

NUMER 2/2019

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



10. JUBILEUSZOWY DZIEŃ
UTW NA SŁUŻEWCU

**WALCZYM
Z DEPRESJĄ**

*Przygotowania do
III Wielkiego Kongresu UTW*





PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

X Jubileuszowy Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec

Dzisiejsza unikalna w świecie impreza senioralna na Torze Wyścigów Konnych ma wyjątkowy charakter, bowiem po pierwsze odbywa się pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego, a po wtóre towarzyszą jej dwa jubileusze - powitała zebranych Krystyna Lewkowicz.

Pierwszy to 80. lecie Wyścigów Konnych na Torze Służewiec. Drugi, nieco skromniejszy, to 10-lecie naszej imprezy **Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych**, z udziałem wszystkich warszawskich, a w tym roku także mazowieckich Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych organizacji senioralnych.

Towarzyszy mi dziś Dyrektor Toru Wyścigów Konnych Dominik Nowacki.

- Panie Dyrektorze, pragnę złożyć na Pana ręce serdeczne gratulacje z okazji jubileuszu i życzenia dalszych sukcesów, a zarazem podziękować Totalizatorowi Sportowemu i Dyrekcji Toru Wyścigów Konnych za dziesięć lat gościny i wspierania tego wydarzenia.

Starzy bywalcy z łezką w oku wspominają pierwszą imprezę wyścigową w 2010 roku. Odbyła się w październiku, a z uwagi na dość zimną aurę, pod namiotem.

Zapraszam na scenę drugiego Jubilata-pomysłodawcę, animatora, głównego organizatora, którego ogromny wkład pracy powoduje, że ta impreza wciąż się rozwija, Posła Michała Szczerbę.

Wątek jubileuszowy pragnę podsumować wręczając obu Panom świetne wydawnictwo albumowe wpisujące się w aurę wyścigową pt. „**Koń jaki jest każdy widzi**” autorstwa Uli Kowalcuk.

Pan Prezydent Rafał Trzaskowski nie mógł dziś przybyć, ale w imieniu Miasta, które poniosło główny ciężar finansowania tego wydarzenia, mamy

zaszczyt dziś gościć Wiceprezydenta Miasta Panią Renatę Kaznowską i Wiceprezydenta Pana Pawła Rabieja.



Uroczystego otwarcia imprezy dokonał Wiceprezydent Paweł Rabiej.

Teraz przed Państwem gwiazda, która mimo upływu lat wciąż zachwyca wspaniałym repertuarem starych i całkiem nowych przebojów, świetną dyspozycją wokalną, a w dodatku wygląda jak „milion dolarów”. To nasz niedościgniony wzór dojrzałości. **Pani Izabela Trojanowska!!!**





Doskonałego koncertu i nastroju nie zepsuł nawet przelotny deszcz, a tańczące w deszczu pary z wiceprezydentami Warszawy na czele to nietypowa atrakcja imprezy.



Nieodłącznym atrybutem wyścigów konnych jest konkurs kapeluszy, a właściwie całych kreacji wyścigowych. Jury miało niezwykle trudne zadanie, bo wspaniałych kreacji widać tu tysiące. Powierzaliśmy wybór w ręce najwyższego autorytetu, Pani Wiceprezydent Renaty Kaznowskiej.

Spośród 30 półfinalistek jury wybrało 10 finalistek. Miss kapelusza 2019 została Pani Joanna z numerem 15 z Ursynowskiego UTW SGGW, I wicemiss



Pani Lena z numerem 16 z Pragi Południe i II wicemiss Pani Jadwiga z numerem 1 z Grochowskiego UTW i UTW Shalom.

Finalistki otrzymały nagrody rzeczowe w postaci toreb i organizerów podróżnych, a także gadzety reklamowe od Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Warszawie, Spółka Akcyjna, a finalistki które zajęły miejsca od 1 do 5 dodatkowo weekend w Hotelu Sand w Kołobrzegu, kolację dla dwóch osób w Restauracji Bollywood Lounge oraz British Bulldog Pub.

Kolejnym punktem wydarzenia, znowu w pełnym słońcu, była specjalna gonitwa o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



Poprzedziła go parada koni arabskich na padoku, w czasie której bywalcy mieli ostatnie chwile na wybór faworyta i obstawianie typów w gonitwie.

A później maszyna startowa i... ruszyły!

Wszystkie etapy wyścigu uczestnicy mogli obserwować na olbrzymim telebimie, a finisz bezpośrednio przy bandzie toru.

Na dystansie 1800 m ścigało się 6 koni czystej krwi arabskiej. Zwyciężył zawodnik z numerem 1, 3 letni ogier gniady Hamal, pod dżokejem Aleksandrem Reznikowem.



Impreza trwała w parkowej scenerii strefy rodzinnej Toru Wyścigów Konnych do późnych godzin popołudniowych oferując badania diagnostyczne, pokazy sprawności, wydawnictwa, porady dietetyczne, prasę senioralną - dla ducha, a dla wzmocnienia ciała - piwo niskalkoholowe, kiełbaski z różną, napoje chłodzące, kawę, herbatę, wspaniałe drożdżówki i rewelacyjną warszawską kranówkę.

Do zobaczenia za rok!

Krystyna Lewkowicz



Jeszcze tylko kosmetyczny tusz i dekoracja.



Serdeczne podziękowanie dla Partnerów i Sponsorów

Złożoność programowa naszej imprezy powoduje, że może się ona odbyć jedynie przy wsparciu wielu społecznie zaangażowanych firm, a mianowicie:

Totalizator Sportowy, Sp. z o.o.

Oddział Tor Wyścigi Konne Warszawa - Służewiec

Służewski Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

Miasto Stołeczne Warszawa

GRUPA ADAMED

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o. Pabianice

Kompania Piwowarska SA

Miejskie Przedsiębiorstwo

Wodociągów i Kanalizacji w m. st. Warszawie SA

Warszawski Hurtowy Rynek Rolno-Spożywczy Bronisze

Polska Federacja Producentów Żywności

Coca Cola HBC Polska Sp. z o.o.

Zdrojowa Invest - Hotel Sand

Restauracja Bollywood Lounge w Warszawie

British Bulldog Pub w Warszawie

„Społem” Warszawska Spółdzielnia Spożywców Śródmieście w Warszawie

Dziękujemy dużej grupie wolontariuszy, którzy pomagali w organizacji wydarzenia.
Dziękujemy, że jesteście z nami i że nas wspieracie. Do zobaczenia za rok.

