

# UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 4/2020  
(28)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:

## DOBRE PRAKTYKI UTW W OKRESIE PANDEMII KORONAWIRUSA

*fol. Javier Sánchez Mingorance / freepik.com*

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI  
SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ  
OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

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

[www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)  
[www.adameddlaseniore.pl](http://www.adameddlaseniore.pl)

# Spis treści

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii .....	2
Jagielloński UTW. Albo zdalnie, albo wcale ..	2
UTW przy Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie. Nasza droga do Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku .....	5
Jak radzi sobie UTW Uniwersytetu Rzeszowskiego w dobie wirusa COVID-19 .....	8
Radomszczański UTW „Wiem więcej” w okresie pandemii .....	11
ROK 2020 – ROKIEM JANA PAWŁA II Wykład wygłoszony w Świętochłowickim UTW .....	14
Sarkopenia – utrata mięśni z wiekiem. Czy możemy jej przeciwdziałać – doświadczenia projektu SPRINTT .....	17
Program Wieloletni na Rzecz Osób Starszych AKTYWNI+ na lata 2021-2025.....	21
Rozmowy edukacyjne na temat depresji   Część 2.....	22
Podsumowanie realizacji projektu 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](http://www.federacjautw.pl)

**Redaktor Naczelny:** Wiesława Borczyk

**Redakcja:** Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,

Karina Jachimowicz, Wojciech Nalepa, Zofia Mółka, Ewa Piłat

**Współpraca:** dr Joanna Górna, Danuta Kamieniecka-Przywara,

dr Anna Kapuściarek, ks. dr Stanisław Puchała,

prof. dr hab. n. med. Anna Skalska

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

**Zdjęcia:** archiwum OFSUTW, archiwum UTW przy UH-P im. J. Długosza

w Częstochowie, archiwum UTW-UR w Rzeszowie, archiwum RUTW

„Wiem więcej” w Radomsku, archiwum prywatne: ks. dr Stanisław

Puchała, prof. dr hab. n. med. Anna Skalska, dr n. med. Sławomir

Murawiec, Zdzisław Świeca, okładki – freepik – pl.freepik.com

**Druk:** Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

dobiega końca rok 2020, w którym zapanowała na świecie pandemia COVID-19. Niespotykana dotychczas w życiu starszego pokolenia choroba zakaźna w krótkim czasie przeobraziła nasze rozumienie i podejście do różnorodnych potrzeb. Zaledwie w ciągu kilku miesięcy wirus pokazał ludziom na całym świecie, że ich tryb życia i codzienne zachowania w każdej chwili mogą zostać zmienione. Patrzymy obecnie na nasze życie z innej perspektywy, zmieniają się nasze priorytety. Wielu z nas miało szansę przypomnieć sobie, że życie jest ulotne, a rzeczywistość, którą znamy i styl życia, który lubimy, nie należy traktować za pewnik, za coś niezmiennego. Być może nauczymy się większej wdzięczności za to, co mamy, ale też większego współczucia, widząc jak wielu ludzi tak wiele straciło.

Już dziś przewidzieć można, że spowodowana pandemią konieczność przebywania w swoich „czterech ścianach” rozwinięnie rynek usług zdalnych, a nauczanie na odległość będzie odgrywało w edukacji dzieci i dorosłych coraz większą rolę. Spodziewać się możemy, że dopóki nie ustąpi pandemia dotyczyć to będzie także społeczności słuchaczy/studentów uniwersytetów trzeciego wieku.

Przez 45 lat swojej działalności uniwersytety trzeciego wieku w Polsce stale się rozwijały. Rosta ich liczba, doskonaliły formy i metody działalności, podejmowały nowe wyzwania we współpracy z uczelniami wyższymi, samorządami lokalnymi, wieloma instytucjami i organizacjami. Stwarzały możliwości podejmowania przez seniorów różnorodnych aktywności, z uwzględnieniem ich potrzeb i zainteresowań. Pandemia dotknęła nasze środowisko w sposób bolesny – nie możemy się spotykać. Nie możemy też zaplanować naszej, tradycyjnej działalności na kolejne miesiące.

Jednak wiele uniwersytetów, pomimo istniejących trudności, poszukuje nowych form i sposobów, aby utrzymać działalność, wykorzystując nowe technologie informatyczne – internet, Facebook, Skype i inne. Wielu słuchaczy/studentów korzysta z wideorozmów w smartfonach. Lokalne telewizje włączyły się w relacje wykładów i innych wydarzeń dla seniorów. Utrzymujemy kontakty ze sobą, głównie podczas rozmów telefonicznych.

O podejmowanych przez UTW w okresie pandemii wyzwaniach piszemy w niniejszym Biuletynie, kontynuując przykłady dobrych praktyk. Tym razem dowiemy się jak działa Jagielloński UTW, Wirtualny UTW przy Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie, UTW w Uniwersytecie Rzeszowskim i UTW „Wiem więcej” w Radomsku. Wspomnieniowy wykład w rocznicę 100-lecia urodzin św. Jana Pawła II przesłał nam Świętochłowicki UTW. Polecamy także interesujący artykuł na temat sarkopenii, zjawiska, które wiąże się z utratą mięśni wraz z wiekiem. Warto również przeczytać rozmowę o depresji i przyczynach jej powstawania (część 2). Informujemy ponadto o zakończeniu przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW projektu „Polskie Forum Seniorów” i dokonaniu procedury certyfikacji „Profesjonalny UTW” w kolejnych uniwersytetach trzeciego wieku.

W związku z nadchodzącymi Świętami Bożego Narodzenia życzymy Państwu, w tych trudnych i wyjątkowych czasach, dobrego zdrowia, radości, nadziei i miłości, a także aby każdy dzień Nowego Roku 2021 napętniał Was pokojem i pewnością w zwycięstwo dobra nad złem.

Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny

# Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

## Jagielloński UTW. Albo zdalnie, albo wcale

**Musimy się izolować, aby chronić zdrowie i życie. Nauka na odległość sprawia, że ten konieczny lockdown może być twórczy.**

Kiedy 10 marca 2020 r. podejmowaliśmy decyzję o zawieszeniu zajęć w Jagiellońskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, wyobrażaliśmy sobie, że ze stanem epidemii uporamy się w Polsce w dwa, może w trzy tygodnie. W okolicy Wielkanocy, gdy zakażeń, a – co gorsza – zgonów, z powodu koronawirusa przybywało z każdym dniem, a z całego świata docierały przerażające informacje o skali pandemii, uświadomiliśmy sobie, że w tym roku akademickim już nie wrócimy do sal dydaktycznych. Po świętach rozpoczęliśmy naukę zdalną.

Z perspektywy listopada 2020 r. kwietniowe próby organizacji nauki na odległość wydają się kalekie, wręcz żałosne. Bo jaką atrakcją dla studenta – seniora mogą być prezentacje do samodzielnego oglądania i czytania, nawet jeśli zamieszczone ilustracje są bardzo ciekawe i oryginalne? Nawet jeśli wykładowcy podjęli gigantyczny wysiłek, dołączając do każdej grafiki plik dźwiękowy, w rezultacie czego wyświetlanemu na ekranie komputera obrazowi towarzyszy głos wykładowcy? Jaką atrakcją może być nauka języka obcego polegająca na przesyłaniu przez lektora e-mailem ćwiczeń do zrobienia, a następnie „klucza” do samodzielnej weryfi-

kacji poprawności wykonania zadań? To jak jazda furmanką dla kogoś, kto wcześniej przemieszczał się ferrari.

Tak jednak wyglądała nauka zdalna nie tylko na uniwersytecie trzeciego wieku, ale również w szkołach na każdym poziomie nauczania. Największe szkody – moim zdaniem – nie dotyczą seniorów, ale najmłodszych dzieci, które w rytm edukacji szkolnej muszą wprowadzić pedagodzy. Wyobraźmy sobie 6-latkę w zerówce albo pierwszoklasistę, którego nauka zdalna polega wyłącznie na wypełnianiu ćwiczeń przesłanych przez nauczyciela? My, organizatorzy edukacji dla osób starszych, bijemy się w piersi, przyznając się do niedoskonałej organizacji zajęć w czasie epidemii, ale przecież niedoskonałość dotyczyła wszystkich, katastrofa epidemii zaskoczyła cały świat.

Jesienią już nie mieliśmy prawa do zaskoczenia. Wielu liderów UTW wciąż wierzyło w powrót stacjonarnego trybu nauki i do końca przygotowywało inauguracje roku akademickiego oraz planowało swoje zajęcia na I semestr. Jednostki funkcjonujące w strukturach uczelni szybko straciły nadzieję. Władze żadnej szkoły wyższej nie mogły sobie pozwolić na stworzenie warunków do rozprzestrzeniania wirusa, zwłaszcza w odniesieniu do grupy najwyższego ryzyka, czyli osób starszych. Wybór był

prosty: albo zdalnie, albo wcale. Żeby nauka na odległość przyniosła zamierzone rezultaty, musi być spełnionych kilka warunków.

### Kompetencje uczestników

Najważniejsza sprawa dotyczy odbiorcy nauki zdalnej: jego kompetencji cyfrowych oraz – co także jest ważne – posiadanego sprzętu oraz dostępu do szybkiego internetu. Jeśli uczestnik zajęć nie potrafi korzystać z technologii nauczania na odległość, nie ma dla kogo organizować wykładów online. W stosunkowo najnowszym, bo pochodzącym z lutego 2020 r., badaniu Urzędu Komunikacji Elektronicznej znalazłam dane dotyczące umiejętności korzystania z internetu Polaków 60+. 30 proc. osób z tej grupy wiekowej potrafi korzystać z sieci, a 25 proc. posiada komputer (laptop, tablet), z którego potrafi korzystać. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce, choć jest ich (a raczej było przed epidemią) dużo, ok. 700, skupiają może 2 proc. wymienionej grupy wiekowej. Często o słuchaczach UTW mówi się, że to „elita starości”, bo to ludzie najbardziej otwarci, najlepiej wykształceni, najbardziej nowocześni. To oni przede wszystkim powinni mieć opanowane umiejętności korzystania z sieci. Każdy lider UTW wie, że to nieprawda. Oczywiście, są (nieliczni) seniorzy radzący sobie znakomi-

cie w sieci, część potrafi korzystać z poczty elektronicznej i obsłużyć prostą wyszukiwarkę, większość jednak woli funkcjonować w realu, bowiem w przestrzeni cyfrowej czuje się obco albo wręcz nie ma o niej pojęcia. Jednak dane z sondażu UKE nie muszą rozmijać się z prawdą. Znaczna część Polaków 60+, których objęło badanie, znajduje się jeszcze na rynku pracy, a tu obecnie nie można funkcjonować bez znajomości technologii cyfrowych.

Zdecydowana większość seniorów jednak **nie radzi sobie z internetem** i wcale nie chce zmienić tej sytuacji. W większym stopniu dotyczy to Polski powiatowej, ale i w największych miastach mnóstwo osób starszych funkcjonuje z dala od sieci. W Jagiellońskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku ponad 80 proc. studentów legitymuje się wyższym wykształceniem. Mimo to obawialiśmy się, jaki może być odzew na naukę zdalną? Mieliśmy w pamięci setki maili wysyłanych do martwych skrzynek pocztowych, założonych kiedyś przez dzieci naszych studentów i nigdy nie używanych. Mieliśmy doświadczenia z rozmów ze studentami, którzy woleli przyjść osobiście do biura, ostatecznie zatelefonować, zamiast przeczytać interesującą ich informację na stronie internetowej. Nie potrafili zaglądać na tę stronę, a jeśli potrafili, to nie mieli nawyku częstego śledzenia informacji, dotyczących ich edukacji.

