



Wieści z OUTW

BIULETYN INFORMACYJNY

Kończy się nasz 8. rok akademicki...

to szczególny rok w naszej senioralnej działalności...

40 lat temu w Warszawie, w wyniku współpracy i kontaktów naukowych prof. Haliny Szwarz z prof. Pierre'em Vellasem – inicjatorem ruchu uniwersyteckiego na świecie, utworzony został pierwszy w Polsce uniwersytet trzeciego wieku pod nazwą Studium III Wieku. To wydarzenie ma wymiar ponadczasowy i jest tematem wiodącym podczas uroczystości i imprez okolicznościowych w środowiskach lokalnych i krajowych.

Mówiliśmy o tym w trakcie obrad Wielkopolskiej Konferencji Regionalnej UTW w Ostrowie Wielkopolskim w dniu 29 września 2014 r. a potem podczas obrad III Ogólnopolskiej Konferencji UTW w dniu 15 grudnia 2014 r. w Sali Kolumnowej Sejmu i podczas II Kongresu UTW w dniu 30 marca 2015 r. w Teatrze Wielkim w Warszawie.

We wszystkich dyskusjach i rozmowach dominuje poczucie dumy i refleksji, że idea tworzenia uniwersytetów w różnych formułach jest fenomenem, mobilizującym ludzi wieku emerytalnego do samorealizacji i ich aktywności, pragnących nadążyć za postępem i rozwojem cywilizacji w otaczającym nas świecie.

Myślę zatem, że ten kolejny biuletyn „Wieści z OUTW” będzie ukazywał w sposób szczególny nasze zaangażowanie i aktywność w życiu społecznym na rzecz Stowarzyszenia oraz miasta, powiatu, regionu a także na arenie międzynarodowej.

Życzę milej lektury

Józef Kozan
Prezes Zarządu OUTW



Rok akademicki 2014/2015 w pigułce

DZIAŁALNOŚĆ ORGANÓW STATUTOWYCH

- **Ogólne Zgromadzenie Członków** obradowało w dniu 17.06 2015 i miało charakter sprawozdawczy
- **Zarząd OUTW** obradował na posiedzeniach w dniach: 13.10 i 18.11 w roku 2014 oraz 15.01, 12.03 i 11.06 w roku 2015
- **Komisja Rewizyjna** dokonała kontroli merytorycznej i finansowej w dniu 26.05.2015
- **Rada Programowa** spotkała się na posiedzeniu w dniu 27.02.2015
- **Samorząd Słuchaczy** spotykał się na zebraniach w drugi wtorek miesiąca oraz w niektóre piątki przed organizowanymi przez siebie imprezami i uroczystościami.

ZAJĘCIA EDUKACYJNE

W roku akademickim 2014/2015 zajęcia prowadzone były w pomieszczeniach Społecznej Akademii Nauk, IV Liceum Ogólnokształcącego, Szkoły Podstawowej nr 9, Zespołu Szkół Technicznych, Zespołu Szkół Usługowych, Młodzieżowego Domu Kultury, Powiatowej Galerii Sztuki Współczesnej i Muzeum Miasta w Ostrowie Wielkopolskim.

Zajęcia dydaktyczne realizowane były w sekcjach tematycznych: język angielski – 8 grup, język niemiecki – 3 grupy, język francuski – 2 grupy, informatyka – 4 grupy, pływanie – 1 grupa, kształtowanie sylwetki – 5 grup, gimnastyka – 1 grupa, terapia tańcem – 2 grupy, a także w formie kół zainteresowań: chór – „Seniorki”, teatralne - „Przyjaciele Beny Hilla”, plastyczne - „Mam talent”, taneczne - „Tańczące seniorki”, turystyki pieszej i rowerowej – „Turystocykliści”, rękodzieła, kulinaria, historyczne, literackie, brydża sportowego, klubu „Podróżnika” oraz warsztatów w ramach zadań wynikających z projektów i grantów m.in. trening pamięci, pomoc przedmedyczna, psychologia.