Krystyna Lewkowicz

Prezes Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Michał Szczerba

Posel, Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW

Urlop wytchnieniowy – wciąż oczekiwana forma wsparcia opiekunów osób niesamodzielnych

Urlopy wytchnieniowe to bardzo ważny element każdego kolejnego projektu regulującego sposoby wsparcia osób niesamodzielnych i ich opiekunów. Niestety zagadnienia te wciąż nie mogą doczekać się rozwiązań systemowych, ani nawet dobrych praktyk. Osoby pracujące i jednocześnie opiekujące się w domu osobami niesamodzielnymi nie mają żadnych przywilejów i szczególnych świadczeń pracowniczych.

Tymczasem większość osób wymagających stałej opieki i nadzoru pozostaje w domu. Zapewnienie im całodobowej opieki w domu to ogromne wyzwanie, często dla całej rodziny.

Sukcesem kilkuletniego lobbingu organizacji senioralnych jest to, że dyskutując i poszukując rozwiązania problemu opieki nad osobami niesamodzielnymi stawia się na równi świadczenia na rzecz ich opiekunów. Ich los bowiem jest często bardziej traumatyczny niż samych chorych.

Standardem jest, że osobą starszą opiekuje się najczęściej także osoba starsza obciążona własnymi problemami zdrowotnymi. Sytuacja opiekunów osób niesamodzielnych, przewlekle chorych lub niedołączonych ze względu na wiek bywa więc wręcz dramatyczna. Równie trudna jest sytuacja opiekunów, którzy z uwagi na obowiązki wobec chorych domowników musieli zrezygnować z pracy zawodowej i własnej kariery.

Sprawując opiekę nad chorym przez całą dobę, nie mają żadnego własnego życia wskutek czego są przemęczeni, zestresowani, nie mają czasu na zadbanie o własne zdrowie i rehabilitację przez co stają się szybko same osobami niepełnosprawnymi.

Ustawiczny stres i obawa co zastaną w domu po nawet krótkiej nieobecności jak również dźwiganie chorych przy czynnościach pielęgnacyjnych, nieprzewidywalność reakcji i zachowań często bardzo krzywdzących i stresujących opiekuna, zwłaszcza

w przypadku chorych na choroby otępienne, to przyczyna głębokiej depresji, a nawet prób samobójczych.

Badania i wywiady wskazują, że wielkim marzeniem opiekuna jest np. zwykły spacer ulicami Warszawy, wizyta w kawiarni, pójście do fryzjera, teatru.

Temat ten podjęła Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie UTW wraz z partnerami projektu Akademii Liderów 60+ oraz z Korpusem Wolontariatu utworzonym w wyniku realizacji pilotażowej edycji tego projektu.

Projekt jest nowatorski i w dużej mierze eksperymentalny, bowiem nie ma ani regulacji prawnych, rozwiązań legislacyjnych w ramach NFZ, dobrych praktyk w zakresie świadczeń wytchnieniowych ani nawet doświadczeń pilotażowych.

Podjęmowanie takich prób jest konieczne aby zebrać opinie i doświadczenia, przetestować różne sposoby realizacji oraz zweryfikować koszty.

Trudność polega m.in. na tym, że program zarówno dla opiekuna jak i chorego musi być każdorazowo dostosowany do indywidualnej sytuacji zdrowotnej i kondycji psychofizycznej obydwu beneficjentów projektu.

Korzyści z realizacji polegać będą nie tylko na doraźnej pomocy opiekunom i chorym, ale też na tworzeniu katalogu dobrych praktyk, zbieraniu doświadczeń i wniosków w zakresie organizacji i logistyki eksperymentu, dzięki czemu kolejne próby będą mogły być realizowane przy mniejszych kosztach lub nawet przez same rodziny przy pomocy utworzonych grup wsparcia i wolontariuszy.

Eksperyment rozpoczął się od mikro projektu zrealizowanego w ramach Akademii Liderów 60+ pt. **Chwila wytchnienia dla opiekuna osoby niesamodzielnej.**

Wzięły w nim udział trzy rodziny, w tym pacjent niesamodzielny i jego stały opiekun, współmałżonek.

Program mikro projektu został opracowany odrębnie do opiekunów i odrębnie do podopiecznych (pacjentów) w oparciu o wywiad psychologa oraz po ocenie możliwości i stanu psychofizycznego obydwu osób.

Zarówno podopieczny jak i opiekun otrzymuje asystenta – przewodnika, który przeprowadzi ich przez zadania projektu.

Dla chorego będą to spacer, zajęcia rehabilitacyjne, plastyczne, muzyczne, treningi pamięci, zabiegi rehabilitacji ruchowej i intelektualnej itp. Jeśli pacjent nie może opuszczać domu, program przewidywać będzie sprawowanie opieki zastępczej i rehabilitacji w domu pacjenta.

Dla opiekuna będzie to: wizyta u lekarza specjalisty wybranej specjalności, np. o którą opiekun zabiega w NFZ wiele miesięcy, u fryzjera, odwiedziny w wybranym muzeum, spektakl w teatrze, wycieczka po mieście, kolacja w restauracji itp. atrakcje, na które opiekun nie ma szans przy codziennych obowiązkach.

Zarówno dla opiekuna jak i pacjenta będzie to oderwanie się od codziennej rutyny i bycia skazanym wyłącznie na swoje towarzystwo, a obydwie strony wrócą do siebie z „naładowanymi akumulatorami”.

Kolejnym etapem eksperymentu będzie rozszerzenie grona uczestników, organizacja wyjazdowego turnusu wytnieniowego, a także próba wskrzeszenia procedury legislacyjnej regulującej kompleksowo uprawnienia i formy wsparcia opiekunów osób niesamodzielnych.

Pierwsze doświadczenia

Organizatorzy musieli zmierzyć się z wieloma nie do końca przewidzianymi problemami, które można zdefiniować jako **ryzyka projektu**.

Nieodłącznym elementem wieku starszego jest **lęk**. Osoby starsze, a tym bardziej niepełnosprawne boją się samotności, cierpienia, braku środków na leki i rehabilitację, uzależnienia od osób trzecich,

odmowy lub obiektywnej niemożności sprawowania opieki przez członków rodziny i wielu innych spraw.

Każda nieznana sytuacja budzi obawy, każda nawet z pozoru atrakcyjna propozycja budzi podejrzenia.