### Dostępne technologie

Opanowanie podstawowych umiejętności cyfrowych przez odbiorców może nie wystarczyć do organizacji nauki zdalnej z prawdziwego zdarzenia. Udostępnianie prezentacji nie spełnia oczekiwań wszystkich słuchaczy. Niektóre

UTW nawiązywały współpracę z lokalnymi telewizjami, czego efektem były krótkie formy (telewizja nie będzie transmitować wykładu), docierające jednakże tylko do abonentów konkretnej stacji. Na stronach internetowych regionalnych UTW są dostępne wykłady nagrane w serwisie YouTube. Abstrahując od dodatkowego wysiłku i dodatkowych

umiejętności wykładowców, włożonych w przygotowanie takiego wykładu, który zapewne trzeba zrekompensować w wynagrodzeniu, to umieszczenie zajęć na otwartej stronie internetowej, do której ma dostęp każdy, w żaden sposób nie chroni praw autorskich wykładowcy. Mogą być tego poważne konsekwencje prawne.



Ewa Piłat, Kierownik Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,  
fot. archiwum OFSUTW

Co więc pozostaje? Transmisja online do konkretnych słuchaczy. Bodaj najbardziej znanym, bo funkcjonującym od 2003 r. w przestrzeni cyfrowej, komunikatorem do bezpłatnych rozmów wideo jest Skype. Wiele osób korzysta z wideorozmów w smartfonach prowadzonych za pomocą Messengera, WhatsAppa czy Google Duo. Jednak dla potrzeb zdalnego nauczania znacznie lepiej sprawdza się Zoom, Google Meet czy Google Classroom. Zaprzyjaźnieni nauczyciele akademicki bardzo sobie chwalą system wideokonferencji BigBlueButton (BBB). Większość uczelni korzysta z Microsoft Teams. W sieci dostępnych jest jeszcze wiele innych platform webinaryjnych i aplikacji. Wybór odpowiedniego komunikatora powinien być poprzedzony konsultacjami z doświadczonymi informatykami, aby uwzględnić prostotę korzystania, łatwość dostępu, jakość przekazu oraz możliwość uczestnictwa w zajęciach dużej grupy osób, a także ewentualne koszty usługi.

W Jagiellońskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku używamy komunikatora MS Teams. Jako jednostka Uniwersytetu Jagiellońskiego korzystamy z dostępu wykupionego przez uczelnię. Ogromne znaczenie ma prostota obsługi i łatwość dostępu do zajęć online. Student – senior na każde zajęcia otrzymuje zaproszenie do swojej skrzynki pocztowej. Uczestnictwo w zdalnych zajęciach nie wymaga od niego żadnych specjalnych umiejętności. Wystarczy, że kliknie w załączony link i albo bezpośrednio (jeśli zainstalował aplikację MS Teams na swoim urządzeniu) przenosi się na wykład, albo potrzebny jest jeszcze jeden krok. Dwa lub trzy kliknięcia są do opanowania nawet przez

najbardziej opornych wobec wiedzy cyfrowej seniorów. A potem może już zobaczyć koleżanki i kolegów, wykładowcę, jego prezentację, może zadać pytanie lub posłuchać, co mają do powiedzenia inni studenci. To najlepsze w obecnych czasach zastępstwo prawdziwego wykładu. Daje namiastkę autentycznego w nim uczestnictwa.

### Kompetencje liderów

Ktoś musi wybranym system wideokonferencji zarządzać, organizować zajęcia w sieci, technicznie wspomagać uczestników, a często również wykładowców. Żaden uniwersytet trzeciego wieku nie ma sztabu ludzi do pomocy, wszyscy opieramy się głównie na wolontariuszach oraz własnych umiejętnościach. O ile nie można odmówić osobom zarządzającym UTW energii, pomysłowości, często charyzmy, to z kompetencjami informatycznymi bywa różnie. Po odejściu na emeryturę zazwyczaj nie uzupełniamy wiedzy informatycznej, bo nie ma takiej konieczności, a wtedy błyskawicznie się cofamy. Liderami UTW są w większości emeryci. Owszem dorosłe dzieci, czasem wnuki, zaprzyjaźnione instytucje mogą na początku organizacji nauki zdalnej pomóc, ale potem trzeba sobie radzić samemu. Z ręką na sercu: ilu liderów potrafi na tyle biegle opanować tajniki funkcjonowania komunikatorów do wideokonferencji, aby zapewnić swojemu uniwersytetowi komfortową naukę online? A słuchacze będą dzwonić i prosić o rady, wyjaśnienia i instrukcje. Trzeba samemu bardzo dobrze opanować posługiwanie się wybranym systemem, żeby przekonać do niego studentów i wspomóc ich w korzystaniu z nauki zdalnej.

Epidemia brutalnie obnażyła prawdę o kompetencjach cyfrowych polskich seniorów. Ale jednocześnie zmusiła do zweryfikowania stosunku osób starszych do cyfrowej rzeczywistości i cały czas zmusza do uzupełniania naszej wiedzy informatycznej. Bez korzystania z internetu stajemy się osobami niepełnosprawnymi, w okresie obowiązkowej izolacji społecznej skazanymi na pomoc innych. A przecież nikt z nas nie chce być ciężarem dla rodziny, a – co gorsza – korzystać z pomocy obcych ludzi.

### Wysiłek się opłaca

Na początku było ciężko. Przez cały wrzesień i początek października organizowaliśmy wykłady próbne, sprawdzając, czy studenci – seniorzy potrafią dołączyć do wirtualnego spotkania. Nie obyło się bez trudności. Niektórzy słuchacze musieli fizycznie przyjść do biura JUTW, gdzie dyżurował student – informatyk. Wgrywał aplikacje (nie są konieczne, ale ułatwiają połączenia z wykładami) w laptopy i tablety uczestników zajęć, tłumaczył krok po kroku, jak korzystać z nauki zdalnej. Z niektórymi studentami trzeba się było łączyć pojedynczo, najpierw telefonicznie, aby instruować dokładnie, co trzeba kliknąć, aby się za moment zobaczyć na ekranie. Przychodziły momenty zwątpienia, jak np. ten, kiedy się okazało, że starsza pani nie potrafi się połączyć z wykładem, bo nie widzi żadnego „linka”. Nic dziwnego. Nie odróżniała strony internetowej od skrzynki pocztowej, do której przychodziły zaproszenia z owym „linkiem”. Szukała go w nieodpowiednim miejscu.

**Tak, jak wżyciu, tak i w tej sytuacji sprawdza się zasada: każdy**

wysiłek się opłaca. Pod koniec listopada nie mamy wątpliwości: nauka zdalna jest jedyną alternatywą zajęć stacjonarnych w okresie epidemii, przynosi rezultaty, daje namiastkę kontaktów społecznych, a przy okazji, mimochodem, oswaja studentów z nowymi technologiami.

W zajęciach online w Jagiellońskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w roku akademickim 2020/2021 uczestniczy 500 studentów. Wszyscy opanowali umiejętności korzystania z komunikatora MS Teams. Z zajęciami łączą się wcześniej, cieszą się, widząc znajomych „na kamerkach”, rozmawiają przed rozpoczęciem wykładu tak, jak przed wejściem do sali dydaktycznej. Gdy pojawia się wykładowca, w sposób bardzo zdyscyplinowany wyłączają kamerki i głośniki. Potrafią zadawać pytania, pisząc na czacie. Gdy chcą to zrobić osobiście, podnoszą wirtualną rączkę. Włączają wtedy mikrofon i kamerę, aby koledzy i koleżanki widzieli, kto zadaje pytanie. Spotykamy się na wirtualnych wykładach, w których uczestniczy nawet 200 osób, seminariach, warsztatach, kursach języków obcych, a nawet gimnastyce (którą

nb. w wersji zdalnej studenci bardzo chwalą).

Oczywiście, wciąż pojawiają się trudności. Ktoś ma stare urządzenie i słabe oprogramowanie, ktoś inny zbyt wolny internet. Połączenie z wykładem się urywa, obraz się zatrzymuje. Te problemy można prosto, choć niebezkosztowo, rozwiązać.

Przed nami Boże Narodzenie. Wyobraźmy sobie, że dzieci lub wnuki zadadzą nam pytanie: Mamo, babciu, co chciałabyś znaleźć pod choinką? Możemy ich mocno zaskoczyć. - Przydałby mi się szybszy internet, bo mi się połączenie zrywa na wykładach. Albo: Marzy mi się Windows 10, bo 7 mi nie śmiga! Wyobrażacie sobie, jaki zyskamy autorytet?!

\*\*\*

1 października z okazji inauguracji roku akademickiego udzielałam wywiadu w radiu. Dziennikarz zapytał wówczas o zdalne nauczanie na uniwersytetach dla osób starszych jakby to było zupełnie oczywiste, naturalne i normalne. A to nie jest ani oczywiste, ani naturalne. Seniorzy potrzebują kontaktów społecznych, nie chcą, nie lubią i – generalnie – nie po-



**Jagielloński Uniwersytet  
Trzeciego Wieku**

al. Mickiewicza 3

e-mail: jutw@uj.edu.pl

**www.utw.uj.edu.pl**

adres do korespondencji:

ul. Gołębia 24

31-007 Kraków

trafią się uczyć online. Zatrważające dane epidemiczne, które do nas spływają każdego dnia, nie pozostawiają wątpliwości: musimy się izolować, aby chronić zdrowie i życie. **Nauka na odległość sprawia, że ten konieczny lockdown może być twórczy. Kto się nie rozwija, ten się cofa. Jeśli włożymy trochę wysiłku w rozpoczęcie nauki zdalnej, nie zmarnujemy tego czasu!**

*Ewa Piłat*

*Kierownik Jagiellońskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

## **UTW przy Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie. Nasza droga do Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku**

Pomysł powołania Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku dla wszystkich częstochowskich seniorów chodził mi po głowie od paru lat, o czym mówiłam nieraz podczas oficjalnych wystąpień czekając na odzew i wsparcie ze strony władz samorządowych mojego miasta. Patrząc na tworzące się

nieraz bladym świtem kolejki chętnych do zapisania się na nasz UTW, odmawiając często wielu osobom, które chciały zostać słuchaczami, a nie udało im się dostać z powodu limitu miejsc, słuchając ich skarg i żalów, a także myśląc o tych słuchaczach naszego UTW, którzy z powodu choroby czy niepeł-

nosprawności nie mogli aktywnie uczestniczyć w wykładach zastanawiałam się jak pomóc tym osobom. I wtedy narodziła się w mojej głowie idea Wirtualnego UTW. Pomysł zakiełkował, czas szybko mijał i... musiała przyjść pandemia, żeby udało się wcielić go w życie. Oczywiście sam się nie zrealizował.



Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku jest inicjatywą Uniwersytetu Trzeciego Wieku UJD.