Słuchacze uczestniczyli w następujących comiesięcznych wykładach audytoryjnych:

- 07.10.2014** – prof. UAM dr hab. Jan Galant „Julian Tuwim - Milczenie poety. O jednym zdjęciu”
- 04.11.2014** – mgr Witold Banach: „Od Radziwiłła do Kennedy’ego. Przypadek pewnej celebrytki”
- 02.12.2014** – mgr Bibiana Muszyńska „Co robić, gdy dziecko zażywa?”, mgr Magdalena Łukasiewicz „Jak leczyć niedosłuch?”
- 13.01.2015** – mgr Włodzimierz Grabowski „Historia książki”, wicedyrektor MOPS w Ostrowie Wielkopolskim Maria Dębicka „Zasady korzystania z pomocy społecznej”
- 10.02.2015** – mgr Grzegorz Kaliszuk „Nowoczesne formy inwestowania na przykładzie Strategii Aktywnych Portfeli Allianz”
- 10.03.2015** – spotkanie z przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej, Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej, Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego i Okręgowej Izby lekarskiej w ramach realizacji programu „Bezpieczne życie seniorów”
- 14.04.2015** – red. Jolanta Szwalbe „Jak odnaleźć źródło radości”
- 12.05.2015** – „Ostrów Wielkopolski – miasto dzieciństwa, miłości i wieku dojrzałego w poezji Wojciecha Gawłowskiego”

Październik

- 1 – 2.10.2014 – udział członków koła plastycznego „Mam talent” w plenerze malarskim wielkopolskich utw w Rydzynie
- 06.10.2014 – ukazał się 7. numer „Więści z OUTW”
- 07.10.2014 – uroczystość Inauguracji roku akademickiego 2014/2015; jednak zajęcia rozpoczęły się już 6. października
- 21.10.2014 – spotkanie członków klubu „Podróżnika” z Danielem Stasiakiem na prelekcji „Piękno nocnego nieba”
- 24.10.2014 – wycieczka piesza członków klubu „Podróżnika” po Ostrowie Wielkopolskim
- 28.10.2014 – inauguracja działalności koła literackiego w sali konferencyjnej N-klubu

Listopad

- 07.11.2014 – spotkanie słuchaczy OUTW z Pawłem Rajskim – Starostą Ostrowskim w sali widowiskowej MDK przy ul. Wolności 10 w Ostrowie Wlkp. pn. „Bo jak nie my, to kto...?”
- 08.11.2014 - OUTW zorganizował dla seniorów Ostrowa Wielkopolskiego „Senioralia” w ramach realizacji projektu „Seniorzy przeciw problemom uzależnień wśród młodego pokolenia”
- 08.11.2014 – na zaproszenie Józefa Wajsa zespół „Tańczące seniorki” wystąpił gościnnie w Odolanowskim Domu Kultury (kolejny występ tego rodzaju miał miejsce 07.03.2015 w GOK w Dębnicy)
- 14.11.2014 – wycieczka członków klubu „Podróżnika” po trasie Odolanów, Sulmierzyce, Krotoszyn
- 18.11.2014 – spotkanie członków koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” poświęcone podsumowaniu projektu „Klimaty turystyczno - przyrodnicze Ziemi Sośnieńskiej”
- 21.11.2014 – impreza turystyczna na terenie Piaski – Szczygliczka podsumowująca projekt „Seniorzy przeciw problemom uzależnień wśród młodego pokolenia” (nawiązanie kontaktów z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem „ROPSAN” i ze Stowarzyszeniem „Kalisz XXI”)
- 28.11.2014 i 28.04.2015 – wycieczki członków sekcji „Kształtowania sylwetki” do term w Uniejowie