Jest to powodem, dla którego:

- pacjenci, zwłaszcza chorzy na choroby otępienne są nadwrażliwi, podejrzliwi i boją się wszelkich zmian. Niechętnie odnoszą się do pomysłu spędzenia weekendu/urlopu poza domem, nawet w bardzo atrakcyjnym miejscu.
 - » *Czy aby nie zapomnę mnie stąd zabrać?* – to uporczywa myśl burząca przyjemność wyjazdowego pobytu?
 - » *Czy ten eksperyment to przygrywka do pozbycia się mnie z domu i umieszczenia na stałe w domu opieki?*
 - » *Czy pani, która przysłała do domu nie zrobi mi krzywdy, nie okradnie?* itd.
- chorzy sprawni umysłowo mają natomiast obawy czy nie będą się czuli skępowani w miejscu spędzania weekendu bo np. nie mają eleganckiej bielizny, szlafroka; wstydzą się gdy trzeba skorzystać z pomocy obcej osoby przy czynnościach higienicznych, mają obawy czy obsługa sprosta wymaganiom w zakresie diety. Ważne są też przyzwyczajenia i wymagania w zakresie snu. Nie zasną bez swojego ulubionego „jaśka”, ciągle im zimno bo nie ma tu ich ciepłego kocyka, do którego są przyzwyczajeni, łóżko jest w ich ocenie niewygodne itd.
- często spotykanym zjawiskiem w relacjach chory-opiekun jest egocentryzm, a nawet egoizm. Filozofia chorego sprowadza się do przeświadczenia:
 - » Skoro mnie tak los bardzo pokrzywdził nieuleczalną chorobą/ cierpieniem/ niepełnosprawnością, to mąż/ żona musi się całkowicie poświęcić mojej opiece.

Skutkuje to:

- brakiem zrozumienia dla potrzeb i słabości opiekuna,
- żądaniem wykonywania przez opiekuna posług nawet wtedy gdy chory mógłby sam się obsłużyć, np. pójść w nocy do toalety, napić się przygotowanej przy łóżku herbaty itp.

Lęki, poczucie skrzywdzenia przez los, obawy przed zmianami kumulują się często w postaci przejawów **agresji**.

Aby ją usprawiedliwić, osoba chora neguje uczciwość i zaangażowanie zastępczego opiekuna, żąda niemożliwych do zrealizowania świadczeń, odmawia współpracy w zabiegach rehabilitacyjnych, higienicznych, wszystko się jej nie podoba, obarcza opiekuna niesłusznymi zarzutami, posądzeniami.

Pierwsze wnioski, jakie nasuwają się z eksperymentu.

1. Bardzo ważnym etapem jest przygotowanie psychologiczne do wyjazdu/urlopu wytechniowego i przygotowanie na zmiany obydwu stron, zwłaszcza chorego.
Wizję pobytu poza domem trzeba przedstawić wcześniej, bez pośpiechu i przymusu oraz na tyle atrakcyjnie, aby chory chciał z własnej woli tam pojechać i miał poczucie, iż jest to atrakcja i szansa, nie dla każdego dostępna, a nie zagrożenie. Pacjent powinien czuć się wybranym losu, że stworzono mu takie możliwości.
2. Pacjent, który spędzi weekend/urlop poza stałym miejscem pobytu powinien zabrać ze sobą coś, co stanowi symboliczną namiastkę domu i łączy go z tym miejscem. np. ulubioną poduszeczkę, kubeczek, z którego wyłącznie pije, maskotkę-przytulankę, rodzinne zdjęcie do postawienia na szafce itp.
3. Pacjent powinien „wybrać” sobie opiekuna zastępczego spośród osób dostępnych do tych zadań. Jedni preferują dojrzałą kobietę, inni młodego mężczyznę.
Taka możliwość powoduje łatwiejszą akceptację opiekuna i nawiązanie z nim przyjaznych relacji, tolerancję zmian w otoczeniu, powściągliwość w ferowaniu niesłuszných oskarżeń, zarzutów, bardziej spolegliwe poddawanie się programowi rehabilitacji.
4. Opiekun powinien wyzbyć się wyrzutów sumienia, że zostawia bliską osobę pod opieką obcej osoby, co do której sam ma prawo mieć obawy. Taka chwila wytchnienia mu się należy, jest mu niezbędna chociażby dla częściowego zregenerowania sił, a zwłaszcza podbudowania psychiki.
Powinien stworzyć sobie własną filozofię sprowadzającą się do zasad:
 1. pomagaj i wyręczaj tylko tyle ile na prawdę potrzeba;
 2. aktywizuj chorego do wykonywania zalecanych ćwiczeń rehabilitacyjnych, po-

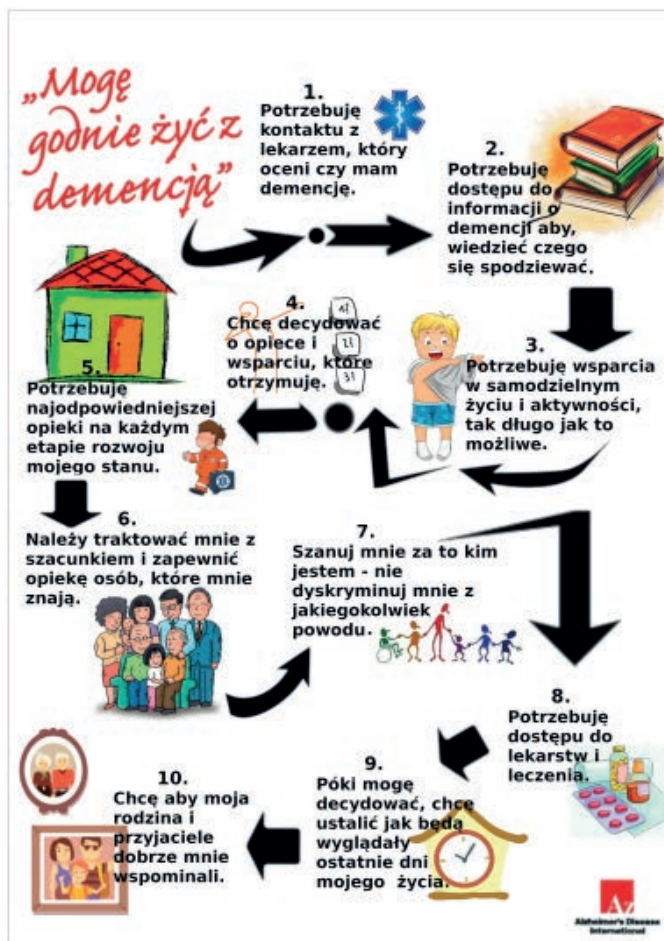
wierzać obowiązki i odpowiedzialność na miarę jego możliwości, choćby było to np. podlewanie kwiatów na parapecie, karmienie kota itp.

3. dbaj o własne zdrowie, zachowaj kontakty międzyludzkie bywaj i przyjmuj gości;
4. wciąż buduj autorytet i dobrą pozycję w rodzinie, bowiem od tego zależy też komfort chorego.

Podsumowując mikro projekt można stwierdzić, iż:

POCZĄTKI BYWAJĄ TRUDNE, ALE TRZEBA WYKORZYSTYWAĆ ZEBRANE DOŚWIADCZENIA I PRÓBOWAĆ DALEJ.

W innym mikro projekcie Akademii Liderów 60+ powstał poradnik dla opiekunów osób z demencją, a także swoisty dekalog chorego.