Pierwsza fala pandemii zaskoczyła nas wszystkich, i o ile udało się władzom uczelni uruchomić zdalne nauczanie jeszcze w wiosennym semestrze dla studentów studiów stacjonarnych to niestety nasz UTW nie był na to kompletnie przygotowany. Kiedy już było wiadomo, że wirus nie odpuszcza i kolejny rok akademicki zapowiada się „zdalnie” postanowiłam działać. Skonsultowałam swój „stary” pomysł, a następnie poprosiłam o pomoc przy tworzeniu wirtualnego uniwersytetu kolegę z uczelni, z którym razem pracowaliśmy już przy kilku europejskich projektach, i o którym wiedziałam, że nie tylko napisał doktorat na temat nowoczesnych technologii w nauczaniu, ale też jest tego entuzjastą i do tego również wiele działań realizuje społecznie. Tą osobą jest dr Rafał Głębocki, którego nie musiałam długo prosić o pomoc. Razem przedyskutowaliśmy najważniejsze punkty projektu. Dr Rafał Głębocki wziął na siebie stworzenie wirtualnej strony/platformy UTW, a ja wzięłam na siebie sprawy organizacyjne i poszukiwanie partnerów do

tego projektu. W lipcu br., po konsultacji i uzyskaniu akceptacji ze strony J.M. prof. dr hab. Anny Wypych-Gawrońskiej – Rektora Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, przedstawiłam swój pomysł Prezydentowi Częstochowy wskazując na korzyści jakie mogą mieć z działania Wirtualnego UTW wszyscy częstochowscy seniorzy i zaproponowałam włączenie się władz miasta w jego realizację i wsparcie. Prezydent Krzysztof Matyjaszyk zareagował pozytywnie i pomógł nam nawiązać współpracę z częstochowską telewizją kablową ORION. Zdawałam sobie sprawę, że nie wszyscy słuchacze UTW posiadają własne komputery i mają dostęp do internetu dlatego też, chcąc do nich dotrzeć pomyślałam o lokalnej telewizji, która emitując nasze wykłady umożliwiłaby właśnie tym osobom ich wysłuchanie. Poprosiłam i ustaliłam w rozmowie z dyrektorem TV ORION panem Cezarym Szymańskim, aby emisja wykładów odbywała się o tej samej godzinie i w ten sam dzień co dotychczas, czyli w czwartki o godz.16.30.

Ponieważ chciałam dotrzeć z wirtualnymi wykładami i z informacją o nich do jak największej grupy seniorów zaproponowałam Przewodniczącej Samorządu UTW przy Politechnice Częstochowskiej Pani Grażynie Omeljanuk-Szulc współpracę przy tym projekcie. Od wielu lat współpracujemy ze sobą i wierzyłam, że tak będzie też tym razem. Ponieważ UTW przy Politechnice borykał się z tym samym problemem co my – czyli jak dalej działać w warunkach pandemii – odpowiedź była szybka i pozytywna. Uzgodniłyśmy, że będziemy wspólnie ustalać tematy wykładów i zapraszać wykładowców.

Ale zanim doszło do pierwszych nagrań rozpoczęliśmy z dr R. Głębockim testowanie stworzonej przez niego strony i jej funkcjonalności. W tym celu pod koniec sierpnia zorganizowaliśmy domowe spotkanie z członkami Samorządu Słuchaczy UTW UJD, którym przedstawiliśmy koncepcję działania Wirtualnego Uniwersytetu, pokazaliśmy stronę, możliwości działania, logowania



i uczestnictwa w zdalnych zajęciach z prośbą o ich opinię w tej sprawie. To pilotażowe badanie i „nasi testerzy”, którzy bardzo pozytywnie ocenili funkcjonalność strony upewnili nas, że możemy działać dalej. Podczas dyskusji z „naszymi samorządowcami”

zastanawialiśmy się też w jaki sposób dotrzeć do jak największej ilości słuchaczy naszego UTW i pozostałych seniorów Częstochowy oraz zachęcić ich do aktywnego uczestnictwa i zdalnej nauki. Okazało się, że na 800 słuchaczy naszego UTW 300 osób posiada

swoje skrzynki/poczty mailowe. Czyli nie tak mało, choć chciałoby się żeby było więcej.

Kiedy już strona była gotowa zaczęliśmy poszukiwać wykładowców, którzy zechcieliby wygłosić i nagrać swój wykład. Nie było to wcale takie łatwe. Nie tylko brak wolnych terminów, ale też wizja mówienia do kamery i coraz bardziej rozwijająca się pandemia utrudniały nam to zadanie. W końcu udało nam się namówić kilku wykładowców i na początku października nagranych zostało 5 wykładów. Moja uczelnia – UJD – udostępniła salę na wykłady, a dziennikarze TV ORION je nagrali.

**22 października 2020 roku J.M. Rektor, ubrana w tożę, uroczystie zainaugurowała nowy rok akademicki, oczywiście wirtualnie. Pierwszy wykład wygłosił Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. Kolejne wykłady są emitowane w TV ORION w każdy czwartek. Równoległe z emisją w telewizji wykłady będą dostępne na stronie WUTW [www.ujd-utw.online](http://www.ujd-utw.online) i na kanale YouTube. Ci, którzy nie obejrzą wykładu w telewizji lub będą chcieli go powtórnie wysłuchać, mogą w każdej chwili go odtworzyć.**

Wirtualny UTW już działa i mam nadzieję, że będzie działał też dalej kiedy skończy się pandemia i wrócimy do normalności. Wtedy chciałabym, aby tradycyjne wykłady, które odbywają się na uczelni były nagrywane i transmitowane na żywo, a potem udostępniane na stronie WUTW.

**Nie byłoby Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku bez zaangażowania i wsparcia wielu osób i instytucji. Szczególne słowa uznania i podziękowania**



*dr Joanna Górna, Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie, fot. archiwum UTW przy UH-P im. J. Długosza w Częstochowie*

należą się dr Rafałowi Głębockiemu. Bez jego wiedzy, inwencji, pracy i „włożonego serca” nie byłoby strony internetowej ([www.ujd-utw.online](http://www.ujd-utw.online)), a to przecież fundament WUTW. I do tego zrobił to wszystko społecznie, bezinteresownie. Wsparcie władz uczelni, miasta i TV ORION było niezbędne, aby nasz projekt mógł być zrealizowany i za to jestem wszystkim bardzo wdzięczna. Mam nadzieję, że

nasi słuchacze to docenią i będą aktywnie korzystać ze wszystkich możliwości jakie daje nam ta nowoczesna, wirtualna forma nauczania.

*dr Joanna Górna  
Kierownik Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku  
przy Uniwersytecie  
Humanistyczno-Przyrodniczym  
im. Jana Długosza  
w Częstochowie*



**Sekretariat UTW:**  
ul. Waszyngtona 4/8  
42-200 Częstochowa  
e-mail:[utw@ajd.czyst.pl](mailto:utw@ajd.czyst.pl)  
[www.ujd-utw.online](http://www.ujd-utw.online)

## Jak radzi sobie UTW Uniwersytetu Rzeszowskiego w dobie wirusa COVID-19

Drugi semestr roku akademickiego 2019/2020 był dla słuchaczy UTW – Uniwersytetu Rzeszowskiego wyjątkowy i bardzo trudny. Z powodu pandemii kontakty osobiste zostały ograniczone do telefonów i poczty elektronicznej. W dniu 11 marca br. Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego wydał zarządzenie o zawieszeniu wszystkich zajęć na uczelni w związku z ogłoszeniem przez Rząd RP stanu epidemii koronawirusa.

Zarząd UTW – UR i Biuro Kariery UR stanęły przed trudnym zadaniem: jak zorganizować zajęcia zaplanowane w ramach realizowanego projektu pt. „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”, dofinansowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Projekt przewidywał sfinansowanie kursów komputerowych, lektoratów języków obcych (angielski, niemiecki, francuski, włoski, hiszpański), kursów medyczno-prawnych, zdrowego stylu życia, fotografii, malarstwa, rękodzieła artystycznego, wokalnych, muzykoznawstwa,

aktywnego lidera oraz zajęcia grupy teatralnej, tańca, tenisa stołowego i gimnastyczne.

Klub fotograficzny, który prowadzi od ponad 10 lat znany fotografik rzeszowski Zdzisław Świeca, pierwszy przeniósł swoje spotkania do sieci – rozpoczął zajęcia na platformie ClickMeeting. Słuchacze klubu posiadali bowiem niezbędne w tym celu umiejętności obsługi komputera i internetu. W trakcie tych zajęć organizowali różnorodne konkursy, np.: na zdjęcie miesiąca, czy na kartkę wielkanocną. Na stronie internetowej UTW – UR zamieszczaliśmy ich prace – piękne zdjęcia krajobrazów.

Zajęcia online odbywały się też w ramach kursu aktywnego lidera. Jednak nie obyło się bez trudności z łączeniem się uczestników na platformie MS Teams.

Członkowie klubu malarstwa, kontaktując się telefonicznie i mailowo z wykładowcami, również kontynuowali swoją działalność. W czerwcu uczestniczyli w plenarze odbywającym się w Polańczyku, a efektem ich pracy była wystawa oraz opracowanie 3 albumów.

Wiceprezes ds. naukowych, Danuta Kamieniecka-Przywara, zwróciła się z prośbą do wykładowców, którzy mieli prowadzić zgodnie z planem wykłady otwarte od 17 marca br., o przygotowanie prezentacji lub linków do wykładów i przesłanie ich drogą elektroniczną. Następnie wykłady zostały udostępnione słuchaczom na stronie internetowej UTW – UR. Jednak z tego rozwiązania mogły skorzystać tylko osoby dysponujące sprzętem komputerowym, dostępem do internetu i umiejętnością „surfowania” po sieci.

Aby zaktywizować fizycznie słuchaczy UTW dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska z Instytutu Fizjoterapii Kolegium Nauk Medycznych UR przygotowała 5 zestawów ćwiczeń sprawnościowych i rehabilitacyjnych, które zostały na stałe udostępnione seniorom na naszej stronie internetowej. Bardzo ciekawe „Programy ćwiczeń dla Seniora” dostosowane są zarówno dla osób początkujących, średniozaawansowanych, jak i zaawansowanych w ćwiczeniach fizycznych.

Strona internetowa, prowadzona przez Ewę Wójcik, jest także platformą, na której zamieszczane są przydatne wiadomości dla słuchaczy, tj.: kontakty do pomocy medycznej, porady medyczne, trening pamięci dla seniorów dr Edyty Bonk, informacje PTTK Rzeszów i inne informacje zawarte w elektronicznej wersji Głosu Seniora, Biuletynów OFSUTW, Gazecie Seniora i inne.

W dniach 1–5 czerwca z inicjatywy prezes Marii Suchy odbyło się nietypowo, w formie zdalnej, Zebranie Sprawozdawcze Stowarzyszenia Przyjaciół UTW, które zdobywa granty dla UTW – UR. Wszyscy członkowie otrzymali wcześniej mailowo konieczne materiały (sprawozdania, propozycje uchwał i tabelki do głosowania), a po zapoznaniu się z nimi, przesłali do sekretarza zebrania swoje głosy za poszczególnymi uchwałami.

15. czerwca br. zakończyła się kadencja Prorektora ds. Studenckich i Kształcenia dr hab. prof. UR Wojciecha Walata. W związku z tym odbyło się spotkanie Zarządu UTW-UR, na którym serdecznie podziękowano mu za wieloletnią współpracę, zaangażowanie, życzliwość, otwartość na potrzeby słuchaczy, okazywaną mądrość i empatię wobec seniorów.

Zakończenie roku akademickiego nie mogło odbyć się jak zwykle w auli UR, więc kol. Jan Ziąbek nagrał kamerą wystąpienia prezes UTW – UR Małgorzaty Siuty i wiceprezes ds. naukowych Danuty Kamienieckiej-Przywary, które zostały zamieszczone na stronie internetowej.

