sprawia komuś przyjemność, to znaczy, że wszystko jest tak jak miało być.

****

Irena Szynk

Po przejściu na emeryturę czegoś mi brakowało, wyszukiwałam sobie różne zajęcia, ale ciągle to nie było to. W 2004 roku usunięto mi czerniaka i wtedy postanowiłam wyjść między ludzi, przestać myśleć o chorobie, podjąć nowe wyzwanie jakim jest edukacja w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. W październiku 2007 roku zostałam słuchaczką UTW i od razu zapisałam się do Sekcji Haftu i Koronki oraz do Sekcji Wzajemnej Pomocy. I tak jest do chwili obecnej. W Sekcji Haftu pełnię funkcję przewodniczącej, zaproponowałam robienie różnego rodzaju maskotek dla seniorów i dla dzieci z przedszkola. W ubiegłym roku akademickim przygotowałyśmy prezenty dla dzieci z Kliniki Hematologii.

Praca w Sekcji sprawia mi dużo radości. Staramy się aby atmosfera w czasie spotkań była „rodzinna" a wspólna praca dawała satysfakcję i zadowolenie.

Uważam, że przyjście do UTW to był strzał w dziesiątkę. Rozwijam się i realizuję swoje zainteresowania, przekazuję swoje doświadczenie innym, nie mam czasu myśleć o chorobach. Chciałabym jak najdłużej uczestniczyć w zajęciach „mojego uniwersytetu".

****

Adam Jaroszyński

Słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim zostałem w 2000roku. Przez 48 lat pracy zawodowej byłem związany z przemysłem drzewnym.
W UTW znalazłem swoje miejsce w Chórze UTW. Byłem przez jeden rok członkiem Zarządu Chóru, a w latach 2003 -2010 przewodniczącym Zarządu Chóru. Przez wiele lat byłem w stałym kontakcie z Filharmonią Wrocławską, informowałem o repertuarze, załatwiałem bezpłatne, lub po cenie promocyjnej, bilety na koncerty. Wszystkie te działania na rzecz słuchaczy UTW i środowiska lokalnego dawały mi zadowolenie, czułem się potrzebny. A ponieważ, nie potrafię nic nie robić cieszę się, że mogę dać coś z siebie innym.

****

Barbara Baryła

W Uniwersytecie Trzeciego Wieku jestem od 2009 roku. Z wykształcenia bibliotekoznawca, w UTW zajmuję się współpracą ze szkołami podstawowymi. Jestem przewodniczącą Zespołu „Łączenie Pokoleń". Nasza działalność jest kontynuacją zapoczątkowanej kilka lat temu współpracy. Korzystamy z wcześniejszych doświadczeń ale zarazem podejmujemy nowe wyzwania. Jesteśmy przekonani, że uczestnicząc we wspólnych działaniach poznajemy się nawzajem, dajemy sobie radość, doznajemy wielu pozytywnych emocji.

****

Maria Zatorska

Bardzo szybko minęło dziesięć lat mojego uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Początkowo zaangażowałam się w pracę wolontariatu i Sekcji Organizacyjno-Porządkowej. W 2004 - 2008 byłam członkiem Zarządu UTW .
W uniwersytecie mogłam realizować niespełnione marzenia. Przez całe życie nie miałam czasu (praca, dzieci, dom) i odwagi na naukę tańca, dopiero w UTW zapisałam się na warsztaty taneczne i zaczęłam prowadzić zajęcia z „KLANZY". /KLANZA- metoda pracy z grupą w oparciu o pedagogikę zabawy/. Od 2007 roku prowadzę nabór na kursy komputerowe w naszym uniwersytecie. Sama ukończyłam 3 stopnie tego kursu, co pozwala mi dość swobodnie poruszać się w świecie komputerów i Internetu. Od roku należę do kabaretu „U Sławy".

Największe chyba zadowolenie dawały mi odwiedziny w DPS, gdzie często łagodziliśmy smutek ludzi wyczekujących w oknach na swoich bliskich. Spotkania z dziećmi w przedszkolu przynosiły mi zadowolenie a dzieciom uśmiech. Dając komuś uśmiech sama czuję się spełniona. Moja działalność w UTW – to spełnianie marzeń - marzeń własnych i cudzych.

****

Renata Babac-Stencel

Do Uniwersytet Trzeciego Wieku trafiłam w 2004 roku, ale nie zostałam przyjęta. W następnym roku powtórnie złożyłam podanie i tym razem udało się, z czego byłam niezmiernie zadowolona. Włączyłam się niezwłocznie do pracy w Sekcji Organizacyjno-Porządkowej, a obecnie w Zarządzie pełnię funkcję księgowej i chcę być pomocna tam, gdzie jest potrzeba. Od grudnia 2010 roku jestem w kabarecie „U SŁAWY".

Robię to wszystko dlatego, że w gronie życzliwych ludzi nabiera sensu pojęcie przyjaźni, wzajemnej pomocy, rozwoju oraz doskonalenia talentów. Rozwijać się, uczyć się nowych rzeczy i współdziałać z innymi, to ogromna korzyść dla mnie i okazja do podzielenia się z innymi swoim czasem i doświadczeniem. I jeszcze …. O KOBIECIE…

Kobieta ma tyle siły, że zadziwia mężczyzn.
Dźwiga ciężary losu, rozwiązuje problemy.
Jest pełna miłości, radości i mądrości.
Uśmiecha się, gdy chce jej się płakać,
łączę, gdy się cieszy i śmieje gdy się boi.
Jej miłość jest potężna.

Wanda Paszke

JESTEM

Kilka dni temu zadano mi pytanie: „co ci daje UTW i co ty tak naprawdę tu robisz?" No właśnie. Jest niedziela, a że pogoda nie zaprasza na spacery, porządkuję tu i tam, podpatruję co dają w TV, coś tam gotuję, jem śniadanie, jem obiad, myję naczynia, przeglądam gazetę i nagle przychodzi mi do głowy myśl: gdyby nie to, że jestem w UTW, prawie każdy mój dzień wyglądałby właśnie tak. A tych dni byłoby (mam nadzieję) jeszcze bardzo wiele. Jestem tu już od pięciu lat i ciągle nie mam dosyć. A obserwując koleżanki odnoszę wrażenie, że nie jestem w tym odosobniona.

Chodziłam na wszystkie dostępne wykłady, seminaria, moduły, jeśli tylko terminy zajęć nie kolidowały ze sobą i muszę przyznać, że wprawdzie zaspokajałam potrzebę zdobywania nowej wiedzy, ale ciągle byłam samotna w tej społeczności. Nie zmieniały tego zdawkowe uwagi wymieniane w oczekiwaniu na otwarcie sali. Zaczęłam chodzić na zajęcia z gimnastyki mózgu, na warsztat prowadzony przez studentki i na lektorat. I dopiero uczestnicząc w tych mniejszych grupach znalazłam kilkoro przyjaciół i wielu, wielu miłych znajomych.

A więc, pytanie „co mi daje UTW" zamienię na inne – co mi dały zajęcia, spotkania i koleżanki z UTW i odpowiem tak:

Dzięki gimnastyce mózgu otworzyły się we mnie takie możliwości, o które nawet przez chwilę się nie podejrzewałam.

Dzięki gimnastyce narządu ruchu nabrałam wigoru i wyprostowała mi się sylwetka, zgarbiona od wiecznego przesiadywania nad podręcznikiem a potem biurkiem i komputerem.

Dzięki niektórym wykładom i seminarium dr Walentyny Wnuk przestałam traktować obecny etap mojego życia jako „koniec wszystkiego dobrego, bo to co dobre już było".

Poznałam historię mojego miasta, polubiłam filozofię, której nie cierpiałam na studiach, przyjrzałam się bliżej ptakom, skałom i innym cudownościom, które nas otaczają. Dalej nie będę wymieniać, bo wszyscy wiemy o czym mogłabym powiedzieć.

Dzięki pani Marii o gołębim sercu i świętej cierpliwości uczę się angielskiego (wciąż jakby od nowa). Dzięki Ani uporządkowałam swoją dietę, dzięki Ali i koleżankom z Sekcji Kulturalnej częściej chodzę na koncerty, a dzięki Zdzisławowi z Klubu Miłośników Sztuki – do muzeów, na wystawy i na odczyty. Dzięki pani Halinie nauczyłam się, że robienie zdjęć to nie tylko „pstryk i gotowe", dzięki Marii zwiedziłam całkiem spory kawał Dolnego Śląska i nie tylko. I znowu wszystkiego nie wymienię.

A co robię? W październiku 2009 r. zostałam wybrana do Zarządu UTW. Zostałam protokólantem, członkiem Sekcji Organizacyjno-Porządkowej i członkiem Komisji ds. Integracji Słuchaczy. Jednoosobowo to jedynie sporządzam protokóły i notatki z zebrań samorządowych. Wszystko inne robimy wspólnie w zespole. Pracy jest bardzo dużo,

z czego zupełnie nie zdawałam sobie sprawy będąc jedynie biorcą. I chociaż wiem, że wówczas wybór mojej osoby do zarządu był zupełnie przypadkowy, to muszę przyznać, że dopiero teraz poczułam się pełnoprawnym słuchaczem naszego UTW. Poznałam wiele nowych osób, zderzyłam się z wieloma sytuacjami i postawami, trzeba przyznać nie zawsze pozytywnymi, ale tym samym uczącymi tolerancji dla różności w tej siedmiuset osobowej społeczności ludzi, którzy swoje przeżyli i swoje wiedzą, często najlepiej. Moja obserwacja jest taka, że poza działalnością w sekcjach, doskonałym probierzem naszej chęci aktywności jest pokazywanie się w okolicach pokoju nr 6. Niektórzy z nas szerokim łukiem omijają drzwi tego pokoju, inni są niedaleko i to oni stanowią grupę, która jest niezwykle pomocna w różnych sprawach i to oni zadają pytanie :"w czym pomóc?" Jest też pewna grupa osób przychodzących na zajęcia, i tak jak ja kiedyś, nie czująca przynależności, czekająca być może na poboczu, by „włączyć się do ruchu".

Jako członek Komisji ds. Integracji słuchaczy zastanawiam się ciągle jak przywołać te osoby bliżej nas wszystkich, podejmowałam nawet jakieś próby ale nieudane. Myślę, że tak w ogóle z integracją w naszej społeczności nie jest źle. Wystarczy przyjrzeć się jak licznie uczestniczymy w spotkaniach sekcji, na których obok ustalania planów najbliższej działalności rozmawiamy, obchodzimy imieniny, umawiamy się na spotkania w mieście. Dużą role integracyjną spełnia moim zdaniem Sekcja Turystyczna. Wspólne wyjazdy na wycieczki bardzo nas zbliżają do siebie i uczą nie tylko o tym co widzimy ale i jacy jesteśmy.

Mogłabym jeszcze wiele napisać w odpowiedzi na pytanie „co mi daje i co robię", ale skwituję to jednym słowem „jestem" a im bardziej jestem przydatna, tym więcej „jestem".

Z ŻYCIA UTW

Maria Paluchniak

CHÓR UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W UNIWERSYTECIE WROCŁAWSKIM ŚWIĘTUJE JUBILEUSZ SWEGO DYRYGENTA

Rok akademicki 2010/2011 jest szczególny, bowiem w czerwcu obchodzić będziemy 35-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku i niemalże równocześnie 10-lecie pracy dyrygenta chóru, mgra Marka Strońskiego.

Byliśmy pełni podziwu, gdy młodziutki pan Marek, student Akademii Muzycznej we Wrocławiu, podjął się prowadzenia naszego chóru, założonego w 1993 roku i liczącego około osób. Grający na wielu instrumentach nowy prowadzący pełnił równocześnie funkcję akompaniatora i dyrygenta, a przy inwencji i wytężonej pracy chórzystów

powstawały ciekawe inscenizacje pieśni powstańczych, partyzanckich, ludowych i harcerskich. Zaczęły też realizować się marzenia, czyli śpiew wielogłosowy i występy poza murami uczelni. Pozytywne oceny otrzymaliśmy na Festiwalu Chórów Seniorów, dobrze przyjmowani także byliśmy w Domach Pomocy Społecznej oraz zaprzyjaźnionych szkołach. Śpiewamy dla Seniorów NOT-u, grup kombatanckich oraz Miłośników Lwowa i Kresów Wschodnich. Odwiedzamy również nowopowstające Uniwersytety Trzeciego Wieku na terenie Dolnego Śląska prezentując swój dorobek i dzieląc się doświadczeniami.

W ciągu dziesięciolecia pracy chóru odbyliśmy z panem Markiem sporo wycieczek integracyjnych, w tym najczęściej do pięknych i gościnnych Jugowic, gdzie na górskich zboczach rozbrzmiewał nasz śpiew przy akompaniamencie gitary naszego dyrygenta.

Rok akademicki 2008/2009 był dla nas bardzo pracowity, wyłoniła się bowiem grupa inicjatywna, która postanowiła podnieść rangę chóru poprzez zorganizowanie kilku ważnych koncertów. W efekcie jej działań w bazylice pod wezwaniem Św. Elżbiety odbył się piękny koncert pieśni patriotycznych, następnie w Parku Południowym na cześć zmarłego kapelana Rodzin Katyńskich, ks. Zdzisława Peszkowskiego oraz koncert „Gala" w auli naszego Uniwersytetu, w którym uczestniczyło wielu znakomitych gości. Sympatia dla naszego choru i radość z jego słuchania spowodowały otrzymanie wsparcia w postaci instrumentu Ten piękny i potrzebny prezent otrzymaliśmy od Okręgowej Izby Radców Prawnych dzięki staraniom życzliwego nam posła Sejmu RP, Sławomira Piechoty.

Ważnym wydarzeniem dla naszego chóru była I Pielgrzymka Osób Niepełnosprawnych Archidiecezji Wrocławskiej do Henrykowa, zorganizowana 28 sierpnia 2010 roku pod hasłem „Bądźmy świadkami miłości". W tamtejszym kościele przy Klasztorze Cystersów śpiewaliśmy podczas mszy świętej, celebrowanej przez Metropolitę Wrocławskiego, ks. Arcybiskupa Mariana Gołębiewskiego, a także wzięliśmy udział w programie artystycznym.

Tradycyjnie śpiewamy z okazji inauguracji i zakończenia roku akademickiego, ale również podczas mszy świętej, odprawianej na tę okoliczność w kościele pod wezwaniem Św. Elżbiety przy ul. Grabiszyńskiej. Nasz drogi opiekun duchowy, ks. prałat dr hab. Franciszek Głód, wygłasza wówczas piękną i pouczającą homilię, a śpiew chóralny przygotowany przez pana Marka uświetnia nabożeństwo.

Tegoroczna inauguracyjna msza święta była dla nas szczególnie uroczysta, została bowiem do niej włączona intencja „Prośby o błogosławieństwo Boże na dalsze lata dla Chóru UTW w 10-tą rocznicę pracy z dyrygentem Markiem Strońskim". Pan Marek przygotował odpowiednio chór na tę szczególną okazję, a sam swoim pięknym tenorem wyśpiewał psalmy. Odczytanie ich oraz modlitw intencyjnych należało również do chórzystów. Po takiej „uczcie duchowej" zostaliśmy ugoszczeni w salce parafialnej, gdzie były miłe koleżeńskie rozmowy, oczywiście z udziałem naszego wspaniałego Opiekuna Duchowego.

Kontynuując nasze świętowanie, 18 listopada 2010 roku zorganizowaliśmy kolejną wycieczkę integracyjną do Jugowic. Pogoda była niezbyt sprzyjająca, bo deszczowa, ale nasz Opiekun Duchowy sprawił, że zapanowała ciepła i przyjazna atmosfera, wszyscy więc byli uśmiechnięci i zadowoleni. Zostaliśmy ugoszczeni smacznie, obficie i zdrowo, śpiewu nie brakowało, a ponieważ była tam też grupa „młodych" słuchaczy UTW z Uniwersytetu Ekonomicznego, ksiądz opowiedział historię powstania Ośrodka Charytatywnego „Albertówka" w Jugowicach. Mimo listopadowej pogody, skorzystaliśmy z długiego spaceru po łagodnych stokach górskich mając za przewodnika naszego Drogiego Duszpasterza. Były tam też śpiewy i przyjazne rozmowy.

Dziękując Księdzu Prałatowi za życzliwość dla słuchaczy UTW, za wspaniałe i tak dla nas wartościowe wykłady czwartkowe, życzymy dobrego zdrowia, nowych sił i pomocy Bożej w pracy duszpasterskiej oraz w działalności na polu naukowym i społecznym.

Otylia Kernicka

PIĘCIOLECIE……leci.

Zespół Literacko-Poetycki „KARMAN" skończył 5 lat, dla poety to mało, dla Zespołu akurat tyle by się zintegrować, poznać swoje miejsce w zespole, współtworzyć dającą radość poezję.