Poradnik i informacje można otrzymać w Polskim Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Choro­bą Alzheimera przy ul. Emilii Plater 47 w Warszawie, tel. 22 622 11 22.

Akademia Liderów 60+

wydawnictwa, doświadczenia i rekomendacje

Klub Wolontariusza UTW SGH, powstały w ramach Akademii Liderów 60+ zaprosił na otwarty koncert najpiękniejszych tang polskich i argentyńskich, w wykonaniu zespołu Formacja Tango Para Todos. Jeśli zbierze się grupa chętnych, to zorganizujemy treningi tanga w UTW SGH.



Graj z nami!

Zapraszamy do Klubu Seniora Spółdzielni „Górczewska” przy ulicy Doroszewskiego 5, w którym z inspiracji Andrzeja Chylińskiego, w ramach projektu Akademia Liderów 60+, powstał Klub brydżowy.



Zarówno początkujący jak i zaawansowani gracze znajdą tam towarzystwo do gry, instruktaż jak również profesjonalny sprzęt komputerowy do rejestracji rozgrywek.

Projekt dostarcza praktycznej wiedzy i umiejętności w opiece nad osobami niesamodzielnymi, inspirowanie podejmowanie wolontariatu dla hospicjów domowych. **Na warsztat wrześniowy są jeszcze miejsca. Zapraszamy!**

Babciu Dziadku, ćwicz z nami!



Wydawnictwo autorstwa Bożeny Borys inspirowane do aktywności i wspólnych ćwiczeń międzypokoleniowych.

III Wielki Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



- rozmowa z Krystyną Lewkowicz - prezesem Ogólnopolskiego Porozumienia UTW

Minęło 4 lata od II Kongresu UTW (2015). Co zainspirowało Panią do podjęcia tego niezwykle trudnego wyzwania, jakim jest organizacja ogólnopolskiego kongresu UTW.

W polityce senioralnej wiele się dzieje, a jednocześnie wiele ważnych zagadnień czeka wciąż na rozwiązanie. Jedne zjawiska są satysfakcjonujące inne mniej lub wymagają pilnych działań interwencyjnych.

Tradycją środowiska UTW jest, że zwołujemy co 3-4 lata wielki ogólnopolski kongres, bo chcemy być nie tylko adresatem polityki senioralnej, ale też ją aktywnie współtworzyć.

To też okazja do zaktualizowania danych obrazujących potencjał tego ruchu, zaprezentowania dobrych praktyk, wyznaczenia priorytetów, wspólnych celów i strategii.

Prozaiczne, ale niezwykle ważne są też uwarunkowania finansowe. Możliwości w tym zakresie pojawiły się za sprawą dotacji ASOS oraz wsparcia ze strony Polsko - Amerykańskiej Fundacji Wolności i Województwa Mazowieckiego.

Jak zwykle otwartość na potrzeby seniorów okazała też Warszawa po raz kolejny dowodząc, że jest miastem przyjaznym seniorom.

W strategii nowego Prezydenta stolicy polityka senioralna została zaliczona do priorytetów działania, toteż i teraz poparcia dla podjęcia wysiłków goszczenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całego kraju udzielił Prezydent m. st. Warszawy Rafał Trzaskowski obejmując III wielki Kongres UTW **Patronatem Honorowym**.

Mamy też wielu sprawdzonych przyjaciół wspierających nasze projekty senioralne. Jednym z nich w kwestiach programowych, tak jak i w poprzednich

kongresach, jest Parlamentarny Zespół ds. UTW kierowany przez **posła Michała Szczerbę**, innym - artysta grafik **Jacek Surawski**, który opracował logotyp Kongresu. Przypomnijmy, iż był on autorem logotypów dwóch poprzednich Kongresów UTW. Także i tym razem pospieszył z bezinteresowną pomocą. Serdecznie dziękujemy!!!

Mając takich partnerów można podejmować śmielsze wyzwania.

Co uważa Pani za najważniejsze sukcesy poprzednich Kongresów?

Dwa poprzednie Kongresy UTW stanowiły swoiste kamienie milowe w kreowaniu kierunków polityki senioralnej. Środowisko UTW przedstawiało na nich konkretne postulaty stanowiące inspirację dla decydentów na poziomie krajowym, regionalnym i lokalnym.

Genezą sukcesu było nie tylko sformułowanie bardzo konkretnych i wyważonych programów działania, dobre ich udokumentowanie i właściwe zaadresowanie, ale przede wszystkim konstruktywny dialog i otwartość rządu i samorządu terytorialnego na ich realizację.

Mieliśmy przeświadczenie, że druga strona uważnie słucha naszych wniosków, reaguje na opinie środowiska oraz chce wspólnie poszukiwać optymalnych rozwiązań.

Tak ważne wydarzenia jak rok 2012 ogłoszony uchwałą Senatu RP Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, wydanie Paktu na rzecz Seniorów, stworzenie podstaw prawnych do powstawania gminnych rad seniorów, ustanowienie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS), powołanie pierwszego w histo-

rii administracji publicznej Departamentu Polityki Senioralnej w MPiPS, społecznej Rady ds. Polityki Senioralnej, stałej sejmowej Komisji ds. Polityki Senioralnej, wdrożenie systemu wsparcia ekonomicznej i przedsiębiorczości seniorów, w tym niepełnosprawnych, utworzenie systemu wsparcia dla powstawania domów dziennego pobytu Senior Wigor i wiele innych, dziś wydają się czymś oczywistym, ale w latach 2012-2014 były to rozwiązania innowacyjne wręcz prekursorskie.

Sejmowa Komisja Polityki Senioralnej I kadencji, działająca zaledwie 17 miesięcy, pozostawiła po sobie pierwszą w historii ustawę o osobach starszych, nakładającą na rząd obowiązek stałego monitorowania sytuacji osób starszych w wielu segmentach ich życia.

Wymienione wyżej zagadnienia to rezultat postulatów Kongresu UTW, więc bez fałszywej skromności można powiedzieć, że to środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku inspirowało polityków i samorządowców do stworzenia podwalin polityki senioralnej.

Zwieńczeniem okresu niezwykle szybkiego rozwoju ilościowego i jakościowego środowiska UTW przypadającego na lata 2006-2012 oraz procesu ich zjednoczenia i konsolidacji, było powołanie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. To także inicjatywa środowiska UTW, do której zaproszeni zostali przedstawiciele wszelkich innych środowisk senioralnych, rad seniorów, PZERiI, stowarzyszeń mundurowych, kombatanckich, związków konsumenckich, pacjenckich i wielu innych organizacji senioralnych.

Dwa poprzednie Kongresy zakończyły się więc nie tylko prezentacją ogromnego potencjału intelektualnego, ekonomicznego, kulturalnego i wciąż twórczego ale też pozostawiły po sobie trwałe, wręcz historyczne wartości dodane.