13 lipca br. jubileusz stulecia obchodziła Pani Genowefa Kruczek-Kowalska, założycielka UTW w Rzeszowie (w 1983 r.), będąca jego Przewodniczącą przez 24 lata,

a obecnie Honorową Starościna. Gratulacje, kwiaty oraz upominki złożył jej w domu osobiście Prezydent miasta Rzeszowa Tadeusz Ferenc oraz delegacja Zarządu UTW – UR. Prezentacja o życiu i działalności Jubilatki, opracowana przez Małgorzatą Siutę, została umieszczona na stronie internetowej <http://old.ur.edu.pl/studenci/utw>.

Kończąc rok akademicki mieliśmy gorącą nadzieję na wspólny powrót do normalności.

Na przełomie września i października członkowie klubu malarskiego brali udział w plenerze w Budach Głogowskich. Członkowie klubu fotograficznego zorganizowali piękne wystawy „Odessa 2019” w Żołąni i Tyczynie, a także otrzymali wyróż-



Z głębokim smutkiem powiadamy,  
iż w wieku 100 lat, zmarła 5 grudnia 2020 roku

*Honorowa Starościna UTW-UR*

***Pani Genowefa Kruczek-Kowalska***

Była inicjatorką powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie w 1983 r. i przez 24 lata jego Starościna. Jej pasja, kreatywność i zaangażowanie przyczyniły się do rozwoju UTW-UR.

Będzie nam bardzo brakowało jej doświadczenia,  
życzliwości i pogody ducha.

*Zarząd i Słuchacze  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku –  
Uniwersytetu Rzeszowskiego*



XVIII Podkarpackie Konfrontacje Fotograficzne, fot. Zdzisław Świeca

nienie na wernisażu wystawy XVIII Podkarpackie Konfrontacje Fotograficzne w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie.

W październiku okazało się, że organizacja planowanych, regularnych zajęć UTW nadal nie jest możliwa. Podczas zebrania, które odbyło się 13 października, w warunkach reżimu sanitarnego, Zarząd zdecydował o odwołaniu Inauguracji. Obawa, że rozpoczęte we wrześniu kursy, prowadzone w ramach projektu, zostaną wstrzymane okazała się faktem. Od 17 października Rzeszów i powiat rzeszowski, a potem cały kraj znalazł się w strefie czerwonej zagrożenia epidemicznego i uczelnia zawiesiła do odwołania zajęcia stacjonarne.

W tej sytuacji e-learning podjęły tylko niektóre kluby. Klub fotografii jest prowadzony nadal i uczestniczy w nim ok. 70 osób w IV grupach. Odbywa się też kurs muzykoznawstwa i kurs aktywnego lidera. W kursach zdrowego stylu życia i kursie tańca seniorów

otrzymują pocztą elektroniczną link, logują się na platformę MS Teams i ćwiczą wg zaleceń trenerów. Wykłady znów będziemy zamieszczać na stronie internetowej lub oglądać na YouTube. Dyskusyjny Klub Książki zaproponował członkom ciekawe pozycje do przeczytania. Opinie czytelników będą zamieszczane na naszej stronie internetowej. Pozostałe kluby, sekcje, chór niestety musiały zawiesić swoją działalność, ponieważ zbyt mała część słuchaczy (ok. 15 %) ma możliwość uczestniczenia w zajęciach online. Kursy i plenery wyjazdowe zostały odwołane. Ważne wydarzenia i wszelkie formy twórczości słuchaczy w czasie pandemii dokumentuje kol. Maria Suchy.

Biuro UTW – UR obecnie pracuje w ograniczonym zakresie – w reżimie sanitarnym oraz zdalnie. Działa poczta internetowa, wysyłane są setki ważnych i pilnych maili oraz SMS-ów w celu utrzymania wzajemnych kontaktów ze słuchaczami.

Słuchacze najtrudniej znoszą izolację i brak możliwości bezpośrednich spotkań, wyjścia do filharmonii, kina i teatrów, wyjazdów na plenery i wycieczki, a także ograniczenie aktywności fizycznej.

W obecnej sytuacji pandemicznej, która może bardzo długo trwać, ogromnie ważne jest wprowadzenie nowych rozwiązań e-learningu do procesu edukacji seniorów w celu rozszerzenia ich wiedzy, umiejętności informatycznych oraz zabezpieczenia w konieczny sprzęt komputerowy, ale zależy to głównie od naszych wykładowców, uczelni oraz możliwości finansowych, które są teraz niestety bardzo ograniczone.

Pragnę jednak na zakończenie wszystkim słuchaczom UTW przekazać nadzieję na powrót do normalności, życząc dużo zdrowia, optymizmu, dbania o kondycję psychiczną i fizyczną oraz przywołać słowa piosenki zespołu „Raz, dwa, trzy”: „Jutro możemy być szczęśliwi, jutro możemy tacy być”.

*Danuta Kamieniecka-Przywara*  
Wiceprezes ds. naukowych  
UTW – UR



**Uniwersytet Trzeciego  
Wieku – Uniwersytetu  
Rzeszowskiego**

35-959 Rzeszów,  
ul. Rejtana 16 C, bud. A-1,  
poziom – 2, lokal 026  
biuroutw@ur.edu.pl  
[www.old.ur.edu.pl/  
studenci/utw](http://www.old.ur.edu.pl/studenci/utw)

## Radomszczański UTW „Wiem więcej” w okresie pandemii

Miniony rok akademicki 2019/2020 był wyjątkowy pod każdym względem, zarówno w sensie pozytywnym jak i negatywnym. Zapowiadał się znakomicie. Mieliśmy bardzo ambitne plany i zamierzenia. Byliśmy tak pozytywnie nakręceny, tak naładowani dobrą energią, że już w połowie roku nasze pomysły zrealizowaliśmy. A że apetyt na dalsze działanie mieliśmy znaczny, zaczęliśmy nasze plany rozszerzać, uzupełniać, doskonalić. I nagle nastąpił krach. Obiektywnie, niezależnie od nas „przyszedł” koronawirus i wszystko się skończyło. W połowie marca 2020 r. RUTW zawiesił działalność ze względu na bezpieczeństwo słuchaczy.

Ale po kolei. Gdy jeszcze nic nie zwiastowało katastrofy, mieliśmy głowy pełne pomysłów i nowych idei. Wzajemnie się inspirowaliśmy i зараżali pozytywną energią. Namiętnie tańczyliśmy cza-czę i sambę z pomponami oraz doskonaliliśmy urokliwego lambeth walka, zgodnie z zaleceniami amerykańskich uczonych ostatniej dekady, że taniec zapobiega demencji, gdyż absorbuje zarówno umysł jak i cia-

ło. Nie zapominaliśmy także o dostojnych tańcach narodowych: polonezie, mazurze i kujawiaku, które prezentowaliśmy radomszczanom z okazji świąt narodowych i imprez okolicznościowych, a publiczności spoza naszego miasta na ogólnopolskich senioraliach. Wraz z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę” rozpoczęliśmy realizację ambitnego projektu, w którym dokumentowaliśmy historię przemysłową Radomska.

Zgodnie z teorią ewolucji, która mówi, że narządy używane rozwijają się, nieużywane uwsteczniają się i zanikają, ćwiczyliśmy z zapalem nasz umysł, wprowadzając taki przedmiot jak trening pamięci. Uzyskaliśmy zadziwiające rezultaty. Nie zapominaliśmy również o naszym ciele trenując, oprócz już istniejących ćwiczeń tradycyjnych na sali i w wodzie, także jogę, która pozwoliła nam uzyskać właściwą koncentrację, redukcję stresu i wyciszenie niespokojnego umysłu. Kontynuowaliśmy wszystkie te przedmioty i zagadnienia, które cieszyły się szczególną popularnością, poszerzały nasze horyzonty, wzbogacały naszą wiedzę, rozwi-

jały naszą wyobraźnię i inspirowały do działania. Gdyby nie końcówka roku akademickiego 2019/2020 moglibyśmy powiedzieć: czujemy się spełnieni i usatysfakcjonowani.

W marcu 2020 r. wszystko uległo zmianie. Sytuacja epidemiczna zmusiła nas do modyfikacji oferty programowej. Mimo trwającej pandemii realizowaliśmy swoje cele i zadania. Jednym z nich był projekt „UTW dla społeczności” pod patronatem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, we współpracy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”. Nasze przedsięwzięcie nosiło tytuł „Ocalić od zapomnienia” i poświęcone było historii Radomska. Przygotowaliśmy wystawę dokumentującą przemysłową historię naszego miasta na podstawie jednego z największych zakładów przemysłowych Metalurgia. Nagraliśmy wywiady z byłymi pracownikami zakładu, przygotowaliśmy pokaz multimedialny w oparciu o pozyskane materiały, zdjęcia i pamiątki.

Wernisaż wystawy, połączony z inauguracją roku akademickiego 2020/21 naszego Stowarzyszenia, odbył się 1.10.2020 r. w Miejskiej



Spotkanie RUTW „Wiem więcej”, fot. archiwum RUTW „Wiem więcej”



Słuchaczki RUTW „Wiem więcej”, fot. archiwum RUTW „Wiem więcej”

Bibliotece Publicznej w Radomsku. Było bardzo uroczyste. Prezydent Radomska dr Jarosław Ferenc dokonał otwarcia wystawy. Byli liczni przedstawiciele lokalnych władz, były media i zaproszeni goście. Ze względu na panującą sytuację epidemiczną musieliśmy ograniczyć krąg zaproszonych gości do 30 osób. Wystawa będzie prezentowana także w Miejskim Domu Kultury w Radomsku i Muzeum Regionalnym, któremu prześlemy zebrane materiały, zdjęcia i pamiątki.

Ponieważ nasi studenci reprezentowani byli nielicznie, planowaliśmy zrobić 8 października br podobną uroczystość, ale tylko dla naszych członków. I znowu „wkroczył” koronawirus i pokrzyżował

nasze plany. Wielu naszych studentów zachorowało i zmuszeni byliśmy nie tylko odwołać zaplanowaną uroczystość, ale i zawiesić zajęcia. Ale nie chcemy zostawić naszych słuchaczy samych sobie. Chcemy się z nimi kontaktować, pomagać im i wspierać ich.

W kwietniu br. zainicjowaliśmy akcję koronawirus pomagam. Zebraliśmy ponad 4 tys. zł od naszych członków i sympatyków i przekazaliśmy Szpitalowi Powiatowemu w Radomsku.

Przez cały ten czas wspieraliśmy się mentalnie, podtrzymywaliśmy na duchu, kontaktując się przede wszystkim telefonicznie, niekiedy jednak bezpośrednio. Członkowie Zarządu komunikowali się ze sobą osobiście z zacho-

waniem obowiązujących rygorów sanitarnych i opracowywali strategię działania na nowy rok akademicki. Nasi słuchacze, jakkolwiek uczestniczą w zajęciach komputerowych, to jednak nie posiadają wystarczającej sprawności cyfrowej i nie są w stanie samodzielnie posługiwać się komputerem. Tylko ok. 35% słuchaczy zadeklarowało korzystanie z poczty elektronicznej i chęć udziału w zajęciach online. Takich zajęć dotychczas nie prowadziliśmy.