Poniżej kilka wersów na Jubileusz.

PIĘĆ LAT

Pięć lat pięć lat pięć lat
jak mantrę za muzą powtarzam
tak szybko jak ptak poleciały w dal.
Ile przemyśleń w wersy weszło
ile głów się głowiło
jeśli powstanie poetycki zespół
by w nim poetom poetycko było
Porzućcie wszelki wstyd i strach
nie piszcie do szuflady
już czas najwyższy czas
„KARMAN" wzywa Was
W sanskrycie hinduskiej KARMAN
wymusza przeznaczenie
boś poetą naznaczony był
ten etap życia cię nie minie
W trzecim etapie dorosłości
z radością fart oznajmiaj światu
nie na mamonę go zamieniaj
wartością jest szczęście tworzenia.

Danuta Konieczny

KARMAN Z UTW

Wczoraj się zrodził
a pięć lat chwilka
milowe kroki ma każda chwilka

za przaśną myślą
by była przy nim
goni susami stumilowymi

zbyt słaby żeby
ulice sprzątać
zbyt dumny żeby rękę wyciągać

czerpie natchnienie
z pełni księżyca
maja nadzieją serce nasyca

skrzętnie się krząta
oblany potem
by słowa srebro stało się złotem!

Tadeusz Gałgan

JUBILEUSZ

Dużo pracy ma dziś barman
Jubileusz święci „Karman”
Krzewił poezję pięć lat
Jego twórczość rozwiał wiatr.

Los był jego niezbyt gładki
Miał on wzloty i upadki
Piął się dzielnie na wyżyny
Artystycznej swej drabiny

Gdy się znalazł już na topie
Oddech chce złapać w galopie
Wytyczył ambitne plany
Jako wzór chce stawiany.

Błyszczeć w auli, kuluarach,
Uczelnianych grywać falach
Przez następne pięciolecie
„Karman” chce się liczyć w świecie.

DZIAŁANIA INTEGRACYJNE

Anna Sokołowska
Barbara Baryła

MIĘDZYPOKOLENIOWE PRZYJAŹNIE

„Każde pokolenie do pracy
i dorobku poprzednich
pokoleń powinno dołożyć
swoją własną pracę"
św. Maksymilian Maria Kolbe

Rok 2011 jest poświęcony szczególnej pamięci św. Maksymiliana Marii **Kolbe** (70-ta rocznica śmierci w Auschwitz), Marii **Skłodowskiej-Curie** (100–tna rocznica przyznania po raz drugi nagrody Nobla), Czesława **Miłosza** (100–tna rocznica urodzin) i Jana **Heweliusza** (400–tna rocznica urodzin). To także rok **koralowego jubileuszu** działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu!

Na tle tych wybitnych osób i ważnych wydarzeń, **ósma** rocznica nawiązania współpracy między UTW a szkołami podstawowymi zapewne nie jest czymś wyjątkowym, nie tworzy „potencjału naukowego[4], ale na pewno stanowi jedną i to nie najmniejszą edukacyjną formę profilaktyki gerontologicznej"[1]. Współpracę tę zainicjowała w 2003 roku Szkoła Podstawowa nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy we Wrocławiu poprzez powołanie „Klubu Przyjaźni Juniora z Seniorem". Rok później o współpracę, w ramach programu „łączenie pokoleń", poprosiła dyrektor Szkoły Podstawowej nr 93 im. Tradycji Orła Białego oraz Szkoła Podstawowa nr 73 im. Gen. Władysława Andersa. Obie strony postawiły przed sobą zadania mające na celu budowanie więzi międzypokoleniowej, wzajemnego zrozumienia i umiejętności nawiązywania kontaktu**.** Są to**:**

- rozwijanie umiejętności komunikowania się miedzy trzema pokoleniami (junior – nauczyciel – senior),
- kształtowanie sprawności prezentowania własnych zainteresowań i zdobywanie i nowych,
- wzbogacanie własnych przemyśleń i doświadczeń o doświadczenia i refleksje innych,
- stymulowanie wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka i poszanowania jego poglądów,
- nauka szacunku dla osób starszych,

[4] Aleksander Kobylarek – List rekomendujący konferencje naukową z okazji 35-lecia UTW w UWr. http://www.utw.wroclaw.pl

- przekazywanie wartości patriotycznych i tradycji narodowej.

Podjęte działania były bardzo konsekwentnie realizowane, zarówno przez dyrektorki szkół, nauczycieli jak i słuchaczy UTW, poprzez:

1. Warsztaty z udziałem uczniów, słuchaczy UTW, niekiedy rodziców – prowadzone pod profesjonalnym kierownictwem nauczycieli – na temat:
   - nasze autorytety,
   - zegar stereotypów,
   - radość życia,
   - szkoła dawniej i dziś (wywiady „dziennikarskie" obu pokoleń),
   - razem malujemy „świat",
   - zwierzęta polskich lasów,
   - czy umiemy liczyć,
   - nasza rodzina,
   - sztuka zdobienia tkanin i jej historia, w której tajniki wprowadzała słuchaczka UTW, Barbara Bączkiewicz).
2. Wspólne zabawy integracyjne (*KLANZA*, Andrzejki, Mikołajki, Dni Babci i Dziadka, itp.)
3. Czynne uczestnictwo uczniów w uroczystościach organizowanych w UTW, jak: inauguracja roku akademickiego, spotkania opłatkowe, obchody rocznic patriotycznych, święto wiosny itp.
4. Współudział słuchaczy UTW w ważnych wydarzeniach poszczególnych szkół (70-ta Rocznica Zbrodni Katyńskiej, Nadodrzańskie Kolędowanie, Przegląd Pieśni Patriotycznej i Żołnierskiej, konkursy szkolne, jak: Wrocławskie krasnale, historia symboli narodowych). Słuchacze UTW uczestniczyli również w Dniach Otwartych Szkoły nr 90, w realizowanych tam programach szkolnych: „Piękna nasza Polska cała, „Mieszkamy w Europie" oraz Święcie Rodziny, a także w uroczystym nadaniu Szkole Podstawowej nr 93 imienia Tradycji Orła Białego, podczas akcji „Cały Wrocław czyta dzieciom".
5. Spotkania ze świadkami historii (Powstanie Warszawskie, Dzieci Afryki, Pierwsi mieszkańcy Wrocławia), także współczesnej (Poseł na Sejm, Przewodniczący Rady Miejskiej, dyrektor wrocławskiego Klubu Muzyki i Literatury).
6. Wspólne zwiedzanie miejsc szczególnie ważnych dla historii Wrocławia (Ratusz, Sala Sesyjna, Ossolineum) i Państwa Polskiego (Sejm RP, Muzeum Powstania Warszawskiego, Zamek Królewski w Warszawie i inne). Realizacja tych przedsięwzięć była możliwa dzięki osobistym kontaktom słuchaczki UTW, Anny Sokołowskiej z Okręgiem Dolnośląskim i Obwodem Wrocław – Krzyki Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

7. Organizacja międzypokoleniowych konkursów (SP 90): literackiego („Listy do wnuków", „Spotkania juniora z seniorem") i fotograficznego „Wrocław w oczach juniora i seniora". Do ostatniego dołączyli się studenci Koła Naukowego „Variograf" UWr. Aktualnie (styczeń 2011r.) ogłoszono w SP 90 konkurs literacki dla słuchaczy UTW zatytułowany „Moje małe i duże radości – teraz i 20, 30, 40 …lat temu".

8. Nauka obsługi komputera, którą w SP nr 93 prowadziła dyrektor szkoły Jolanta Sawicka; w SP nr 90 – przez szereg lat – nauczycielami byli i są uczniowie jako „populacja cyfrowych tubylców" [5].

9. Powierzenie uczniom (SP 90) roli gospodarza szkoły. Tak było w czasie wielokrotnych Dni Otwartych Szkoły, a także w czasie realizacji warsztatów „Szkoła dawniej i dziś". Uczniowie jako gospodarze szkoły z dumą prezentowali seniorom doskonale wyposażone pracownie dydaktyczne: komputerową z łączem internetowym, przyrodniczą i do nauki języka obcego. Z wielkim zadowoleniem demonstrowali możliwości tablicy interaktywnej, ale także piękną salę wypoczynkową dla najmłodszych i prace plastyczne swoich kolegów.

10. Wspólna, międzypokoleniowa gimnastyka korekcyjna prowadzona przez słuchaczkę UTW - Jagodę Jenczelewską.

Wszystkie te działania mogły zostać podjęte tylko dzięki **przyjaznym, pełnym zaufania i zrozumienia stosunkom** między dyrekcjami szkół i odpowiedzialnymi za współpracę z ramienia UTW, a wśród nich szczególnie należy wyróżnić:

- Joannę Sinicką – dyrektora Szkoły Podstawowej nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy oraz nauczycieli tej szkoły: Wandę Stanek i Elżbietę Gawińską,
- Jolantę Sawicką – dyrektora Szkoły Podstawowej nr 93 im. Tradycji Orła Białego,
- Elżbietę Żołyńską – zastępcę dyrektora Szkoły Podstawowej nr 73 im. Gen. Władysława Andersa.

Ze strony UTW:

- Annę Sokołowską, która koordynowała współpracę przez pełne 5 lat, a następnie wprowadzała i wspomagała swoje następczynie: Zofię Nosowicz i aktualnie – Barbarę Baryłę.

Współpraca międzypokoleniowa nie byłaby możliwa bez pomocy, zaangażowania, inicjatywy i poświęcenia bardzo **wielu** słuchaczy **UTW**. Każda z tych osób zasługuje na podziękowanie i wyróżnienie. Nie sposób wymienić wszystkich. Wieloletnią pomocą służyły**:**

[5] Julian Piotr Sawicki – „Wszystko dla Szkoły", nr 12/2010

- Barbara Bączkiewicz prowadziła przez kilka lat i we wszystkich szkołach (także w Ośrodku Opiekuńczo-Adopcyjnym MOPS) przepiękne warsztaty ze „sztuki zdobienia tkanin";
- Ireneusz Leśniowski „czarował" uczniów, seniorów i nauczycieli recytacjami, wróżbami, strojami maga;
- Teresa Gasperowicz z wielkim oddaniem utrwalała na fotografiach wszystkie wydarzenia;
- Alicja Siotor z wielką miłością przygotowywała wraz z Sekcją Wzajemnej Pomocy wspólne Mikołajki i wyprawy statkiem po Odrze;
- Majka Parkitna, Marzena Śleboda i Sabina Sarachman prowadziły zabawy integracyjne;
- Janina Kot (już nieżyjąca) uczyła wykonywać różne ozdoby choinkowe;
- Janina Żywicka większość spotkań okraszała swoim uśmiechem i życzliwością.
- wielką indywidualnością we współpracy ze szkołami wyróżniała się Jagoda Jenczelewska, była nauczycielka w SP nr 93, propagatorka wszelkich inicjatyw.

A wszystko to odbywało się przy aprobacie i wielkiej przychylności ówczesnej kierownik UTW, **Walentyny Wnuk**.

Aktualnie, pod kierunkiem Barbary Baryły, nowoprzyjęci słuchacze zaczynają tworzyć kolejną grupę osób chętnych do współpracy ze szkołami. Należą do nich: Wiesława Kraczek, Marika Krajewska-Solan i nadal niezawodny Ireneusz Leśniowski.

Warto podkreślić, że większość zrealizowanych zadań, wynikających ze współpracy słuchaczy UTW ze szkołami podstawowymi, była prezentowana w artykułach publikowanych w „Kurierach" UTW, albumach – kronikach, sprawozdaniach i omawiana na wielu spotkaniach – nie tylko z seniorami. Między innymi na Ogólnopolskiej Konferencji UTW w Lublinie (2005 r. – Anna Sokołowska), II Dolnośląskim Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze (2008 r. - Anna Sokołowska), Ogólnopolskiej Konferencji Problemowej „Wielkomiejskie Pokolenie 50+ w świecie kultury" (Wrocław, 2008 r. - Joanna Sinicka, Anna Sokołowska), konferencji „Edukacja międzykulturowa – przełamywanie barier społecznych w szkole" (Wrocław, 2010 r. - Joanna Sinicka, Anna Sokołowska).

A zatem: Co zyskują seniorzy uczestniczący w międzypokoleniowych kontaktach z uczniami i nauczycielami szkół podstawowych? Z pewnością otrzymują**:**

- szansę na wyjście z alienacji wynikającej z dystansu kulturowego (katharsis), możliwość przekazania własnej wiedzy, doświadczeń i umiejętności,
- okazję do wspomnień z dzieciństwa i emocji odradzania własnego *JA* z przeszłości,

- warunki do podzielenia się uniwersalnymi wartościami, jak patriotyzm, odpowiedzialność, godność każdej osoby ludzkiej, uznanie tradycji i znaczenie wiary,
- poprawę jakości życia poprzez stopniowe, łagodne „wychodzenie" z pozycji seniora e – wykluczonego (zmniejszenie uczucia dystansu wobec młodszego pokolenia),
- okazję do poznawania wiedzy, serdeczności i twórczego myślenia pokolenia „środka" (nauczycieli),

a zwłaszcza

- wzrost poczucia własnej wartości, bo się zostało zauważonym, potrzebnym i docenionym (przeciwdziałanie marginalizacji społecznej).

Wydaje się więc, że ta forma profilaktyki gerontologicznej jest godna kontynuowania i rozwoju także z udziałem studentów Wydziału Pedagogiki UWr. Przyjazny klimat, stwarzany przez szkoły, stanowi istotną bazę „zysków" dla trzech pokoleń, a ósma **„**spiżowa**"** (spiż łatwo się nie ściera) rocznica współpracy w ramach łączenia pokoleń, daje gwarancję dotrwania do **„koralowej",** czyli 35-tej!

Joanna Sinicka
Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 90 im. St. Tołpy
we Wrocławiu

DORASTANIE I DOJRZAŁOŚĆ – EDUKACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA[6]

Kształtowanie postawy szacunku, otwartości i tolerancji dla drugiego człowieka to jeden z najistotniejszych celów programu wychowawczego Szkoły Podstawowej nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy we Wrocławiu. Bardzo ważną rolę w tym obszarze działań wychowawczych odgrywa współpraca szkoły z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Specyfika wspólnie realizowanych zadań i korzyści z nich płynące utwierdzają w przekonaniu, że działania **te nie są do zastąpienia przez żadną inną formę pracy.**

Nie chcę nużyć Czytelników pełną historią tej współpracy (tak – historią, bo to już ponad 7 lat!), przytoczę jedno tylko wydarzenie, od którego wszystko się zaczęło. Otóż w październiku 2003 roku, z inicjatywy mojej poprzedniczki na stanowisku dyrektora – pani Barbary Gałązki, powstał w naszej szkole *Klub Przyjaźni Juniora z Seniorem*. Wyznaczone zostały główne cele jego działalności i rozpoczęto współpracę. Była ona prowadzona trochę „po omacku", bo tego rodzaju działania nie miały jeszcze tradycji, a więc i wzorców do powielania.

[6] Współpraca Szkoły Podstawowej nr 90 im. prof. Stanisława Tołpy we Wrocławiu z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim

Początkowo głównie zależało nam na tym, aby juniorzy i seniorzy zechcieli wspólnie spędzać czas i mieli na to ochotę. Było to zadanie niełatwe, bo przepaść pokoleniowa olbrzymia, zainteresowania diametralnie różne, a czasu wciąż mało, jako ze tempo życia nawet dla młodych ogromne. Odpowiednich nawyków też nie ma, bo rodziny wielopokoleniowe stają się rzadkością, a opowieści dziadków i wspólne z nimi zabawy archaiczne, bo zastępowane przez gry komputerowe, Internet i telewizję, co nie znaczy, że młodzi ludzie ich nie potrzebują, a starszym na nich zależy.

Dzięki przychylności ówczesnego kierownika UTW w UWr., dr Walentyny Wnuk, szkoła rozpoczęła współpracę. Osobą z ramienia UTW, która nawiązała bezpośredni kontakt z pracownikami szkoły (m.in. ze mną), była dr Anna Sokołowska. Pamiętam doskonale pierwsze nasze spotkanie. Miałyśmy wspólnie ustalić plan współpracy na cały rok – zadanie trudne, zważywszy na brak wiedzy na temat wzajemnych oczekiwań oraz możliwości organizacyjnych tak różnie funkcjonujących instytucji. Zaskoczenie było duże, bo zaraz przy pierwszym kontakcie okazało się, że będzie dobrze, a nawet bardzo dobrze!

I nie myliłam się – Słuchacze UTW, którzy z nami współpracują, są ludźmi niezwykłymi: otwartymi, życzliwymi, kreatywnymi (już o aktywności w wielu dziedzinach nie wspomnę). Nie sposób wymienić wszystkich, dzięki którym rozwinęła się działalność *Klubu Przyjaźni Juniora z Seniorem,* jednakże w tych wstępnych podziękowaniach nie mogę pominąć kierownika Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr – dra. Aleksandra Kobylarka, życzliwego idei naszej działalności, oraz kolejnych koordynatorów współpracy ze szkołą: pani Anny Sokołowskiej („ambasadorki łączenia pokoleń", dalej aktywnie działającej i wspierającej nas osoby), pani Zofii Nosowicz, a także pani Barbary Baryły, obecnie czuwającej nad realizacją wspólnych zadań i zachęcającej słuchaczy do współpracy.

Szanowni Słuchacze UTW, to Wy pomagacie nam – nauczycielom wskazywać naszym uczniom właściwą drogę do mądrego **dorastania,** to Wy w piękny sposób dzielicie się z nimi swoją **dojrzałością**. Pozwolę sobie wymienić, a wielu z Państwa przypomnieć, najważniejsze działania, które odgrywały lub odgrywają w tym dziele bardzo ważną rolę. Są to:

- spotkania uczniów z osobami pamiętającymi powojenny Wrocław, z uczestnikami wydarzeń związanych z II wojną światową, okupacją, działaniami AK, Powstaniem Warszawskim,
- prowadzenie przez słuchaczy UTW zajęć z dziećmi (nauka artystycznego wyszywania; zabawy integracyjne metodą *Klanzy*; czytanie książek w ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom"),
- udział słuchaczy w organizowanych przez szkołę konkursach (konkurs fotograficzny „Wrocław w oczach seniora i juniora", konkursy literackie –

„Międzypokoleniowy przekaz wartości – starsze pokolenie najmłodszym”, „Moje małe i duże radości - teraz i 20, 30, 40 … lat temu”),

- uczestniczenie z uczniami we wspólnych warsztatach („Nasze autorytety”, „Radości życia dwóch pokoleń”, cykl warsztatów „Spotkania pokoleń”),
- występ chóru UTW podczas przedstawianych w szkole *Jasełek*,
- wspólne obchody Dni Babci i Dziadka; organizowanie wspólnych wróżb andrzejkowych,
- pomoc w organizacji spotkań uczniów z posłem na Sejm RP oraz z Przewodniczącym Rady Miejskiej Wrocławia w Sali Sesyjnej Ratusza,
- udział słuchaczy w zajęciach z obsługi komputera (podczas tych zajęć uczniowie występują w roli nauczycieli).

Ważne dla naszych uczniów są również spotkania ze słuchaczami podczas różnych szkolnych wydarzeń (np. Dni Otwartych Szkoły, prezentacji projektów szkolnych) czy podczas występów artystycznych na uroczystościach organizowanych przez UTW (np. spotkania wigilijne, obchody Święta Niepodległości, powitanie wiosny).

Bazę do organizacji wzajemnych kontaktów we wspólnych działaniach stanowią czasem różnice, a niekiedy podobieństwa międzypokoleniowe, które obejmują m.in. zainteresowania i umiejętności muzyczne czy plastyczne. Różnice wynikają – co jest oczywiste – z doświadczenia życiowego i posiadanej wiedzy. Spotkania z kombatantami zmieniły spojrzenie uczniów na trudny czas wojny oraz na dramatyzm, ale i barwność życiorysów osób starszych, które miały wtedy tyle lat (lub niewiele więcej), co oni teraz. Podczas zajęć warsztatowych nt. „Edukacji dawniej i dziś”, słuchacze snuli opowieści o tym, jak kiedyś wyglądała nauka i nierzadko ze zdziwieniem słuchali tego, co o współczesnej szkole opowiadali uczniowie.

Wymienione formy współpracy, w tym wspólne zabawy, zajęcia, warsztaty, sprzyjają wzajemnemu uczeniu się i pożytecznemu łączeniu pokoleń. A co konkretnie zyskuje młodsze pokolenie ze współpracy ze Słuchaczami UTW? Otóż niepodważalnie ważne wydają się następujące korzyści, które zyskują uczniowie:

- kształtowanie postawy szacunku wobec starszych,
- przeciwdziałanie stereotypom w postrzeganiu ludzi starszych,
- kształtowanie postaw prospołecznych, uwrażliwianie na potrzeby i oczekiwania innych,

- docenianie bagażu doświadczeń starszego pokolenia w kontekście wiedzy przekazywanej najmłodszym,
- rozwijanie postawy obywatelskiej (podkreślanie takich wartości, jak patriotyzm, tożsamość narodowa, tradycja),
- odkrywanie różnic kulturowych oraz rozwijanie szacunku, otwartości i tolerancji do drugiego człowieka,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości (uczniowie czują się ważni, kompetentni, np. podczas uczenia słuchaczy obsługi komputera lub występów artystycznych dla Słuchaczy),
- nawiązywanie bliższych relacji z osobami późnej dorosłości (emocjonalna wartość spotkań),
- wzbudzanie uznania dla intelektualnej i społecznej aktywności osób starszych.

Mam jednak nadzieję, że na współpracy szkoły i UTW zyskują również Słuchacze. Takie też jest założenie przy planowaniu poszczególnych zadań. Być może pisanie pracy na konkurs „Moje małe i duże radości - teraz i 20, 30, 40 … lat temu" przywoła dawno niewspominane radosne wydarzenia; być może pobudzi autora do głębokiej refleksji, działającej niczym autoterapia. Nie wykluczone też, że spotkania, podczas których Słuchacze dzielą się z dziećmi swoim doświadczeniem, wiedzą czy umiejętnościami powodują, że czują się potrzebni i doceniani, a podczas zajęć z zakresu obsługi komputera pozbywają się poczucia wykluczenia z otaczającej ich rzeczywistości. Zostaje także przełamany stereotyp postrzegania młodzieży i zmniejsza się dystans międzypokoleniowy. To są nasze cele i mamy nadzieje, że udaje się je realizować.

Tam była nadzieja, natomiast pewność pojawiła się w skutecznej realizacji założeń działalności *Klubu Przyjaźni Juniora z Seniorem,* gdzie oprócz łączenia pokoleń juniorów i seniorów, pojawił się cel połączenia pokoleń o jeszcze jedną generację, a mianowicie nauczycieli, których można nazwać „pokoleniem środka". Uzyskujemy od Państwa wiele życzliwości, wsparcia, zrozumienia czujemy się doceniani w tym co robimy, nasza praca jest doceniana i czujemy jej wartość. Z niektórymi spośród Słuchaczy nawiązujemy bliższe relacje, dużo głębsze emocjonalnie niż zwykła znajomość. I tak wiele się od Państwa uczymy. Dziękujemy.

A w odniesieniu do współpracy z uczniami (czyli w ich imieniu), dziękujemy Słuchaczom UTW w szczególności za:

- stwarzanie możliwości poznania przez młodsze pokolenie (nie z książek, a dzięki Państwa opowieściom, relacjom, wywiadom) najnowszej historii Polski oraz warunków życia i nauki kilkadziesiąt lat temu,

- zrozumienie i docenienie znaczenia edukacji międzypokoleniowej,
- aktywność w wielu wspólnych działaniach,
- chęć dzielenia się z uczniami swoimi zainteresowaniami, umiejętnościami, wiedzą, doświadczeniem i mądrością życiową,
- uwrażliwianie dzieci na uniwersalne wartości, takie jak: patriotyzm, tożsamość narodowa, tradycja,
- niezmienną postawę otwartości na pokolenie najmłodszych,
- emocjonalną wartość spotkań (życzliwość, nawiązywanie bliższych relacji z dziećmi, rozwijanie ich wrażliwości),
- kształtowanie u uczniów postaw prospołecznych.

Na słowo - klucz w niniejszych podziękowaniach wybrałam SZACUNEK. Szacunek dla drugiego człowieka bez względu na jego wiek, wyznanie, odmienność poglądów, doświadczeń, kolor skóry, pochodzenie, wygląd... Bez takiej postawy nie można mówić o otwartości, tolerancji, empatii. Są to wartości, w duchu których chcemy wychować naszych uczniów. Zaniechanie ich kształtowania czyniłoby niemożliwym przygotowanie do życia w wielokulturowym i wielowymiarowym społeczeństwie.

I na koniec słowo szacunek w innym, równie ważnym, kontekście. Pragnę przekazać – w imieniu wszystkich pracowników szkoły – wyrazy ogromnego **szacunku dla Państwa postawy** i tego, co już zrobiliście, co robicie i co jeszcze – mam nadzieję – uczynicie dla młodego pokolenia. Głęboko wierzę, że nasze dzieci, gdy już **dorosną** i same będą **dojrzałymi** ludźmi, udowodnią swoją postawą życiową, że BYŁO WARTO!

Jolanta Sawicka
Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 93 im. Tradycji Orła Białego
we Wrocławiu

„ŁĄCZENIE POKOLEŃ" na przykładzie współpracy Szkoły Podstawowej nr 93 im. Tradycji Orła Białego we Wrocławiu z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

Szkoła Podstawowa nr 93 im. Tradycji Orła Białego we Wrocławiu współpracuje z Uniwersytetem Trzeciego Wieku od roku 2005. Celem jest zacieśnienie kontaktów między młodym pokoleniem a seniorami, wzajemnie zrozumienie potrzeb i oczekiwań, nauka poprzez bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem.

Naczelnym hasłem szkoły są słowa Jana Pawła II: *„Prawdziwie wielkim jest człowiek, który pragnie się czegoś nauczyć”*. Nasi uczniowie chcą się uczyć od innych, zwłaszcza posiadających życiowe doświadczenie i zdobytą przez lata dużą wiedzę merytoryczną. Zaproponowana przez Uniwersytet Trzeciego Wieku płaszczyzna współdziałania rodzi taką szansę poprzez bezpośredni kontakt międzypokoleniowy. Daje to satysfakcję obu placówkom.

Corocznie ustalany jest harmonogram współpracy szkoły z Uniwersytetem Trzeciego Wieku (UTW). Znajdują się w nim wszystkie przedsięwzięcia, których autorem i realizatorem jest nasza szkoła, a także inicjatywy podejmowane przez UTW, angażujące uczniów. Słuchacze UTW chętnie uczestniczą we wszystkich szkolnych uroczystościach, czego przykładem może być chociażby występ chóru UTW podczas niezwykle ważnego wydarzenia, którym było nadanie szkole imienia Tradycji Orła Białego. Studenci UTW wzięli też udział w lekcjach historii, przygotowujących młodzież do nadania szkole imienia. Dzieci z wielkim zaciekawieniem wysłuchały prelekcji dr Anny Sokołowskiej i mgr Stanisławy Warmuz na temat wydarzeń historycznych, które dla nich są historią, a dla obu pań często znane z autopsji. Współpraca odbywa się na różnych płaszczyznach, obejmujących między innymi także gimnastykę korekcyjną. Uczniowie i seniorzy (ćwicząc w mieszanych parach) wykonują gimnastykę ogólnorozwojową, a także ćwiczenia specjalnie dobrane przez specjalistę, czyli panią Jadwigę Jenczelewską. Seniorzy udowodnili również, że doskonale radzą sobie z królową nauk - matematyką. Z wielkim zaangażowaniem rozwiązują zadania matematyczne w ramach Kółka Matematycznego. Młodsze dzieci z radością słuchają opowieści i bajek czytanych przez słuchaczy w ramach akcji „Cały Wrocław czyta dzieciom”. Nasi uczniowie z kolei przybliżają seniorom problemy proekologiczne i informują o działaniach podejmowanych w tym zakresie, chwalą się zdobytymi umiejętnościami podczas realizacji projektu „Wrocławskie dzieci uczą segregować śmieci”.

Słuchacze UTW są z nami na co dzień i od święta. Biorą udział w licznych imprezach o zasięgu międzyszkolnym i środowiskowym, jak: „Przegląd Pieśni Patriotycznej i Żołnierskiej”, „Nadodrzańskie Kolędowanie”, „Europejskie Kolędowanie”, montaż słowno-muzyczny „Spotkajmy się w Polsce”, „Piknik rodzinny”, konkursy międzyszkolne: „Znam historię polskich symboli narodowych”, „Tyle liczb w całym mieście – Wrocławskie Prezentacje Matematyczne”, „Orzeł Biały - godło Polski”, „Dzień Babci i Dziadka”. Uczestniczą w poranku wielkanocnym, jasełkach, obchodach rocznic patriotycznych przedstawiając też swój repertuar, który jest uzupełnieniem szkolnego. Także w sposób naturalny wcielają się w niektóre role, np. babci podczas opowieści wigilijnej. Aktywnie uczestniczyli również w pokazach interaktywnych, organizowanych w naszej szkole w ramach XIII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki. Na wspólne zgłębianie tajników nauki zaproszenie przyjęła pani J. Jenczelewska, która razem z uczniami uczyła się pod bacznym okiem przedstawicielki Katedry Antropologii Uniwersytetu Wrocławskiego jak na podstawie kości np. czaszki określić wiek i płeć człowieka. Studenci Państwowej Wyższej

Szkoły Teatralnej zabrali naszych najmłodszych uczniów w bajkowy świat lalek. Dzieci były zachwycone przedstawieniem kukiełkowym. Później uczyły się animacji w towarzystwie słuchaczy UTW – p. B. Baryły i I. Leśniowskiego.

Seniorzy, odpowiadając na wyzwania współczesnego świata, chcą korzystać z Internetu, sprawnie posługiwać się komputerem. Dlatego też wielkim zainteresowaniem cieszył się kurs komputerowy organizowany przez naszą szkołę. Najstarsza uczestniczka kursu miała ponad 80 lat! Wiek jednak nie był przeszkodą do „zaprzyjaźnienia się" z komputerem. Słuchaczka bardzo szybko nauczyła się podstaw jego obsługi.

W ramach „łączenia pokoleń", przedstawiciele UTW chętnie zapraszają uczniów na uroczystości organizowane przez nich w gmachu Uniwersytetu Wrocławskiego. Samorząd Uczniowski uczestniczył w inauguracji roku akademickiego obserwując jak przebiega tego typu uroczystość, by potem podzielić się tym z kolegami i koleżankami. Uczniowie biorą czynny udział w spotkaniach ze słuchaczami UTW i środowiskami kombatanckimi podczas świątecznych spotkań. Ważna dla nich jest możliwość zaprezentowania szerszej publiczności efektów swojej pracy w postaci: zaśpiewanej piosenki, wyrecytowanego wiersza, wystawy prac plastycznych. Radość i satysfakcja z tego jest obopólna. Starsi ludzie cieszą się z faktu, że się o nich pamięta, a młodzież jest usatysfakcjonowana gromkimi brawami i aplauzem publiczności. Uczniowie są zapraszani do Uniwersytetu Trzeciego Wieku np. z okazji powitania wiosny. Zorganizowane zajęcia na Uniwersytecie są doskonałą alternatywą dla niepożądanych w tym dniu wagarów.

W szkole odbywają się tzw. „zajęcia otwarte", na które mogą przyjść rodzice, ale także nasi przyjaciele – słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Rok 2010 został ogłoszony *Rokiem Chopinowskim* i to zainspirowało nas do przeprowadzenia zajęć plastyki w korelacji z muzyką. Seniorzy wspólnie z uczniami (praca w grupach) tworzyli plakaty artystyczne dotyczące twórczości Fryderyka Chopina, przy muzyce naszego wielkiego kompozytora. Zwieńczeniem wspólnej pracy było przygotowanie wystawy plakatów w holu szkoły, dostępnej dla wszystkich ją odwiedzających. Nie sposób wymienić i podziękować wszystkim seniorom współpracującym z naszą szkołą, dlatego też złożę podziękowanie tylko paniom: J. **Jenczelewskiej**, A. **Sokołowskiej**, Z. **Nosowicz** i T. **Gasperowicz**, które na trwale wpisały się do historii SP 93.

Jesteśmy dumni i usatysfakcjonowani współpracą szkoły z UTW, ogromne zadowolenie dało nam podziękowanie Zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku za aktywność w obszarze „łączenia pokoleń". Staramy się również ze wszech miar promować tę współpracę. Wydajemy gazetkę „Niecodziennik", w której zawsze zaszczytne miejsce zajmują opisy realizacji wspólnych projektów. Wydaliśmy specjalny numer gazetki szkolnej przedstawiający ideę współpracy międzypokoleniowej, upowszechniający nasze wspólne doświadczenia. „Niecodziennik" zyskał aprobatę ówczesnej kierownik UTW, przewodniczącej Rady Naukowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku i doradcy Prezydenta Wrocławia ds. Seniorów, pani dr W. Wnuk, która zaproponowała, by ten numer gazetki stał się instruktażowy dla szkół i innych

Uniwersytetów zainteresowanych tego typu aktywnością. Wielką radość sprawił nam również film, przygotowany z inicjatywy UTW na temat współpracy Uniwersytetu Trzeciego Wieku m.in. z naszą placówką, wyemitowany na antenie TVP 2. Współpraca międzypokoleniowa została także przez nas przedstawiona na łamach czasopisma „Oblicza edukacji" i stronie internetowej Kuratorium Oświaty we Wrocławiu.

Reasumując – seniorzy biorą czynny udział zarówno w lekcjach, jak i zajęciach pozalekcyjnych, wszelkich uroczystościach, ale także w realizacji projektów i innych przedsięwzięć. Współpraca między młodym a dojrzałym pokoleniem, chociażby na przykładzie naszej szkoły, przynosi wiele korzyści. Nie ma akademickich przedmiotów, nie ma wystawiania ocen słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku za ich zaangażowanie, ale jest ono nader duże i cenne dla rozwoju młodego pokolenia. Dla młodych ludzi niezwykle cenna jest umiejętność komunikowania się z seniorem oraz korzystania z jego wiedzy, doświadczenia, co w konsekwencji pozwala przełamać wiele barier, podnosi jakość funkcjonowania w globalnym świecie, w którym bardzo często brakuje czasu na bezpośredni kontakt z drugim, zwłaszcza starym człowiekiem.

Międzypokoleniowy przekaz wartości, tradycji jest współcześnie nieocenionym narzędziem realizacji Szkolnego Programu Wychowawczego. Stwarza okazje, by dzielić się między sobą własnym sposobem postrzegania świata, preferowanymi wartościami. Dla niektórych uczniów to jedyny sposób kontaktu ze starszym pokoleniem. Młodzi, czyli nasi uczniowie chętnie wprowadzają seniorów w tajniki nowych technologii, przybliżają „swój świat". *„Młode pokolenie w społeczeństwie tym lepiej i wszechstronniej rozwija się, im dalej wybiega poza osiągnięcia pokolenia poprzedniego, a jednocześnie, im ściślejszą łączność utrzymuje z jego duchowym i materialnym dorobkiem."* jak napisał L. Dyczewski. Będziemy chcieli kontynuować tę współpracę, jeśli tylko taką potrzebę nadal będą odczuwać studenci UTW wiedząc, że umiejętność uczenia się w dobie ciągłych zmian otaczającego świata jest kluczową wartością każdego człowieka na każdym etapie życia. Uważam, że współpraca międzypokoleniowa odpowiednio motywuje zarówno młodego, jak i dojrzałego człowieka do poszerzania swojej wiedzy, stawiania coraz to nowych celów i konsekwencji w ich realizacji, do czego bezsprzecznie potrzebna jest nauka. To są wymagania współczesnego świata i taki cel stawia edukacji „Strategia europejska 2020".

Pragniemy wszystkim Seniorom podziękować za współpracę i okazaną serdeczność, poświęcony czas, ogromne zaangażowanie. Z okazji 35–lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim życzymy wszystkim dalszej młodości ducha, otwartości umysłu i czerpania radości z każdego dnia i kontaktu z drugim człowiekiem.

Agnieszka Zabojszcza

Konkurs literacki dla słuchaczy UTW

MOJE MAŁE I DUŻE RADOŚCI TERAZ I 20, 30, 40 LAT TEMU

Słowo wstępne

Jubileusz 20-lecia istnienia Szkoły Podstawowej nr 90, który obchodzić będziemy w maju, był dla nas źródłem inspiracji. Pragnęliśmy, aby w tytule konkursu literackiego, organizowanego dla przyjaciół naszej szkoły, czyli słuchaczy UTW, znalazła się tak ważna cyfra - 20. Tym samym uczestnicy konkursu będą mieli swój wkład w uroczyste obchody święta naszej szkoły. Prace literackie będą bowiem eksponowane na wystawie podczas majowych uroczystości 20-lecia SP 90.

J. Keppler mawiał: „Radość jest potrzebą, siłą i wartością życia", stąd pomysł na temat konkursu „Moje małe i duże radości teraz i 20, 30, 40 lat temu". Mamy nadzieję, że wspomnienia chwil radości przeżywanych kiedyś i teraz przez słuchaczy UTW, ułatwią uczniom, którzy przecież są odbiorcami treści prac literackich, dostrzeżenie różnic i podobieństw w sposobie myślenia i odczuwania osób żyjących w odmiennych rzeczywistościach historycznych, pomogą docenić bagaż doświadczeń życiowych starszego pokolenia. Sądzimy, że zawarte w pracach opisy i refleksje słuchaczy UTW przyczynią się do zmiany w postrzeganiu przez młode pokolenie obrazu życia człowieka w okresie późnej dorosłości. Takie właśnie idee przyświecały naszemu konkursowi.

Mamy nadzieję, że udział w konkursie wzbudził u słuchaczy UTW refleksje nad własnym życiem, nad źródłami radości, ocalił od zapomnienia wydarzenia ciekawe, często radosne. Może niektórzy odkryli swoje talenty literackie, znaleźli radość z pisania? Nam z pewnością lektura wszystkich prac konkursowych dostarczyła wiele niezapomnianych wrażeń, emocji, wzruszeń, pobudziła do refleksji. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w naszym konkursie literackim.

Oto laureaci konkursu:

I miejsce

Tadeusz Gałgan
Ireneusz Leśniowski

II miejsce

Stanisława Urban
Maria Paluchniak

III miejsce

Krystyna Florków
Leokadia Bajrakowska

Ireneusz Leśniowski

„MOJE MAŁE I DUŻE RADOŚCI – TERAZ I 20, 30, 40….LAT TEMU”

Motto: „Nie wystarczy być szczęśliwym…
Trzeba jeszcze sobie to uświadomić!”

W zależności od tego, jaki etap przeżywamy
Różnie wtedy swe życie postrzegamy
To co kiedyś, niedoceniane przez nas było
Dziś znacznie wartość swą zmieniło
W moim życiu radości różne bywały
Pamiętam jeszcze, że jak byłem mały
To wielką frajdę naprawdę miałem
Gdy pocukrzoną kromkę chleba dostałem
Natomiast cukier roztopiony na patelni
Zastępował dzieciom podczas okupacji – cukierki….
Całą okupację z rodziną w ŁODZI przeżyłem
Wśród czworga dzieci najstarszym byłem
Zaraz po wojnie, zacząłem więc szkołę
Z tego okresu, pewne epizody wspomnieć mogę
Na początku pisałem na tabliczce – rysikiem
Która dla mnie była zeszytem – notatnikiem
W dalszych klasach, już atramentem pisałem
Wtedy, to powszechne utrapienie dla nas było
Bo nikomu o długopisach, jeszcze się nie śniło
Po lekcjach mieliśmy z kolegami taką zabawę
Że robiliśmy „podwórkową” olimpiadę
Także w kipla, serso, palanta – gra nas cieszyła
Bo duża przyjemność to dla wielu była
Siatkówka na trzepaku, cymbergaj w domu
Nie przeszkadzały na ogół nikomu
Chociaż za piłką też wtedy sporo uganiałem
To jednak żadnej klasy nie repetowałem !

Biegi , boks, ping-pong, szermierka też były

Gdyż sportowe harce, zawsze mnie kusiły

Studia wszystkim liczne stresy przysparzały

Kończył je każdy kto zdolny, ale i wytrwały

Ćwiczenia, laborki, projekty - egzaminy wreszcie

Mam tych emocji na koncie – grubo ponad dwieście

Zwłaszcza, że trzy uczelnie kiedyś ukończyłem

Dlatego po wielu stresach – bardzo się cieszyłem

Na studiach grywałem w brydża lub w szachy

Bo one na intelekt wpływ miały wspaniały

A teraz, choć już tylko sporadycznie grywam

To nadal to dla mnie miłe przeżycie bywa

Zagranica dla mnie była atrakcyjną „innością”

Dlatego wszelkie pobyty przeżywałem z radością

Dwanaście lat temu za sprawą drugiej żony

Odwiedziłem daleką AUSTRALIĘ – czyli Antypody

Przelot samolotem długi, daleki, bogate wrażenia

Nawet i dzisiaj trudne są do opowiedzenia

Lecz jeśli ten temat kogoś nieraz zainteresuje

To bardzo chętnie z każdym wtedy dyskutuję

Trzykrotne pobyty wzbogaciły mój stan posiadania

Więc albumy, foldery, zdjęcia- tworzą miłe spotkania

Nabywanie mądrości ,korzystanie z wiedzy życia

A także optymizm towarzyszą mi nie od dzisiaj

Nadal na wykładach solidne notatki robię

By niekiedy poznane treści przypomnieć sobie

Lub żeby z adwersarzem się droczyć

Wolę mu wtedy celne argumenty przytoczyć

Wykorzystuję swe doświadczenie, wiedzę, szanse

Miewam towarzyskie spotkania i chodzę na tańce

Cieszę się życiem, którego mniej zaznałem

Poznałem INTERNET, który kiedyś zaniedbałem

Dziś się z Wami dzielę szczerą radością seniora

Jak jeszcze trochę pożyję, to refleksji dodam

Więc zaniknie wejdę na „niebiańską drogę”

Cóż młodszym przekazać dziś jeszcze Wam mogę

Szanuj czas i zdrowie, działaj rozważnie – „z głową”

Poczynania takie znaczną korzyść przynieść mogą

Liczne ludzkie więzi, wszelkie formy aktywności

Niosą z sobą pozytywy, sprzyjają tworzeniu radości

Pamiętać o bliźnich także często się opłaca

Bo miło nam jest, kiedy wdzięczność wraca

Powyższe uwagi mógłbym przekazać i prozą

Lecz chyba poprzez rymy lepiej do ucha dochodzą

Miejcie więc młodzi takie sensowne nawyki

By nie pasowały do aktualnej Waszej metryki

Zdziwicie się potem, że małe i duże radości

Nierzadko, lecz często w Waszym życiu będą gościć.

Tadeusz Gałgan

KARTKA WYRWANA Z PAMIĘTNIKA UCZNIA

WOJNA

Była druga wojna światowa. Front zatrzymał się na Wiśle bo ta stanowiła przeszkodę nie do przebycia. Za Wisłą na wzgórzach umocniły się oddziały niemieckie, mające doskonałą widoczność na nadwiślańskie przedpola okolic Puław i Kazimierza. Nieliczne próby wojsk radzieckich w uzyskaniu przyczółka po drugiej stronie Wisły kończyły się zwykle niepowodzeniem. Aby pokonać taką trudną przeszkodę, trzeba było mądrej strategii, potężnej siły ognia i większej ilości nagromadzonych specjalistycznych wojsk i środków. Na to potrzeba było również więcej czasu. Postanowiono odczekać do zimy, ta miała zamrozić rzekę i wtedy wojsko bez większych strat miało dokonać natarcia po lodzie.

W międzyczasie Rosjanie zadomowili się w naszych domach na dobre. My, wysiedleńcy z terenów bojowych działań, mieszkając w leśnych ziemiankach (norach wydrążonych w podłożu tutejszych wąwozów), rozkoszowaliśmy się zapachem cebuli i topionej przez żołnierzy słoniny, który unosił się po okolicy drażniąc nasze wygłodzone podniebienia. Zdarzało się, że uprosiłem rosyjskiego kucharza i dał mi kilka porcji żołnierskiej zupy. Smakowała bardzo całej naszej rodzinie. Radość panowała aż do momentu ponownego zgłodnienia. Za takie przysługi często nasze matki musiały w podzięce rosyjskim żołnierzom odpłacać swoimi wdziękami. Cóż było robić, gdy były głodne one i ich dzieci.

Po ofensywie front przeniósł się na zachód, a z nim uciążliwe sowieckie wojska. Nasza radość była teraz jeszcze większa, z utęsknieniem wracaliśmy do ograbionych i bardzo często podczas walk spalonych domów. Nie mieliśmy nikomu za złe naszych niedogodności, naszego żebraczego losu. Oni, czyli żołnierze rosyjscy znaleźli się na naszej ziemi przymuszani rozkazami naczelnych władz Rosji. Niepodporządkowanie się owym trzeba było przypłacić własnym życiem, a to ma się tylko jedno niezależnie czy jest się Sowietem, Niemcem czy Polakiem.

Nad Wisłą po karkołomnym natarciu i brawurowej przeprawie wodnej pola pokryły się gęstwiną grobów w pośpiechu grzebanych żołnierzy. Nigdy już nie zobaczyli swojej wyzwolonej ojczyzny. Nie doczekały się powrotu z wojny ich dziewczyny, żony i dzieci. Bardzo im współczułem. Paskudny los pozbawił ich życia na moich oczach, a ja bezradny byłem na równi z nimi.

ODRABIANIE POWOJENNYCH ZALEGŁOŚCI

Po wojnie trzeba się było do nowych warunków od nowa przystosowywać. Rodzice kupili kozę, posadzili ziemniaki, uporządkowali po Rosjanach podupadłe gospodarstwo oraz posadzili na jajach chętną do wysiadywania młodych kurcząt kwokę.

W sklepie ukazała się wreszcie nafta, tak bardzo poszukiwana do lamp oświetleniowych. Za sprzedane w tam jajka można było kupić margarynę, olej, cukier. Chleb kobiety raz w tygodniu wypiekały same. Dla okrasy i ku zapomnieniu tego ciężkiego życia ktoś od czasu do czasu zrobił trochę bimbru z buraka cukrowego i było wtedy również wesoło.

Dzisiejsze dzieci nigdy nie będą w stanie zrozumieć tamtych lat, lat mojej młodości, która wymagała wielkiej zaradności, sprytu i świadomości, że naprawdę można liczyć tylko na siebie. Pochodziłem z biednej rodziny i trudno mi było dorównać standardem życia dzieciom z rodzin kułackich. Ci mieli piękne tornistry, a ja i moi bracia książki do szkoły nosiliśmy pod pachą (reklamówek nie było) lub w skrzyneczce zbitej gwoździkami ze sklejki lub dykty. Poniekąd było to dla nas dobre w zimie, skrzyneczki doskonale zastępowały nam sprzęt sportowy, a szczególnie sanki, na które finansowo nie mogliśmy sobie pozwolić. Śmigaliśmy na nich po pochyłych lodowych ślizgawkach.

Do szkoły od połowy kwietnia do końca września chodziliśmy boso, także do kościoła szliśmy cztery kilometry na bosaka, a dopiero przed furtą kościelną ubieraliśmy buty. Nie było nam wstyd, bo wszyscy tak postępowali. Koniecznie buty musiały wystarczyć przez jeden rok i wskazane było, aby w dobrym stanie zostały przekazane młodszemu rodzeństwu. W mojej edukacji powstawały coraz większe luki, a to dlatego, że rok szkolny rozpoczynałem dopiero w październiku i uczyłem się tylko do połowy kwietnia. Pozostałe ciepłe miesiące, gdy tylko zazieleniła się trawa, w tym również i wakacje pasłem na gromadzkim pastwisku sąsiedzkie krowy, zarabiając na nowe buty i ubranie. Z tego mojego zarobku udało się czasem uszczknąć coś na zeszyty i książki, które zazwyczaj odkupywałem od starszych kolegów. Bywały lata, że przez cały rok nie miałem niezbędnego podręcznika a nie zawsze koledzy chcieli pożyczać. Na niektórych świadectwach mam odnotowane opuszczone dziesiątki nieusprawiedliwionych dni szkolnych. Wiem, że tych dni było jeszcze więcej ale nie wszystkie dla przyzwoitości zostały odnotowane.

Krowy na pastwisko wypędzałem o godzinie szóstej. Na godzinę trzynastą przypędzałem na dojenie, aby o piętnastej przemierzyć półtorakilometrową trasę do pastwiska ponownie. Popołudniowy wypas trwał do wieczora. Nie każdy dzień był pogodny to też obowiązkowo trzeba było nosić juchtowy worek, który miał wielorakie zastosowanie. Można było na nim siedzieć a gdy padało zastępował płaszcz z kapturem, w dni upalne zacieniał smagające słońce. Największą dla mnie karą było wczesne wstawanie w niedzielę. Wszyscy mieli wolne a ja jak zwykle po śniadaniu składającym się z garnuszka mleka i kromki suchego chleba, z kawałkiem podsuszanej słoniny wyruszałem za krowim ogonem. Szczęśliwy byłem niezmiernie gdy któreś z rodziców wyrzekając się swojego niedzielnego wypoczynku mnie zastąpiło.

Jestem dumny, że mimo takich niesprzyjających okoliczności każdy mój rok szkolny kończył się promocją do następnej klasy. Takiego szczęścia nie mieli moi bracia i czasami nie zdawali do następnej klasy. Kuszony pomyślnymi wynikami w nauce postanowiłem zostać archeologiem.

PIERWSZA JASKÓŁKA POSTĘPU TECHNICZNEGO

Wraz z elektryfikacją napłynął do naszej wsi życiowy optymizm. Ludzie, nawet ci najbardziej zagorzali oportuniści ustroju socjalistycznego, zmiękli na widok pierwszej we wsi żarzącej się żarówki. Na środku wsi, jak pomnik stanął na drewnianych podporach transformator. Od niego wzdłuż dróg na drewnianych słupach zawieszali monterzy zwisające druty, którymi miała popłynąć energia elektryczna do chłopskich zabudowań. Na ten dzień społeczność wiejska czekała z niecierpliwością. Montaż nadzorowany był codziennie przez tłumy gapiów, co wcale nie ułatwiało pracy monterom. Na słomianych strzechach coraz więcej pojawiało się metalowych rur, na których montowano porcelanowe izolatory oddzielające instalację elektryczną od budynku.

I wreszcie nadszedł oczekiwany dzień. O wyznaczonej godzinie we wsi rozbłysło we wszystkich domach, tak długo oczekiwane, elektryczne światło. Wielka radość zapanowała wśród dorosłych i dzieci. Lekcje odrabiać teraz było można do późnego wieczora, a nocą dało się czytać książki i wykonywać prace gospodarskie.

Wiele radości sprawiło nam zradiofonizowanie naszych domostw za pomocą specjalnej linii rozciągniętej na słupach instalacji elektrycznej. Od tego momentu „kołchoźnik", bo tak z przekąsem nazywaliśmy to przewodowe radio, sterował naszym codziennym życiem. O godzinie piątej budził mieszkańców i z powodzeniem zastępował zegarek. Przed siódmą nadawana była gimnastyka, z której i tak nikt nie korzystał, ale za to z dzienników można się było dowiedzieć co nieco o świecie. Z niecierpliwością czekaliśmy na wybrane audycje: Muzykę i aktualności, Zespół Mandolinistów Ciukszy, Orkiestrę Taneczną pod dyrekcją Camera itd. Wielką popularnością cieszył się Chór Czejanda oraz Fala 69, która ciągle utwierdzała nas w przekonaniu, że uzdrawia świat. Dzieci nie mogły doczekać się godziny piętnastej trzydzieści której nadawano słuchowiska dla maluchów. Tak od rana do wieczora urządzenie to wykonywało swoje obowiązki siejąc w nasze serca ziarno miłości do naszej ukochanej Ludowej Ojczyzny.

MARZENIA

Z przyczyn ode mnie niezależnych moje marzenia nie spełniły się. Cieszę się jednak, że dane mi było przeżyć siedemdziesiąt kilka lat nie robiąc nikomu krzywdy. Myślę, że zostałem w miarę uczciwym człowiekiem, wrażliwym na ludzkie nieszczęścia. Zawodowo poświęciłem się branży samochodowej. Jestem wdzięczny Panu Bogu za to, że obdarował mnie średnim wykształceniem oraz kunsztem artystycznym. Amatorskiej działalności artystycznej poświęciłem się dopiero na emeryturze. Jest różnorodna: piszę wiersze, gram na fortepianie, statystuję do filmów. Jestem studentem Uniwersytetu Trzeciego Wieku i moje obecne życie seniora jest wypełnione umiarkowanym optymizmem.

Cieszę się z tego co dobre dla mnie i moich bliskich. Moje córki obroniły prace magisterskie na Uniwersytecie Wrocławskim. Jolanta jest psychologiem, a Agnieszka mikrobiologiem. Wierzę, że i moi wnukowie będą ludźmi uczciwymi, a swoją mozolną i uczciwą pracą osiągną zamierzony cel. Życzę im tego z całego serca i ciągle im powtarzam:

„OBYŚ NIGDY CUDZYCH KRÓW NIE PASAŁ".

Anna J. Sokołowska

MOJE MAŁE I DUŻE RADOŚCI – TERAZ, 20, 30, 40 i ...WIĘCEJ LAT TEMU

Praca pozakonkursowa – z **radości serca** i w uznaniu dla działań SP nr 90 w zakresie **łączenia pokoleń.**

Czym jest radość ?

Może zwycięstwem nad swoimi przywarami?

A może realizacją chęci dokuczenia koledze, koleżance?

Może uczuciem, że jest się kimś ważnym?

A może to dzielenie się dniem codziennym z kimś kochającym, życzliwym, dobrym?

Może zanurzeniem w wodzie oceanu, wejściem na wymarzony szczyt góry, a może to tylko sposobność do położenia się na ukwieconej łące i obserwacja przesuwających się chmur ?

Moją pierwszą, zapamiętaną i przechowywaną w sercu radością było wyjście ze schronu. Był styczeń 1945 r. Trwała walka o Toruń. Z babcią i resztą rodziny musieliśmy schronić się w bunkrze, w którym było ciemno, bardzo zimno, tłocznie i smrodliwie. Po upływie jakiegoś czasu – babcia „zarządziła" powrót do domu. Otworzyła drzwi i wybuchła RADOŚĆ! Słońce, iskrzący się śnieg, niebieskie niebo! Podejście pod maleńką górkę na ślizgających się butach wywołały**:** rozpierającą radość, śmiech, ulgę z zakończonego ostrzału miasta, nadzieję na koniec wojny, na dostatek chleba!

Po dwóch latach zamieszkaliśmy w małym podmiejskim dworku otoczonym sadem, warzywniakiem, łąkami i jeziorami. Był chleb, mleko, czasami masło, owoce i warzywa. I było **pierwsze prawdziwe Boże Narodzenie.** Pierwszy zapamiętany prezent w postaci książki, wielka choinka przystrojona wykonanymi przez mamę i dzieci papierowymi ozdobami. Był śpiew kolęd i wizyta „Kolędników" z Diabłem, Śmiercią i Królem. Piękne głosy rodziców i treść bożonarodzeniowych pieśni dawały radość z poczucia bezpieczeństwa i świadomości, że jesteśmy razem.

Czas mieszkania w dworku, to czas przyjeżdżania CAŁEJ KLASY do sadu, jedzenia przez wszystkich tylu owoców ile się dało, „ciągutek" i chleba z masłem, które mama sama przygotowywała. To czas zbierania kasztanów i wykonywania „ludzików", zabaw w berka, w „chowanego", wyścigów. To był czas śmiechu, radości, odreagowywania wojennego dziecięcego strachu.

Powrót do miasta i dalsze lata – to zwykłe małe i duże radości. Radości z dobrych ocen w szkole, pochwał dobrych, mądrych i czułych nauczycieli, serdecznych koleżanek i kolegów. To także czas tęsknoty i marzeń za „zanurzeniem się" w wolności, jaką daje świat przyrody.

Tę tęsknotę zaspokajały „wykopki". Każdego roku, na przełomie września i października, w szkołach obowiązywały dni wolne od nauki. Uczniowie, razem

z nauczycielami, wyjeżdżali do Państwowych Gospodarstw Rolnych by pomagać przy zbiorze ziemniaków.

Te wyjazdy oznaczały „oderwanie się" od szkoły, zapomnienie o lekcjach i obowiązkach domowych. To był zapach jesiennych pól, pastwisk, „niskiego" słońca, śmiechu, swobody, zbierania (także) i jedzenia rosnących przy miedzach jabłek i gruszek. To były wieczorne ogniska, wspólny śpiew, szczekające w oddali psy i serdeczni gospodarze-rolnicy, którzy żartowali z naszych „miastowych" umiejętności zbierania ziemniaków. To także parzące w dłonie ziemniaki z ogniska, to niekiedy (co za radość !!!) gorąca zupa i ciasto z kruszonką.

Te wyjazdy i związane z nimi radości – do dziś ogrzewają serce.

Wielką radość sprawiały też zajęcia sportowe. Bardzo mądry, wrażliwy nauczyciel wf-u potrafił dostrzec walory naszych sylwetek tak, by każdy odnosił sukcesy w określonej dziedzinie.

Dziś z niedowierzaniem „przyglądam się" tamtej dziewczynie, która rzucała oszczepem, skakała w dal i wzwyż i osiągała szkolne tryumfy. Ile przy tym było śmiechu, zdrowej, życzliwej rywalizacji**!**

A potem był BAL**!** Pierwszy, prawdziwy maturalny bal**!** W odświętnie przystrojonej sali gimnastycznej, w obecności rodziny i ukochanych nauczycieli. Była przepiękna sukienka z organdyny, leciutkie pantofelki (rozpadły się pod koniec balu), i mocno bijące serce z wielkiej radości. Z dobrze zdanej matury, perspektywy studiów, nadziei na oczekujący mnie ŚWIAT i wielką miłość, a przede wszystkim na możliwości osiągniętej DOROSŁOŚCI.

Ta „dorosłość" obfitowała w naprawdę wielkie radości, ale też wielkie smutki.

Zawsze jednak najważniejsza była przyjaźń i życzliwość ludzi, ciekawość świata, chęć widzenia, słyszenia i doznawania dobra, napawania się cudami przyrody, osiągnięciami i efektami pracy człowieka.

Z radością, zdumieniem i nadzieją przyglądam się uczniom, ich wierze w doskonałą przyszłość i zwycięstwo ich marzeń, w ich pasję poznawania świata, także seniorów. Niech ŚWIAT ich nagradza**!**

Pragnę z uczniami podzielić się dumą z działalności młodego wrocławskiego pokolenia, a mianowicie zakładaniem **żonkilowych „Pól nadziei".** A gdzie ich szukać i co oznaczają – to dla uczniów Szkoły Podstawowej im. prof. Stanisława Tołpy – nie powinno być problemem.

Niech radość z ich poznania będzie wspólną radością juniorów i seniorów!

Wanda Paszke

AMBASADORZY PRZEMIAN W REGIONIE

W dniach od 23 do 25 marca br. uczestniczyłam w spotkaniu zatytułowanym „Ambasadorzy Przemian w Regionie", finansowanym przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności. Miało ono miejsce w Jadwisinie koło Warszawy i rozpoczęło się podsumowaniem VII Edycji Programów RITA i STP. Program RITA jest przedsięwzięciem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanym od 2000 roku przez Fundację „Edukacja dla Demokracji". Jego celem jest wsparcie demokratycznych i wolnorynkowych przemian w krajach Europy Środkowo-Wschodniej, Kaukazu i Azji Centralnej służąc polskim doświadczeniem. Istotnym zadaniem Programu jest udział w kształtowaniu nowych liderów i elit społecznych, intelektualnych i gospodarczych, gotowych i zdolnych do działania na rzecz demokracji, gospodarki rynkowej oraz społeczeństwa obywatelskiego. Ponadto, w ramach Programu promowana jest idea współpracy międzynarodowej i dialogu międzykulturowego oraz etycznych standardów we współpracy transgranicznej.

„STP - Study Tours to Poland powstało w 2004 roku i jest częścią Programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „Przemiany w Regionie" – RITA. Study Tours to Poland (STP) to wizyty studyjne w Polsce dla studentów i profesjonalistów z krajów Europy Wschodniej. Służy poznaniu naszego kraju i wymianie doświadczeń w zakresie demokratycznych i wolnorynkowych przemian, budowania państwa prawa, wzmacniania społeczności lokalnych i inicjatyw obywatelskich. Od 2007 roku koordynatorem STP jest Kolegium Europy Wschodniej im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego z Wrocławia[7].

Program spotkania obejmował:

1. Warsztaty w grupach tematycznych – prezentacje projektów według podziału tematycznego oraz pracę warsztatową wokół kwestii partnerstwa międzynarodowego.
2. Warsztaty „Profesjonalne NGO (organizacje pozarządowe)":
   a. lider w organizacji społecznej,
   b. praca i komunikacja w zespole,
   c. różnice kulturowe w projektach międzynarodowych;
3. Spotkanie z Krzysztofem Stanowskim, podsekretarzem stanu w Ministerstwie Spraw Zagranicznych na temat wieloletniego programu współpracy rozwojowej oraz polskiego wsparcia dla społeczeństwa białoruskiego.
4. Referat Szymona Ananicza z Ośrodka Studiów Wschodnich na temat „Partnerstwo Wschodnie w przededniu polskiej prezydencji w Radzie UE – wnioski dla organizacji pozarządowych".

[7] Cytowanie ze stron internetowych przedstawianych programów.

5. Prezentacja programu „Grupy Zagranica” na okres prezydencji Polski w Radzie UE przez Monikę Kuśmierczyk, koordynatorkę Biura GZ.

W ramach pierwszego warsztatu prowadzący projekty zostali poproszeni o ich graficzne przedstawienie i skomentowanie. Na mnie największe wrażenie zrobiły dwa projekty: „wolne dziennikarstwo”, obejmujący szkolenie dziennikarzy białoruskich w zakresie tworzenia i prowadzenia wolnego portalu internetowego oraz ochrony własnej i odpowiedzialności za informatorów, a także projekt obejmujący szkolenie nauczycieli w zakresie wychowania dzieci „trudnych”, włącznie z tworzeniem strony internetowej w języku rosyjskim z poradami wychowawczymi. Ważną zasadą wszystkich projektów było uznawanie partnerstwa strony wschodniej, a więc nieforsowanie własnej wiedzy. Następnie prowadząca warsztat pani Martyna Michalik zadała wszystkim trzy pytania: co negatywnego wydarzyło się w trakcie realizacji projektu, co można było zrobić, aby zniwelować skutki tego zdarzenia oraz jakie działania należałoby podjąć, żeby na przyszłość uniknąć podobnych sytuacji. Muszę przyznać, że wiele osób narzekało na partnerów z powodu ich niepunktualności, lekceważenia terminów, niefrasobliwości w sprawach finansowych, a często po prostu braku kontaktu. Formułowano różne recepty, ale trenerka wskazała na jedną, chyba najważniejszą. Widzimy niedociągnięcia drugiej strony, a nie dostrzegamy własnych błędów chociażby w sposobie przekazywaniu informacji i akcentowania spraw ważnych. Często też nie bierzemy pod uwagę okoliczności zewnętrznych.

Kolejne warsztaty odbywały się równolegle. Wybrałam warsztat „praca i komunikacja w zespole”. Na początek była gra, w której należało zdobywać punkty, ale cel nie był wyraźnie postawiony. Zostaliśmy podzieleni na grupy i nie wiadomo było czy każda z nich ma zdobywać punkty dla siebie, czy też dla całej „klasy”. Jedna z grup pracowała wyłącznie na swoją korzyść, kolejna grupa początkowo wyraźnie pracowała na rzecz całej klasy, ale gdy pozostałe dwie poszły za jej przykładem, wykonała woltę i zagrała nie fair. Oberwało im się za to w trakcie dyskusji! Okazało się, że chętniej współpracuje się z osobami, które grają na swoją korzyść, niż z niebudzącymi zaufania. Ogólny wynik gry był dosyć słaby, ponieważ cel nie był dokładnie znany, zasady nie dla wszystkich były zrozumiałe, no i to podważone zaufanie! Następne zadanie polegało na wyborze dwóch przedmiotów spośród różnorodności i próbie utworzeniu czegoś z wykorzystaniem wszystkich przedmiotów. Mnie trafił się mały zwitek drutu i jakaś kłódeczka czy coś podobnego. Propozycji było tyle, ilu uczestników. W drodze głosowania postanowiono zbudować stragan przygraniczny, a budową miała kierować autorka pomysłu. Zbudowaliśmy piękny stragan, na którym stanęły właściwie wszystkie proponowane urządzenia od bata, poprzez stojak z „biżuterią”, po zabawkę „mechaniczną”. Był nawet słoiczek, którego zawartość stanowiło według etykiety „ostatnie tchnienie”. Czego dowiodła ta zabawa? Wydaje mi się, że mimo zachwiania zaufania do kilku osób w czasie pierwszej gry, pokonaliśmy tę przeszkodę. Przeżyliśmy zawód, że nie nasz projekt przeszedł do realizacji i wszyscy pracowaliśmy z zapałem, aby

ten nasz stragan był wspaniały! Trenerka podsumowała naszą pracę, stwierdzeniem, że panowała między nami otwarta komunikacja, również w sprzeciwie i zdecydowanie odbudowaliśmy zaufanie, panowała też bardzo dobra atmosfera. Liderka sprawnie dokonała podziału zadań włączając zdecydowanie wszystkich do aktywnej i motywując zawiedzionych. Muszę podkreślić, że w spotkaniu brały udział osoby ukierunkowane na zespołowe działanie w interesie innych społeczności, więc efekt tego warsztatu nie mógł być inny.

Po warsztatach wszyscy uczestnicy spotkania wysłuchali referatu Krzysztofa Stanowskiego o obowiązkach Polski związanych z przystąpieniem do Unii Europejskiej, którymi między innymi jest świadczenie pomocy rozwojowej i humanitarnej. Polska kieruje ją głównie na Wschód, oczekując w zamian demokratycznych przemian, które będą sprzyjały dobrosąsiedzkim kontaktom.

Konkludując te rozważania mogę powiedzieć, że spotkałam niezwykłych młodych ludzi pracujących w organizacjach pozarządowych, zaangażowanych w niesienie szeroko rozumianej pomocy na rzecz młodych demokracji naszych sąsiadów. Ludzi, którzy mają pomysły i umiejętność ich realizowania, a przy tym wciąż chcą się uczyć.

Alicja Ziółkowska

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W UNIWERSYTECIE EKONOMICZNYM. INSPIRACJA I WSPÓŁPRACA

Jubileusz 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim (UTW w UWr) jest stosowną okolicznością do przedstawienia historii powstania i funkcjonowania Uniwersytetu Trzeciego Wieku Oddział we Wrocławiu w Uniwersytecie Ekonomicznym (UTW w UE), od początku bowiem oba UTW łączy ścisła współpraca.

W 2007 roku podczas Jubileuszowego Zjazdu Absolwentów świętowano 60-lecie powstania naszej Uczelni. W ciągu tych lat jej mury (WSH, WSE i AE) opuściło około 67 tys. absolwentów. Rektor prof. Bogusław Fiedor zadeklarował wówczas powołanie w UE Oddziału Wrocławskiego UTW i od początku patronował wszystkim poczynaniom na każdym etapie. Przekonanie, że UTW „(…) to bardzo ważny element społecznej misji naszej Uczelni (…)”[8] wyzwoliło zaangażowanie i kreatywność wielu osób.

Szczególna rola przypadła prof. Zofii Hasińskiej z Katedry Zarządzania Produkcją i Pracą UE, jako koordynatora wszystkich działań. Rozpoczęły się one od rozpoznania ofert edukacyjnych UTW istniejących już na Dolnym Śląsku. Wychodząc z założenia, że trzeba oprzeć się na najlepszych wzorach, prof. Zofia Hasińska wraz z kierownikiem Biura Karier i Promocji Zawodowej UE, mgr Ałłą Witwicką-Dudek nawiązały kontakt

[8] cyt. z wypowiedzi J.M. rektora prof. Bogusława Fiedora

z kierownictwem UTW w UWr, działającego od ponad 30 lat. Dobrą okazją do spotkania było zaproszenie na I Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zorganizowane 7 lutego 2008 roku przez UTW w UWr. Zyskały tam przychylność i zapewnienie wsparcia zarówno ze strony dr Walentyny Wnuk, przewodniczącej Rady Naukowej, i dr. Aleksandra Kobylarka, kierownika UTW, jak i mgr Stanisławy Warmuz, przewodniczącej Zarządu UTW, która podczas częstych roboczych spotkań udzielała cennych rad i wskazówek.

Równolegle toczyły się prace nad programem edukacji oraz zapewnieniem bazy lokalowej i źródeł finansowania działalności UTW. Należy tu podkreślić szczególną rolę kadry naukowo-dydaktycznej naszej Uczelni w przygotowaniu projektu i opracowaniu programu zajęć. Prorektor ds. dydaktyki prof. Stefan Wrzosek wspólnie z prof. Zofią Hasińską i mgr Ałłą Witwicką-Dudek opracowali założenia programowe i profil wykładów, mgr Mirosław Pawlikowski, kierownik Studium Języków Obcych, program nauki języków obcych, prof. Jerzy Korczak, kierownik Katedry Technologii Informacyjnych – program zajęć komputerowych, a mgr Tomasz Dąbrowski, kierownik Studium Wychowania Fizycznego wspólnie z mgr Andrzejem Schoeurem – program i organizację zajęć sportowych.

Wielkie zaangażowanie w realizację projektu utworzenia UTW wniosły pracownice Biura Karier i Promocji Zawodowej w UE: Joanna Gruszczyńska, Marzena Kozłowska i Magdalena Kostyra, które pod kierownictwem mgr Ałły Witwickiej-Dudek perfekcyjnie przygotowały organizacyjną stronę przedsięwzięcia, począwszy od bazy lokalowej, wyposażenia, Sporządzenia harmonogramów zajęć, rekrutacji słuchaczy aż po przygotowanie uroczystej inauguracji I roku akademickiego 2008/2009: „Miałyśmy poczucie misyjności i radość tworzenia czegoś, co będzie służyć społeczności (…), w której każdy człowiek ma swoją historię" (cyt. z wypowiedzi mgr Ałły Witwickiej-Dudek).

W naszej Uczelni 9 maja 2008 roku odbyła się konferencja naukowa nt. „Idea lifelong learning w Uniwersytecie Trzeciego Wieku – nowe zadania edukacji dorosłych na Dolnym Śląsku", zorganizowana przez Biuro Karier i Promocji Zawodowej w UE z licznym udziałem seniorów – absolwentów i emerytowanych pracowników Uczelni. Referaty wygłosili: prof. Adam Zych, mgr Stanisława Warmuz, mgr Magdalena Wnuk-Olenicz i prof. Zofia Hasińska z zespołem: dr Janiak-Rejno i dr Alicja Smolbik-Jęczmień. Prorektor ds. dydaktyki prof. Stefan Wrzosek przedstawił wówczas „Projekt założenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym – wybrane aspekty".

Uchwałą Senatu Uniwersytetu Ekonomicznego z 26 września 2008 r. powołano UTW Oddział we Wrocławiu jako ogólnouczelnianą jednostkę organizacyjną pod bezpośrednim nadzorem prorektora ds. dydaktyki prof. Stefana Wrzoska. Działalnością operacyjną tej jednostki kieruje pełnomocnik rektora ds. UTW prof. Zofia Hasińska, a uchwalanie merytorycznego planu działalności, wraz z nadzorem jego wykonania, oraz funkcje

opiniodawcze powierzone zostały 10-osobowej Radzie Naukowej UTW. Opieki duszpasterskiej od początku powstania UTW podjął się ks. prof. Włodzimierz Wołyniec z Papieskiego Fakultetu Teologicznego we Wrocławiu. Dla zapewnienia obsługi administracyjno-organizacyjnej słuchaczy i osób prowadzących zajęcia zostało utworzone Biuro UTW, które w pierwszych dwóch latach jego funkcjonowania organizowała i prowadziła Marzena Kozłowska, a w roku bieżącym obsługuje Beata Kwiatkowska.

W pierwszych dwóch latach istnienia Wrocławskiego Oddziału UTW w UE liczba słuchaczy wynosiła 150, a w bieżącym roku akademickim zwiększyła się do 180 osób. Około 2/3 słuchaczy ma wykształcenie wyższe. Pod względem zawodowym najwięcej jest ekonomistów (ponad 1/3), następnie przedstawicieli zawodów technicznych i nauczycieli, a najmniej innych zawodów (prawników, farmaceutów i innych). Około 60% słuchaczy nie przekroczyło 70 lat, a kilka osób liczy ponad 80 lat.

Uroczysta inauguracja I roku akademickiego UTW w UE 2008/2009 odbyła się 10 października 2008 r. Uczestniczyli w niej, oprócz najwyższych władz uczelni także licznie zaproszeni goście: władze samorządowe i reprezentanci z UTW w UWr oraz z Oddziału UTW w Bolesławcu.

Na ofertę edukacyjną naszego UTW składają się wykłady audytoryjne z różnych dziedzin (ekonomii, finansów, historii gospodarczej, zarządzania, informatyki, integracji europejskiej, ochrony środowiska, żywienia człowieka, gerontologii, historii nowożytnej, filozofii, psychologii, muzykologii, historii sztuki), nauka języków obcych i podstaw obsługi komputera, zajęcia sportowe oraz trening pamięci. Dużym zainteresowaniem słuchaczy cieszą się wykłady. Prowadzone są przez pracowników naukowo-dydaktycznych UE i innych uczelni, a od zeszłego roku także przez naszych słuchaczy i znanych wrocławian: Bogdana Zdrojewskiego, ministra Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Sławomira Piechotę, przewodniczącego Sejmowej Komisji Spraw Społecznych i Rodziny, Macieja Łagiewskiego, dyrektora Muzeum Miasta Wrocławia, Rafała Augustyna, znanego muzykologa i kompozytora. Powodzeniem cieszą się zajęcia sportowe z wykwalifikowanymi instruktorami (basen, gimnastyka w wodzie, gimnastyka korekcyjna kręgosłupa, gimnastyka przy muzyce, siłownia i *nordic walking*) oraz językowe z lektorami języków obcych (angielskiego, niemieckiego, rosyjskiego i francuskiego).

Samoorganizacja słuchaczy przebiegała sprawnie, a sprzyjało temu zaangażowanie pełnomocnika rektora ds. UTW prof. Zofii Hasińskiej oraz doskonale rozwijająca się współpraca z bratnim UTW w UWr. Wkrótce po uroczystej inauguracji ukonstytuował się Samorząd Słuchaczy, a pierwszą przewodniczącą została Krystyna Jasiukiewicz. Funkcję tę kolejno pełniły: Zenobia Bałtrukiewicz, następnie Elżbieta Anwajler, a obecnie Anna Zubura. Z początku członkowie Samorządu koncentrowali swoją uwagę na działaniach organizacyjnych. Przy życzliwym wsparciu Stanisławy Warmuz i Jadwigi Jenczelewskiej

z Samorządu UTW w UWr, działania te doprowadziły do opracowania pierwszych regulaminów porządkujących wewnętrzną organizację UTW oraz określających prawa i obowiązki słuchaczy. W następnym etapie, dzięki szczególnemu zaangażowaniu przewodniczącej Prezydium Samorządu, Elżbiety Anwajler i I wiceprzewodniczącej Bożeny Rybark podjęto wiele nowych inicjatyw, szczególnie w zakresie współpracy z instytucjami i organizacjami zewnętrznymi, w tym ze Szkołą Podstawową nr 64 we Wrocławiu, Komendą Miejską Policji we Wrocławiu oraz ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Starych, Chorych i Niepełnosprawnych „Kolory Nadziei". Aktywność Samorządu od początku skierowana była także na umożliwienie słuchaczom rozwijania swoich zainteresowań i pasji. W pierwszym roku akademickim (2008/2009) słuchacze Utworzyli 8 sekcji zainteresowań, w kolejnym ich liczba, dzięki aktywnemu działaniu Prezydium Samorządu Słuchaczy, zwiększyła się do 17, a w bieżącym roku akademickim (2010/2011) do 18. Działalność sekcji istotnie wzbogaca podstawową ofertę edukacyjną, ponieważ umożliwiają one: uczestniczenie w życiu kulturalnym Wrocławia, poznawanie historii i zabytków zarówno naszego miasta, jak i Dolnego Śląska, a także rozwijanie twórczości artystycznej (malarstwo, poezja, sztuka użyteczna) i wielu umiejętności (np. uprawa kwiatów), jednocześnie wyzwalają aktywność społeczną (wolontariat i wzajemna pomoc) i wzmacniają integrację środowiska seniorów i międzypokoleniową.

Współpraca z UTW w UWr poszerzała się o nowe formy w miarę stawiania coraz pewniejszych kroków na ścieżce edukacyjnej przez naszych słuchaczy oraz wzajemnego poznawania się i sympatii, w szczególnej atmosferze życzliwości i gościnności ze strony kierownictwa, dr. Aleksandra Kobylarka i Grażyny Kozakowskiej. Nasi słuchacze dwukrotnie uczestniczyli w rozgrywkach rekreacyjno-sportowych, zorganizowanych przez Jadwigę Jenczelewską. Dwukrotnie też odbyły się w szerszym gronie seniorów z udziałem kilku innych UTW oraz pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej, zawody sportowe w bule. Ucztę duchową zapewniały słuchaczom i prof. Zofii Hasińskiej występy Teatrzyku Poezji, prowadzonego przez Jadwigę Jenczelewską. Wspólnie świętowaliśmy uroczystości inauguracji i zakończenia roku akademickiego oraz spotkania opłatkowe, a także bawiliśmy się na spotkaniach integracyjnych w „Pałacyku" i na terenie UE. Integrowaliśmy się również na wspólnie organizowanych piknikach i wycieczkach turystycznych. Korzystaliśmy też ze współpracy UTW w UWr z ośrodkami zagranicznymi, uczestnicząc w międzynarodowych spotkaniach i konferencjach we Wrocławiu i w Krzyżowej. Dobrą okazję do nawiązywania kontaktów i wymiany Doświadczeń stwarzają coroczne spotkania środowiskowe w ramach Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zainicjowanego w 2008 r. przez dr Walentynę Wnuk, przewodniczącą Rady Naukowej UTW w UWr. Szczególnym wyrazem współpracy między naszymi uniwersytetami jest uczestnictwo prof. Zofii Hasińskiej w Radzie Naukowej bratniego UTW.

Spoglądając z satysfakcją na nasze dotychczasowe dokonania w krótkim, niespełna trzyletnim okresie istnienia UTW, chcemy Wam, Drodzy Przyjaciele, serdecznie podziękować za inspirację, wszechstronną pomoc i mobilizację do tworzenia społeczności aktywnych seniorów. Prosimy też o przyjęcie gratulacji z okazji pięknego Jubileuszu 35-lecia oraz życzeń dalszego rozwoju w realizacji szczytnej misji edukacji ustawicznej seniorów i przewodnictwa środowiskowego.

Zofia Adamiec

Na Jubileusz XXXV-lecia
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Uniwersytecie Wrocławskim

Ad multos annos

Nie chcemy gnuśnieć w domowych pieleszach,
Nie chcemy gasić uśmiechu na twarzy,
Chcemy się życiem jeszcze wciąż cieszyć,
Śmiać się, radować, kochać i marzyć.

Piąć się zdobywczo hen na gór szczyty,
Przy orlich gniazdach łapać wiatr w dłonie,
I mieć u stóp swych świat nie zdobyty,
I liczyć gwiazdy na nieboskłonie.

Zdobyć hart ducha, fizyczną siłę,
Wiedzy przemierzać ścieżki zawiłe.
Biegnąc przed siebie z rozwianym włosem
Tańczyć i śpiewać ze szczęścia losem.

I tylko razem, w przyjaznym gronie,
W splocie braterskich pomocnych dłoni,
Pokonać można życia przeszkody
Wśród słów życzliwych i wiecznej zgody.

I tu Uniwersytet Trzeciego Wieku
Bramy otwiera, na wszystkich czeka
I tętni życiem gwarnym, wspaniałym.
A dziś Jego święto jest naszym udziałem.

Dziś Jubileusz godnie obchodzi,
dumny ze swej pracy twórczej i zaszczytnej,
Niech więc jak feniks co rok się rodzi
Z popiołu. Rośnie, pięknieje i kwitnie.

Za splecione ręce w przyjaznym gronie,
Za hart i siłę w biegu do słońca
Pochylmy głowy w hołdu pokłonie,
Niech Jego lata nie mają końca!

TEORIE • BADANIA • RECENZJE

Tomasz Frąckowiak
Instytut Psychologii
Uniwersytet Wrocławski

RECENZJA KSIĄŻKI *Pozytywne starzenie się*[9]

Starzenie się jest zjawiskiem powszechnym i dotyczy wszystkich społeczeństw. Na poziomie indywidualnym jest procesem wpisanym w ludzkie życie i nieuchronnym. Starzenie się jest nie tylko procesem długotrwałym i nieodwracalnym, ale także naturalnym, w związku z czym zdobywanie i poszerzanie wiedzy na jego temat powinno być czymś równie naturalnym. Książką, która daje taką możliwość, jest *Pozytywne starzenie się.* Jej autor, profesor psychologii Robert D. Hill z Uniwersytetu w Utah, specjalizuje się w badaniach i oddziaływaniach terapeutycznych, skierowanych do osób starszych. Tytuł książki wyraża nie tylko wiarę w istnienie tzw. dobrej starości, ale jest przede wszystkim odpowiedzią na zmiany, jakie zachodzą w pojmowaniu okresu późnej dorosłości. Mianowicie, w XX wieku, zdaniem Hill'a, starość kojarzono głównie z przejściem na emeryturę, niepełnosprawnością, demencją, schorzeniami, biernością, lękiem i nadchodzącą śmiercią. Zdaniem autora, w XXI wieku będziemy musieli się nauczyć, że starzenie się to coś więcej niż pogarszanie się kondycji fizycznej i psychicznej. Katalizatorem tej zmiany punktu widzenia są z jednej strony demograficzne trendy krajów wysokorozwiniętych, w których ludzie żyją dłużej niż ich poprzednicy, pozostają aktywni i zachowują wysoką jakość życia także w wieku podeszłym, a z drugiej – zwrot „pozytywne starzenie" zdołał przeniknąć z literatury naukowej do potocznego języka, co daje wyobrażenie o społecznych oczekiwaniach dotyczących etapu starości.

Zdaniem Hill'a, omawiana książka powstała, aby wspierać tych, którzy upowszechniają nowy, bardziej optymistyczny sposób myślenia o starości. Co istotne, pozytywne starzenie się jest jedną z możliwych odpowiedzi na ograniczenia, jakie niesie ze sobą późna dorosłość, bowiem autor zakłada, że poczucie szczęścia można osiągnąć nie tyle dzięki uniknięciu niedogodności starzenia się, ale pomimo nich. Dlatego w dziewięciu rozdziałach swojej książki Hill przedstawia różne aspekty pozytywnego starzenia się oraz opisuje strategie, którymi psychologowie mogą pomagać osobom starszym w utrzymaniu optymistycznego podejścia do życia, nawet w sytuacji pogarszania się kondycji psychofizycznej. Autor prezentuje praktyczne aspekty pomocy seniorom, których opis nie jest jednak pozbawiony bogatych podstaw teoretycznych. Książka zawiera także doniesienia z najnowszych badań z dziedziny gerontologii

[9] Robert D. Hill, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2010.

społecznej, porównawczej i klinicznej, które zostały opatrzone refleksyjnym, czasami krytycznym, komentarzem. Hill napomyka także o własnych badaniach, ale nie eksponuje ich na tle pozostałych. Tym, co wyróżnia opisywaną książkę, jest umiejętne połączenie przez autora płaszczyzny teoretycznej i badawczej z wymiarem praktycznych oddziaływań, mających na celu osiąganie dobrostanu w wieku senioralnym.

Treść monografii została podzielona na dziewięć rozdziałów. W pierwszym Hill prezentuje zarys koncepcji pozytywnego starzenia się, podaje przesłanki dotyczące jej użyteczności jednocześnie wyodrębnia ten model od terminów pokrewnych, takich jak: normalne starzenie się (*normal aging*), pomyślne starzenie się (*successful aging*), optymalne starzenie się (*optimal aging*).

Rozdział drugi prezentuje trzy teorie starzenia ważne z punktu widzenia utrzymywania dobrostanu w późnym wieku: teorię rozwoju psychospołecznego E. H. Eriksona, teorię selektywności, optymalizacji i kompensacji (SOC) P. B. Batlesa i współ. oraz teorię ciągłości R. Atchley'a. Wymienione teorie stanowią podstawę koncepcji pozytywnego starzenia się, której dają bazę pojęciową do opisu potencjałów późnej dorosłości. Autor przedstawił powiązania między koncepcją pozytywnego starzenia się a trzema wymienionymi teoriami. Przy ich omawianiu przyporządkował każdej z teorii studium przypadku stanowiące ilustrację jej zastosowania w rozwiązywaniu problemów życiowych związanych z zaawansowanym wiekiem.

Jak wspomniałem, mimo optymistycznej wymowy książki, autor nie pomija w niej charakterystyki trudnych aspektów jesieni życia. Poświęcił im m.in. rozdział trzeci, w którym opisuje skutki pogarszania się stanu zdrowia w ostatnich dekadach życia. Podkreśla heterogeniczność normatywnego procesu starzenia się i pogarszania się kondycji psychofizycznej w podeszłym wieku. Hill opisuje konkretne strategie niwelowania deficytów wynikających z postępującego wieku. Koncentruje się przede wszystkim na sposobach kompensowania deficytów poznawczych (głównie pamięci). Autor zwraca uwagę na prawidłową ocenę zmian, jakie zachodzą z wiekiem, podkreślając wagę rozróżnienia między pogarszaniem się stanu zdrowia w wyniku choroby i w wyniku samego starzenia się. Aby dokonać prawidłowej oceny skali i uwarunkowań pogorszenia stanu zdrowia, należy dysponować wrażliwymi narzędziami diagnozy, które autor charakteryzuje w rozdziale czwartym, zatytułowanym *Strategie i instrumenty oceny*.

Rozdział zawiera przegląd sposobów oceny problemów powszechnych w wieku senioralnym, takich jak: deficyty poznawcze, ograniczenie niezależności funkcjonalnej, symptomy depresji, lęku oraz zmniejszonego zadowolenia z życia. Autor analizuje wady i zalety poszczególnych narzędzi oraz relacje między zakresem ich stosowania. Przybliża czytelnikowi narzędzia do oceny poziomu: ogólnego stanu psychicznego (*Krótka Skala Oceny Stanu Psychicznego*, *Skala Demencji*, *Krótki Kwestionariusz Oceny Stanu Psychicznego*), depresji (*Geriatryczna Skala Oceny Depresji),* lęku (*Krótki Inwentarz*

Objawów), niezależności funkcjonalnej (*Skala Oceny Zdolności Adaptacji*, *Skala Złożonych Czynności Życia Codziennego*) i jakości życia (*Skala Satysfakcji z Życia*, *Kwestionariusz Selektywnej Optymalizacji i Kompensacji*). Hill dokonuje jedynie przeglądu wymienionych metod diagnozy, dlatego nie omawia ich bardzo szczegółowo. Daje jednak dobry punkt wyjścia do porównania narzędzi do oceny deficytów, jak i mocnych stron starszych osób.

Rozdział piąty dotyczy psychologicznych barier pozytywnego starzenia się. Autor omawia osobowościowe trudności, które mogą problematyzować czerpanie satysfakcji z życia w wieku senioralnym. Zauważa, że osobowość jako taka bardzo trudno poddaje się zmianie w późnym wieku, ale warto pracować nad osobistymi przekonaniami i założeniami na temat świata, a także zachowaniami, które mogą ograniczać poczucie szczęścia. Hill nazwał je *elementami stylistyki braku adaptacji*. Jego zdaniem w dużej mierze znajdują się one pod świadomą kontrolą człowieka, w związku z czym są podatne na zmiany. Dokonany przegląd literatury klinicznej i doświadczenie w pracy z problemami osób starszych, pozwoliły autorowi zidentyfikować pięć podstawowych *elementów stylistyki braku adaptacji*. Są to: 1. *sztywność* poznawcza i behawioralna, powodująca opór wobec nieuchronnych zmian, jakie przynosi późna dorosłość; 2. *negatywność*, czyli selektywne odbieranie informacji lub zdarzeń pasujące do pesymistycznego systemu przekonań na temat starości, przyszłości; 3. *martwienie się*, to patologiczne zamartwianie się, nad którym nie można zapanować; 4. *egocentryzm*, dotyczący stosunku do innych i polegający na nieuzasadnionym poczuciu uprzywilejowania i eksponowaniu swojej wyjątkowości, co w konsekwencji stanowi barierę w relacjach z innymi oraz egocentryzm dotyczący nadmiernego zaabsorbowania bieżącym stanem zdrowia, uniemożliwiający dojrzałą konfrontację z ostatnim zadaniem życiowym – odejściem i śmiercią; 5. *żal*, który więzi emocjonalnie człowieka w pewnym punkcie przeszłości, prowadzi do uczucia bezsilności, smutku, uszczuplając zasoby emocjonalne potrzebne do funkcjonowania w bieżącej rzeczywistości i planowania przyszłości.

Oprócz opisu poszczególnych elementów utrudniających pozytywne doświadczanie późnej dorosłości, każdy z nich został zilustrowany w studium przypadku. Autor prezentuje także wybrane techniki radzenia sobie z wymienionymi barierami pozytywnego starzenia się, które mogą zostać wykorzystane podczas terapii. Ich zaletą jest przystępność i prostota w stosowaniu, natomiast całościowe podejście do psychoterapii osób starszych zostało przedstawione w rozdziale szóstym.

Zawiera on przegląd tradycyjnych metod psychoterapii, umożliwiających leczenie zaburzeń wieku podeszłego, tj. terapii psychodynamicznej, poznawczo-behawioralnej, systemów rodzinnych, egzystencjalnej, reminiscencyjnej i różnych form terapii grupowej. Co prawda autor nie dokonuje oceny skuteczności poszczególnych rodzajów terapii, ale wskazuje, jakie podejście odpowiada najlepiej określonemu typowi problemów w późnej dorosłości. Autor omawia podstawowe założenia każdej z metod terapii oraz etapy pracy

z klientem. Przyznaje, że najbliższa jest mu terapia reminiscencyjna, bowiem została stworzona z myślą o osobach starszych. Ujmując ją w jednym zdaniu, można powiedzieć, że polega na wspominaniu życiowych zdarzeń w taki sposób, aby lepiej zrozumieć swoją obecną sytuację. W zaawansowanym wieku najczęściej komplikują ją problemy, takie jak: samotność, potrzeba opieki, postępująca niedołężność, ograniczenie funkcji poznawczych, straty bliskich, poczucie schyłku życia. Choć doświadczenia te są wpisane w starzenie się, wywołują cierpienie, które może ukoić odwołanie się do zasobów duchowych, którym autor poświęca rozdział siódmy.

Na wstępie opisuje w nim ciekawe badania wiążące duchowość i religijność z dobrostanem i zdrowiem. Następnie omawia możliwości wspierania rozwoju duchowego i poczucia sensu życia. Na podstawie przeglądu literatury Hill wyodrębnił trzy obszary, które ułatwiają rozwój poczucia sensu życia w późnej dorosłości, przez co pomagają starzeć się pozytywnie. Są nimi: *zdolność do wybaczania, altruizmu i wdzięczności*. Kultywowanie tych stanów stanowi strategię rozwoju duchowego, który może być wspierany przez psychologa podczas terapii. Autor ilustruje ten proces trzema studiami przypadków.

Ostatnie dwa rozdziały dotyczą możliwości pozytywnego starzenia się u schyłku życia. W rozdziale ósmym autor omawia psychologiczne konsekwencje pozostawania pod opieką w sytuacji niepełnosprawności, a w dziewiątym doświadczenie umierania i konfrontację ze śmiercią. Podleganie opiece poza domem jest trudnym doświadczeniem, jednak Hill przekonuje, że w takiej sytuacji pozytywne starzenie się może polegać na podtrzymywaniu selektywnej niezależności człowieka w granicach, jakie wyznacza mu aktualne położenie życiowe. Podobnie, jak w poprzednich rozdziałach autor podaje przykłady osób starszych, tu w kontekście ich sposobów radzenia sobie z postępującą zależnością. Podkreśla, że nawet w warunkach znacznej niepełnosprawności możliwość dokonywania wyborów ma pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny, nawet jeżeli jest bardzo ograniczona. W sprawowaniu opieki nad starszym, schorowanym człowiekiem autor uważa za najważniejszą elastyczność pomocy oraz możliwość tzw. *starzenia się w jednym miejscu*. Tym określeniem nazywa filozofię i praktykę sprawowania opieki nad seniorami w domu lub otoczeniu jak najbardziej przypominającym dom. Pozostawanie w swoim środowisku lub przebywanie w otoczeniu przypominającym je, pozwala starszym osobom zachować poczucie tożsamości i autonomii.

Ostatni, dziewiąty, rozdział książki, podobnie jak ostatni rozdział ludzkiego życia, dotyczy śmierci. W pierwszej kolejności autor porusza problem żałoby i żalu po stracie, jaki przeżywa starsza osoba w związku ze śmiercią współmałżonka. Omawia czynniki ochronne, sprzyjające odzyskaniu równowagi psychicznej po stracie, takie jak wsparcie społeczne i umiejętność regulacji emocjonalnej. Przytacza przy tym ciekawe wyniki programu badań *Changing Lives in Older Couples*, z którego wynika, że ponad połowa owdowiałych starszych osób przyznała, że ból emocjonalny, towarzyszący im po stracie,

ustąpił niemal całkowicie po upływie zaledwie 6 miesięcy. Autor opisuje także aktywne strategie, które przyczyniły się do tego stanu.

Druga część ostatniego rozdziału opisuje psychologiczne aspekty konfrontacji z własną śmiercią. Hill przedstawia umieranie z punktu widzenia teorii E. Kübler-Ross i R. Buckmana i zestawia je z wynikami badań jakościowych E. K. Steinhauser i współ., które dotyczyły warunków pozytywnego starzenia się w przededniu śmierci. Hill twierdzi, że u relatywnie zdrowych starszych osób lęk przed śmiercią może się z wiekiem zmniejszać. Na przykładach studiów przypadków autor pokazuje, w jaki sposób osoba w podeszłym wieku może czerpać ze źródeł pozytywnego starzenia się w dążeniu do optymalizacji procesu umierania. U schyłku życia człowiek przygotowuje się do wykonania ostatniego zadania, jakim jest opuszczenie tego świata. Zdaniem Hill'a, podobnie jak inne zadania rozwojowe, wymaga ono przygotowania, energii i wysiłku.

Każdy z rozdziałów *Pozytywnego starzenia się* kończy się porządkującym podsumowaniem, natomiast cała książka nie zawiera postscriptum czy refleksji końcowej, która byłaby syntezą przedstawionych treści.

Mimo że amerykańska rzeczywistość pod wieloma względami różni się od naszej, problemy jesieni życia i propozycje ich rozwiązań opisane przez Hill'a wydają się użyteczne w rodzimych warunkach. Może to świadczyć o tym, że psychologiczna warstwa starzenia się jest po części uniwersalna, wspólna dla wszystkich ludzi w późnym wieku, bez względu na szerokość geograficzną, pod jaką żyją.

Przedstawiona teoria i praktyka pozytywnego starzenia się nawiązuje do nurtu psychologii pozytywnej. Monografia, mimo optymistycznej wymowy, porusza także ciemne strony późnej dorosłości, co czyni jej opis bardziej kompletnym. Autor kreśli sylwetkę starszego człowieka na wielu płaszczyznach: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, duchowej i egzystencjalnej. Biorąc pod uwagę ilość poruszonych przez autora zagadnień dotyczących starzenia się, czytelnik nie może oczekiwać, że zostaną one omówione w sposób wyczerpujący. Książka przedstawia raczej ogólną charakterystykę osób starszych wraz z mapą ich problemów oraz sposobów zaradzania im. W tym kontekście jest świetnym punktem wyjścia do dalszego poszukiwania informacji o okresie życia, który potencjalnie lub aktualnie dotyczy nas wszystkich. Książka może być przydatna badaczom późnej dorosłości, psychoterapeutom zajmującym się osobami starszymi oraz ich opiekunom.

Starość czeka na wszystkich, niezależnie od tego czy zastanawiają się nad tym, jaka ona będzie, czy też nie. Dlatego zdobywanie rzetelnych informacji na jej temat i snucie na ich podstawie refleksji może być rzeczą przydatną dla każdego. Dzięki osobistym rozważaniom problematyki starości odnosimy jednocześnie kilka korzyści – zaczynamy lepiej rozumieć osoby starsze, możemy przygotować się na własne starzenie się lub lepiej je zrozumieć, jeżeli wkroczyliśmy w późną dorosłość. Poznanie tego etapu życia wydaje się tak samo ważne dla wiedzy o człowieku, jak wiedza o wszystkich wcześniejszych

okresach rozwoju, dlatego praca Roberta D. Hill'a stanowi cenną próbę przybliżenia starzenia się w jego psychologicznym kontekście.

Maria Iwonna Goździaszek
Uczestnicy Warsztatów 2009 – 2011
Urszula Rutkowska

WARSZTATY ANDRAGOGICZNE[10] NA DRODZE DO SAMOROZWOJU

„Rytm rozwoju, podobny do pór roku jest koniecznością. Nie można starości uniknąć. Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najlepszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła"[11].

Od października 2003 roku warsztaty andragogiczne na drodze do samorozwoju znalazły się w planie zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Inicjatorką tego projektu była ówczesna pedagog - andragog, a obecnie dyplomowana psychoterapeutka, pracująca w paradygmacie psychodynamicznym[12], mgr Urszula Rutkowska. Do ich powstania dołączyło „błogosławieństwo" pani dr Walentyny Wnuk.

Warsztaty – to praca, to działanie, to droga w poszukiwaniu siebie – dla siebie. To umiejętność nawiązania pełniejszego kontaktu ze sobą poprzez wzrost świadomości siebie, co wiąże się z lepszym, satysfakcjonującym kontaktem ze światem zewnętrznym, a tym samym drugim człowiekiem. To świadome, odpowiednie i dobre „zajmowanie się sobą" oraz całościowa, nieoceniająca akceptacja siebie, niewykluczająca dostrzegania własnych błędów i wad – określa ich istotę mgr Urszula Rutkowska.

Następne wskazanie to tematy prowadzonych zajęć. Umożliwiają one podjęcie pewnej specyficznej refleksji w obrębie problemów i dylematów własnych uczestników, by opracować, przeżyć, doświadczyć je w nowym, innym świetle, perspektywie, by żyć i funkcjonować z nimi „inaczej". To wreszcie zdobywanie nowej wiedzy o sobie, co pozwala lepiej siebie zrozumieć, ocenić podejmowane decyzje, uzmysłowić sobie posiadany potencjał, uwierzyć w swoje możliwości i wyjść z nimi na zewnątrz. W ten sposób możliwa staje się odpowiedź na pytanie: kim jestem, ile jestem wart, jakie jest moje miejsce w rodzinie i społeczeństwie, co dla mnie jest ważne oraz do czego zmierzam?

---

[10] Andragogika zajmuje się procesami kształcenia, wychowania, samokształcenia i samowychowania ludzi dorosłych. Bada, opisuje i analizuje **cele**, **treści**, **systemy**, **formy** i **metody** ww. procesów oraz ich uwarunkowania społeczne, ekonomiczne, kulturowe, cywilizacyjne i biologiczne. Odpowiada na pytanie, *jakim może być człowiek dorosły, jaki poziom rozwoju i sprawności może osiągnąć, jeśli stworzy mu się optymalne warunki edukacji*, a on sam podejmie autokreację. Umożliwia zrozumienie procesu przekształcania potencjału jednostki w realną **zdolność do sprawnego funkcjonowania we wszystkich rolach społecznych**.

[11] Antoni Kępiński (1918 - 1972), polski psychiatra, humanista, filozof, naukowiec, autor wielu podręczników z psychiatrii.

[12] Paradygmat psychodynamiczny jest formą rozumienia zjawisk psychicznych bazującą na założeniach psychoanalizy. Terapeuta pracujący w oparciu o ten paradygmat indywidualnie dobiera techniki terapeutyczne w zależności od problemu pacjenta.

Warsztaty andragogiczne w pełnej swej nazwie czerpią z takich nauk, jak: pedagogika, psychologia, socjologia, historia wychowania, kulturoznawstwo etyka. „Nic nie urzeczywistnia się z zewnątrz, wszystko rodzi się z myśli i odczuwania tego od wewnątrz". Tę sentencję wyraża rozmowa uczestników wtorkowych spotkań dążących do samorozwoju. Łączy się to również z samokształceniem według zasad Jerzego Mellibrudy[13]: „(…) szukaj, odkrywaj, sprawdzaj, zmieniaj". Każdy z nas, słuchaczy UTW szuka odpowiedzi na pytania – jak się nie nudzić na emeryturze, jak dalej żyć po stracie najbliższej osoby, jak poprawić stosunki z najbliższymi, jak uruchomić wewnętrzne zasoby energii osobistej. W rozmowie ze słuchaczami grupy warsztatowej pojawiła się potrzeba uczestniczenia w tego typu zajęciach. Zadaliśmy sobie pytania: co mnie skłoniło do uczestnictwa w warsztatach andragogicznych?, jakie były moje oczekiwania?, czego oczekiwałam od prowadzącej ? Od grupy współuczestników? A oto odpowiedzi studentów UTW:

- „znajomy zaproponował UTW jako formę spędzania wolnego czasu oraz realizacji własnych zainteresowań; w harmonogramie zajęć znalazłam te warsztaty, ponieważ interesuje mnie pedagogika dorosłych, psychologia człowieka dorosłego" – Iwona,
- „zachwyciła mnie sama idea, bo wyobraziłam sobie, że jest to miejsce, w którym moja dotychczasowa zawodowa aktywność zamieni się w aktywność, na jaką nie miałam dotąd czasu" – Anna.
- „oczekiwałem uzupełnienia wiedzy, przede wszystkim z dziedziny wywierania wpływu na ludzi i manipulacji, na którą są szczególnie podatne osoby w starszym wieku, emeryci i renciści" – Jan,
- „zakładałam, że warsztaty nauczą mnie lepszego zrozumienia siebie, pozwolą mi świadomie przeanalizować swoje życie, nauczą zrozumienia i w pełni świadomego „dookreślenia" takich mechanizmów i zachowań społecznych, jak asertywność, techniki manipulacji coraz powszechniej stosowane, zwłaszcza w stosunku do ludzi starszych" – Danuta.
- „wybrałam te zajęcia, gdyż spodziewałam się, że pomogą mi one lepiej poznać siebie, poznać możliwości mego rozwoju, a tym samym radzenia sobie z problemami życiowymi" – Krystyna,
- „weszłam, posłuchałam i zostałam, bo wsparcie bliskich, życzliwych ludzi działa kojąco. Czemu nie - pomyślałam i zostałam" – Leokadia,
- „Kończący zajęcia innej grupy bardzo zachęcali do uczestnictwa w tych warsztatach, choć zgodnie twierdzili, że nie jest łatwo. Już w czasie trwania pierwszych zajęć stwierdziłam, że był to strzał w dziesiątkę" – Beata,

[13] **Jerzy Mellibruda** (ur. 22 lipca 1938) - profesor w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, doktor habilitowany, psycholog, specjalizujący się w problematyce uzależnień, autor licznych prac z dziedziny psychologii.

- „poczucie potrzeby dalszej edukacji, z konieczności uzupełnienia wiedzy, z chęci pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym, z ciekawości świata, z chęci poznania innych ludzi z podobnymi problemami życiowymi" – wszyscy.

Żeby zajęcia przebiegały sprawnie, prowadząca mgr Urszula Rutkowska wprowadziła reguły we wzajemnym porozumiewaniu się. Są to: dobrowolność uczestnictwa, aktywność, otwartość, szczerość, życzliwość, używanie słowa JA, a nie MY, mówienie do osoby, a nie o osobie, skoncentrowanie się na TU i TERAZ, w TEJ grupie i z TYMI ludźmi, zachowanie dyskrecji na zewnątrz o treści opowiadanych sprawach przez uczestników warsztatów". Zasady prowadzenia zajęć, uwzględniające absolutną dyskrecję (nic co się dzieje nie wychodzi na zewnątrz), dowolność wypowiedzi, brak przymusu, przyjazne, życzliwe nastawienie grupy, moralne wsparcie, tworzą niepowtarzalny klimat (Beata i in. uczestnicy warsztatów). Dalej – bliżej, różnorodność zagadnień na drodze do samorozwoju, ale też wspomnienia, problemy, mediacje, manipulacje, prawa miłości i akceptacji, asertywność, komunikacja międzyludzka, jestem autorem swojego życia, szukam siebie, adaptacja do nowej sytuacji życiowej, moje miejsce w rodzinie, w domu, obszar samouspokojenia, mój wewnętrzny krytyk, prawa osobiste wg Fersterheima, techniki wpływu społecznego wg Roberta B Cialdiniego, stereotypy, etykiety, uprzedzenia - co z tego znajduję u siebie, moje dylematy, moje priorytety, co dla mnie ważne w modlitwie św. Tomasza z Akwinu, św. Franciszka Salezego - to niektóre z poruszanej tematyki warsztatowej. Co zyskali słuchacze – wypowiedzi dotyczą drogi do samorozwoju, uwzględniają treść własnych myśli, uczuć, pragnień, działań, oczekiwań itd.

- „Formuła warsztatów - opracowywanie pewnych zagadnień i dyskusja nad nimi, radzenie się w indywidualnych przypadkach jest bardzo trafna, a fachowa pomoc mgr Urszuli Rutkowskiej jest bezcenna."(Krystyna).

- „Nie zawsze seniorzy radzą sobie w trudnej drodze życia, ale aż kusi przytoczyć fragmenty wyżej wymienionych modlitw wykorzystywanych na warsztatach w relacji odniesionego sukcesu na drodze do samorozwoju :"..... uczyń mnie poważnym, lecz nie ponurym, rozumnym, lecz nie narzucającym się; daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet w ludziach. Daj mi, Panie, łaskę mówienia o tym (Modlitwa – Św. Tomasz z Akwinu). Warsztaty andragogiczne to antidotum na bolesne przeżycia, intelektualna atrakcyjność treści, przydatność w przystosowaniu się człowieka do zmian, które wokół niego się odbywają w rozmaitych dziedzinach życia" (Iwona).

- „udział w zajęciach miał ten skutek, iż wpłynął na wprowadzenie pewnej korekty w moim postępowaniu, np. w postaci asertywnego mówienia „nie" w przeciwieństwie do poprzedniego powiedzenia „tak", co miało znamiona zachowania uległego; w lepszym rozpoznawaniu w komunikacie rozmówcy wyuczonych technik wpływu na ludzi i manipulacji ich zachowaniem, często w głębszym rozumieniu wpływu na moje zachowanie wewnętrznego krytyka i radzenia sobie z nim" (Jan)

- „Na zajęciach tych zetknęłam się z tym co mnie interesuje, co daje do myślenia, pozwala weryfikować zachowania, pozwala na nabranie dystansu do ważnych problemów, jednocześnie mobilizuje do samorozwoju. Wychodząc z zajęć, wynosimy ze sobą świadomość wsparcia i zacieśniających się przyjaźni.” (Anna).
- „W czasie zajęć mam do czynienia z miłymi ludźmi, miłą atmosferą urozmaiconą wieloma przykładami z życia, dowcipami. Można mówić o swoich przeżyciach, traumach, a nazwane mniej uwierają, życie przynosi coraz nowe. Nauczyłam się asertywności, dystansu do bliskich i siebie. Teraz mam lepsze relacje z dziećmi, wnukami i ze sobą” (Leokadia)
- „Dowiedziałam się, jak mogę sobie pomóc w sytuacjach konfliktowych, jak poprawić „jakość” swego życia psychicznego. Poznałam, jak wykorzystywać swoje doświadczenie życiowe, kiedy być asertywną i nie ulegać naciskom np. reklamy, jak akceptować siebie, zaopiekować się sobą, gdy są sytuacje trudne” (Krystyna).
- „Szczególnie cenne jest omawianie problemów psychologicznych w oparciu o życiowe przykłady przytaczane przez członków grupy i prowadzącą zajęcia. Osobiście w trakcie zajęć zrozumiałam, jaką jestem, w jaki sposób warunki życia wpłynęły na moje postępowanie, co powinnam zmienić. Spotkania z grupą w ramach warsztatów pozwoliły mi pokonać strach mówienia o sobie i swoich problemach, nabrać większej ufności do ludzi i pewności siebie. Próbuję rozliczyć się z moim wewnętrznym krytykiem w oparciu o prawa miłości i akceptacji siebie.”(Beata)
- „Uważam ,że kształcenie ustawiczne jest wymogiem współczesności i niezbędnym warunkiem pomyślnego starzenia się - ważne są chęci.

  NIE JESTEM ROZCZAROWANA!!!” (Danuta).

Nabywanie nowej wiedzy o sobie - to rozmowy w grupie, przekazywanie swoich doświadczeń, sięganie do literatury pedagogicznej, psychologicznej, socjologicznej, analizowanie stanów emocjonalnych w różnych sytuacjach życiowych, związek treści z życiem, ważna w tym jest wiedza społeczna, rozumienie tematów. Dyskusje na temat, przygotowywanie wypowiedzi przez uczestników ćwiczy umiejętności psychomotoryczne - pamięć, rozumienie, uwagę, szybkość reakcji. Przed ludźmi wieku senioralnego na tych warsztatach stoją pewne zadania rozwojowe. Mimo że pogarsza się zdrowie, zmniejsza się sprawność fizyczna, występuje lepsze zagospodarowanie czasu, który pozostaje po zaprzestaniu pracy zawodowej.

Atrakcyjność treści w wyżej podanych zagadnieniach umożliwia rozwijanie zainteresowań, zdobycie nowych wiadomości i zastosowanie ich w życiu codziennym przez uczestników spotkań. Słuchacze podkreślają, że udział w zajęciach znalazł odbicie praktyczne. Wpłynęły one na korektę w ich postępowaniu, np. w postaci asertywnego mówienia „ nie” w przeciwieństwie do poprzedniego „tak”, co miało znamiona zachowania uległego, lepsze rozpoznawanie i wykorzystanie sposobów obrony przed manipulacją bazującą np. na sympatii jednego człowieka do drugiego, nieuleganie regule autorytetu, że można pomóc sobie, słuchając innych i pomóc innym, przekazując swoje

doświadczenia w zakresie mediacji, negocjacji, jak poprawić jakość swego życia psychicznego, jak polubić siebie, jak dawać sobie możliwości zaspokajania potrzeb i przyjemności, umieć korzystać z pomocy. Omawiane zasady komunikacji i mediacji stworzyły podstawę do lepszych relacji z osobami bliskimi i ze znajomymi. Wystąpiło głębsze zrozumienie wpływu wewnętrznego krytyka na destrukcyjne zachowanie człowieka i przemianę w twórcze wsparcie, w stronę rozwagi, ale i kreatywności, a więc radzenia sobie z nim.

Nie bez znaczenia jest tutaj postać prowadzącej -mgr Urszuli Rutkowskiej. „Człowiek jest wielki nie tym, co posiada, lecz przez to - kim jest, nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi." Jan Paweł II

Oto kilka wypowiedzi słuchaczy Warsztatów andragogicznych:

- „Mgr Urszula Rutkowska prowadzi warsztaty w sposób interesujący, umożliwiający łatwe przyswajanie wiedzy o niektórych elementach psychologii społecznej (współczesnych stosunków społecznych), która wynika z najnowszych badań naukowych".(Jan)
- "Szukałam dla siebie miejsca na UTW, okazało się, że wszystkie seminaria i grupy zajęć, którymi byłam zainteresowana, były już zajęte, a przy zapisach spotykałam się z niechęcią osób mających doświadczenie w zdobywaniu miejsc na ciekawe zajęcia. Szukałam jednak dalej i tak trafiłam na Urszulę. Po kilku minutach rozmowy byłam zachwycona, znalazłam miejsce i osobę, która zainteresowana była nie sobą, a drugim człowiekiem. Krótki dialog z Urszulą pozwolił zrozumieć mi, że właśnie chcę uczestniczyć w zajęciach, które ONA moderuje."(Anna)
- „Wiedza i sposób prowadzenia prowadzącej pomagają przeanalizować i stopniowo zmieniać negatywne odczucia. Nawiązanie przyjacielskich kontaktów z członkami grupy i z Ulą pozwalają zajrzeć w głąb problemów osobistych. Często powtarza się w codziennych kłopotach – nie tak lub tak uczyła nas ULA".(Beata)
- „Fachowa pomoc i stwarzanie atmosfery empatii prowadzącej warsztaty pani Urszuli Rutkowskiej jest bezcenna."(Krystyna)
- „Weszłam do Sali nr 5. Powitano mnie z uśmiechem .Pani Ula wprowadziła mnie w tematykę i oczekiwania ."(Leokadia)
- „Osoba prowadzącej Warsztaty andragogiczne na drodze do samorozwoju występuje w roli animatora, który wywołuje naszą aktywność, uświadamia nam pewne rzeczy, pokazuje możliwości edukacji seniorów. Ponadto jest doradcą, informatorem, który właściwie i mądrze doradza, inspiruje i zachęca do działania, niczego nie narzuca, pewne rzeczy podpowiada" (Iwona).

Cechą charakterystyczną starości jest bilansowanie tego, co się dokonało w przeszłości. U każdego starość przebiega inaczej. Często jest wykładnikiem tego, co robiliśmy wcześniej. Warsztaty andragogiczne na drodze do samorozwoju są niezbędne dla tych, którzy pragną cieszyć się życiem, likwidują stereotyp człowieka na emeryturze,

który jest stary i nic od życia nie potrzebuje. Czas spędzony na warsztatach to czas autorefleksji.

Warto tu być, wskazując na wartość praktyczną zajęć:

- „Zajęcia na warsztatach to czas samorefleksji, to wiedza użyteczna w komunikacji międzyludzkiej.”(Jan);
- „Nie jest to dla mnie czas stracony.”(Anna);
- „Warsztaty spełniły wszystkie moje oczekiwania.”(Krystyna)
- „Smutne jest tylko to, że tego rodzaju pomoc psychologiczna zdarzyła nam się dopiero w jesieni życia. Jakże inaczej mogłoby się ono potoczyć, gdybyśmy posiadali tę wiedzę we wczesnej młodości” (Beata).

.

Irena Skowrońska

ZA PAGÓRKIEM LAT ZIELONYCH

Za pagórkiem lat zielonych
W zaprószonej mglistej dali
Szliśmy kiedyś ku jesieni
Tacy ufni tacy młodzi
Ponoć była pierwsza miłość
Przeogromną prawie święta
Gdzież są nasze uniesienia
Zachwyty i przysięgi, czyżby
Snem to wszystko było
Różne były nasze drogi
Różne dzieje, różne losy
Czas wpisywał się zmarszczkami
Popielały nasze włosy
Choć zorały nasze losy
Gromy nagłe i zawieje
Gdzieś tam w głębi nas kaganek
Ciepłem tkliwym promienieje.

Integracja

Dręczył mnie dylemat
Przyznać muszę skrycie
Czy mądrzejsza jest kura
Czy jajko jej dziecię
Odpowiedź w tej kwestii
Dała mi nauka
Tomek z kl. V a
Meandry komputera na wyrywki zna!
Seniorka w tej dziedzinie duka.
Jeśli dzięki Małym Tomkom
W wirtualny wejdę świat

Nic to, powiem
Prymat trzymasz Tomku
Popychać do przodu
Ty będziesz świat.

Tomkowi jego uczennica
Seniorka Otylia Kernicka

ISSN 1643-7748