Uniwersytety zawsze były siłą przewodnią we wszelkich sprawach senioralnych, a Kongres UTW był płaszczyzną niezwykle konstruktywnego dialogu.

Warto o tym mówić zwłaszcza, że dialog rządu i sejmu z Obywatelskim Parlamentem Seniorów, niegdyś tak efektywny, został w ostatnich latach przerwany.

Jakie założenia programowe towarzyszą III Wielkiemu Kongresowi UTW?

Najważniejszy to realizacja długofalowej, systemowej polityki senioralnej.

26 października 2018 roku Rada Ministrów podjęła uchwałę nr 161 w spr. przyjęcia dokumentu **Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO-UCZESTNICTWO-SOLIDARNOŚĆ**. To ważny dokument programowy wypracowany przez Radę ds. Polityki Senioralnej. Prace nad tym dokumentem trwały 2 lata.

Znajomość programu w środowiskach senioralnych, a nawet w gronie osób odpowiedzialnych za sprawy seniorów w samorządach lokalnych jest jednak niewystarczająca, żeby nie powiedzieć zerowa.

Jest to wielkie wyzwanie dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku, aby popularyzację tego dokumentu włączyły do swoich programów edukacyjnych.

Prezentacja programu oraz debata nad metodami najskuteczniejszej jego realizacji będzie jednym z najważniejszych punktów Kongresu.

Konieczne jest też podjęcie działań nad jego wdrożeniem na poziomie resortów i samorządów, czyli jak najszybsze „rozpisanie na głosy”, tj. stworzenie szczegółowego harmonogramu realizacji, wpisanie poszczególnych zadań do programów działania odpowiednich resortów i zabezpieczenie finansowania niezbędnego do jego wdrożenia.

Otwartą sprawą jest wykorzystanie do realizacji programu potencjału organizacji pozarządowych, w tym głównie UTW.

Ich wielkim walorem jest bezpośredni, stały kontakt z grupą docelową, znajomość jej problemów mogłby bardzo wzbogacić zarówno formy realizacji jak i interpretację globalnych danych statystycznych.

Monitorowanie realizacji, zgodnie z treścią dokumentu, ma odbywać się poprzez doroczny raport, do którego zobowiązuje rząd ustawa o osobach starszych.

Metodyka tworzenia tego dokumentu powinna być dostosowana do konstrukcji tego programu.

Dotychczas tworzony Raport chociaż niezwykle obszerny jest głównie zbiorem danych statystycznych. Ich wycinkowe cytowanie z zasobów informacyjnych GUS sucho obrazuje liczbowy, globalny wymiar zjawisk lecz nie pozwala na ocenę poziomu zaspokojenia potrzeb osób starszych w obszarach istotnych dla ich dobrostanu.

Bardzo słabo też został wykorzystany w tym zakresie potencjał organizacji pozarządowych, które zgodnie z zapisem ustawy mają obowiązek partycypowania w tej ocenie.

To znowu szerszy temat do debaty zarówno z Radą ds. polityki senioralnej jak i Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, dysponenta środków ASOS.

Wspomniała Pani o obszarach szczególnie trudnych wymagających działań. Jakie to zagadnienie?

Zagadnieniem, który z upływem czasu jedynie nabrzmiewa, a nie może doczekać się rozwiązań systemowych, to opieka nad osobami niesamodzielnymi oraz świadczenia dla ich opiekunów. Sporą aktywność w tym obszarze wykazuje w ostatnich latach rynek prywatny, który oferuje dobre lub wręcz luksusowe warunki pobytu i rehabilitacji dla osób wymagających całodobowej opieki. Uzupełnia on podaż tych usług i rozwiązuje problem opieki dla bardziej zamożnej części społeczeństwa ale cóż, dla większości przeciętnych rodzin jest niedostępny finansowo.

Opłaty za pobyt kształtujące się w granicach 4.500 do nawet 8.000 zł miesięcznie to cena zaprowa dla większości polskich emerytów.

Na miejsce w domu stacjonarnej opieki w ramach NFZ (odpłatność 70% emerytury) czeka się natomiast wciąż długie miesiące, a nawet lata, a standardy jakościowe, chociaż trzeba przyznać sukcesywnie podnoszone, wciąż są nieporównywalne z sektorem prywatnym.

Fale protestów i kampanie społeczne skutkują jedynie jakimś oderwanymi od całości epizodami, ale nie ma wciąż ustawy o ochronie i pomocy dla tego środowiska.

Pewnym sukcesem będącym efektem lobbingu środowiska UTW jest to, aby poszukiwać równolegle

rozwiązań odnoszących się do tej najsłabszej grupy, która sama się nie jest w stanie ani się bronić ani nawet samodzielnie reprezentować ale jednocześnie także do ich opiekunów, których niemal całe życie zdominowane jest obowiązkami opiekuńczymi.

Ogólnopolskie Porozumienie UTW podjęło, na miarę swoich możliwości wycinkowy temat urlopów wytchnieniowych dla opiekunów osób niesamodzielnych, ale już niewielki pilotaż tego projektu pokazał jak skomplikowana i trudna jest ta materia.

Wciąż niesatysfakcjonujący jest system nadzoru i kontroli nad prywatnymi, małymi placówkami opiekuńczymi, które może uruchomić każdy. W nich najczęściej dochodzi do różnorodnych nadużyć na szkodę pensjonariuszy.

Nieustająco aktualny jest problem likwidacji ubóstwa w grupie emerytów i rencistów o najniższych dochodach oraz dyskryminacji ze względu na wiek w różnych obszarach życia społecznego. Najczęściej doznają go seniorzy niestety w służbie zdrowia.

Za te wszystkie obszary oraz koordynacje działań międzyresortowych cytowanego wyżej programu polityki społecznej odpowiedzialny jest Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i Minister Zdrowia.

Chciałabym podkreślić, iż środowisko UTW pragnie pełnić nie tylko role strażnicze, ale inspirować, doradzać, aktywnie wspierać i uzupełniać swoim potencjałem i posiadanymi instrumentami badawczymi realizację programów senioralnych.

Stawiamy ten potencjał do dyspozycji Ministra RPiPS oraz oczekujemy konstruktywnej współpracy. Taka strategia sprawdziła się znakomicie w przeszłości i chcemy ją kontynuować.

Rozmawiała: K. Bienias

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Obywatelski
PARLAMENT
Seniorów

Ważny komunikat w sprawie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

Szanowni delegaci i kandydaci na delegatów III kadencji 2019-2022!

Kończy się II Kadencja Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i w dniu 1 października 2019 r. w Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN przy ul. Anielewicza 6 w Warszawie odbędzie się V sesja sprawozdawczo-wyborcza, w czasie której zostanie powołany nowy skład delegatów III kadencji 2019-2022, nowe Prezydium oraz przyjęte do stosowania dokumenty konstytuujące OPS.