Przez całe wakacje pracowaliśmy z wielkim zaangażowaniem nad wydaniem informatora na rok akademicki 2020/21, nad harmonogramami zajęć edukacyjnych, integracyjnych i prozdrowotnych na cały rok oraz realizacją projektu



Słuchaczki RUTW „Wiem więcej”, fot. archiwum RUTW „Wiem więcej”

„Ocalić od zapomnienia”. Rozpoczęliśmy realizację projektu sportowego, zwieńczeniem którego miał być międzypokoleniowy turniej łuczniczy pod koniec listopada. Optymistycznie zakładaliśmy, że uda nam się go zrealizować. Niestety. Musieliśmy rozwiązać umowy i zwrócić dotację, gdy okazało się, że nie ma możliwości realizacji projektu.

Byliśmy przekonani, że po wakacjach uda nam się poprowadzić zajęcia tradycyjnie, w małych grupach. Niestety, okazało się to niemożliwe, ponieważ placówki kulturalno-oświatowe, które użyczyły nam sal na prowadzenie zajęć, odmówiły wsparcia. Tym razem jednak proponujemy naszym studentom zajęcia online, korzystając z uprzejmości i życzliwości naszych Koleżanek i Kolegów z UTW w Gdańsku, a także naszych rodzimych twórców i animatorów kultury. Będziemy udostępniać ciekawe zajęcia i proponować wspólne spędzanie czasu. Proponujemy prywatne spotkania w 2-3 osobowych grupach i wspólne uczestnictwo w zajęciach. Każdy z członków RUTW otrzyma link do strony na podany wcześniej adres e-mailowy. W tym trudnym okresie warto się wymieniać informacjami i dzielić doświadczeniami, aby lepiej poznać środowisko UTW.

Planowaliśmy wprowadzenie dodatkowych zajęć komputerowych w relacji jeden na jeden, tak aby każdy uczestnik szkolenia miał do dyspozycji „swojego opiekuna”, który w razie trudności przyjdzie mu z pomocą. Podobne szkolenie chcieliśmy przeprowadzić z obsługi smartfonu, aby podnieść kompetencje cyfrowe naszych słuchaczy. Ale te zajęcia wprowadzimy wówczas, gdy



*dr Anna Kapuściarek, Prezes RUTW „Wiem więcej”, fot. archiwum RUTW „Wiem więcej”*

zmieni się sytuacja epidemiczna i ponownie uruchomimy zajęcia stacjonarne, tradycyjne.

Teraz natomiast chcemy ogłosić konkurs na wiersz, piosenkę lub małą formę literacką związaną z sytuacją pandemii. Zamierzamy także organizować spacerzy nordic walking oraz zajęcia ruchowe na wolnym powietrzu. Z przeprowadzonej wśród studentów ankiety wynika jednak, że nasi słuchacze preferują zajęcia stacjonarne i bezpośredni kontakt z wykładowcą. Pomimo niewielkiego odsetka słuchaczy posługującego się sprawnie komputerem planujemy zajęcia online.

Zmieniamy stereotyp seniora. Pragniemy, aby seniorzy XXI wieku byli ludźmi otwartymi na świat i nowe wyzwania, sprawnymi fizycznie i intelektualnie, podróż-

żującymi i uczącymi się języków obcych, mającymi swoje zainteresowania i pasje i z powodzeniem je realizującymi.

*dr Anna Kapuściarek  
Prezes RUTW „Wiem więcej”*



**Radomszczański  
Uniwersytet Trzeciego  
Wieku „Wiem więcej”**

ul. Prymasa Wyszyńskiego 27  
97-500 Radomsko  
rutw.wiemwiecej@onet.pl  
[www.wiem-wiecej.com.pl](http://www.wiem-wiecej.com.pl)

## ROK 2020 – ROKIEM JANA PAWŁA II

### Wykład wygłoszony w Świętochłowickim UTW



Ks. dr Stanisław Puchała, Duszpasterz Studentów Seniorów w Archidiecezji Katowickiej, fot. archiwum prywatne

Szanowni Państwo, drodzy moi studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Oto przeżywamy w Polsce *Rok św. Jana Pawła II*, w związku z tym, że 18 maja tego roku minęła 100 rocznica Jego urodzin.

Postanowiłem więc, odpowiadając na prośbę słuchaczy i kierownictwa UTW, tej tematyce, a właściwie Osobie, naszą uwagę poświęcić. Rok św. Jana Pawła II jest dobrą okazją, aby przypomnieć sobie i Jego nauczanie – to przede wszystkim, ale także nasze osobiste spotkania z Nim. Tak więc chciałbym zatytułować to nasze spotkanie z Państwem: *Moje spotkania ze Świętym*, aby opowiedzieć o moich spotkaniach z Janem Pawłem II i zachęcić Państwa do wspominania swoich spotkań z tym Największym z Rodu Polaków.

Ponad 26 lat pontyfikatu Jana Pawła II to prawie całe moje kapłaństwo. Jego myśl mnie formowała, Jego wiara była dla mnie umocnieniem, liczne moje bliskie spotkania z Ojcem Świętym były

ogromnym osobistym przeżyciem. To wszystko sprawiło, że Papież był dla mnie jak Ojciec – bliski, kochany, szanowany.

Moje pierwsze spotkanie z Nim miało miejsce jeszcze w ubiegłym wieku, w roku milenijnym 1966, w którym to rozpocząłem studia w Krakowie, w Wyższym Śląskim Seminarium Duchownym. Już wtedy spotkania z kardynałem Karolem Wojtyłą w katedrze na Wawelu, w kościele św. Anny, czy w naszym Seminarium, które chętnie odwiedzał, robiły na nas ogromne wrażenie. Nieco później, kiedy zaangażowany w duszpasterstwo akademickie miałem okazję bezpośredniego kontaktu – uściśnięcia dłoni, wymiany kilku słów, szczególnie podczas przedświątecznych spotkań w ośrodkach DA u OO. Dominikanów, czy u św. Anny, doświadczyłem tego, że to człowiek niezwykle. Człowiek wielki duchem i umysłem, ogromnej mądrości i głębokiej wiary, wielkiej kultury, a jednocześnie bezpośredni i bliski.

Kardynał Karol Wojtyła był Wielkim Kanclerzem Papieskiego Wydziału Teologicznego w Krakowie, który kończyłem, więc otrzymałem dyplom podpisany Jego ręką – jest dla mnie jak wielka pamiątka, prawie jak relikwia, ogromnie dla mnie cenna.

Kardynał Karol Wojtyła był krakowskim metropolitą, a przypomnę, że diecezja katowicka należała do metropolii krakowskiej, a zatem był i naszym metropolitą, dla którego Śląsk i jego sprawy były bardzo bliskie. Bardzo lubił Ślązaków. Mówił, że to jeszcze z czasów

swoich studiów, gdy klerycy krakowscy i śląscy studiowali razem teologię na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Nie mam wątpliwości, że naszym zadaniem podstawowym jest realizacja na co dzień głoszonej przez Jana Pawła II nauki Ewangelii zawartej w Jego nauczaniu. Realizacja tej nauki jest dla nas sprawdzianem, na ile naprawdę kochaliśmy Jana Pawła II. Widzę jednak również sens wspominania naszych spotkań z Nim, czy bezpośrednio, czy przez środki społecznego przekazu, byśmy nie zapomnieli czego nas uczył i do czego zobowiązywał.

Jan Paweł II – człowiek wielkiego serca, człowiek wielkiego ducha. Miałem to ogromne szczęście, że wiele razy spotykałem się z Ojcem Świętym w różnych czasach i różnych miejscach. Wielkim zaszczytem dla mnie było prowadzenie spotkań z Ojcem Świętym na Muchowcu, na Westerplatte, na Jasnej Górze, w Watykanie.

Najpierw wspominam ze wzruszeniem ten październikowy wieczór 1978 roku, gdy dotarła do nas wiadomość, że nasz metropolita, polski kardynał, został wybrany na Stolicę Piotrową, przyjmując imię Jana Pawła II. Jakaż to była radość, jaki entuzjazm. Pewnie każdy z nas przypomina sobie tamten niezwykle dzień.

A potem rok 1979, a więc pierwsza pielgrzymka Ojca Świętego do Ojczyzny, do Polski. Nie mógł wtedy być razem z nami – choć bardzo tego pragnął – na Piekarskim Wzgórzu. A to pragnienie brało się stąd, że kardynał Karol





Papież Jan Paweł II, fot. pixabay.com

Wojtyła przez wiele lat pielgrzymował do Matki Boskiej Piekarskiej, zapraszany przez bpa Herberta Bednorza, aby głosił kazania do kilkudziesięciotysięcznej rzeszy mężczyzn pielgrzymujących w ostatnią niedzielę maja do Piekar. Pamiętam szczególnie to ostatnie kazanie, wygłoszone w maju 1978 roku, przed owym konklawe, które wybrało Go na Stolicę Piotrową. To kazanie mocno trafiło do serc i umysłów pielgrzymów. Mówił wtedy o rodzinie, o tym, jak ważna jest atmosfera w rodzinie, wzajemna życzliwość, umiejętność wybaczenia sobie, jak ważnym fundamentem również życia społecznego jest właśnie rodzina. Tak, ta tematyka była dla Papieża szczególnie bliska, często poświęcał jej swoją

uwagę. *Miłość i odpowiedzialność* to ta książka, którą napisał jeszcze jako profesor KUL. A jego sztuka: *Przed sklepem jubilera* to również okazja do podjęcia tematyki odpowiedzialnego przygotowania do życia w małżeństwie i rodzinie.

Mimo, że Jan Paweł II w 1979 roku nie mógł przyjechać na Śląsk, do Piekar Śląskich, z powodu sprzeciwu władz państwowych i partyjnych, to jednak odbyło się wtedy nasze z Nim spotkanie. Papież zaprosił wiernych ze Śląska i Zagłębia na Jasną Górę, by słowem specjalnie do nas skierowanym, umacniać naszą wiarę. To było niesamowite spotkanie – ogromny entuzjazm, radość, poczucie jedności tych nieprzeliczonych tłumów, które wypełniły plac

przed Jasnogórskim Szczytem.

To była pierwsza pielgrzymka i spotkanie z umiłowanym Pielgrzymem. A potem następne – ta druga – w 1983 roku, kiedy już Ojciec Święty mógł przyjechać na umiłowany Śląsk, kiedy mógł w tym niełatwym dla Ojczyzny czasie, głosić *Ewangelię pracy*, wobec zgromadzonych w ponad półtora-milionowej rzeszy wiernych na katowickim lotnisku Muchowiec, tłumacząc wartość i godność ludzkiej pracy i biorąc w obronę robotników. Uświadomił nam też wartość pozdrowienia popularnego na Śląsku: *Szczęść Boże*, stwierdzając, że tak wyjątkowo i celnie łączy ono ludzką pracę z odniesieniem do Boga.

Pamiętamy tę pielgrzymkę, ten niezwykle dzień 20 czerwca 1983

roku. Pewnie wielu z państwa było tam wtedy, uczestniczyło w tym spotkaniu. Ten dzień był trudny, bo deszcz padał wtedy obficie, wszyscy byli przemoknięci, ale nikogo to nie zrażało. Trwała ta modlitwa oczekiwania na przyjazd Papieża, a potem wraz z Nim, od rana, do wieczora. Trwaliśmy przed wizerunkiem Matki Boskiej Piekarskiej, bo przecież ten obraz został wtedy przywieziony z Piekar na Muchowiec, aby w obecności Maryi obecnej w jej cudownym wizerunku, mogło odbyć się to niezwykle spotkanie.

Myszę jeszcze o innych spotkaniach z Ojcem Świętym, tych w Watykanie, dokąd udawaliśmy się, aby uczestniczyć w Europejskich Spotkaniach Młodych organizowanych przez Wspólnotę Ekumeniczną z Taizé pod przewodnictwem brata Rogera.