Grudzień

- 04.12.2014 – inauguracja działalności koła historycznego w Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego
- 04.12.2014 – zespół „Tańczące seniorki” wraz a wolontariuszkami OUTW współorganizował imprezę pn. „Mikołaj odwiedza chore dzieci w ostrowskim szpitalu”
- 05.12.2014 – wycieczka członków klubu „Podróżnika” po trasie Skalmierzyce, Kalisz
- 09.12.2014 – spotkanie członków klubu „Podróżnika” z Waldemarem Pawlakiem na prelekcji „Grecja – kraina piękna i bogactwa kulturowego”
- 11.12.2014- spotkanie członków koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” w Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego na wystawie „Radio Retro” z Andrzejem Cieślakiem
- 15.12.2014 – prezes Zarządu OUTW Józef Kozan i członek Zarządu Ryszard Dolata uczestniczyli w Warszawie w Sejmie RP w III Ogólnopolskiej Konferencji Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- 19.12.2014 – chór „Seniorki” w swoim debiucie wystąpił w Koncercie Bożonarodzeniowym w Bogdaju
- 30.12.2014 – w restauracji „Borowianka” została zorganizowana biesiada świąteczna - noworoczna pn. „Kolędowanie na swojską nutę”

Styczeń

- 25.01.2015 – w ramach turystyki teatralnej koło turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” zorganizowało wyjazd do Opery Wrocławskiej na spektakl pt. „Łucja z Lammermouur” G. Donizetti
- 27.01.2015 – wycieczka członków klubu „Podróżnika” do Wrocławia (dzielnica 4 wyznań, Sky Tower)

Luty

- 04.02.2015 – w ramach organizowanych z okazji Dnia Kobiet przez Starostę Ostrowskiego – Pawła Rajskiego „Spotkaniach z ...” gościliśmy, jako współorganizatorzy, w sali widowiskowej OCK Aleksandra Dobę, który zaprezentował swoje dokonania w prelekcji pt. „4500 mil morskiej podróży”



FOTORELACJE Z NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ





13.02.2015 – członkowie koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” zwiedzili Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Ostrowie Wlkp. w ramach zadania „Poznajemy smaki rodzimej produkcji”

17.02.2015 – w restauracji „Borowianka” został zorganizowany tradycyjny „Podkoziółek”

20.02.2015 – spotkanie członków Zarządu OUTW z przedstawicielami TEB Edukacja w sprawie zorganizowania szkolenia grupy słuchaczy w zakresie Opiekuna Medycznego

27.02.2015 – odbyło się posiedzenie Rady Programowej, Zarządu i Samorządu Słuchaczy oraz starostów grup

Marzec

06.03.2015 – słuchacze OUTW uczestniczyli w OCK na zaproszenie Włodzimierza Grabowskiego - Dyrektora Biblioteki Publicznej w spotkaniu na temat „Ekonomiczne gospodarowania budżetem domowym, jak ustrzec się przed nadmiernym zadłużeniem, jak poradzić sobie w kryzysie finansowym”

13.03.2015 – w ramach turystyki teatralnej koło turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” zorganizowało wyjazd do Teatru Impart na spektakl pt. „Prometeusz”

17.03.2015 – spotkanie członków klubu „Podróżnika” z Bogusławem Wawrzyniakiem na prelekcji „Wyprawa na Szpitsbergen”

21.03.2015 „Powitanie wiosny”, piknik w lokalu *U SZERYFA* w Michałkowie. Organizator Samorząd Słuchaczy

27.03.2015 – wycieczka klubu „Podróżnika” po trasie Ostrzeszów, Pólko, Syców

30.03.2015 – 13. osobowa delegacja OUTW uczestniczyła w obradach II Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Teatrze Wielkim w Warszawie

Kwiecień

19.04.2015 – udział członków koła brydżowego w VIII Wielkopolskim Turnieju Par Brydżowych w Międzychodzie

24.04.2015 – wycieczka klubu „Podróżnika” po trasie Jarocin, Żerków, Śmiełów, Radlin

Maj

01.05.2014 – tradycyjny objazd po inwestycjach miejskich na zaproszenie Prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego – Beaty Klimek

10.05.2015 – zespół „Tańczące seniorki” wystąpił w części artystycznej w Parku Miejskim w ramach majOSTaszków

15 – 16.05.2015 – w ośrodku „Huta” członkowie koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” podsumowali realizację zadania konkursowego „Turystyczne walory powiatu ostrowskiego służące poprawie funkcjonowania społecznego seniorów OUTW”

21-24.05.2015 – wycieczka „W poszukiwaniu Kopernika” po trasie Płock, Frombork, Braniewo, Elbląg, Krynica Morska. Organizator Zarząd OUTW

25.05.2015 – członkowie klubu „Podróżnika” podsumowali swoją działalność w imprezie turystycznej Quest w miejscowościach Skrzebowa - Moszczanka

27 - 30.05.2015 – członkowie koła turystyki pieszej i rowerowej „Turystocykliści” zorganizowali wyprawę do Białegostoku pod hasłem „Poznajemy wielokulturowość Podlasia”.

29.05.2015 – wycieczka klubu „Podróżnika” po trasie Sobótka, Goluchów, Tursko

Czerwiec

12 – 14.06.2015 – zespół „Tańczące seniorki” uczestniczył, w ramach realizacji projektu, w obchodach Święta Rolanda w Nordhausen

16.06.2015 – w sali sesyjnej Rady Miejskiej słuchacze OUTW na zaproszenie Komendanta Powiatowej Policji słuchacze OUTW uczestniczyli w kolejnej debacie społecznej dotyczącej bezpieczeństwa

17.06.2015 - w N-klubie podsumowanie projektu „Poprzez naukę do zdrowia”

19.06.2015 – zakończenie zajęć edukacyjnych w roku akademickim 2014/2015

23 – 24.06.2015 – udział zespołu „Przyjaciele Benny Hilla” w VIII Juwenaliach III Wieku w Tetrze Palladium w Warszawie

23.06.2015 – uroczyste zakończenie roku akademickiego 2014/2015 i podsumowanie zadań przyznanego grantu w Gminnym Ośrodku Kultury w Wysocku Wielkim

26.06.2015 – w sali N-klubu uroczyste otwarcie wystawy plastycznej członków koła „Mam talent”

30.06.2015 – w N-klubie uroczyste podsumowanie projektu Gminy Miasta Ostrów

Wielkopolski pn. „Ostrów Wielkopolski miastem aktywnych obywateli”, którego partnerem realizującym był Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku



Refleksja na czasie

CZUJĘ SIĘ POTRZEBNY I MOGĘ POMAGAĆ INNYM

Dla wielu z nas okres przejścia na emeryturę jest wielkim szokiem. Sam zadawałem sobie pytanie, co zrobić z wolnym czasem, aby uniknąć pustki i szarości dnia codziennego.

Pamiętam słowa Benjamina Franklina, który twierdził, że nie ma starzenia się tam, gdzie nie ma na to czasu. Tej dewizie podporządkowałem swoje senioralne życie. Postanowiłem złapać wiatr w żagle, odnaleźć źródła radości i starzeć się z wdziękiem, unikać kiepskiego nastroju, skupić się na pasjach i pozytywnym nastawieniu do życia. Zdecydowałem się wykorzystywać aktywnie każdy dzień.



Wierzyłem, że nigdy nie jest za późno na nowe doświadczenia. Byłem przekonany, że ćwiczyć, biegać, bawić się, tańczyć i zdobywać wiedzę może każdy - bez względu na wiek. Bycie osobą mobilną i intelektualnie otwartą daje wielką radość i ogromne możliwości.

Za zasadniczą sprawę uznałem utrzymywanie kontaktów z ludźmi i włączanie się w nurt aktywnego życia w środowisku, w którym żyję. Służyła temu moja aktywność w pracach Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dzięki warsztatom komputerowym poznałem dobrze Internet, co pozwoliło mi za jego pośrednictwem powiększyć grono znajomych i poznać w różnych zakątkach kraju osoby o podobnym podejściu do życia. Po latach intensywnej pracy był to moment na samorealizację i poznawanie świata oraz na korzystanie z możliwości, jakie oferuje Internet. Wolny czas wykorzystałem na pogłębianie wiedzy w różnym zakresie, zwłaszcza o tematyce zdrowia, rekreacji i wypoczynku seniorów. Nabrałem w ten sposób apetytu na życie.

Dużą rolę w mojej aktywności odegrał Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, w którego zajęciach regularnie uczestniczę. Tam nie można się nudzić, Człowiek nabiera poczucia własnej wartości i jednocześnie przekonania, że dojrzałe życie może być piękne i radosne. W tym miejscu warto wspomnieć o nauce języków obcych i informatyce oraz zajęciach służących aktywności: pływaniu, kształtowaniu sylwetki, terapii tańcem, turystyce pieszej i rowerowej. Do tego kółka zainteresowań, m.in. teatralne, literackie, historyczne, taneczne, chóru czy kółko rękodzieła. Uzupełnieniem tego są warsztaty w ramach zadań wynikających z projektów i grantów, jak trening pamięci, pomoc przedmedyczna czy psychologia rozwojowa.

Na szczególną uwagę zasługuje działalność Klubu Podróżnika, którego jestem członkiem. Dzięki niemu poszerzyłem wiedzę o ciekawych zakątkach świata i poznałem wielu fascynujących ludzi. W pamięci zachowuję wyjątkowe wrażenia ze spotkań z Aleksandrem Dobą - podróżnikiem, kajakarzem i zdobywcą, który przepłynął Atlantyk, jak również z Krzysztofem Wielickim - wspinaczem, taternikiem, alpinistą i himalaistą.

Klub Podróżnika daje mi możliwość uczestnictwa w wycieczkach krajowych i zagranicznych.

Dzięki zaangażowaniu się w życie Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku moje życie stało się ciekawsze. Porzuciłem siedzący tryb życia, czuję się zmotywowany do ruchu, rekreacji i pozytywnego myślenia o życiu i ludziach. Ma to niemały wpływ na moje zdrowie i samopoczucie.

Werwa i siła, jaką zdobyłem dzięki codziennej aktywności fizycznej i umysłowej pozwoliła mi na zainteresowanie się ludźmi pokrzywdzonymi przez los w wypadkach komunikacyjnych i w wypadkach przy pracy. Mając przykre doświadczenia po ciężkim wypadku, kilku operacjach oraz długotrwałej rehabilitacji, zacząłem pogłębiać wiedzę z tego zakresu i bezinteresownie wspierać poszkodowanych w wypadkach. Ta tematyka zafascynowała mnie na tyle, że zdobyłem już jako emeryt licencje do prowadzenia takich spraw i nawiązałem kontakt z wiarygodną firmą egzekwującą odszkodowania od towarzystw ubezpieczeniowych. Pomogłem już wielu rodzinom odzyskać odszkodowania po wypadkach i zadośćuczynienie za ból i cierpienie. Dzięki temu czerpie ogromną satysfakcję, że jestem potrzebny i mogę pomagać innym.

Pisząc o swoich przeżyciach i doznaniach, o własnej aktywności, chcę zniechęcić seniorów do siedzenia w czterech ścianach i zamykania się na długie godziny ze swoimi smutnymi myślami. Chcę przekonać ich na własnym przykładzie, że warto iść do ludzi, aby odnaleźć radość, wsparcie i życzliwość, przyjaźń i przyjemność ze wspólnie spędzanego czasu. Trzeba dobrze wykorzystywać każdy dzień i poznawać uroki dojrzałego życia. Wyznaję maksymę: wspierajmy się nawzajem!

Pokażmy naszym dzieciom i wnukom swoją wartość poprzez aktywne uczestnictwo w życiu miasta i regionu. Bądźmy dla nich przykładem. Miejmy świadomość, że gdy zobaczą u nas czarujący uśmiech, optymizm, aktywność i radość życia, będzie to miało korzystny wpływ na atmosferę w naszych rodzinach.

Czyż nie warto się o to pokusić? Stać nas na to!

Wykorzystujmy swoją mądrość i doświadczenie życiowe.

Kazimierz Nawrocki

Projekt otrzymany w ramach konkursu ogłoszonego przez Prezydenta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego:

03.11.2014 – 05.12.2014 „Seniorzy przeciw problemom uzależnień wśród młodego pokolenia” (zadanie publiczne realizowane bez wkładu własnego), koordynator - Aleksandra Biegańska

01.02.2015 – 30.06.2015 „Poprzez naukę do zdrowia”, koordynator – Aleksandra Biegańska, realizujący „Trening pamięci” – Zyta Sobańska, „Pomoc przedmedyczna” – Anna Brzezińska, warsztaty psychologiczne - Eliza Wolańczyk

15.03.2015 – 30.06.2015 „Udział zespołu tanecznego w obchodach Święta Rolanda w Nordhausen” koordynatorzy – Maria Wojtaszek, Maria Frąszczak

Projekt otrzymany w ramach konkursu ogłoszonego przez Starostę Ostrowskiego:

01.03.2015 – 30.11.2015 „Turystyczne walory Powiatu Ostrowskiego służące poprawie funkcjonowania społecznego seniorów OUTW”, koordynator – Eugeniusz Śniegocki, realizujący – Ryszard Dolata i Eugeniusz Śniegocki

Grant otrzymany ze Stowarzyszenia Fundusz Grantowy Dobrego Sąsiedztwa dla Ostrowa Wielkopolskiego:

01.04.2015 – 15.07.2015 „Inspiracje historyczno – kulturowe - turystyczne do twórczej aktywności seniorów OUTW”, koordynator – Aleksandra Biegańska, realizujący Iwona Garbacz, Jan Szkudlarz, Maria Wojtaszek, Krzysztof Ogórkiewicz

Czas na podziękowania i życzenia...

Fakty mówią za siebie: zrealizowaliśmy w kończącym się roku akademickim nasze plany i marzenia, przeżyliśmy wiele radosnych chwil, współtworzyliśmy atmosferę autentyczności, wzajemnego zrozumienia i wiary w to, że stanowimy trwałe ogniwo w rodzinie uniwersyteckiej...

Pożegnaliśmy słuchaczkę Emilię Nawrocką i pamiętaliśmy o tych, u których aktywność życiowa trochę osłabła...

Pragnę zatem wyrazić serdeczne podziękowania Słuchaczkom i Słuchaczom – członkom Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jego sympatykom, "absolwentom" i przyjaciółom, członkom Zarządu, Radzie Programowej, Komisji Rewizyjnej, Samorządowi Słuchaczy, starostom grup i wszystkim tym, którzy współpracowali z naszym Stowarzyszeniem każdego dnia...

Dziękuję władzom samorządowym Ostrowa Wielkopolskiego, powiatu ostrowskiego i poszczególnych gmin, z terenu których rekrutują się członkowie naszego OUTW...

Bez zrozumienia specyfiki potrzeb społeczności senioralnej, bez wspierania i udzielania konkretnej pomocy merytorycznej, organizacyjnej i materialnej nie moglibyśmy bowiem tyle osiągnąć w zakresie edukacji, integracji i aktywności środowiskowej.

Życzę wszystkim Państwu przede wszystkim dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia wszystkich planów życiowych oraz tego, **aby każdy nasz dzień życia rozpoczynał się nadzieją wschodzącego słońca a kończył ciepłem księżycowych blasków...**

Życzę pogodnych i bezpiecznych wakacji!

Z wyrazami szacunku
Józef Kozan – Prezes Zarządu OUTW

ul. Królowej Jadwigi 8c
63-400 Ostrow Wielkopolski
tel./fax: 62 735 53 22
e-mail: info@outw.edu.pl
<http://www.outw.edu.pl>



UTW w Ostrowie Wielkopolskim
jest Organizacją Pożytku Publicznego
i możesz wesprzeć naszą działalność,
wskazując
w rozliczeniu podatkowym rocznym

1%

należnego podatku

na nr **KRS 0000282314**

ZDJĘCIE ROKU 2015



Napisz do nas!!!

**Przyłącz się do redagowania
naszego BIULETYNU!!!**

**Materiały
zebrał i opracował**
Józef Kozan
Kazimierz Nawrocki

Zdjęcia
Edward Konieczny
Jan Leśniak
Stanisław Matczak
Marian Obst
Barbara Peukert
Zbigniew Szczembara
Eugeniusz Śniegocki

Nakład
400 egzemplarzy