W wyniku wielomiesięcznych konsultacji w regionach został uzgodniony nowy projekt Regulaminu, a w nim sporo zmian, m.in. odnośnie trybu powoływania Prezydium OPS.

Ostatnie uwagi i propozycje zmian przyjmujemy do 30 lipca 2019 r.

Organizacje, które udzieliły rekomendacji swoim członkom - delegatom OPS II kadencji proszone są o zweryfikowanie intencji i możliwości dalszego aktywnego uczestnictwa tych osób. Jeśli potwierdzają one wolę bycia delegatem OPS, wystarczy przesłać imienną listę.

W stosunku do nowych kandydatów, należy przesłać Formularz zgłoszeniowy stanowiący Załącznik do Regulaminu.

W przypadku zamiaru kandydowania do Prezydium należy przesłać zgłoszenie z rekomendacjami dwóch organizacji.

Głosowanie nad kandydatami do Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów III kadencji 2019-2022 odbędzie się na kartach do głosowania w trybie tajnym.

Komisja wyborcza, z udziałem osób zaufania publicznego, nie kandydujących do Prezydium, dokona podliczenia głosów, jakie uzyskał w głosowaniu każdy z kandydatów i ogłosi listę 9 osób, które weszły do Prezydium.

Grono wybranych 9 osób ukonstytuuje się i spośród siebie dokona wyboru Przewodniczącego i trzech wiceprzewodniczących.

Wzory w/w dokumentów znajdują się na stronie www.partalmentseniorow.pl

Akredytacja prowadzona jest pod adresem: biuro@parlamentseniorow.pl

Wybierzmy najlepszych!

Do zobaczenia na sesji.

Krystyna Lewkowicz
Przewodnicząca Prezydium OPS

Felinoterapia

czyli leczenie kotem

Wg Wikipedii: **Felinoterapia** (łac. *felis* – kot, gr. *therapeia* – opieka, leczenie) – jedna z metod zooterapii polegająca na kontakcie osoby poddawanej terapii z kotem.

Działanie terapeutyczne ma nie tylko kontakt fizyczny z kotem, ale nawet sama jego obserwacja lub przebywanie w jego towarzystwie. Zauważane są takie korzyści jak: poprawienie samopoczucia, obniżenie poziomu lęku, zmniejszenie poczucia samotności, mobilizacja do działania, zwiększenie wydzielania endorfin, stymulacja układu odpornościowego, obniżenie ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i triacylogliceroli we krwi. Felinoterapię wykorzystuje się do usprawniania osób starszych, niepełnosprawnych i niedołączonych, a także niepełnosprawnych fizycznie i psychicznie dzieci. Nie może jednak zastępować konwencjonalnego leczenia i rehabilitacji, jest jedynie ich uzupełnieniem.

Jest Ci źle - przytul kotka

Zabawy i harce, zwłaszcza młodych kotków rozśmieszają nawet największego ponuraka, rozproszą złe myśli i ponure nastroje, przeciwdziałają więc depresji.

Kot jest zwierzęciem niezwykle kontaktowym, jego zachowania, mowa ciała i wydawane dźwięki przekażą ci bezbłędnie jego oczekiwania, potrzebę wyjścia celem załatwienia potrzeb fizjologicznych, głód, potrzebę spokoju, snu itp.

Kot ma silną osobowość. Nie bez kozery jest powiedzenie „że chodzi własnymi drogami”.

Nie wymaga i nie poddaje się tresurze. Wykorzystuje się jego wrodzone zachowania i cechy charakteru. Sam natomiast potrafi wyczuć nastroje swojego opiekuna i szybko nauczyć go jak ma zaspakajać potrzeby pupila.

Idealny jest kot-przytulanka, którego życiową pasją jest przebywanie na ludzkich kolanach.

Udowodniono, że głaskanie zwierzęcia, przytulanie go koi zszargane nerwy. Koty mruczają z częstotliwością, która działa na ludzki organizm rozluźniająco, stymuluje organizm człowieka do wytwarzania **endorfin – hormonu szczęścia**.

Jeden zwyczajny bury dachowiec może zastąpić wiele tabletek na różne schorzenia! Może więc należałoby go przepisywać na receptę?

Od dawna wiadomo, że kontakt z kotem działa uspokajająco, zmniejsza stres. Głaskanie zwierzęcia, jego monotonne, głębokie mruczenie i rozmaite kocie zaśpiewy, harce, zabawy wpływają kojąco na osoby nerwowe. Wpływa to na obniżenie ciśnienia, cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a co za tym idzie - redukuje ryzyko chorób układu krwionośnego.

Kot znakomicie sprawdza się jako towarzysz życia człowieka starego. Daje często starszej samotnej osobie poczucie, że ma dla kogo żyć. Obowiązki związane z żywieniem i pielęgnacją wymuszają pewną aktywność, a codzienne rozmowy z kotem to rytuał znany każdemu właścicielowi. Można powierzyć mu najskrytsze tajemnice, swoje rozterki, pożalić się, zwierzyć się z problemów. Zrozumie, przytuli, wygrzeje, pomruczy ze współczuciem, zachowa dyskrecję.

Kot nigdy nie odmówi wysłuchania po raz kolejny historii z młodości czy skarg na dokuczliwy ból kręgosłupa. Proces starzenia powoduje zaburzenia w ukrwieniu, co może wywoływać stałe uczucie zimna w stopach i rękach. Puszyste futro kota działa tu jak grzałka. Starość wiąże się również z reumatyzmem, usztywnieniem stawów, zwiotczeniem mięśni. Głaskanie, dotykane kota to gimnastyka dla chorych rąk. Dla wielu niesprawnych osób, które mają duże trudności z poruszaniem się, posiadanie psa mogłoby być poważnym kłopotem; karmienie, przytulanie i głaskanie kota będzie natomiast miłym niewyczerpującym ćwiczeniem.

Koci terapeuci są również niezwykle przydatni w rehabilitacji osób starszych chorujących na depresję czy chorobę Alzheimera. Kontakt z ukochanym kotem zwiększa poczucie komfortu i bezpieczeństwa, obniża poziom lęku tak wszechobecnego w tych schorzeniach.

Dla wielu osób, u których zaczyna się proces otępienny, niezwykle stresujące jest "gubienie" słów, mylenie się, bycie ciągle poprawianym przez rodzinę. Przy mruczącym ulubieńcu mogą wygadać się do woli, nie narażając się na krytyczne uwagi i poprawki.

Posiadanie kota zmniejsza ryzyko zawału serca - ogłosili niedawno naukowcy z Uniwersytetu w Minnesocie, którzy przez 10 lat prowadzili badania na ponad czterech tysiącach Amerykanów.