Pamiętam to pierwsze spotkanie w styczniu 1983 roku, kiedy po ogólnym spotkaniu Papież zaprosił młodych Polaków do Sali Klemetyńskiej na wspólne kolędowanie. Jakież to było radosne spotkanie pełne młodzieńczego entuzjazmu. Widziałem, jak ważne ono było również dla Ojca Świętego, tęskniącego za umiłowaną Ojczyzną.

I tak można byłoby iść przez lata, lata spotkań z Janem Pawłem II, z Jego nauczaniem i budującym świadectwem życia wiarą i miłością.

W 1985 roku zorganizowaliśmy pielgrzymkę nauczycieli akademickich śląskich uczelni do Rzymu. Potem znowu w 1987 ze studentami, w 1998 z pracownikami Radia Katowice pojechaliśmy do Ojca Świętego, i za każdym razem odczuwaliśmy to samo, że jesteśmy ważni dla Niego. W rozmowach bezpośrednich odnosiło się wrażenie, że w tym momencie nikt inny nie jest dla Niego ważny. Taka Jego

koncentracja uwagi na rozmówcy, prawdziwe spotkanie z człowiekiem. To robiło niesamowite wrażenie, a pamięć tego pozostaje w nas do dziś.

Wiele nas uczył. Kiedy wspominał te spotkania, a wspominam również te w Polsce podczas pielgrzymek, m.in. te w ramach Światowych Dni Młodzieży na Jasnej Górze w 1991 roku, kiedy to przemawiał do ponad milionowej rzeszy młodych ludzi, którzy przyjechali z całego świata. I Papież umacniający ich wiarę swoim świadectwem, dzielący się radością wiary, ale i wymagający. Przekonujący młodych: *Musicie od siebie wymagać, choćby inni od was nie wymagali. Wy jesteście nadzieją świata, nadzieją Kościoła, wy jesteście moją nadzieją.*

A wcześniej jeszcze, w czerwcu tegoż 1991 roku, kiedy Ojciec Święty przyjechał po raz pierwszy po przemianach w Polsce do wolnej Ojczyzny, wtedy przywiózł nam *Dekalog*. Omawiając każde przykazanie po kolei, tłumaczył, że to odnowione życie społeczne, jeśli ma być dobre i trwałe, musi być budowane na fundamencie *Dekalogu*.

Bardzo mocno akcentował to potem w Skoczowie w 1995 roku wołając, że Polska potrzebuje ludzi sumienia. Być człowiekiem sumienia, to nazywać po imieniu dobro i zło po to, żeby dobro w sobie rozwinąć, a ze zła starać się poprawić. Być człowiekiem sumienia.

Następne spotkania, bo przecież wiele było tych pielgrzymek do Ojczyzny, zawsze służyły umacnianiu naszej wiary, naszego życia Ewangelią.

(...)

I tak, moi drodzy, można by krok po kroku iść i przywoływać to bogactwo myśli Jana Pawła II, który umacnia nas swoją wiarą, swoim

słowem. I zachęcam, by po nie sięgać, choćby korzystając z internetu. Tam możemy znaleźć wiele z nich.

Święty Jan Paweł II. O tym byliśmy przekonani już wtedy, kiedy po długiej chorobie i wielkim cierpieniu odszedł do Domu Ojca. Byliśmy przekonani: *Subito Santo*, czyli: *Natychmiast Święty*. I niedługo po tamtym dniu Jego odejścia do Domu Ojca, który to dzień pewnie mamy jeszcze przed oczyma, dzień pełen bólu i łez pożegnania, kardynał Joseph Ratzinger, późniejszy Jego następca, powiedział w dniu pogrzebu: *pewnie stoi teraz w oknie Domu Ojca i nam błogosławi*. Błogosławi nam i umacnia nas w wierze, w nadziei i w miłości. Umacnia w tym przekonaniu, że Bóg jest bogaty w miłosierdzie. Że Bóg pragnie naszego szczęścia, Bóg pragnie naszej świętości. Tak, to była też Jego zachęta: *Nie lekajcie się być świętymi*, czyli ludźmi prawdy, miłości i nadziei.

I myślę, że byłoby dobrze, byśmy sobie tego życzyli, a zasłuchani w słowa św. Jana Pawła II starali się tak właśnie budować nasze życie, naszą codzienność, nasze życie rodzinne, życie społeczne. Życmy sobie tego, a wzywając wstawiennictwa św. Jana Pawła II prosimy, żeby te starania przyniosły jak najobfitszy owoc.

Ks. dr Stanisław Puchała  
Duszpasterz Studentów Seniorów  
w Archidiecezji Katowickiej



**Wykładu można wysłuchać, jest dostępny na stronie:**  
<http://xonit.eu/utwswce/wyklady-on-line/> w ramach WAKACJE Z UTW ŚWIĘTOCHŁOWICE

# Sarkopenia

## – utrata mięśni z wiekiem. Czy możemy jej przeciwdziałać – doświadczenia projektu SPRINTT



Prof. dr hab.n.med. Anna Skalska, Kierownik projektu SPRINTT,  
Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum,  
fot. archiwum prywatne

W 1989 roku amerykański lekarz prof. Irwin Rosenberg rzucał wyzwanie wszystkim zajmującym się procesem starzenia się i problemami podeszłego wieku zadając pytanie: *Żaden inny związany z wiekiem ubytek nie jest tak dramatyczny i potencjalnie istotny dla funkcjonowania niż spadek beztłuszczowej masy ciała. Dlaczego nie poświęcimy mu więcej uwagi?* (tłum. własne). **W ten sposób zwrócił uwagę na niedoceniany problem utraty mięśni z wiekiem nazywając to zjawisko sarkopenią.** Nazwa wywodzi się z języka greckiego, w którym *sarx* oznacza ciało/tkankę mięsną, a *penia* – ubytek.

Skierowanie uwagi na utratę mięśni wynikało z faktu, że jest to olbrzymia tkanka stanowiąca w wieku średnim około 40% masy ciała i około 50% całkowitej puli białek ustroju. Jej ubytek rozpoczynający się około 50. roku życia w zależności od wielu czynników ryzyka może sięgać 50%. Utracie masy mięśni szkieletowych towarzyszy stopniowe zmniejszanie się ich siły i mocy, a skutkiem tego spadku jest spadek wytrzymałości i narastające ograniczenia fizyczne i funkcjonalne. Co ważne, funkcja mięśni nie ogranicza się do zapewnienia wyprostnej postawy i zdolności poruszania się. Mięś-

nie szkieletowe są źródłem aminokwasów, enzymów antyoksydacyjnych oraz wydzielają białka zwane miokininami. Białka te regulują różne procesy biologiczne, między innymi metabolizm węglowodanów i tłuszczów, jak i wpływają na wielkość masy mięśniowej. W związku z tym jej ubytek nie ogranicza się wyłącznie do pogorszenia sprawności. Wolną przestrzeń powstałą po zaniku mięśni wypełnia tkanka tłuszczowa i włóknista. Wzrost zainteresowania w kolejnych latach sarkopenią u osób starszych zawoocował wyjaśnieniem przyczyn utraty masy mięśniowej oraz szeregiem badań nad jej skutkami dla stanu zdrowia i codziennego funkcjonowania.

Choć ubytek masy mięśniowej jest zmianą związaną z wiekiem, tzn. jest następstwem postępujących w procesie starzenia zmian hormonalnych, funkcjonowania układu immunologicznego, zmian unerwienia, gorszego ich ukrwienia, wpływu czynników uszkadzających jak wolne rodniki tlenowe, to poza uwarunkowaniami genetycznymi w dużej mierze na sarkopenię „zapracowujemy sobie” sami. Jako proces związany z wiekiem, zmniejszenie masy i siły mięśni dotyczy wszystkich osób, ale nie u wszystkich starszych osób ta utrata jest tak nasilona, że przekracza próg, od którego rozpoznajemy sarkopenię.

Bardzo ważnym czynnikiem przyspieszającym utratę tkanki mięśniowej jest brak aktywności fizycznej. Im mniej ruchu – tym większa i szybciej postępująca utrata mięśni. Kolejnym czynnikiem oddziałującym negatywnie jest brak budulca, czyli niedobór w pokarmach białka i energii. Utratę mięśni mogą też nasilać przewlekłe choroby, które ograniczają mo-

bilność oraz nasilają katabolizm – rozpad białek.

Sarkopenia dotyczy zarówno osób szczupłych, jak i tych z nadwagą i otyłością. W tym ostatnim przypadku mówimy o otyłości sarkopenicznej. Dlatego sam wygląd i sylwetka nie są wystarczające do oceny czy osoba ma prawidłową masę mięśni szkieletowych, czy jest obciążona sarkopenią. Szacuje się, że sarkopenia dotyczy około 1/3 osób powyżej 50. roku życia, ale częstość jej występowania wzrasta z wiekiem i można ją stwierdzić u połowy osób po 80. roku życia.

### **Czy postępujące z wiekiem zmniejszenie masy i siły mięśni szkieletowych ma znaczenie?**

Zdecydowanie tak! Sarkopenia przyczynia się do pogorszenia mobilności i sprawności fizycznej. Mięśnie są słabsze. Najpierw trudności zaczynają pojawiać się przy wykonywaniu cięższych prac, czynności wymagających użycia siły oraz dźwigania. Chód staje się wolniejszy, a w miarę dalszej utraty masy i siły mięśni chodzenie zaczyna sprawiać trudność. Coraz trudniej jest wykonywać codzienne czynności jak odkręcenie wieczka słoika, czy wchodzenie po schodach. Podnoszenie się z krzesła wymaga podparcia się rękami. Zmniejszenie wytrzymałości objawia się łatwym męczeniem i niemożnością ukończenia rozpoczętej czynności. U osób z sarkopenią częściej dochodzi do upadków i urazów. W konsekwencji sarkopenia może prowadzić do niepełnosprawności ruchowej i utraty samodzielności.

Na podstawie badań wykazano, że osoby z sarkopenią, czyli niską masą i siłą mięśni szkieletowych, narażone są na cięższy przebieg schorzeń przewlekłych, takich

jak niewydolność serca, cukrzyca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, niewydolność nerek, marskość wątroby. Częściej wymagają hospitalizacji i obciążone są wyższym ryzykiem zgonu. Sarkopenia okazała się być istotnym czynnikiem ryzyka powikłań okołoooperacyjnych zarówno w przypadku operacji ze wskazań nagłych, jak i zabiegów planowych. Jej obecność pogarsza rokowanie osób leczonych z powodu choroby nowotworowej.

### **Czy można zapobiegać lub spowalniać postęp sarkopenii?**

Pomimo postępujących zmian inwolucyjnych nie u wszystkich osób starszych utrata mięśni osiąga tak duże natężenie, by móc rozpoznać u nich sarkopenię. Ten fakt, zachęcił naukowców do podjęcia badań ukierunkowanych na ustalenie skutecznych działań zapobiegawczych, które pozwolą chronić przed jej rozwojem.

