

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 3/2021
(31)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Temat numeru:

**DOBRE PRAKTYKI
UTW W OKRESIE
PANDEMII
KORONAWIRUSA**

fot. wirestock | Freepik.com
Ta okładka została zaprojektowana przy użyciu zasobów portalu Freepik.com



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Gość Specjalny: Najprostsza inwestycja we własne zdrowie – Rozmowa ze specjalistą fizjoterapii, profesorem Markiem Żakiem z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach	2
Dobre praktyki UTW w okresie pandemii.....	6
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu. Carpe diem – „Chwytaj dzień” – motto naszej działalności w okresie pandemii	6
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rudzie Śląskiej. Bycie w uniwersytecie to sposób na życie, także w czasie pandemii.....	9
UTW „Jeszcze Młodzi” w Szklarskiej Porębie. „Retro moda to przygoda, Retro w życiu smaku doda!”	11
Rozmowa z Józefem Kozanem, inicjatorem utworzenia Ostrowskiego Stowarzyszenia UTW i jego prezesem w latach 2007-2021	13
II Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku już za nami!.....	15
Abstrakt: Badanie „ZOOM na UTW w czasach pandemii”. Raport z badania COVID-19.....	16
Zakończył się cykl szkoleń Akademia Lokalnego Animatora Aktywności Seniorów	18
Bezpłatne szkolenia dla liderów seniorskich organizacji pozarządowych.....	19
Zioła, które pomagają na zapalenie pęcherza moczowego	20
Polskie Forum Seniorów	22
Deklaracja przystąpienia do porozumienia Polskie Forum Seniorów	24

Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,
e-mail: federacjautw@interia.eu
www.federacjautw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk
Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,
Wojciech Nalepa, Ewa Piłat

Współpraca: Teresa Chudziak, Irena Frankiewicz, Beata Holek,
Józef Kozan, dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak, prof. Marek Żak

Korekta: Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

Zdjęcia: archiwum prywatne prof. Marka Żaka,
archiwum UTW w Kołobrzegu, archiwum prywatne Irena Frankiewicz,
archiwum UTW w Rudzie Śląskiej, archiwum UTW Jeszcze Młodzi
w Szklarskiej Porębie, archiwum Ostrowskiego UTW,
archiwum OFSUTW, okładka: wirestock – Freepik.com,
zirconicussu – Freepik.com, bublikhaus – Freepik.com, pixabay.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

w listopadzie 2020 roku opublikowane zostały nowe rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej. Eksperti Guideline Development Group przeanalizowali dowody naukowe odnośnie związku między aktywnością fizyczną, siedzącym trybem życia a zdrowiem w różnych grupach populacji. (<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/>)

Wytyczne dotyczą również osób starszych, zalecając, aby w ramach swojej cotygodniowej aktywności fizycznej wykonywały różnorodne, wieloskładnikowe ćwiczenia fizyczne, które kładą nacisk na równowagę i trening wzmacniający mięśnie w umiarkowaną lub większą intensywnością. U osób po 65. roku życia, także osób z niepełnosprawnościami czy chorobami przewlekłymi, należy zachować ostrożność i przed podjęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.

O potrzebie leczenia ruchem i znaczeniu fizjoterapii oraz fizjoprofilaktyki dla grupy wiekowej seniorów warto przeczytać rozmowę ze specjalistą fizjoterapii, autorem badań i prac naukowych, profesorem Markiem Żakiem z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Informację o interesujących wynikach badań na temat działalności uniwersytetów trzeciego wieku w czasie pandemii przedstawia dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak, adiunkt w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, członkini Zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”. Warto wykorzystać te wyniki w pracach nad przygotowaniem programu edukacyjno-aktywizującego UTW na nowy rok akademicki 2021/22. Ponadto w cyklu „Dobre praktyki UTW w okresie pandemii koronawirusa” swoje doświadczenia prezentują UTW w Kołobrzegu, Rudzie Śląskiej i Szklarskiej Porębie. Polecam także rozmowę z Józefem Kozanem, prezesem UTW w Ostrowie Wielkopolskim w latach 2007-2021.

Liderzy UTW i organizacji seniorskich od czerwca br. uczestniczą nieodpłatnie w kilkudniowych szkoleniach, organizowanych w Krakowie oraz w Podgrodziu na Sądcecczyźnie, w ramach projektów realizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW. Po zakończeniu szkoleń uczestnicy otrzymują profesjonalne wsparcie doradcze.

Życząc przyjemnej lektury zapraszam Państwa do współpracy i przesyłania materiałów do kolejnych numerów Biuletynu.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Wrześniowy numer Ogólnopolskiego Biuletynu UTW został wydany w nakładzie 1400 sztuk. Wydruk 700 sztuk dofinansowano ze środków Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.

Dodruk 700 szt. dofinansowano ze środków programu „UTW – Seniorzy w akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Gość Specjalny

Najprostsza inwestycja we własne zdrowie

Rozmowa ze specjalistą fizjoterapii, profesorem Markiem Żakiem z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

- Jakie czynniki powodują, że fizjoterapia staje się niezbędna osobom w starszym wieku?

- Osoby starsze zazwyczaj są schorowane. Polak po 65. r.ż. cierpi przeciętnie na 3 choroby przewlekłe, przede wszystkim schorzenia kardiologiczne oraz kości i stawów. Fizjoterapia polega na wykorzystaniu w celach leczniczych m.in. ruchu, a jak wiemy, ruch zastępuje wiele leków, natomiast żadnym lekiem nie da się zastąpić ruchu. Oczywiście, ruch w ramach procesu fizjoterapii musi być odpowiednio dobrany i dawkowany, tak jak każdy lek.

- Ilu mamy w Polsce fizjoterapeutów?

- Jest ich w Polsce ponad 70 tysięcy.

- Sądząc po ogromnych kolejkach oczekujących na rehabilitację, potrzeby w zakresie fizjoterapii są znacznie większe niż możliwości tej grupy zawodowej.

- To prawda, potrzeba leczenia ruchem jest ogromna, szczególnie u osób starszych, ale myślę, że kolejki oczekujących na rehabilitację są w dużej mierze spowodowane samą organizacją systemu świadczeń zdrowotnych w tym obsza-

rze oraz brakiem prowadzenia fizjoprofilaktyki dla osób starszych. Brak realizacji programów fizjoprofilaktyki dla tej grupy wiekowej w konsekwencji prowadzi do powstania błędnego koła, a najbardziej poszkodowani są seniorzy.

- Czym różni się rehabilitacja od fizjoterapii?

- Jak już wspomniałem, fizjoterapia obejmuje całość zagadnień związanych z leczeniem ruchem, zabiegami fizykoterapeutycznymi oraz stanowi podstawową składową rehabilitacji leczniczej. Rehabilitacja dosłownie oznacza przywracanie sprawności. W rzeczywistości natomiast polega ona na przywracaniu osób niepełnosprawnych do normalnego życia społecznego. W szeroko rozumianej rehabilitacji wyróżniamy kilka działów: rehabilitację leczniczą, rehabilitację społeczną, rehabilitację zawodową.

- Często rehabilitacji można by uniknąć albo zmniejszyć jej wymiar, gdyby seniorzy podejmowali regularną aktywność fizyczną. Z badań międzynarodowych (np. SHARE) wynika, że Polacy 60+ robią to niechętnie (jesteśmy najrzadziej „ruszającą się” nacją

w Europie. Na drugim biegunie znajdują się najbardziej aktywni fizycznie Holendrzy i Niemcy). Jak powinna wyglądać ta aktywność w starszym wieku, aby przelożyła się na poprawę stanu zdrowia? Jak modyfikować styl życia najstarszych Polaków, którzy nie nawykli do ćwiczeń fizycznych?

- Faktycznie, Polacy w jesieni życia ruszają się niechętnie, a jak wynika z moich badań i obserwacji, najsilniejszą grupą mięśniową stają się mięśnie kciuka, wielokrotnie ćwiczone zmianą kanałów na pilocie tv. Aby aktywność fizyczna przelożyła się na poprawę stanu zdrowia, należy ją zaczynać stopniowo i wykonywać systematycznie – oczywiście zaczynając od konsultacji lekarskiej i zgody na podejmowanie takiej aktywności. Zawsze powtarzam osobom starszym, które się zgłaszają, chcąc rozpocząć intensywne ćwiczenia, że jeżeli przez ostatnie 40 lat wolny czas spędzali tylko przed telewizorem, to trudno teraz nagle wstać i codziennie biegać po kilka kilometrów. Zaczniemy więc od zamiany wygodnego, miękkiego fotela, kanapy np. na piłkę rehabilitacyjną, która po-

służy do aktywnego siedzenia. Siedzenie na mało stabilnym podłożu już samo z siebie powoduje podejmowanie aktywności fizycznej. Potraktujmy to jako pierwszy krok do zmiany nawyków.

- O rehabilitację było bardzo trudno, a będzie jeszcze trudniej, bowiem w sytuacji pandemii do fizjoterapeutów masowo kierowani są ozdrowieńcy. Na stronach internetowych związanych z polską fizjoterapią można przeczytać dramatyczne pytania typu: Czy damy radę pomóc milionom pacjentów, którzy przeszli COVID-19? Na czym dokładnie polega fizjoterapia pocovidowa?

- Fizjoterapia pocovidowa jest niewątpliwie dużym wyzwaniem zarówno dla fizjoterapeutów, jak i ozdrowieńców, ponieważ postępowanie usprawniające dotyczy nie tylko układu oddechowego – jak mogłoby się wydawać – ale należy także poprawić funkcjonowanie narządu ruchu (układ mięśniowy, stawy) czy układu nerwowego (np. stany po „mgłę covidowej”). Myślę, że dobrze zorganizowany system realizacji postępowania fizjoterapeutycznego pozwoli na poprawę sprawności ozdrowieńców po Covidzie, zakładając kontynuację działań w późniejszych okresach samodzielnie, jedynie pod okresową kontrolą specjalistów fizjoterapii.