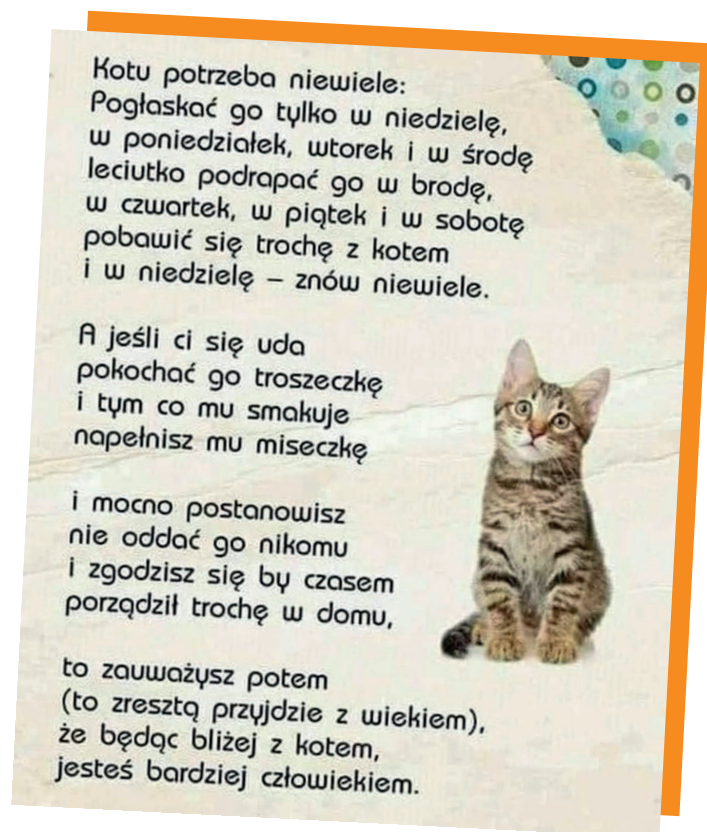
Ale nie tylko "sercowcy" odczuwają poprawę zdrowia! Kot potrafi sprawić, że szybciej zrastają się połamane kości, mięśnie się regenerują, maleje ryzyko rozwoju osteoporozy, a reumatyzm przybiera łagodniejszą formę!

Koty mogą pomóc w uśmierzeniu bólu, gdyż wyczuwają bolesne miejsca na ciele i układają się na nich. Moszczą się na rwących kolanach, wytwarzając uczucie podobne do grzania poduszką elektryczną, przytulają do bolących pleców, układają przy głowie podczas ataku migreny.

Sierść kota jest najonizowana ujemnie, a chore miejsca dodatkowo. Kładąc się na bolących miejscach, kot neutralizuje szkodliwe jony.

Taki rodzaj felinoterapii możemy wypróbować na sobie sami, przygarniając mruczka. Rasa i kolor – bez znaczenia.

Polecamy raczej rasę „mazowiecką-dachową”, bo nierasowe koty rzadziej chorują, są bardziej przyjazne i mniej egocentryczne.



Koty pełnią również rolę pełnoprawnych terapeutów, jak psy, odwiedzając rozmaite placówki, a w nich – potencjalnych pacjentów. W wielu państwach stworzono profesjonalne programy felinoterapii, wspomagające leczenie osób starszych, chorych psychicznie, dzieci autystycznych, a nawet – resocjalizację więźniów.

Nie wymaga zbyt wielu zabiegów, motywuje do aktywności w postaci czynności opiekuńczych nad zwierzęciem, łagodzi poczucie osamotnienia. Jest świetnym „słuchaczem”, inspiruje osoby starsze do mówienia.

Oprócz niezwykle istotnej więzi emocjonalnej, dostarcza też człowiekowi dobrodziejstw zdrowotnych. Kot, którego naturalna temperatura wynosi ok. 38 stopni, działa podczas głaskania jak grzałka. Dodatkowo, ta czynność, tak na ogół przez koty lubiana, to dla dotkniętych reumatyzmem czy usztywnieniem stawów dłoni bardzo dobra gimnastyka.

Jeśli osoba starsza nie może już mieszkać sama i przebywa w placówce leczniczej, zwykle bardzo rzadko może mieć pupila przy sobie. Wtedy właśnie kot-terapeuta ze swoim opiekunem mogą stworzyć przynajmniej namiastkę takiego cennego kontaktu. Na szczęście są kraje, np. Wielka Brytania czy kraje skandynawskie, gdzie w domach opieki lub szpitalach psychiatrycznych wprowadza się koty jako stałych mieszkańców, by pensjonariuszom zapewnić do nich stały dostęp.

Śmiejmy się

Facet ze sporym workiem na plecach przekracza granicę:

- Co jest w tym worku? - pyta celnik.

- Żarcie dla kota.

- Żarcie dla kota? Przecież tu jest kawa. Czy kot je kawę?

- A czy to moje zmartwienie? Nie chce niech nie żre!



ISO 9001:2015 dla UTW SGH

Z wielką satysfakcją informujemy, iż w wyniku audytu recertyfikacyjnego wykonanego przez międzynarodową firmę United Registrar of Systems, Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej odnowił certyfikat potwierdzający wdrożenie Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001:2015 na okres kolejnych trzech lat.

UTW SGH jest jak dotychczas jedynym Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Polsce posiadającym taki certyfikat. Po raz pierwszy międzynarodowy audyt zakończony sukcesem we wdrożeniu normy jakości ISO 9001:2008 miał miejsce w 2011 roku.

W 2015 roku weszła w życie nowa wersja normy oznaczona symbolem 9001:2015. Jej uzyskanie przez UTW SGH zostało potwierdzone przez URS w czasie dorocznego audytu w 2017 roku.

Certyfikat ISO przyznawany jest jedynie na okres 3 lat i jego dalsze posiadanie wymaga kolejnego audytu certyfikacyjnego, który w dniu 19 lutego został pomyślnie zakończony. Termin jego ważności upływa 19 lutego 2022 roku.

Wymagania, jakie stawia norma jakości ISO 9001 to m.in.:

- oddziaływanie organizacji na środowisko, w tym działalność otwarta na inne podobne organizacje;
- funkcjonowanie systemu kontroli wewnętrznej;
- dokumentowanie każdego odstępstwa od programu, np. odwołanych wykładów, nieudanych inicjatyw, zaistnienia strat nadzwyczajnych, terminowości regulowania zobowiązań, występowanie kar umownych itp. zdarzeń oraz reagowanie na nie poprzez podejmowanie działań korygujących lub naprawczych;
- dokonywanie corocznych przeglądów organizacji i zarządzania, w tym ocena współpracy z macierzystą uczelnią wraz wnioskami usprawniającymi;

- przegląd kwalifikacji kadry zarządzającej;
- współpraca z organami władz samorządowych i centralnych;
- przystępowanie do konkursów grantowych, realizacja projektów i inicjatyw adresowanych do wielu innych UTW i organizacji senioralnych;
- wydawanie własnego organu prasowego i innych wydawnictw;
- analiza i zarządzanie ryzykiem w głównych obszarach działania;
- poddawanie się corocznej ocenie stosowania procedur normy poprzez audyty firmy certyfikacyjnej, t.zw. „w nadzorze”

i szereg innych.



Spełnienie wymagań normy ISO 9001:2015 potwierdzone międzynarodowym certyfikatem to swoisty atest jakości, budowanie marki, prestiż i wyróżnienie, syntetyczny miernik wysokiego poziomu programowego i organizacyjnego, a także pozycji UTW SGH na rynku organizacji pozarządowych.

Szanowni Słuchacze UTW SGH

Przygotowujemy się do nowego roku akademickiego 2019/2020.

Życzymy Państwu, aby każdy z Was znalazł tu ofertę programową, której oczekuje, a także poznał nowych ludzi, zawiązał przyjaźnie.

Marzenia nigdy nie idą na emeryturę!

Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH to miejsce, gdzie mogą się one realizować. Czasem dotyczą pogłębienia lub uzupełnienia wiedzy, na którą wcześniej nie było czasu lub okazji, czasem egzotycznych podróży, niezrealizowanych pasji i zainteresowań z młodości, czasem marzeń o karierze dziennikarskiej, artystycznej i scenicznej.

Z takich motywacji powstało w UTW SGH m.in. Koło rysunkowo - malarskie, prowadzone z wielką pasją przez nieocenioną Walerię Korsak Rabś, mające już ponad 10-letnią tradycję, organizujące wspaniałe wystawy prac swoich uczestników; Klub brydżowy, Klub Piechurów, który z Panią Ireną Koszewską przemierzył tysiące kilometrów, dziesiątki zagranicznych wycieczek, Koło poezji i satyry, kluby dyskusyjne, lingwistyczne, doskonalące konwersacje w językach obcych, filmowe oraz Teatr Kurtyna.

Dają one wiele satysfakcji, tworzą przyjaźnie, dają poczucie przynależności do grypy, co w przypadku osób starszych jest niezwykle ważne.

Te i inne nowe koła zainteresowań mają w UTW SGH doskonałe warunki realizacji, mogą zapewniać słuchaczom twórcze spędzenie czasu, jednak logistyka Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz zasady wydatkowania środków publicznych wymagają mi-

nimalnej chociaż organizacji, dokumentacji, rozliczeń finansowych, sprawozdań itp.

Jeśli chcecie Państwo utworzyć nowe koło lub kontynuować działalność dotychczasowego, zorganizować wycieczkę, wyjście do kina, teatru, spotkanie klubowe z ciekawymi ludźmi itp. bardzo proszę o:

1. zgłoszenie takiej inicjatywy do Kierownika Biura Zarządu,
2. wybranie spośród siebie lidera grupy,
3. przedstawienie grupy, która chce w tym zadaniu uczestniczyć,
4. zorganizowanie spotkania grupy z członkiem zarządu odpowiedzialnym za działalność klubową,
5. określenie ramowego programu działania koła, częstotliwości spotkań, potrzeb lokalowych oraz wskazanie potrzeb w zakresie finansowania działalności.

W dalszych, koniecznych procedurach, takich jak sprawozdawczość merytoryczna i finansowa z działalności koła pomoże liderowi grupy członek Zarządu.

W organizacji koła/inicjatywy pomocny będzie formularz, dostępny w sekretariacie UTW SGH, który pomoże Państwu w realizacji pomysłu. Udoświadczamy łamy Panoramy na promocję w/w inicjatyw oraz publikację reportaży ze zrealizowanych wydarzeń.

Z pozdrowieniami i życzeniami zrealizowania marzeń

Krystyna Lewkowicz

Inicjatywa utworzenia/kontynuowania koła zainteresowań w UTW SGH:

Napisz, na czym polega Twój pomysł, inicjatywa, co będą robiły należące do niej osoby	<i>Idea, cele</i>
Ile osób docelowo liczyć będzie grupa	<i>Na razie ile osób inicjatorów</i>
Wskaż kontakt telefoniczny/mailowy do pomysłodawcy lub osoby lidera grupy, z którym należy się kontaktować w spr. organizacyjnych i finansowych	<i>Tel/e-mail</i>
Podaj orientacyjne zapotrzebowanie na salę klubową lub inne lokale potrzebne do działalności grupy i realizacji programu,	<i>np. 1 raz w miesiącu/tygodniu 2 godziny</i>
Jakie wydatki przewidywane są do zrealizowania celów koła	<i>np. zatrudnienie instruktora/ przewodnika, zakup biletów, książek, gier, drobnego cateringu itp.</i>

Złóż formularz w **sekretariacie UTW SGH, p. 104, gmach A**,
lub prześlij e-mailem na adres: utw@sgh.waw.pl

JAK ZWIĘKSZYĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁU SENIORA?

Poszukujemy odpowiedzi na pytanie, jak różne rodzaje aktywności wpływają na sprawność umysłu osób starszych.

Projekt prowadzony jest przez:

- Instytut Nenckiego PAN,
- Warszawski Uniwersytet Medyczny,
- Uniwersytet SWPS,
- we współpracy z Fundacją „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UDZIAŁU W PROJEKCIE



Udział w treningach umysłu, które poprawiają jakość życia;

Bezpłatna ocena pamięci, koncentracji, uwagi, słuchu;

Bezpłatne oraz bezpieczne badanie mózgu w rezonansie magnetycznym (wraz z opisem).

BEZPŁATNE UCZESTNICTWO! OGRANICZONA LICZBA MIEJSC!

Przewidziana jest gratyfikacja dla osób, które ukończą wszystkie etapy.



POSZUKUJEMY OSÓB:

- Powyżej 62 r.ż.;
- Względnie zdrowych (brak ciężkich ogólnoustrojowych chorób, m.in. nowotworów, chorób układu krążenia);
- Chętnych i zmotywowanych do uczestnictwa w spotkaniach treningowych;
- Bez znaczących ubytków słuchu;
- Bez znaczących problemów w poruszaniu się.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:



KONTAKT TELEFONICZNY:
(22) 589 22 80



Katarzyna Jabłońska:
k.jablonska@nencki.gov.pl;
Magdalena Piotrowska:
m.piotrowska@nencki.gov.pl;



<http://www.pracownia-neuropsychologii.nencki.gov.pl/treningi.html>

Pracownia Neuropsychologii IBD PAN, ul. Pasteura 3, Warszawa

Szyk, wdzięk, elegancja...