W okresie od 1.07.2014 do 31.10.2020 roku Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego jako jeden z 18 ośrodków badawczych z 11 krajów Europy uczestniczyła w międzynarodowym projekcie SPRINTT – Sarkopenia i zespół fizycznej słabości u osób starszych – wielokładnikowe strategie leczenia (ang. *Sarcopenia and Physical frailty IN older people – multi-component Treatment strategies*). Projekt finansowany był ze środków Unii Europejskiej oraz Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

**Głównym celem projektu** było uzyskanie odpowiedzi na pytanie czy złożony 2-letni program obejmujący:

1) zwiększenie aktywności fizycznej (poprzez ćwiczenia grupowe

na sali i indywidualnie wykonywane w domu) oraz

2) zindywidualizowane porady dietetyczne korygujące sposób odżywiania się zwłaszcza w odniesieniu do ilości białka i energii, może zapobiegać wystąpieniu niepełnosprawności ruchowej u osób starszych z cechami sarkopenii. Wyniki tej interwencji porównywano z efektami u podobnych osób starszych uczestniczących tylko w programie edukacji zdrowotnej.

Projekt przeznaczony był dla osób, które ukończyły 70 lat, u których stwierdzono obniżenie masy i siły mięśni oraz obniżenie sprawności fizycznej w testach sprawnościowych, które jednak nie ograniczało zdolności do przejścia 400 m w czasie krótszym niż 15 minut. Zależało nam na tym, aby były to osoby z pogranicza, tzn. które są zagrożone rychłą utratą sprawności. Założyliśmy, że w takiej grupie będzie można wykazać czy nasza interwencja jest w stanie powstrzymać rozwój niepełnosprawności.

Do projektu przystąpiło łącznie we wszystkich centrach badawczych ponad 1500 osób, które losowo przydzielono do grupy poddanej interwencji lub do grupy podlegającej jedynie edukacji zdrowotnej. W Polsce w projekcie uczestniczyło 100 osób.

Istotą trwającej 24 miesiące interwencji było zwiększenie aktywności fizycznej poprzez jednolity we wszystkich ośrodkach badawczych program rehabilitacji ruchowej złożony z marszu, ćwiczeń równowagi i ćwiczeń z oporem, prowadzony w małych grupach pod nadzorem fizjoterapeuty 2 razy w tygodniu po 45–60 minut na sali gimnastycznej. Ważną cechą programu było stopniowe, zależne od stopnia wytrenowania, zwiększanie obciążenia przez stosowanie obciążników

na kostki. Ponadto, osoby starsze uczestniczące w programie wykonywały ćwiczenia w domu ze wzrastającą częstością od 1 do 3–4 razy w tygodniu przez cały czas trwania interwencji. Ich celem było osiągnięcie 150 minut aktywności fizycznej w tygodniu.

Uzupełnieniem i wzmocnieniem korzystnego efektu programu aktywności fizycznej było poradnictwo żywieniowe prowadzone przez dietetyków lub specjalistów ds. żywienia polegające na ocenie stanu odżywienia na podstawie wywiadu żywieniowego (tzn. 3-dniowego dziennika żywienia) oraz ryzyka niedożywienia (przy użyciu skali ang. *Mini-Nutritional Assessment*). Na tej podstawie zostały opracowane indywidualne porady dotyczące zdrowego żywienia uwzględniające m.in. dzienną podaż energii (docelowo 25-30 kcal/kg masy ciała/dobę), dzienną podaż białka (przynajmniej 1,0-1,2 g/kg masy ciała/dobę) oraz odpowiednią zawartość mikro i makroelementów oraz witamin w diecie.

Z kolei edukacja prozdrowotna realizowana była w postaci wykładów i warsztatów odbywających się jeden raz w miesiącu. Tematy obejmowały zdrowe żywienie, problematykę najczęstszych schorzeń przewlekłych, korzyści i ryzyko stosowania suplementów diety, ćwiczenia pamięci, techniki relaksacyjne, dobór produktów żywnościowych i naukę czytania etykiet.

### Wyniki projektu

Analiza uzyskanych w projekcie wyników wykazała, że zastosowanie programu ćwiczeń zwiększających aktywność fizyczną w połączeniu z poradami dietetycznymi zmniejsza ryzyko wystąpienia niepełnosprawności ruchowej u osób

starszych obarczonych takim ryzykiem (z powodu sarkopenii cechującej się zmniejszeniem masy mięśni i sprawności fizycznej). Wykazano, że pod wpływem tego programu, zwłaszcza w przypadku osób o mniejszej sprawności, istotnie opóźnia się moment wystąpienia pierwszej poważnej niepełnosprawności ruchowej (definiowanej jako niezdolność do przejścia 400 m w czasie poniżej 15 minut).

### Na czym polega korzystny efekt programu?

U osób starszych uczestniczących w programie aktywności fizycznej i porad dietetycznych zaobserwowano zmniejszenie ryzyka wystąpienia niesprawności ruchowej o 21%, mniejszy ubytek siły i masy mięśni niż u osób biorących udział jedynie w szkoleniach na temat zdrowia oraz poprawę nastroju i zmniejszenie ryzyka depresji. Poprawa sprawności fizycznej i prędkości chodu nastąpiła w obu grupach, jednak uczestnicy programu aktywności fizycznej poprawili swoją sprawność w większym stopniu niż osoby uczestniczące tylko w zajęciach edukacyjnych.

Skuteczność interwencji dietetycznej w okresie 2-letniej obserwacji została wyrażona wzrostem spożycia białka w grupie interwencyjnej z 0,97 g/kg/dobę do docelowej ilości 1,0–1,2 g/kg masy ciała na dobę, którą uzyskano u ponad 60% uczestników oraz wzrostem spożycia kalorii ze średniej wartości na początku projektu 22,7 kcal/kg masy ciała/dobę do 25,2 kcal/kg masy ciała/dobę u ponad 50% osób.

Należy podkreślić, że w miarę przybywania lat stopniowo dochodzi do utraty masy mięśni. Dzięki aktywności fizycznej można jednak

spowolnić ten proces. Wykazano to zwłaszcza u kobiet, u których w wyniku udziału w programie ćwiczeń i porad dietetycznych stwierdzono znacząco mniejszy ubytek masy mięśni niż u kobiet w grupie edukacyjnej. Większą korzyść z zastosowanej interwencji odniosły także osoby charakteryzujące się wyraźnym spowolnieniem chodu. Co istotne, korzystny efekt interwencji obserwowany był zarówno u osób poniżej jak i powyżej 80. roku życia. Daje to nadzieję, że w wyniku zastosowania specjalnie dobranego zestawu ćwiczeń fizycznych oraz odpowiedniej modyfikacji diety nawet osoby w sędziwym wieku

i o znacznie obniżonej sprawności mają szansę na jej poprawę.

Podsumowując, aktywność ruchowa obejmująca ćwiczenia wytrzymałościowe, oporowe, równowagi, o charakterze progresywnym z dążeniem do osiągnięcia 150 minut aktywności fizycznej w tygodniu, wsparta oceną stanu odżywiania i poradami dietetycznymi ukierunkowanymi na spożycie właściwej ilości białka i energii oraz suplementacji witaminy D w okresie 24 miesięcy pozwoliła na spowolnienie ubytku siły i masy mięśniowej, poprawę masy mięśniowej u kobiet i zmniejszyła o 21% ryzyko wystąpienia niepełnosprawności ruchowej.

Uzyskanie korzystnego efektu również u osób powyżej 80. roku życia wskazuje, że **nigdy nie jest za późno na podjęcie działań zapobiegawczych**. Ważne, aby je rozpocząć i w miarę możliwości regularnie kontynuować. Aktywność fizyczna jest podstawą zachowania mobilności, sprawności i samodzielności. Jest też elementem prewencji i leczenia wielu schorzeń. Niemniej osoby obarczone schorzeniami przewlekłymi, które dotychczas nie podejmowały ćwiczeń, przed ich rozpoczęciem powinny być ocenione przez lekarza, a dobór ćwiczeń powinien uwzględniać współistniejące choroby, kondycję i stopień wydolności organizmu.

Celem ułatwienia podjęcia decyzji i zainicjowania korzystnych zmian w stylu życia przez osoby starsze z sarkopenią lub nią zagrożone, realizujący projekt SPRINTT zespół Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJ CM przy udziale Medycyny Praktycznej przygotował krótkie prelekcje edukacyjne wyjaśniające problem sarkopenii i zespołu słabości oraz filmy instruktażowe pokazujące jak można rozpocząć ćwiczenia i jak przygotować zdrowe posiłki.

Nagrania można znaleźć na stronach Medycyny Praktycznej pod linkiem: <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zdrowie-osob-starszych.html>, a następnie zakładka: **Ważne tematy: Zdrowie osób starszych**. W imieniu Zespołu projektu SPRINTT gorąco zachęcam do zapoznania się z nimi.

*Prof. dr hab.n.med. Anna Skalska  
Kierownik projektu SPRINTT  
Katedra Chorób Wewnętrznych  
i Gerontologii Uniwersytet  
Jagielloński Collegium Medicum*



# Program Wieloletni na Rzecz Osób Starszych **AKTYWNI+** na lata 2021-2025

9 grudnia br. weszła w życie Uchwała nr 167 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 (*Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, M.P.2020.1125*).

## Cel Programu

Celem głównym Programu jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego poprzez wspieranie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. Cztery cele szczególne, to:

1. wzrost zaangażowania osób starszych w kontakty społeczne po-

2. zwiększenie zaangażowania osób starszych w procesy partycypacyjne zachodzące w życiu publicznym;
3. podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów oraz kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym;
4. budowanie pozytywnego wizerunku starości i starzenia się oraz rozwijanie kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności, postaw) wobec starości u osób w każdym wieku.

## Budżet Programu

Budżet Programu w latach 2021–2025 wyniesie 200 mln zł i składa

się z dwóch części – dotacje i środki techniczne. Planuje się równomierne podział środków pomiędzy poszczególne lata – po 40 mln zł każdego roku.

## Zasady finansowania projektów

O podziale środków zdecyduje, w drodze konkursowej, minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego. Wartość dotacji przyznanej w ramach kolejnych ogłoszonych edycji otwartego konkursu wyniesie od 25 tys. zł do 250 tys. zł. Jednocześnie podmioty ubiegające się o przyznanie dotacji w ramach Programu będą zobowiązane do przedstawienia wkładu własnego w wysokości minimum 10% wartości dotacji.

## Priorytety i obszary działań

<p><b>PRIORYTET 1. AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Wspieranie seniorów mniej samodzielnych i ich otoczenia w miejscu zamieszkania.</li> <li>• Rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym.</li> <li>• Wzrost zainteresowania i zaangażowania osób starszych w obszarze rynku pracy.</li> </ul>	<p><b>PRIORYTET 2. PARTYCYPACJA SPOŁECZNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmocnienie samoorganizacji środowiska osób starszych.</li> <li>• Zwiększenie wpływu osób starszych na decyzje dotyczące warunków życia obywateli.</li> </ul>
<p><b>PRIORYTET 3. WŁĄCZENIE CYFROWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększanie umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez osoby starsze.</li> <li>• Upowszechnianie i wdrażanie rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu i bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych.</li> </ul>	<p><b>PRIORYTET 4. PRZYGOTOWANIE DO STAROŚCI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych.</li> <li>• Kształtowanie empatycznych postaw wobec osób starszych oraz upowszechnianie pozytywnego wizerunku starości.</li> <li>• Zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych.</li> </ul>

# Rozmowy edukacyjne na temat depresji | Część 2

**dr n. med. Sławomir Murawiec** – specjalista psychiatra, psychoterapeuta. Redaktor Naczelny kwartalnika „Psychiatria”. Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Pracuje w Warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Psychiatrii.

**Pan Marek** – pacjent. Lat 30. Pracuje jako urzędnik w powiatowym urzędzie pracy. Jego marzeniem była praca w korporacji – marzenie nie spełniło się jednak, ponieważ musiał się zająć chorym ojcem. Ostatnio zrobił sobie w internecie test w kierunku depresji, wynik okazał się pozytywny.