- Na tych samych stronach zamieszczone są filmy instruktażowe dla fizjoterapeutów pokazujące różnorodne techniki pracy z pacjentami pocovidowymi. Problem w tym, że korzystają z nich również sami pacjenci. Dlaczego to może być dla nich niebezpieczne?

- Znam wiele takich przypadków, gdy senior czerpał wiedzę tylko z Internetu – a dziś to już wca-



Dr hab. Marek Żak, prof. UJK, jest ekspertem w Zespole ds. Opieki Długoterminowej oraz Zespole ds. Gerontologii Ministerstwa Zdrowia. Współredaktor książek „Wielkie Problemy Geriatryczne” tom 1 i tom 2, „Fizjoterapia kliniczna w geriatryi” oraz „Wielka Fizjoterapia” tom 2. Przewodniczący Sekcji Fizjoterapii w Geriatryi, Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii.

fot. archiwum prywatne

le nie rzadkość! – bez konsultacji z lekarzem czy fizjoterapeutą podejmował się pewnej aktywności fizycznej. Niestety, zbyt intensywne treningi mogą doprowadzić do poważnych powikłań ze strony układu krążenia, oddechowego. Znam przypadki, że nawet kończyło się to przedwczesnym zgonem. Pacjenci najpierw powinni przećwiczyć pewne schematy pod okiem fachowca, a dopiero potem wykonywać je samodzielnie. Nawet niewłaściwie postawiona stopa, nieodpowiednio ułożona ręka, niewłaściwe schyłanie mogą nam zaszkodzić.

- Podobna sytuacja może dotyczyć osób starszych, które same sobie zaordynują zestaw ćwiczeń na podstawie programów telewizyjnych czy artykułów prasowych. Jeśli wciąż słyszą, że ruch to zdrowie, to w końcu nawet najbardziej oporni wstaną z kanapy. To najprostsza inwestycja we własne zdrowie. Czy Pan Profesor pochwała plan ćwiczeń przygotowany na własną rękę?

- Program ćwiczeń zawsze musi być dobierany i skonsultowany przez specjalistę. W przeciwnym razie można sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc. Co więcej, nie można zapominać, że seniorzy zmagają się z wieloma chorobami jednocześnie, więc każda aktywność powinna być poprzedzona szczegółową diagnozą medyczną. Poza tym jest jeszcze problem wielolekowości. Pacjent w starszym wieku zażywa bardzo dużo leków zleczanych przez różnych lekarzy oraz tych dostępnych bez recepty. Jeżeli przykładowo sięga po leki normalizujące funkcjonowanie układu krążenia czy nerwowego, to podejmowanie zbyt intensywnego wysiłku może skończyć się wystąpieniem dysfunkcji ze strony tych

układów, np. zaburzeniami równowagi, zawrotami głowy, a w konsekwencji doprowadzić do upadku. Zawsze przed rozpoczęciem programu ćwiczeń osoby w starszym wieku powinny się skonsultować z lekarzem, który – znając stan pacjenta – podejmie decyzję, jaka forma i jakie obciążenia fizyczne może podejmować dana osoba. Należy się ruszać, tak więc, popieram każdą zmianę stylu życia z siedzącego na bardziej aktywny, czyli więcej ruchu, ale pamiętajmy, żeby przed podjęciem takich działań koniecznie się zbadać.

- Powszechnie uważa się, aby seniorzy, dokąd to jest możliwe, wykonywali jak najwięcej codziennych czynności domowych. To naturalna aktywność fizyczna. Jednak z czasem nawet czynności, które wykonywaliśmy w życiu tyśiące razy, mogą stać się niebezpieczne. Kiedy powinniśmy się zaniepokoić?

- Jeżeli zauważamy, że w trakcie wykonywania czynności życia codziennego pojawiają się nie występujące wcześniej objawy, np. przy wstawaniu z pozycji siedzącej zawroty głowy, w pozycji stojącej pojawiają się zaburzenia równowagi, gdy w czasie wychodzenia po schodach pojawia się zadyszka, której wcześniej nie było, wtedy warto się skonsultować ze specjalistą i podjąć działania, które pozwolą na bezpieczne wykonywanie tych czynności. Poza tym warto włączyć zdrowy rozsądek i zostawić np. wieszanie firanek, noszenie ciężkich zakupów itd. młodszemu pokoleniom.

- Z wiekiem tracimy nie tylko siły fizyczne, sprawność, gibkość, koncentrację, ale i zewnętrzną prezencję. Zmienia się wygląd naszej figury. To sprawia, że ćwiczenie w grupie staje się dla wielu seniorów,

a zwłaszcza seniorek, krępujące, a nawet frustrujące. Wolą ćwiczyć same. Jakie są zalety ćwiczeń indywidualnych i grupowych? Które poleciłby Pan Profesor?

- Wspólną cechą nas, ludzi, jest to, że jesteśmy różni. Różnimy się wyglądem i upodobaniami. Jedni wolą ćwiczyć w grupie, inni indywidualnie. Jedna i druga forma ma plusy i minusy. Wydaje mi się, że uczestnicząc w ćwiczeniach grupowych jesteśmy lepiej zmotywowani, zdyscyplinowani oraz bardziej bezpieczni, bowiem instruktor zwraca uwagę na sposób wykonywania ćwiczeń. W przypadku gorszego samopoczucia, czy nawet kontuzji przy wykonywaniu ćwiczeń w grupie, zawsze ma kto nam udzielić pomocy. Jeśli ćwiczymy sami w domu.... Bez względu na to, czy indywidualnie, czy w grupie, zachęcam do przestrzegania zasady: wykonania 10 tys. kroków w ciągu doby. Nieważne w jakim celu, ważne, aby w ciągu każdej doby. Mielismy pacjentkę, która miała zalecone owe 10 tys. kroków, ale wykonywała aż 18 tys. Nie zdawała sobie z tego sprawy. Okazało się, że codziennie chodziła do swojego małego wnuka, który bardzo lubił.... tańczyć. Babcia tańczyła z wnukiem. Starsza pani nawet się nie spostrzegła, kiedy osiągnęła całkiem dobrą kondycję – zwłaszcza gibkość i koordynację ruchową.

- Słyszałam niedawno wypowiedź prof. Andrzeja Fala (prezesa Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego) o tym, że każdy dolar wydany na profilaktykę pierwotną zwraca się po 10 latach 5-krotnie, po dwudziestu 10-krotnie. Ruch jest najlepszą profilaktyką. Badania naukowe dowodzą niezbicie, jak korzystny wpływ na różne aspekty zdrowia ma odpo-

wiednio dobrana aktywność fizyczna osób starszych.

- Wiele międzynarodowych projektów badawczych potwierdziło taką zależność – zwłaszcza w schorzeniach kardiologicznych czy onkologicznych. Wyniki badań, opublikowanych w najbardziej renomowanych czasopismach naukowych na świecie pokazują, że aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca i udaru mózgu, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, różnych rodzajów nowotworów, w tym raka jelita grubego i raka piersi. Wyniki tych badań posłużyły m.in. Światowej Organizacji Zdrowia do opracowania zaleceń w zakresie podejmowania aktywności fizycznej. WHO rekomenduje 300 minut aktywności tygodniowo, jako dawki ruchu koniecznej do utrzymania odpowiedniej sprawności funkcjonalnej w wieku senioralnym, co potwierdzają także moje obserwacje w codziennej pracy z osobami

starszymi. Również problemy występujące w funkcjonowaniu układu nerwowego, jak np. depresja czy zaburzenia sprawności funkcji poznawczych, z którymi mamy do czynienia w przypadku otępienia, wykazują zależności z odpowiednio prowadzoną aktywnością fizyczną.

- Jeżeli mimo tylu argumentów znajdą się osoby, którym nie zależy na kondycji fizycznej, to może zachęci je informacja, że ruch ma niebagatelny wpływ na sprawność intelektualną osób starszych?

- Faktycznie, nasze obserwacje, własne badania naukowe oraz te prowadzone w różnych ośrodkach naukowych na świecie potwierdzają znaczący wpływ odpowiednio dobranej aktywności fizycznej na sprawność intelektualną osób starszych. Widzimy, że osoby, które wykonują np. trening dwuzadaniowy, nie tylko utrzymują dobrą sprawność i fizyczną i intelektualną, ale również uzyskują poprawę

zarówno w jednym, jak i w drugim obszarze. Wraz z zespołem opisałem i przedstawiłem takie programy ćwiczeń (bogato ilustrowane – 160 fotografii z ćwiczeniami) poprawiające zarówno sprawność fizyczną, jak i intelektualną w pierwszym tomie „Wielkich Problemów Geriatrycznych”, wydanych nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. W sloganie „Ruch to zdrowie” nie ma ani grama przesady!

- Dziękuję za rozmowę.



Rozmawiała Ewa Piłat,
Dyrektor Jagiellońskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Jana Gwizda

wieloletniego Prezesa Zawierciańskiego UTW i Członka Komisji Rewizyjnej Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Straciliśmy wspaniałego kolegę, dobrego i życzliwego człowieka.

W naszej pamięci pozostanie jako osoba aktywna i zaangażowana w działalność na rzecz osób starszych.

Rodzinie, bliskim oraz społeczności Zawierciańskiego UTW przekazujemy wyrazy głębokiego żalu i współczucia.



Zarząd i Współpracownicy
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu. Carpe diem – „Chwytaj dzień” – motto naszej działalności w okresie pandemii

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu został zarejestrowany, jako samodzielne stowarzyszenie 30. sierpnia 2011 roku. W tym roku przypada jubileusz 10-letniej działalności naszego uniwersytetu.

Tak jak we wszystkich UTW również UTW w Kołobrzegu podejmuje i rozwija społeczne inicjatywy oświatowe, kulturalne, charytatywne, opiekuńcze, ekologiczne oraz dotyczące rehabilitacji osób starszych, a także kształtuje postawy aktywności fizycznej – kultury fizycznej i sportu u osób starszych.

Niestety, w marcu 2020 roku zawitał do nas koronawirus, pandemia objęła cały świat.

Wszystkie założenia i plany w naszym UTW zostały wstrzymane. Covid-19 przyniósł nam choroby, obostrzenia, izolacje, kwarantanny i obowiązkowe odosobnienia, szczególnie dotyczyły one seniorów. W feralnym roku 2020 do marca odbyło się 6 wykładów w sali widowiskowej Regionalnego Centrum Kultury oraz miały miejsce zajęcia fakultatywne we wszystkich sekcjach.

Udało nam się w styczniu, z okazji Dnia Babci i Dziadka, przygotować wesoły spektakl pt. „Podróż w czasie”, w wykonaniu słuchaczy naszego uniwersytetu,

w aranżacji naszej członkini Mirosławy Kanieckiej.

W lutym byliśmy w Szczecinie na operze komicznej Mozarta „Cosi fan tutte”.

W Walentynki, jak co roku, bawiliśmy się na balu kostiumowym, a motywem przewodnim były postacie filmowe. Stroje były pomysłowe i piękne, a zabawa przednia. Również w lutym 2020 r. z inspiracji Prezydent Miasta Anny Mieczkowskiej odbył się I Kołobrzescki Bal Seniorów, w którym uczestniczyło 300 seniorów ze wszystkich kołobrzeskich organizacji senioralnych. Głównym organizatorem była Kołobrzescka Rada Seniorów, włączył się też nasz uniwersytet.

W marcu, z okazji Dnia Kobiet, nasz zespół śpiewaczy „Retrowianki” przygotował dla słuchaczy okazjonalne „Widowisko słowno-muzyczne”. Były życzenia, słodkości i tradycyjne goździki.

„Trzeci wiek technologicznie” to projekt realizowany przez Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie. Projekt zakładał zorganizowanie 6 zajęć na różnych wydziałach. W lutym 40-osobowa grupa naszych słuchaczy uczestniczyła w zajęciach na Wydziale Technologii i Inżynierii Chemicznej, zajęcia w laboratoriach dostarczyły nam niesamowitych wrażeń. Nie-

stety pandemia uniemożliwiła dalszy udział w tym projekcie.

A my, w naszym UTW, zaczęliśmy działać na zasadzie „chwytaj dzień”. W trakcie pandemii, gdzie wszędzie pełno było haseł „seniorze zostań w domu”, Zarząd UTW starał się dotrzeć do słuchaczy na różne sposoby. Bieżące informacje, aby dotarły do każdego z naszych słuchaczy, były przekazywane SMS-em (operator wykazał, że miesięcznie było ich nawet 6 tysięcy). Zarząd robił co mógł, by członkowie nie zostali sami, nie czuli osamotnienia. W maju wydawaliśmy członkom UTW maseczki, które przekazała nam Prezydent Miasta Anna Mieczkowska. Przekazywaliśmy także otrzymane od Stowarzyszenia „MANKO” w Krakowie „pakiety na trudne czasy” (książka, czasopisma, maseczki, herbatki). Wszystko odbywało się z przestrzeganiem reżimowych założeń. Wykorzystywaliśmy każdą chwilę, gdy reżim sanitarny się zmniejszał. W lipcu i sierpniu słuchacze UTW uczestniczyli w projekcie pt. „Zachodniopomorska Akademia kompetencji komputerowych” zorganizowanym przez Euro Capital w Szczecinie. Kurs komputerowy odbył się w trzech grupach i trwał 60 godzin, uczestniczyło w nim 28 słuchaczy.

W najcięższych dniach pandemii Zarząd starał się zainteresować słuchaczy różnorodnymi działaniami i audycjami, zamieszczając je na facebooku UTW. Były to m.in. szkolenia online psycholog Małgorzaty Kospin – 40 odcinków emitowanych codziennie, pt. „Senior sam w domu”, a także podcasty psycholog Edyty Bonk pt. „Trener pamięci dla seniora”.

Narodowy Fundusz Zdrowia, przy współpracy specjalistów psychoterapii, zrealizował cykl filmów „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”.

Mając na uwadze to, że nie wszyscy członkowie korzystają z komputerów i nie wszyscy mają umiejętności cyfrowe Zarząd postanowił stworzyć audycję emitowaną cotygodniowo w Telewizji Kablowej Kołobrzeg. Zostało to podyktowane istniejącą w dalszym ciągu sytuacją epidemiologiczną, która pozbawiła nas bezpośrednich kontaktów. Wyemitowanych zostało 6 odcinków, które obecnie znajdują się na stronie internetowej Uniwersytetu i na You Tube. Przygotowanie i montaż materiału wykonała członkini Uniwersytetu Teresa Brzozowska.

Sytuacja panemiczna uległa poprawie i we wrześniu mieliśmy przyjemność gościć w Kołobrzegu przyjaciół z UTW w Barlinku. Deszczowa pogoda nie przeszkodziła w spotkaniu i zwiedzaniu Kołobrzegu wraz z przewodnikiem. Niezbyt sprzyjającą aurę zastąpiła pogoda ducha wśród członków obydwu uniwersytetów.

Aktywni studenci UTW pojechali na XII Międzynarodową Olimpiadę Sportową UTW i Organizacji Seniorskich, która odbyła się tym razem na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Olimpiada odbyła się w warunkach reżimu sanitarnego.



fot. archiwum UTW w Kołobrzegu

Znicz Olimpijski został zapalony, jak co roku, ogniem przywiezionym z Aten. Po zakończeniu Olimpiady, w drodze powrotnej do Kołobrzegu, zwiedziliśmy Mini ZOO w Poznaniu.

We wrześniu przedstawicielki UTW wzięły udział w konferencji „Silni wobec przemocy”, w czasie której szeroko był omawiany temat przemocy wobec seniorów. Jest to przemoc często trudna do wykrycia i zdiagnozowania. Konferencję zorganizowała Fundacja „Na przekór przeciwnościom”.

1 października uczestniczyliśmy w posiedzeniu VI sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Warszawie, w Sali Obrad Senatu. Temat sesji „Seniorzy i przyszłość Polski” dotyczył sytuacji osób starszych w Polsce z uwzględnieniem aspektów medycznych, społecznych i ekonomicznych.

I nareszcie plenerowy wyjazd. W październiku pojechaliśmy na grzybobranie do lasów w Korzybiu, w okolicach Słupska. Na wstępie było spotkanie z leśniczym, opowiedział on o drzewostanie, w którym się znajdujemy, a po pre-

lekcji ochoczo ruszyliśmy w las. Było wspaniale, cieszyliśmy się ze zbiorów i ze swobody w okresie pandemii.

W związku z Narodowym Świętem Niepodległości, pomimo pandemii Zarząd UTW, jak co roku, złożył kwiaty pod pomnikiem Józefa Piłsudskiego. Ponieważ w związku z reżimem sanitarnym zajęcia mogły odbywać się tylko w plenerze, dlatego działały wyłącznie sekcje rowerowa, nordic walking, a także odbywały się zajęcia sportowo-rekreacyjne na boisku przy Szkole Podstawowej nr 5. Zajęcia prowadził wieloletni instruktor Ryszard Kaliciński, który zapewnił ćwiczącym niezbędny sprzęt.

W październiku i listopadzie odbywały się również zajęcia ruchowe przy muzyce tzw. „Taniec liniowy”, na wolnej przestrzeni, przy muszli koncertowej.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia przedstawicielki UTW, w strojach mikołajkowych, spotkały się z zaprzyjaźnionymi uczniami z klasy IIB Szkoły Podstawowej nr 7. Radość ze spotkania była obopólna. Uczniowie wręczyli se-



Irena Frankiewicz, Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kołobrzegu, fot. archiwum prywatne

niorom własnoręcznie wykonane kartki świąteczne. W tym szczególnym roku nie było w uniwersytecie, jak dotychczas, wspólnej kolacji wigilijnej. Jednak „Mikołaj” nie zapomniał o członkach UTW i wszystkim złożył życzenia świąteczne na facebooku oraz stronie internetowej.

Jednocześnie Zarząd przygotował dla wszystkich członków paczki świąteczne, w których były słodkości, gadżety oraz płyta DVD, specjalnie dla słuchaczy UTW, z nagraniem życzeń świątecznych i świątecznego przesłania słowno-muzycznego w wykonaniu „Retrowianek”. Wszystko to zostało spakowane w funkcjonalne torby do zakupów, z logo uniwersytetu.

Nareszcie!!! Pierwszy wykład 11 marca 2021 po rocznej przerwie, radość była wielka.

Zaplanowaliśmy kolejne wykłady które poprowadziła dr psychiatrii Ewa Giza. Omówiła jak COVID-19 wpływa na organizm i jakie bywają jego skutki.

Po czym znowu rozpanoszył się Covid 19, nastały silne obostrzenia.

My działaliśmy na zasadzie carpe diem i od 1 maja 2021 wznowione zostały zajęcia sportowe dla seniorów, które odbywają się bez przerwy w każdy poniedziałek i sobotę, do odwołania. Zajęcia prowadzi trener Ryszard Kaliciński, na boisku sportowym, przy szkole nr 5. We wszystkich zajęciach uczestniczą członkowie UTW.

Kolejny ważny dla seniorów UTW punkt na mapie Kołobrzegu. Przy ul. Jedności Narodowej 89 nastąpiło oficjalne otwarcie świetlicy, w którym uczestniczyli władze Miasta.

Po chwilowej stagnacji znowu ruszyliśmy. Odbyła się wycieczka do nowej Mariny w Dźwirzynie w dniu 7 czerwca 2021. Na zaproszenie Komandora Mariusza Górniewiczza zwiedzaliśmy nową marinę nad jeziorem Resko w Dźwirzynie, pływaliliśmy, grillowaliśmy, uczyliśmy się wiązania węzłów, słuchaliśmy szant i morskich opowieści Komandora. Zawiązała się sekcja żeglarska, która jest obecnie bardzo aktywna. Pogoda dopisała, było wspaniale.

UTW w Kołobrzegu zawarł umowę z Fundacją PRO-CULTURA w Warszawie na współpracę w zakresie realizacji projektu „SoVo dostępne radio internetowe”. „SoVo” to innowacyjny projekt zakładający utworzenie pierwszego w Polsce ogólnodostępnego portalu radiowego dla osób o specjalnych potrzebach szkoleniowych – przyjaznego seniorom i osobom z niepełnosprawnościami. Pierwsze szkolenie poprowadziła wraz zespołem prezeska Fundacji i Redaktor Naczelny Magdalena Janczewska. Omówione zostało założenie i cel projektu, podstawowe techniki dziennikarskie, prezentacja sprzętu, wykorzystanie dyktafonu, miksera, obróbka plików. Przekazano nam profesjonalny sprzęt do prowadzenia działalności reporterskiej. Następne wykłady były zdalne i jeden w realu w Międzyzdrojach w NUTW, który dołączył do projektu. Zapraszamy do wysłuchania i oglądania naszych poczynąń na stronie internetowej radia „SoVo”.

Z okazji Dnia Dziecka przedstawicielki UTW spotkały się z zaprzyjaźnionymi dziećmi z klasy IIB szkoły nr 7 i z ich wspaniałą opiekunką Asią Szoc, radość była obopólna. Natomiast na zakończenie roku szkolnego dzieci z tej klasy przybyły do siedziby UTW i na ręce prezes Ireny Frankiewicz złożyły podziękowanie od Dyrekcji i Rady Klasowej dla słuchaczy UTW za utrzymywanie kontaktów. Byliśmy szczęśliwi ze spotkania. Pierwsze nasze spotkanie z tymi dziećmi było 2 lata temu na ich zaproszenie gdyż chciały zobaczyć jak wygląda senior bo wiedziały tylko jak wygląda dziadek, babcia i osoba starsza. Ciekawość zaowocowała w wieloletnie obcowanie i sympatię.

W czasie pandemii zdążyliśmy jeszcze dokarmić bezdomne koty. Od czerwca ruszyliśmy pełną parą. Zaczęły się cotygodniowe wykłady, uruchomione zostały dwie grupy gimnastyczne, zajęcia śpiewacze, taneczne, rowerowe, nordic walking, nurkowania, żeglowania.

A także umożliwiono wejście na basen za 1 zł dla wszystkich chętnych członków uniwersytetu, bez względu na wiek i zameldowanie.

Jeszcze mamy informację, 13 lipca w Sali Ratusza nastąpiło wręczenie aktu nadania naszemu członkowi panu Jerzemu Leśniakowi tytułu zasłużony dla miasta Kołobrzeg.

Oficjalnie zakończyliśmy rok akademicki 2020/21 w pierwszych dniach lipca Walnym Zebraniem Członków i na spotkaniu integracyjnym.

Reasumując, pomimo pandemii mijający rok akademicki był rokiem solidnej pracy, ciekawych zdarzeń i nowych doświadczeń. W naszym uniwersytecie wszystkie wykłady i wszystkie zajęcia fakultatywne są nieodpłatne. Niektóre zajęcia są prowadzone przez członków uniwersytetu w ramach wolontariatu.

Nasze przedsięwzięcia i działalności, które odbywają się w różnych nieodpłatnych salach, (widowskowa, baletowa konferencyjna, fitness, sztuk walki) zajęcia te są

również w małym lub dużym stopniu współfinansowane przez Miasto Kołobrzeg poprzez zadania publiczne, za co jesteśmy wdzięczni Pani Prezydent.

*Irena Frankiewicz
Prezes Uniwersytetu
Trzeciego Wieku w Kołobrzegu*



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Kołobrzegu**

ul. Okopowa 15A,
78-100 Kołobrzeg
utw.kolobrzeg@gmail.com
tel. 604 539 493
tel. 94 716 56 57
<https://utw.kolobrzeg.eu>

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rudzie Śląskiej. Bycie w uniwersytecie to sposób na życie, także w czasie pandemii

Rudzki UTW gromadzi w swoich szeregach seniorów z miasta Ruda Śląska i okolicy. Powstał w roku 2004 oferując słuchaczom bogatą ofertę programową: wykłady, seminaria, lektoraty językowe, kursy komputerowe, gimnastykę w wodzie i na sali, wycieczki, zabawy integracyjne, a także udział w kołach artystycznych – chór, teatr i plastyka.

Okres pandemii wszystkim dał się we znaki. Seniorom szczególnie, gdyż zostali zatrzymani w swoich domach. W bieżącym

roku akademickim Rudzki UTW będzie obchodził 18-lecie działalności, z czym wiązaliśmy określone plany. Pandemia w znacznym stopniu ograniczyła naszą działalność, chociaż Zarząd UTW pracował cały czas.

Uzyskaliśmy dotację w ramach konkursu ogłoszonego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Katowicach oraz otrzymaliśmy dofinansowanie ze środków PFRON-u dla osób niepełnosprawnych.

Pozyskane środki pozwoliły nam na realizację niektórych zadań w czasie pandemii, z zachowaniem środków bezpieczeństwa. I tak zorganizowaliśmy dla naszych słuchaczy trzydniową wycieczkę po Ziemi Świętokrzyskiej, zachwytem nie było końca. Udało się wszystko: dopisała pogoda, zwiedzaliśmy zabytki z profesjonalnym przewodnikiem, w grupie panowała wspaniała, serdeczna atmosfera. Udało nam się także przygotować inaugurację roku akademickiego 2020/2021,

w czasie której wykład wygłosiła dr Monika Sulik na temat: „Relacje międzypokoleniowe jako katalizator refleksyjności”.

W grudniu 2020 r. zamiast corocznego spotkania opłatkowego, które organizujemy od wielu lat, po uzgodnieniu z ROPS-em, tym razem przygotowano paczki dla członków UTW z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Inicjatorem tej akcji był Zarząd UTW, a wykonawcą słuchacze nowoutworzonej w naszym UTW sekcji „Rękodzieło artystyczne”. Wszyscy byli bardzo zadowoleni z otrzymanych paczek, przydatnych w tym trudnym czasie.

Pomimo pandemii, w uszczuplonym gronie, jednak nasi słuchacze uczestniczyli w zajęciach edukacyjnych oraz sportowo-rekreacyjnych, takich jak: nauka języków obcych oraz zajęcia na basenie i na sali gimnastycznej. Działała też sekcja rękodzieła artystycznego oraz sekcja malarska „Ekspresja”. Utalentowane słuchaczki – artystki przygotowały liczne „cudeńka”: stroiki świąteczne, ozdobne karty z życzeniami, nietypową biżuterię. Trzeba zaznaczyć, że do prac wykonanych w sekcji rękodzieła wykorzystywane są materiały z recyklingu.

Dla zaprzyjaźnionego przedszkola, z okazji Dnia Dziecka, przygotowano i przekazano 60 „Guzikowych medali”.

W czerwcu bieżącego roku, Urząd Miasta w Rudzie Śląskiej ogłosił konkurs na aktywizację osób starszych i nasz UTW pozyskał znaczne dofinansowanie. To pozwoliło nam przygotować ciekawy program w nowym roku akademickim 2021/2022. Zarząd opracował już harmonogram zadań do realizacji w okresie od października do grudnia 2021. Do współpracy zaprosiliśmy uznanych znawców tematyki dotyczącej Śląska: z zakresu historii



„Guzikowe medale” z okazji Dnia Dziecka – do wszystkich prac wykorzystywane były materiały z recyklingu, fot. archiwum RUTW

– Zygmunta Woźniczkę, który podczas inauguracji roku akademickiego wygłosi wykład „Powstania Śląskie”. Dla nas, Ślązaków, będzie to uzupełnienie wiedzy pozyskanej od naszych dziadków, dążących do zacieśnienia związków z Macierzą, poprzez heroiczne zrywy powstańcze. Kolejne wykłady poprowadzą: z zakresu muzyki organowej – prof. Julian Gembalski, o „Śląsku w kręgu sztuki” – redaktorka Radia Katowice Ewa Niewiadomska oraz o „Śląskiej muzyce sakralnej” – Marcin Pawlas.

Jak co roku, podczas Inauguracji będzie również bogaty program artystyczny. Wystąpi nasz chór „Carmina Silesia”, zaśpiewa „Gaudeamus igitur”, a także pieśni powstańcze. Wystąpi też Zespół „Apasjonata” z Rudzkiej Szkoły Muzycznej I stopnia.

Mamy nadzieję, że pomału wracamy do normalności. Słuchacze Rudzkiego UTW z nadzieją patrzą w przyszłość, bo bycie w uniwersytecie to sposób na życie.

Teresa Chudziak
Prezes UTW w Rudzie Śląskiej



**Stowarzyszenie Rudzki
Uniwersytet Trzeciego Wieku**
41-709 Ruda Śląska Czarny Las
ul. Tolstoja 13
tel./fax 32 244 20 80
tel. kom. (+48) 603 928 105
utwrudasl@tlen.pl
<http://utwrudasl.tolstoj.eu/>

UTW „Jeszcze Młodzi” w Szklarskiej Porębie. „Retro moda to przygoda, Retro w życiu smaku doda!”

Uniwersytet Trzeciego Wieku „Jeszcze Młodzi” w Szklarskiej Porębie działa przy Miejskim Ośrodku Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej od 2009 roku. Okres pandemii, od marca 2020 r. był inny niż zwykle, w naszej działalności, ale równie owocny w nasze „przebieieranki”. „Retro moda to przygoda, Retro w życiu smaku doda!” – z takim hasłem na ustach słuchacze UTW uczestniczyli regularnie w wydarzeniach Retro organizowanych przez Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej.

Nasze miasto to urokliwe, magiczne miejsce z przepięknymi krajobrazami. O każdej porze roku istnieje możliwość uprawiania sportów, letnich i zimowych.

W większości nasi mieszkańcy to napływowe osoby z różnych stron Polski.

Członkowie UTW „Jeszcze Młodzi” zawsze znajdą coś, co ich połączy, stworzą wspólny „mianownik”, który wpływa na ich integrację. I tak zamięłowanie do lat 20 i 30 ubiegłego wieku zgromadziło pokaźną grupę ludzi, pasjonatów mody i przygody Retro.

Uprawianie sportu i turystyki, w naszym mieście to priorytet, również dla naszych słuchaczy. Chcąc ocalić od zapomnienia lub przywołać wspomnienia angażują się i reaktywują dyscypliny sportowe oraz modę lat 20 - 30 i powojennych. Uczestniczą we wszystkich wydarzeniach Retro w mieście. To dzięki pani prezes UTW Irenie Kuberze, która osobiście, z wielką przyjemnością, chętnie bierze udział „w podróżach do przeszłości”.

Na szczególną uwagę zasługują zawody Retro, na nartach zjazdowych

wych Retro, które odbywają się na terenie Szklarskiej Poręby Górnej. Słuchacze UTW startują jako zawodnicy oraz biorą udział w pracach jury i też angażują się w wolontariat.

W drugiej kolejności wymienić należy zawody na nartach biegowych, które mają miejsce na Stacji Turystycznej „Orle” w Szklarskiej Porębie – Jakuszyce, organizowane cyklicznie przez Towarzystwo Izerskie. Dużym powodzeniem cieszy się Bal Retro na łyżwach, na najwyższym położonym lodowisku w Polsce, na terenie Rodzinnego Parku Rozrywki „Esplanada”.

Również odbywał się Ski Retro Festiwal pod Szrenicą, to jedyna taka impreza w Polsce. Sprzęt z XX wieku i stylizowane stroje, wszyscy uczestnicy bawią się w powrót do przeszłości z przymrużeniem oka.

fot. archiwum UTW Jeszcze Młodzi w Szklarskiej Porębie





fot. archiwum UTW Jeszcze Młodzi w Szklarskiej Porębie

Od czasu świętowania 110-lecia Kolei Izerskiej w 2012 r. – najwyżej położonej linii kolejowej w Polsce – przyjeżdża do Szklarskiej Poręby Pociąg Retro z Muzeum Kolejnictwa w Jaworzynie Śląskiej lub Turkol z Poznania. Wtedy również nie może zabraknąć przebranych w stroje minionej epoki słuchaczy UTW. Swą „strojną aparacją” uświetniali niejednokrotnie podróż kolejną turystów z całej Polski, bądź uatrakcyjniali Piknik Kolejowy na Stacji „Szklarska Poręba Górna”.

Wspólne zabawy, Retro Fotki z turystami, na „wieczną pamiątkę” przyczyniały się do interesującej, niecodziennej promocji naszego pięknego miasta. Oczywiście trudno jest oddać atmosferę jaka zawsze panuje w takich momentach, nie da się opisać zapachu dymu z parowozu, który wdrapał się pod szczyty Karkonoszy, na najwyżej położony punkt Kolei

Izerskiej. Nie można też nie wspomnieć o widoku jaki rozpościera się po wyjściu z Dworca Kolejowego w Szklarskiej Porębie Górnej na całą panoramę Karkonoszy.

„To są cudowne chwile” – za każdym razem, biorąc udział w tych wydarzeniach słuchacze UTW wzdychali z sentymentem. Będąc wspólnie w grupie ludzi z pasją chce się żyć.

Latem nasza „Rowerowa Kraina” zapełniona jest rowerzystami i turystami, a wtedy przywołujemy wspomnienia i Rowery Retro. Cyklicznie organizowane parady rowerów sprawiały naszym słuchaczom wiele przyjemności. Co za radość przejechać się ulicami miasta, na prawie 100-letnim rowerze, na oczach tysięcy turystów, przy oklaskach, z sentymentu do przeszłości.

Słuchacze UTW „Jeszcze Młodzi” mieszkają w przepięknym miejscu, z czystym powietrzem. Jak rośliny produkują tlen, tak nasi

słuchacze potrafią produkować własne endorfiny szczęścia uczestnicząc w wyżej wymienionych wydarzeniach, w niecodziennych akcjach koloryzujących szare dni bo... „Retro moda to przygoda, Retro w życiu smaku doda”... i oni już są o tym przekonani!

Beata Holek
Zastępca Prezesa Zarządu UTW
Jeszcze Młodzi w Szklarskiej Porębie



**Miejski Ośrodek
Kultury Sportu
i Aktywności Lokalnej
UTW „Jeszcze Młodzi”
w Szklarskiej Porębie**

ul. Słowackiego 13
58-580 Szklarska Poręba
tel. 75 717 36 14
utwjesczemlodzi@onet.pl

Rozmowa z Józefem Kozanem, inicjatorem utworzenia Ostrowskiego Stowarzyszenia UTW i jego prezesem w latach 2007-2021

- W czerwcu br. zakończyła się IV kadencja władz Ostrowskiego UTW. Pan był inicjatorem jego utworzenia w Ostrowie Wielkopolskim i prezesem przez 14 lat. Jakie znaczenie dla środowiska seniorów, mieszkańców miasta miała ta inicjatywa? Ilu Seniorów zapisało się na pierwszy rok zajęć w OUTW?

- Początek grudnia 2006 roku: zbliża się koniec mojej etatowej pracy pedagogicznej, którą traktowałem jako służbę dziecku, rodzicowi i społeczności środowiskowej. I co dalej? W rozmowach prowadzonych przeze mnie na ten temat pada propozycja: a może UTW? I tak się zaczęło... Czas był mi sprzymierzeńcem... W tworzeniu naszego uniwersytetu nie bez znaczenia było moje dotychczasowe doświadczenie w działalności zawodowej podczas pełnienia funkcji kierowniczych w placówkach oświatowych i organizacjach społecznych. W rezultacie łatwiej udało się pokonać pierwsze trudności organizacyjne, a co najważniejsze, znaleźć osoby zainteresowane tą problematyką i chcące angażować się w tworzenie OUTW. Na I rok akademicki 2007/2008 zapisało się 186 osób, a w roku akademickim 2020/2021 nasz UTW liczył 425 członków. W ciągu 14. lat w stowarzyszeniu było ponad 1 tys. członków, a w zajęciach edukacyjnych uczestniczyło prawie 4 tys. słuchaczy. Misją OUTW było i jest prowadzenie działalności edukacyjnej, twórczej, kulturalnej, zdrowotnej, turystycznej, sportowej

oraz niesienie pomocy społecznej i charytatywnej, służącej aktywizacji i poprawie jakości życia osób starszych środowiska Ostrowa Wielkopolskiego i powiatu ostrowskiego. Formami działalności są: wykłady audytoryjne, zajęcia regularne, zajęcia nieregularne - projekty i granty, twórcza integracja oraz aktywność i otwartość na rzecz środowiska - zgodnie z rocznymi planami organizacyjnymi. W mijającym 14-leciu działalności OUTW zrealizowanych zostało 47 projektów i 11 grantów, co w efekcie pozwoliło na zorganizowanie prawie 250 dodatkowych, różnorodnych zajęć programowych. Te formy zajęć prezentowane były w sposób szczególny, w postaci zdjęć i prezentacji zamieszczanych na stronach internetowych OUTW, Urzędu Miejskiego i Starostwa Powiatowego oraz jako materiały informacyjne w lokalnej prasie i telewizji. W ramach działalności wydawniczej Zarząd OUTW wydał 8 biuletynów informacyjnych pn. Wieści z OUTW, 6 publikacji okolicznościowych i jubileuszowych z okazji 5. i 10-lecia oraz foldery, podsumowujące projekty i granty, a także osiągnięcia pozaedukacyjne. Bieżące dokonania prezentowane były także w różnych czasopismach senioralnych.

- Z perspektywy minionych lat, jako organizator i zarządzający Ostrowskim UTW, co Pan uważa za najważniejsze dokonania? Jakie problemy stanowiły najpoważniejsze trudności w działalności UTW?

- Komitet Założycielski OUTW obradujący 21 marca 2007 roku, wyraził nadzieję, że utworzony UTW będzie organizacją partnerską dla władz samorządowych. Trzeba stwierdzić, że od początku istnienia naszego stowarzyszenia temu zagadnieniu, związanemu z aktywnością i otwartością wśród osób starszych, poświęcano wiele działań i to nie tylko na szczeblu miasta i powiatu, ale także województwa, kraju i zagranicą. Działania te polegały na uczestnictwie słuchaczek i słuchaczy w organizowanych przez władze miasta i powiatu różnorodnych imprezach i uroczystościach, a także stanowiły inspirację w przeprowadzaniu licznych wspólnych przedsięwzięć w zakresie spraw społecznych, działań artystycznych, sportowych, zdrowotnych i rekreacyjnych. Dzięki temu OUTW stał się organizacją partnerską we współpracy z władzami samorządowymi, a także z wieloma instytucjami i podmiotami działającymi na rzecz seniorów. W roku 2011 OUTW otrzymał status samoakredytacji Fundacji dla Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kapituła plebiscytu OSTROWIANIN ROKU 2010 nadała mu też tytuł „Wydarzenie społeczne roku 2010”, a Rada Miejska Ostrowa Wielkopolskiego, w roku 2016 przyznała medal *Za zasługi dla Miasta Ostrowa Wielkopolskiego*. Aktywna działalność OUTW na rzecz seniorów w ramach realizowanej polityki społecznej przez władze Ostrowa Wielkopolskiego przyczyniła się do tego, że Koalicja na rzecz Gmin Przyjaznych Seniorom przyznała



Józef Kozan, Honorowy Prezes Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim, fot. archiwum OUTW

w roku 2016 miastu Ostrów Wielkopolski tytuł *Ostrów Wielkopolski miastem przyjaznym seniorom*, a w roku 2017 Światowa Organizacja Zdrowia przyjęła Ostrów Wielkopolski do prestiżowej światowej sieci *Miast Przyjaznych Starzeniu*. I to jest nasz wspólny sukces i najważniejsze dokonania. Jednak w mojej dotychczasowej działalności liczył się zawsze drugi czło-

wiek oraz poczucie, że jesteśmy sobie wzajemnie potrzebni, a także „czas, w którym możemy pomóc sobie i innym...”. Wypracowany klimat i walory motywacyjne spotkań, imprez, uroczystości oraz różnych innych form działalności w naszej uniwersyteckiej rodzinie powodowały budzenie i współtworzenie trwałych więzi międzyludzkich. I to uważam za swój najwięk-

szy osobisty sukces. Czuję dumę i satysfakcję, gdy dzisiaj wyrażane jest to najczęściej w zwykłym słowie DZIĘKUJĘ, kierowanym do mnie wszędzie tam, gdzie jestem, gdzie się pojawiaam... Problemy jakie występowały wiązały się przede wszystkim ze sporządzaniem dokumentacji – wniosków / ofert o dofinansowanie w różnych konkursach grantowych oraz ich rozliczeniami (zbyt dużo tzw. pracy „papierowej”).

- Nadal w kraju trwa pandemia COVID-19, jak Pan widzi w tej sytuacji dalszą działalność UTW? Na co szczególnie liderzy powinni zwrócić uwagę, przygotowując się do kolejnego, nowego roku akademickiego UTW?

- Jak wiemy, pandemia COVID-19 w sposób szczególny dotknęła seniorów, jako grupy osób szczególnie zagrożonej i spowodowała wiele problemów w życiu każdego z nas. Wpłynęła ona niekorzystnie na nasze samopoczucie, bezpieczeństwo, aktywność, a przede wszystkim na zdrowie psychiczne. Wiele osób zastanawia się, co dalej będzie?, czy będą znowu obostrzenia i restrykcje, czy będą dostępne obiekty publiczne? czy warto się narażać? Myślę, że w naszej działalności uniwersyteckiej konieczne będą pewne przewartościowania: może mniej dydaktyki, a więcej rekreacji? Może mniej grup tematycznych, a więcej wykładów audytoryjnych?, gdzie bezpiecznie organizować zajęcia i jakie wprowadzać zasady organizacyjne? Uważam, że dobrze byłoby, na szczeblu np. Federacji opracować dokument, który zawierałby konkretne wskazówki i zalecenia, aby można je wykorzystać przy opracowywaniu planów działalności UTW na kolejny

rok akademicki. Być może słuchacze i słuchaczy będzie mniej, ale dotychczasowy dorobek i ranga Uniwersytetów Trzeciego Wieku spowoduje, że ruch uniwersytecki nadal będzie się rozwijał. Mogą wystąpić także problemy finansowe, ale twierdzę, że to zależy od aktywności liderów i współpracy z władzami samorządowymi oraz rządowymi. Po prostu róbmy swoje, pamiętając jednak, że zdrowie jest najważniejsze. A w październiku proponuję dokonać analizy stanu ilościowego UTW i zorganizować spotkanie liderów, ponieważ dawno się nie widzieliśmy...

- Jakie są Pana plany na przyszłość, bo jak wiemy tematyka senioralna i rozwiązywanie problemów społecznych to Pana pasja?

- Ogólne Zgromadzenie Członków OUTW nadało mi godność *Honorowego Prezesa Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim*, co przyjąłem jako zobowiązanie do dalszych działań w miarę moich możliwości. Od 2014 roku jestem przewodniczącym Rady Seniorów Ostrowa Wielkopolskiego, a od 2020 wiceprzewodniczącym Aglomeracyjnej Rady Seniorów Stowarzyszenia AKO. W ramach biura ds. Organizacji Pozarządowych i Polityki Senioralnej Urzędu Miasta jestem koordynatorem polityki senioralnej w Ostrowie Wielkopolskim. Myślę zatem, że nadal, realizując zadania dotyczące rozwiązywania problemów społecznych, będę mógł wykorzystywać swoje pasje i doświadczenie merytoryczno-organizacyjne. Oby tylko zdrowie dopisywało. Trzymajmy się!

Dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszej aktywności w dobrym zdrowiu.

II Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku już za nami!

Kluczową rolę w aktywizacji społecznej oraz zwiększeniu udziału w życiu publicznym seniorów odgrywają uniwersytety trzeciego wieku. Edukacja ludzi starszych to nie tylko nauka.

3 września br. w Gdańsku, w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, odbyło się II Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Forum otworzyła członkini Zarządu Województwa Pomorskiego – Agnieszka Kapała-Sokalska, wskazując na ważne miejsce tematyki senioralnej, w tym UTW w dokumentach strategicznych Samorządu Województwa Pomorskiego – Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2030 oraz Regionalnego Programu Strategicznego w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego i wrażliwości społecznej. Samorząd reprezentowały także Katarzyna Weremko – Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej oraz Barbara Bałka – Pełnomocnik Marszałka ds. Polityki Senioralnej.

Gościem specjalnym Forum była Wiesława Borczyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Zgromadzeni mogli zapoznać się z dobrymi praktyka-

mi UTW w czasie pandemii COVID-19, aktualnymi problemami prawnoorganizacyjnymi i finansowymi, dowiedzieć się o współpracy UTW z uczelniami wyższymi i władzami samorządowymi. Wiesława Borczyk przedstawiła też wyzwania związane z przygotowaniem oferty UTW na nowy rok akademicki, z uwzględnieniem sytuacji pandemicznej.

Ogromnym walorem Forum była wymiana doświadczeń w zakresie dobrych praktyk funkcjonowania UTW, która odbyła się w szczególności w formie dyskusji uczestników.

Ta przestrzeń do nawiązywania kontaktów, rozmów, wymiany dobrych praktyk została bardzo dobrze wykorzystana!

Więcej informacji na stronie: <https://pomorskie.eu/jaka-powinna-byc-polityka-senioralna-pomorskie-forum-uniwersytetow-trzeciego-wieku/>

Abstrakt

Badanie „ZOOM na UTW w czasach pandemii”. Raport z badania COVID-19

Badanie „ZOOM na UTW w czasach pandemii” zostało zrealizowane z inicjatywy Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, które postanowiły poznać sytuację środowiska UTW w tej wyjątkowej sytuacji, by móc lepiej planować działania wobec tych grup, w zgodzie z ich potrzebami i aktualną kondycją. Wiąże się to także z potrzebą dostosowania projektu „UTW dla społeczności” do nowych warunków. W zanonimizowanym badaniu realizowanym latem 2021 r. wzięło udział 10 liderów i 10 słuchaczek z różniących się organizacyjnie UTW z całej Polski. Raport składa się z dwóch części: pierwsza przedstawia poglądy liderów, druga – grona słuchaczek. W badaniu wzięły udział tylko kobiety, co nie było elementem zamierzonym, odzwierciedla jedynie strukturę płci w UTW.

Analizie poddano następujące problemy: samopoczucie liderów i słuchaczek, kondycję i dobrostan wspólnoty słuchaczy, funkcjonowanie i ofertę edukacyjną UTW, działania samopomocowe w środowisku, sytuację finansową (możliwości pozyskiwania środków oraz składek), relacje

z otoczeniem społecznym oraz wizje przyszłego rozwoju i przeobrażeń UTW.

Wyniki części badania przeprowadzonego wśród **liderów** pokazują m.in., że:

- samopoczucie liderów jest wynikiem przyjętych sposobów na adaptację do sytuacji pandemicznej oraz poczucia odpowiedzialności za „swoich” ludzi, jak i „zarządzania” własnymi obawami;
- narzędziem do kontaktu ze słuchaczami i słuchaczkami bardzo często był telefon, niektóre środowiska korzystały z własnych stron internetowych, by tam zamieszczać ważne informacje dotyczące dostępnych aktywności na danym terenie, w nielicznych badanych UTW korzystano z zorganizowanych zajęć zdalnych;
- liderki mierzą się w wyzwaniami takimi jak: odzyskanie grupy słuchaczek i słuchaczy, którzy zrezygnowali z kontaktu i pozostają w izolacji, wypracowanie pomysłów na zagospodarowanie i ofertę/wsparcie dla słuchaczy w IV wieku oraz podtrzymanie atrakcyjności dla oferty młodych seniorów.

Z kolei wyniki części badania przeprowadzonego wśród **słuchaczek** dotyczą m.in. zagadnień takich jak:

- odczucie redukcji świata społecznego (skupienie na sobie), poszukiwanie sposobów radzenia sobie ze strachem związanym z próbami powrotu do kontaktów twarzą w twarz;
- ogromna tęsknota za działaniami bezpośrednimi i potrzeba takich działań, uświadomienie sobie roli, jaką wspólnota rówieśnicza pełni w życiu starszych dorosłych osób, stającą się w wielu przypadkach coraz ważniejszym elementem sieci społecznej.

Pełna wersja raportu dostępna już wkrótce na stronach Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”: **e.org.pl**. Zapraszamy do lektury oraz do uczestnictwa w IX edycji projektu „UTW dla społeczności”, który został dostosowany do nowej sytuacji i nowych potrzeb słuchaczy UTW. Rekrutację otwieramy 11.10.2021 r. Wszelkie potrzebne informacje znajdują się na stronie **utwdlaspoledznosci.pl**.

*Magdalena Rosochacka-Gmitrzak
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”
Instytut Stosowanych Nauk Społecznych
Uniwersytetu Warszawskiego*

TO U NAS RODZINNE!

#SZCZEPIMYSIE



PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ
MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ
FORMULARZ

PRZYJMIJ
DRUGĄ Dawkę
SZCZEPIONKI

ZAREJESTRUJ SIĘ
NA BEZPŁATNE
SZCZEPIENIE

dla Twojego
bezpieczeństwa
zostaniesz
zbadany przez
lekarza

ZASZCZEP
SIĘ PRZECIW
COVID-19

wszystkich
informacji udzieli
Ci Twój punkt
szczepień

przez infolinię: 989,
stronę gov.pl/szczepimysie,
w punkcie szczepień
lub przez SMS o treści
SZCZEPIMYSIE na numer
664 908 556

skorzystaj z bezpłatnego
szczepienia i obserwuj
stan swojego zdrowia

ZGŁOŚ SIĘ NA SZCZEPIENIE PRZEZ:
GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

LUB SKORZYSTAJ Z CAŁODOBOWEJ INFOLINII: 989



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Zakończył się cykl szkoleń Akademia Lokalnego Animatora Aktywności Seniorów

W czerwcu i lipcu 2021 r. **48 liderów, reprezentujących organizacje seniorskie** z Jaworzna, Kłaja, Limanowej, Makowa Podhalańskiego, Szczawnicy, Gorlic, Kielc, Knurów, Starachowic, Brzozowa, Częstochowy, Białej Podlaskiej, Ropy, Krosna, Myślenic, Gliwic, Leszna, Wieliczki, Andrychowa i Dąbrowy Tarnowskiej, wzięło udział w **Akademii Lokalnego Animatora Aktywności Seniorów**.

Podczas 3-dniowych szkoleń, które odbywały się na terenie malowniczej Sądeckiej, uczestnicy podnosili swoją wiedzę i umiejętności w zakresie merytorycznych i organizacyjnych aspektów zarządzania organizacją pozarządową oraz animowania działalności edukacyjnej dla seniorów na szczeblu lokalnym z uwzględnieniem aktualnych wyzwań w tym zakresie związanych z trwającym stanem epidemii. Wszystkim osobom biorącym udział w Akademii zapewniono poszkoleniowe wsparcie doradcze.

Szkolenia zorganizowano w ramach projektu „WSPÓLNE DZIAŁANIE – SKUTECZNE PARTYCYPOWANIE”, realizowanego przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, współfinansowanego ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2021.



Szkolenia w ramach Akademii Lokalnego Animatora Aktywności Seniorów,
fot. archiwum OFSUTW

PUNKT KONSULTACYJNO-DORADCZY

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW prowadzi Punkt Konsultacyjno-Doradczy dla organizacji seniorskich z terenu całej Polski. Jeżeli potrzebujesz wsparcia w zakresie formalnoprawnych/merytorycznych aspektów prowadzenia NGO czy pozyskiwania środków na jego działalność skontaktuj się z nami i umów na bezpłatną konsultację z ekspertem:

☎ 696 952 016, @ federacjautw@interia.eu



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW PROGRAMU
WIELOLETNIEGO NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+”
NA LATA 2021-2025

Bezpłatne szkolenia dla liderów seniorskich organizacji pozarządowych

Za nami już 11. edycji bezpłatnych szkoleń z cyklu „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej”. W 5-dniowych warsztatach biorą udział przedstawicielki i przedstawiciele NGO, chcący pozyskać wiedzę i umiejętności niezbędne do profesjonalnego udziału w procesie stanowienia prawa w Polsce. Bardzo cieszą nas liczne, pochlebne opinie uczestników Akademii, doceniających nie tylko warstwę merytoryczną i organizacyjną ale także przyjazną atmosferę panującą na szkoleniach. Akademii odbywają się w Hotelu Krakus*** w Krakowie, zatem po zajęciach ich uczestnicy mogą korzystać z wielu atrakcji oferowanych przez jedną z Europejskich Stolic Kultury.



fot. archiwum OFSUTW

Osoby zainteresowane ofertą edukacyjną Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW zachęcamy do śledzenia informacji zamiesz-

czanych na stronie internetowej www.federacjautw.pl oraz na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/federacjautw

INFORMACJA O PROJEKCIE

W ramach projektu „**Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych**” do czerwca 2022 r. zaplanowano realizację łącznie 20 edycji szkoleń „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej” – zakłada się, iż weźmie w nich udział 240 liderów/przedstawicieli organizacji seniorskich reprezentujących co najmniej 80 podmiotów. Przedsięwzięcie jest wdrażane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 – jest ono współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Oś Priorytetowa II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, Działanie 2.16 Usprawnienie procesu stanowienia prawa.

Zapraszamy na stronę internetową projektu <http://federacjautw.pl/alsop/>



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zioła, które pomagają na zapalenie pęcherza moczowego

Zapalenie pęcherza moczowego i dróg moczowych jest dolegliwością, która dosyć często przydarza się osobom dorosłym. Szacuje się, że każdego roku dotyka ona około 150 milionów osób. Znacznie częściej pojawia się ono u kobiet, niż u mężczyzn. Bardzo powszechne są też nawroty tej choroby. Nawet 10% kobiet może mieć do niej większą skłonność i przechodzić ją nawet kilka razy w roku. Utrzymanie układu moczowego w dobrym stanie może uchronić przed problemem, jakim jest infekcja dróg moczowych. Pomocne będą tutaj lecznicze zioła. Jakie dobre nawyki warto w sobie wyrobić, aby nie spotkało nas zakażenie układu moczowego?

Jak rozpoznać objawy zapalenia pęcherza?

Bezpośrednią przyczyną powstawania infekcji dróg moczowych są bakterie w moczu. Najczęściej dostają się one do układu moczowego z zewnątrz, przez cewkę moczową. Stamtąd przedostają się do pęcherza moczowego, a następnie do wyżej położonych części układu moczowego. Objawy infekcji dróg moczowych z reguły są dosyć charakterystyczne i łatwe do rozpoznania, chociaż nie u wszystkich będą jednakowe. Najczęściej są to: ból albo pieczenie przy odda-



fot. zirconicusso | Freepik.com

waniu moczu, częste uczucie parcia na mocz (równocześnie ilość moczu może być mniejsza, niż zazwyczaj), ból w dolnej części podbrzusza, uczucie zmęczenia, lekka gorączka oraz nieprzyjemny zapach moczu lub jego zmętnienie. W razie wątpliwości, czy rzeczywiście jest to zakażenie, konieczne będzie wykonanie badania moczu. Wykaże ono, czy bakterie w moczu

są obecne, czy nie oraz wskażą lekarzowi możliwości przeprowadzenia skutecznej terapii.

Jakie zioła wspomagają układ moczowy?

Oddawanie moczu wypłukuje drobnoustroje z organizmu na zewnątrz. Aby proces ten był skuteczny, konieczne jest picie dużej ilości

wody. Dodatkowym wsparciem dla układu moczowego z pewnością są zioła, zwłaszcza o właściwościach moczopędnych, przeciwzapalnych i rozkurczających. Moczopędne działanie polega na zwiększaniu ilości wydalanego moczu. To sprawia, że toksyny są usuwane z organizmu szybciej. Jednym z najdłużej wykorzystywanych środków działających w ten sposób są liście brzozy, skrzyp, pietruszka zwyczajna, a także nasiona dyni, żurawina, nawocnia fasoli, czy nawłóć pospolita. Ważne są też właściwości przeciwzapalne i rozkurczające takich ziół jak np. rumianek pospolity czy mącznica lekarska. Kto nie ma czasu na parzenie ziół może sięgnąć po gotowe preparaty, np. sprawdzony od lat lek Urosept, który może być stosowany wspomagająco nie tylko w leczeniu zakażeń układu moczowego, ale także w zwalczaniu objawów towarzyszących kamicy dróg moczowych. Jego bogaty skład został stworzony przy wykorzystaniu starannie wyselekcjonowanych wyciągów roślinnych wspomagających walkę z tymi dolegliwościami.

Co należy robić, aby uchronić się przed infekcją układu moczowego?

Kobiety są znacznie bardziej podatne na zakażenie dróg moczowych, niż mężczyźni. Z tego względu większość dobrych sposobów na uniknięcie zapalenia dróg moczowych jest skierowana właśnie do kobiet. Podstawową sprawą jest zachowanie higieny intymnej, unikanie brudnych toalet, częste oddawanie moczu, bezwzględne przestrzeganie zasady „podcierania się” w kierunku od cewki moczowej do odbytu, a nie odwrotnie, wypijanie większej ilości płynów oraz uni-



fot. bublikhaus | Freepik.com

kanie wychładzania organizmu, a szczególnie okolic pęcherza. Szczególną grupę narażoną na częstsze infekcje stanowią panie w czasie lub po menopauzie, ponieważ obniża się u nich poziom estrogenów, które wpływają ochronnie na układ moczowy. Dla nich korzystne będzie również zażywanie preparatów probiotycznych, aby utrzymać w dobrym stanie prawidłową florę bakteryjną dróg rodnych.

kanie wychładzania organizmu, a szczególnie okolic pęcherza.

Szczególną grupę narażoną na częstsze infekcje stanowią panie w czasie lub po menopauzie, ponieważ obniża się u nich poziom estrogenów, które wpływają ochronnie na układ moczowy. Dla nich korzystne będzie również zażywanie preparatów probiotycznych, aby utrzymać w dobrym stanie prawidłową florę bakteryjną dróg rodnych.



**HERBAPOL S.A. JEST
PARTNEREM WSPIERAJĄCYM
OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĘ
STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU**

Polskie Forum Seniorów

Polskie Forum Seniorów [dalej: PFS] to porozumienie organizacji pozarządowych pracujących z seniorami i dla seniorów, stanowiące płaszczyznę współpracy i wymiany informacji w szczególności w zakresie systematycznego opracowywania, opiniowania i nadawania biegu inicjatywom, wnioskom, rekomendacjom oraz innym stanowiskom w sprawach istotnych dla seniorów i organizacji seniorskich, zarówno na szczeblu krajowym jak i regionalnym. Ta inicjatywa Federacji jest otwarta na wszystkie organizacje seniorskie niezależnie od ich formy prawnej – dzięki niej głos seniorów w wielu ważnych sprawa-

wach będzie silniejszy, lepiej i dalej słyszalny.

WAŻNE!

PFS działa na zasadzie nieformalnej, dobrowolnej i apolitycznej grupy partnerskiej, nie posiadającej osobowości prawnej i nie stanowiącej odrębnego podmiotu w rozumieniu prawa.

Uczestnictwo w PFS jest BEZPŁATNE – nie wiąże się dla sygnatariuszy z żadnymi zobowiązaniami o charakterze finansowym.

Uczestnictwo w procedurze opiniowania inicjatyw, wniosków, rekomendacji oraz innych stano-

wisk PFS odbywa się wyłącznie on-line za pośrednictwem strony www.forumseniorow.pl i nie wymaga od sygnatariusza żadnych innych aktywności.

PRZYKŁADOWE SPRAWY KONSULTOWANE W RAMACH PFS:

- opinia w sprawie objęcia osób w wieku 75+ programem bezpłatnych szczepień przeciwko grypie,
- rekomendacja dot. bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom dla seniorów,
- opinia w sprawie standardów rozwiązań wspomagających

fot. pixabay.com



- osoby z ograniczoną możliwością poruszania się,
- opinia w sprawie projektu ustawy o zmianie ustawy o prawach konsumenta oraz niektórych innych ustaw,
 - stanowisko popierające uchwałę Senatu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 18 czerwca 2021 r. w sprawie wniesienia do Sejmu projektu ustawy o zmianie
- Ustawy z dnia 15 lipca 2020 r. o Polskim Bonie Turystycznym – przyznanie emerytom i rencistom prawa do świadczenia w formie Polskiego Bonu Turystycznego,
- opinia dot. projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie metody zapobiegania grypie sezonowej na sezon 2021/2022, opublikowanego 6
- sierpnia 2021 roku na stronie internetowej Rządowego Centrum Legislacji,
- poparcie inicjatywy Senatu RP w sprawie rozszerzenie zakresu osób uprawnionych do bezpłatnego zaopatrzenia w leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne.

NIE CZEKAJCIE – DOŁĄCZCIE DO NAS!

Jak przystąpić do Polskiego Forum Seniorów w 3 krokach?

1

Wytnij i wypełnij zamieszczoną na kolejnej stronie **DEKLARACJĘ PRZYSTĄPIENIA** organizacji seniorskiej do Polskiego Forum Seniorów.

2

Prześlij deklarację listownie na adres:
**Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku,
ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz**
lub w formie skanu na adres e-mail:
pfs@forumseniorow.pl

3

Po przesłaniu deklaracji otrzymasz na podany w niej adres e-mail login i hasło, które pozwolą na zalogowanie się na stronie www.forumseniorow.pl oraz aktywne wyrażanie – w imieniu reprezentowanej organizacji – opinii w sprawach, którym chcemy nadać dalszy bieg korzystając ze wsparcia sygnatariuszy PFS.



DEKLARACJA PRZYSTĄPIENIA DO POROZUMIENIA POLSKIE FORUM SENIORÓW – organizacja –

DANE SYGNATARIUSZA POROZUMIENIA

NAZWA ORGANIZACJI SENIORSKIEJ	
ADRES SIEDZIBY:	
ADRES E-MAIL [na ten adres będą przesyłane informacje o konsultacjach]:	
IMIĘ I NAZWISKO PRZEDSTAWICIELA ORGANIZACJI SENIORSKIEJ DO KONTAKTU Z POLSKIM FORUM SENIORÓW:	
TELEFON [do przedstawiciela organizacji seniorskiej]:	
OŚWIADCZENIA:	1. Deklaruję przystąpienie ww. organizacji do Porozumienia Polskie Forum Seniorów. 2. Oświadczam, iż ww. organizacja/podmiot pozarządowy podejmuje działania dedykowane seniorom. 3. Oświadczam, że znane mi są postanowienia: Porozumienia Polskie Forum Seniorów oraz Regulaminu Polskiego Forum Seniorów. 4. Oświadczam, że zapoznałam/łem się z klauzulą informacyjną dot. zasad przetwarzania danych osobowych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
DATA:	
PODPISY OSÓB UPRAWNIONYCH DO REPREZENTACJI ORGANIZACJI SENIORSKIEJ [zgodnie ze statutem lub innym aktem wewnętrznym regulującym działalność podmiotu]:	



WSPIERA ZDROWIE SENIORÓW



DROGI PACJENCIE, MASZ PONAD 75 LAT?
ZAŁÓŻ **INTERNETOWE KONTO PACJENTA**,
DZIĘKI NIEMU TWÓJ LEKARZ SPECJALISTA Z ŁATWOŚCIĄ
WYPISZE CI **BEZPŁATNE LEKI 75+**

DLACZEGO WARTO?

1. Szybszy i łatwiejszy dostęp do **BEZPŁATNYCH LEKÓW** znajdujących się na **LIŚCIE 75+**, dzięki możliwości wglądu w historię Twojego leczenia dla lekarza specjalisty.
2. Ponadto sam masz **DOSTĘP** do:
 - + wystawionych **skierowań**, + zaplanowanych **wizyt**, + **paszportu** covidowego,
 - + informacji o odbytych i zaplanowanych **szczepieniach**, + historii swojego **leczenia**,
 - + wystawionych **recept**, + informacji o **dawkowaniu** przepisanych leków,
 - + odbytych oraz planowanych **wizytach** czy **badaniach** lekarskich.

ABY ZAŁOŻYĆ INTERNETOWE KONTO PACJENTA NIEZBĘDNE JEST POSIADANIE PROFILU ZAUFANEGO.

PROFIL ZAUFANY można założyć na 3 sposoby. Jeżeli potrzebujesz, poproś bliską osobę o pomoc.

SPOSÓB 1

Załącz profil przez
POCZTĘ POLSKĄ

SPOSÓB 2

Załącz profil
na **www.gov.pl**
i potwierdź tożsamość
w **URZĘDZIE**

SPOSÓB 3

Załącz profil przez
BANKOWOŚĆ
INTERNETOWĄ



SPOSÓB 1

POCZTA POLSKA



1. Wejdź na **www.envelo.pl**, z menu górnego kliknij polecenie „**Profil Zaufany**”, następnie kliknij „**Założ profil zaufany**”.
2. Wpisz swój **adres e-mail** do weryfikacji i sprawdź pocztę e-mail.
3. Odbierz **wiadomość od Envelo** i kliknij w przycisk **AKTYWUJ**.
4. Wpisz swoje **Imię** i **Nazwisko** oraz hasło do konta na platformie. **Zaloguj się** podanymi danymi (adres e-mail i hasło).
5. Następnie **uwierzytelnij swój profil** w dowolnej placówce Poczty Polskiej. Nie zapomnij o zabraniu ze sobą **dowodu osobistego** lub **paszportu**.
6. Po powrocie z placówki **sprawdź skrzynkę e-mail**. Otrzymasz **link do aktywacji** Profilu Zaufanego.
7. Po kliknięciu w link **Twój Profil Zaufany jest aktywny!**
8. Automatycznie masz już dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta**.
9. Wejdź na **www.pacjent.gov.pl** wybierz polecenie „**Internetowe Konto Pacjenta**” i zaloguj się swoimi danymi (e-mail i hasło).

SPOSÓB 2

www.gov.pl
oraz **URZĄD**



1. Wejdź na **www.gov.pl** i z menu w prawym górnym rogu wybierz **MÓJ GOV**.
2. Wybierz sposób logowania - **PROFIL ZAUFANY**. Po przeniesieniu na kolejną podstronę wybierz **ZAŁÓŻ PROFIL** z możliwością potwierdzenia tożsamości w placówce.
3. Wypełnij okienka swoimi danymi: **Imię, Nazwisko, hasło do konta** oraz inne wymagane dane. Kliknij **ZAREJESTRUJ SIĘ** – pamiętaj o zapamiętaniu hasła.
4. **Podpisz wniosek kodem**, który dostaniesz przez **SMS**.
5. Zgłoś się do najbliższego **punktu potwierdzającego** (np. Urząd Skarbowy, Oddziały NFZ, ZUS) i potwierdź swoją tożsamość. Weź ze sobą swój **dowód osobisty lub paszport**. Masz na to **14 dni** od momentu złożenia wniosku. Listę punktów potwierdzających znajdziesz na stronie **www.pz.gov.pl/pz/confirmationPointAddressesList**
6. Po potwierdzeniu wniosku w Urzędzie masz już dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta**, wejdź na **www.pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta** i zaloguj się swoimi danymi poprzez Profil Zaufany.

SPOSÓB 3

BANKOWOŚĆ
INTERNETOWA



Jeżeli masz konto w jednym z banków:



Zaloguj się na swoje konto, znajdź **formularz zakładania profilu zaufanego**, wypełnij go i wyślij bezpośrednio z konta. Po otrzymaniu pozytywnej informacji od banku **Twój Profil Zaufany** jest już aktywny. Możesz teraz zalogować się do **Internetowego Konta Pacjenta** podanymi wcześniej danymi.