**Pan Marek:** Chciałbym przedstawić Panu swój problem. Skończyłem studia, podjąłem pracę w biurze pośrednictwa pracy. Chciałem zrobić karierę w korporacji w Warszawie, niestety nie udało się gdyż chciałem pomóc ojcu, który jest bardzo chory. Moja mama odeszła parę lat temu, a wcześniej bardzo długo chorowała. Jestem pracownikiem bardzo ambitnym, osobą bardzo pracowitą, ale niestety dość często wchodzę w konflikty ze współpracownikami. Nawet ostatnio mój szef postawił ultimatum, że jeśli się nie zmienię, jeśli będę butny, arogancki, to mnie zwolni. Niestety nie mogę sobie pozwolić na utratę pracy. Mam jeszcze pod opieką ojca i muszę mu pomóc. Nie mogę się pogodzić z tym, że jestem chory. Z tego co wiem, jest to choroba ludzi leniwych, a ja jestem bardzo pracowity.

**Dr Murawiec:** Bardzo ważne jest to, co Pan powiedział – co się wydarzyło w Pana życiu. Że miał Pan bardzo ambitne plany pracy

w Warszawie, pracy w korporacji, zrobienia kariery, odniesienia sukcesu. A stało się tak, z przyczyn niezależnych od Pana, jak choroba ojca, że znalazł się Pan w innym miejscu niż Pan chciał i planował. Na ile ta sytuacja, w której Pan się znalazł, Panu odpowiada lub nie?

**Pan Marek:** Dlaczego mi nie odpowiada? Chciałbym wrócić do Warszawy i robić karierę. A tutaj czuję się bardzo zmęczony, poddenerwowany, wracając do domu kłócę się z żoną. Nie mogę sobie poradzić. Chciałbym bardzo wrócić, ale nie mogę.

**Dr Murawiec:** Czyli znalazł się Pan w trudnej sytuacji życiowej, kiedy Pana plany, ambicje, to jak Pan siebie widział w przyszłości nie są realizowane. Taka sytuacja może sprzyjać złemu samopoczuciu, może sprzyjać pojawieniu się depresji. Mówimy o rozdźwięku pomiędzy tym o czym myśleliśmy, czego pragnęliśmy, jak się widzieliśmy, a tym jak doświadczamy obecną sytuację.

**Depresja jest najczęstszym schorzeniem psychicznym, a wręcz cywilizacyjnym. W społecznościach wiejskich, gdzie tempo życia jest zdecydowanie wolniejsze zachorowalność pozostaje wyraźnie mniejsza. Depresja kliniczna jest również chorobą społeczną, ponieważ jej negatywne skutki dotyczą najbliższe otoczenie chorych, w szczególności rodziny.**



*dr n. med. Sławomir Murawiec,  
fot. archiwum prywatne*

**Pan Marek:** Czy według Pana jestem chory na depresję?

**Dr Murawiec:** Tu potrzebna byłaby regularna wizyta u lekarza psychiatry, który zapytałby Pana o objawy depresyjne i określiłby czy one wszystkie są u Pana obecne.

**Pan Marek:** A jakie są objawy?

**Dr Murawiec:** Objawami depresji jest smutek, przygnębienie, dół psychiczny. Najczęściej to jest wartość



emocjonalna określająca smutek. Jest to też obniżenie motywacji do działania, żeby gdzieś wyjść, czy coś zrobić. Osoby z depresją często mówią o tym, że nie mają siły, motywacji, że czują się zmęczone, gdy kiedyś mogły robić więcej i to z przyjemnością. Obserwuje się także utratę przeżywania przyjemności i opinia, że nic ich nie cieszy. Bardzo częstym objawem depresji są zaburzenia snu polegające na kilkukrotnym wybudzeniu się w trakcie snu i zdarzającymi się trudnościami w ponownym zaśnięciu. Osoby z depresją odczuwają czasem lęk, złość, drażliwość, dużo łatwiej się denerwują niż kiedyś. Są to podstawowe objawy depresyjne, których czasem może być znacznie więcej np. zaburzenia pamięci, koncentracji, uwagi, które utrudniają normalną pracę. Mogą to też być wahania apetytu, przy czym niektórzy więcej jedzą, inni z kolei mniej. Zakres objawów może być różny. Należy postawić pytanie czy mógłby dostrzec Pan, które z objawów są obecne u Pana. Czy Pan je u siebie widzi?

**Pan Marek:** Głównie są to nerwy, zdenerwowanie, bezsenność, czasami nagły głód, ciągły głód.

**Dr Murawiec:** Nasza rozmowa ma charakter edukacyjny, a jeśli zidentyfikuje Pan te objawy u siebie – wówczas potrzebna byłaby regularna wizyta u lekarza psychiatry.

**Pan Marek:** A dlaczego ja? Dlaczego trafiło na mnie?

**Dr Murawiec:** To jest ważne pytanie. Na podstawie moich rozmów z pacjentami z depresją zauważam takie zjawisko, że są to osoby bardzo odpowiedzialne, sumienne, często wręcz perfekcjonistyczne. Często to są też osoby, które przywykły sobie stawiać bardzo wysokie cele. I bywa tak, że trudno jest wszystko zrealizować na 100 procent w bardzo dłu-

gim okresie czasu, by całymi latami wszystko się udawało, polegając tylko na sobie, wszystko samemu załatwiać i kontrolować. U takich osób objawy depresyjne bardzo często mogą się pojawić jeśli coś nie wychodzi, gdy nie są spełnione ambicje, czy stan dużej mobilizacji, perfekcjonizmu trwa bardzo długo. Nie można być ciągle na najwyższych obrotach. To w którymś momencie zaczyna stanowić problem.

**Pan Marek:** Jeśli okaże się, że jestem chory, co mam zrobić?

**Dr Murawiec:** Jeżeli lekarz rozpozna u Pana depresję, wówczas zaproponuje Panu odpowiednie leczenie. Lekami bądź w formie psychoterapii, a może to będą obie te metody naraz. Wydaje mi się, że w Pana sytuacji obie te metody byłyby wskazane, bo z jednej strony mówimy o objawach, o denerwowaniu się, smutku, zaburzeniach snu, a z drugiej strony mówimy

o pewnych Pana cechach charakteru takich, które były zanim depresja wystąpiła. Stąd pomoc psychoterapeuty byłaby bardzo ważna.

**Pan Marek:** Czy mogę się udać po pomoc do lekarza rodzinnego?

**Dr Murawiec:** Coraz więcej lekarzy jest przeszkolonych z zakresu leczenia depresji. Jeśli chodzi o leczenie farmakologiczne, czyli stosowanie leków, może Pan spróbować udać się do lekarza rodzinnego. Ważne, aby to był taki lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, który podejmuje się leczenia depresji. Część z lekarzy chętnie podejmuje takie leczenie, ale część lekarzy ma obawy odnośnie swoich kompetencji w dziedzinie depresji.

Aby dowiedzieć się więcej zapraszamy na stronę [www.odnalezcsiebie.pl](http://www.odnalezcsiebie.pl). Znajdziecie tam wiele cennych materiałów edukacyjnych, w tym **poradnik dla opiekunów i bliskich dotkniętych depresją**.

Depresja

ODNALEŹ SIEBIE

[www.odnalezcsiebie.pl](http://www.odnalezcsiebie.pl)

ADAMED

# Podsumowanie realizacji projektu **Polskie Forum Seniorów**

W dniu 30 listopada 2020 roku dobiegła końca realizacja projektu „Polskie Forum Seniorów”, dofinansowanego w ramach Programu FIO 2019 przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. W ramach tego przedsięwzięcia od maja 2019 r. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW zrealizowała dwa duże działania merytoryczne:

1/ **doprowadziła do zawiązania ogólnopolskiego porozumienia organizacji pozarządowych pracujących z seniorami i dla seniorów pn. Polskie Forum Seniorów oraz konsekwentnie rozwijała jego merytoryczną działalność** – sygnatariusze porozumienia za pośrednictwem strony [www.forumseniorow.pl](http://www.forumseniorow.pl) regularnie uczestniczyli w opiniowaniu inicjatyw, wniosków, rekomendacji oraz innych stanowisk opracowywanych przez Federację w sprawach istotnych dla seniorów i organizacji seniorskich, zarówno na szczeblu krajowym jak i regionalnym. W chwili obecnej uczestnikami porozumienia jest 119 organizacji seniorskich z całego kraju, a liczba opracowanych, skonsultowanych i przedłożonych właściwym adresatom stanowisk Forum wynosi ponad 130.

## PROJEKT W LICZBACH

- 119 sygnatariuszy Polskiego Forum Seniorów,
- 132 opracowane, skonsultowane i wysłane wnioski, opinie, rekomendacje i inne stanowiska w sprawach istotnych dla seniorów i organizacji seniorskich,
- 700 organizacji seniorskich, które otrzymały trzecie wydanie publikacji „Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce,
- 7 organizacji seniorskich, które wdrożyły standardy działania i uzyskały certyfikat „Profesjonalny UTW”: CERTYFIKAT ŻŁOTY – Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wiek w Sierakowie, Stowarzyszenie Gnieźnieński Uniwersytet Trzeciego Wiek w Gnieźnie, Stowarzyszenie Pieniński Uniwersytet Trzeciego Wiek w Szczawnicy, Stowarzyszenie Wrzesiński Uniwersytet Trzeciego Wiek we Wrześni, Stowarzyszenie Wągrowiecki Uniwersytet Trzeciego Wiek w Wągrowcu; CERTYFIKAT BRĄZOWY – Stowarzyszenie Uniwersytet Złotego Wiek w Gorlicach, Stowarzyszenie Akademia Trzeciego Wiek w Jarosławiu

2/ **kontynuowała proces profesjonalizacji działania UTW** – w roku 2019 zostało opracowane, wydane i ponownie upowszechnione wśród organizacji seniorskich trzecie wydanie publikacji „Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce” (do pobrania ze strony: [www.federacjautw.pl/index.php/publikacje](http://www.federacjautw.pl/index.php/publikacje)), a procedurę wdrożenia standardów oraz weryfikacji ich spełnienia

z sukcesem zakończyło siedem kolejnych stowarzyszeń UTW: w Sierakowie, Gnieźnie, Wągrowcu, Gorlicach, Szczawnicy, Jarosławiu oraz Wrześni.

Pomimo zakończenia realizacji projektu działalność merytoryczna porozumienia będzie kontynuowana – dzięki niemu bowiem głos Federacji i organizacji seniorskich jest silniejszy i w większym stopniu zauważany przez adresatów opracowywanych stanowisk.

Zapraszamy na stronę  
[www.forumseniorow.pl](http://www.forumseniorow.pl)



Designed by D3Images / Freepik

# SZKOLENIA AKADEMIA LIDERA ORGANIZACJI SENIORSKIEJ

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku  
realizuje projekt dofinansowany  
z Funduszy Europejskich  
„Akademia Liderów Seniorskich  
Organizacji Pozarządowych”





Niech magia Świąt Bożego Narodzenia  
wypełni ciepłem wszystkie mroźne dni,  
a blask gwiazd przypomina,  
że czasem wystarczy tylko  
wypowiedzieć życzenie...  
Spełnienia wszystkich świątecznych życzeń  
oraz szczęśliwego Nowego Roku 2021!

Zarząd i Współpracownicy  
Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW



**OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU**