

NUMER 3/2020

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W numerze:

**UHONOROWANIE
45-LECIA
RUCHU UTW**

**OBYWATELSKI
PARLAMENT SENIORÓW
W SENACIE RP**

**UTW SGH – powrót
do normalności**

Uhonorowanie 45-letniego dorobku UTW

XVI sesja Senatu RP rozpoczęła się od przedstawienia przez senatora sprawozdawcę Krzysztofa Kwiatkowskiego projektu uchwały upamiętniającej osobę prof. Haliny Szwarec oraz 45-lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Inicjatorem projektu uchwały był Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, kierowany przez posła Michała Szczerbę.



Senat RP dał dowód uznania dla dokonań ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, przyjmując w dniu 29 września 2020 r. Uchwałę „w 45 lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku.”

To wielka sprawa dla całego ruchu UTW w Polsce.

W dyskusji poprzedzającej głosowanie nad uchwałą zabierali głos senatorowie różnych opcji politycznych, zgodnie potwierdzając osobiste, bardzo dobre kontakty z Uniwersytetami Trzeciego Wieku w swoich okręgach wyborczych, niezwykłość tego ruchu i jego ogromne znaczenie dla ustawicznej edukacji bez względu na wiek i utrzymania seniorów w dobrej kondycji psychofizycznej oraz in-

spirowania ich aktywności społecznej, artystycznej i obywatelskiej.

Podkreślono w Uchwale, że środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku było inicjatorem rozwoju polityki senioralnej w Polsce, współtworzonej z rządem, Sejmem i Senatem oraz organami samorządu terytorialnego, a także zorganizowanej aktywności i reprezentacji osób starszych w środowisku lokalnym oraz na poziomie regionalnym i krajowym.

„Senat, przekonany o szczególnej roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku we współczesnej Polsce i ich znaczeniu dla edukacji i aktywności społecznej osób starszych, oddaje w nim hołd profesor Halinie Szwarec



– inicjatorce i założycielce pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – i składa podziękowania wszystkim osobom współtworzącym ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce” – czytamy w uchwale.

- To wielki dzień nie tylko dla blisko 700 Uniwersytetów Trzeciego Wieku w całej Polsce ale też wielkie święto wszystkich polskich Seniorów- powiedziała Krystyna Lewkowicz, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a także wspomniała o wejściu w życie 1 października 2020 r. również w siedzibie Senatu RP VI sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Dziękujemy Panu Marszałkowi oraz wszystkim senatorom za wyrazy uznania dla naszego dorobku, za ciepłe słowa i głosowanie za uchwałą oraz za możliwość goszczenia w Senacie RP, a Panu Posłowi Michałowi Szczerbie, przewodniczącemu Parlamentarnego Zespołu ds. UTW za tę cenną dla polskich seniorów inicjatywę legislacyjną.

Po głosowaniu senatorów, Marszałek wręczył uroczystie akt uchwały Krystynie Lewkowicz Pre-

zes Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Liderzy dziesięciu warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku uczestniczący na zaproszenie Marszałka w obradach Senatu RP w części dot. procedowania uchwały, zostali następnie zaproszeni na spotkanie z Panem Marszałkiem i parlamentarzystami bezpośrednio zaangażowanymi w inicjatywę jej uchwalenia do gabinetu, gdzie Marszałek prof. Tomasz Grodzki wręczył uroczystie dokument uchwały pozostałym liderom Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

- W tych trudnych dla organizacji senioralnych i dla samych seniorów czasach, w których musieliśmy m.in. odwołać wszystkie uroczystości jubileuszowe 45.lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarec, ta uchwała podkreślająca zasługi założycielki ruchu UTW oraz słowa uznania Senatu RP pod adresem wielu, często bezimiennych społeczników, ludzi tworzących ten ruch i kontynuujących Jej dzieło jest czymś wyjątkowym i niezwykle dla nas nobilitującym - powiedziała Krystyna Lewkowicz w czasie miłego spotkania przy kawie.

Z wielkimi oczekiwaniami przygotowujemy się też do VI sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, który po czterech latach tułaczki ma szansę, dzięki Panu Marszałkowi, powrócić pod dach polskiego Parlamentu, tj. tam gdzie powinno znaleźć się dla 9. milionowego przedstawicielstwa najstarszych Polek i Polaków miejsce.

Zebrał: F.Kott

Zdjęcia: Michał Józefaciuk, Kancelaria Senatu RP



VI sesja plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

Senat RP, 1 października 2020 r.



„Witajcie w domu!”

– powiedział marszałek Senatu RP prof. Tomasz Grodzki, otwierając w Senacie 1 października 2020 r. VI sesję Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

„Senat to swego rodzaju rada starszych, jest zatem miejscem, w którym Obywatelski Parlament Seniorów powinien czuć się jak u siebie” – dodał. Zapewnił też, że kolejne obrady parlamentu seniorów

będą mogły odbywać się w siedzibie Senatu, bowiem nie powinien on jak to określił „błąkać się po mieście”.

Marszałek Tomasz Grodzki podkreślił, że seniorzy mogą zaoferować ojczyźnie swoją energię, mądrość, doświadczenie i coś, co nazywamy relacjami wyniesionymi z całego naszego życia, które pozwalają spojrzeć inaczej na rzeczywistość, z pewnego dystansu, a jednocześnie służyć swoją wiedzą i mądrością innym pokoleniom, władzom tego kraju i naszym dzieciom i wnukom.

„To bezcenny kapitał (..) Mądra władza powinna wykorzystać tę energię i doświadczenie” – zaznaczył. „Wasze pomysły postaramy się przekuć w inicjatywy ustawodawcze” – zapewnił marszałek Senatu.

Dziękując marszałkowi Senatu za objęcie honorowym patronatem ruchu senioralnego w Polsce i możliwość zorganizowania obrad parlamentu seniorów w Senacie, przewodnicząca prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów Krystyna Lewkowicz podkreśliła, że izba wyższa parlamentu to właściwe miejsce na debatę z seniorami i o seniorach.



„Honor, szacunek i godność to ponadczasowe wartości, które są dla osób starszych szczególnie cenne. Wystawiane były w ostatnich latach na ciężkie próby, ale dziś za sprawą Pana Marszałka Senatu prof. Tomasza Grodzkiego, który zaprosił do Senatu przedstawicieli Obywatelskiego Parlamentu Seniorów odzyskujemy je i możemy ponownie gościć w murach polskiego Parlamentu, a więc w miejscu, które dla seniorów ma znaczenie symbolu uznania i szacunku.

Seniorzy i przyszłość Polski

– ta sentencja będąca myślą przewodnią Obywatelskiego Parlamentu Seniorów ma głęboki symboliczny sens.

„Czujemy się współodpowiedzialni za losy naszego kraju, za warunki, w jakich żyją nasze dzieci i wnuki, a także za sposób wychowywania przyszłych pokoleń” – mówiła. Jak zaznaczyła, seniorzy w Polsce dysponują ogromnym potencjałem intelektualnym, społecznym, siłą nabywczą 140 mld zł swoich rent i emerytur oraz 9 mln głosów wyborczych.



Wicemarszałek Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska, towarzyszyła obradom Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Muzeum POLIN przez ostatnie 4 lata, pocieszając nas, napawając otuchą, że obrady powrócą pod dach polskiego Parlamentu, tam gdzie jest jego miejsce. 1 października 2020 roku życzenie stało się faktem!!!

Pani Marszałek wyraziła nadzieję, że te obrady pozwolą wypracować dobre rozwiązania i wzorce współpracy na przyszłość.

„Musimy zrobić wszystko, by polityka senioralna miała odpowiednie miejsce w polskiej polityce spo-

łecznej” – zaznaczył prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego Władysław Kosiniak-Kamysz. Jego zdaniem seniorzy powinni móc wpływać na jej kształt. Potrzebny jest także dział administracji rządowej dedykowany osobom starszym.



„Polityka senioralna nie może być tworzona bez udziału seniorów” – podkreślił poseł Michał Szczerba. Jej wzmocnienie uznał za główne wyzwanie kierowanego przez niego Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Zaapelował również, aby w przyszłości zorganizować w Polsce obrady Europejskiego Parlamentu Seniorów. Pozwoli to wykorzystać doświadczenie i potencjał Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Obiecał też, że Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku podejmie prace nad nowelizacją ustawy o osobach starszych.

Prezydent m.st. Warszawy Rafał Trzaskowski podkreślił, że seniorzy są priorytetem dla władz miasta, które doceniają ogromny potencjał, doświadczenie i mądrość osób starszych.

Wyrazem tego jest wiele innowacyjnych inicjatyw samorządu warszawskiego na rzecz osób starszych.

Tematem VI sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów „Seniorzy i przyszłość Polski” była sytuacja osób starszych w Polsce z uwzględnieniem aspektów medycznych, społecznych i ekonomicznych. Pandemia spowodowała spustoszenie w psychice osób starszych.

Zamknięcie w domach, pozbawienie często kontaktu z rodziną, nawet w czasie pobytu w szpitalu czy domu opieki, z dziećmi mieszkającymi za granicą, odosobnienie, poczucie wykluczenia to sytuacja zagrażająca zdrowiu w stopniu większym niż sama pandemia.

O bezpieczeństwie zdrowotnym seniorów w dobie pandemii mówił zastępca Rzecznika Praw Pacjenta Grzegorz Błazewicz.

Wśród problemów zgłaszanych przez środowiska senioralne wymienił m.in. wydłużone kolejki do lekarzy, brak pogłębionej diagnostyki i koordynacji specjalistów w leczeniu osób starszych, trudności w dostępie do opieki geriatrycznej, poziom standardów w zakładach opieki, odmowy zapewnienia transportu medycznego.

Za konieczny uznał lepszy nadzór nad jakością opieki społecznej i medycznej nad seniorami, a w związku z pandemią – opracowanie nowych procedur obsługi starszych pacjentów w placówkach medycznych.

Przedstawiając społeczne aspekty życia seniorów w dobie pandemii, wiceprzewodniczący Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego prof. dr hab. Piotr Błędowski powiedział, że pandemia wyostrzyła spojrzenie na sytuację seniorów.

Ujawniła też różnice, wynikające ze stanu gospodarstw domowych, wykształcenia, dostępu do urządzeń komunikacji elektronicznej, w wielu wypadkach spowodowały wykluczenie osób starszych w tym trudnym czasie.

Jak poinformował, z badań kierowanego przez niego Instytutu Gospodarstwa Społecznego Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie wynika, że największe widoczne problemy to lęk, poczucie zagrożenia i izolacja, samotność, utrudniony dostęp do usług społecznych i medycznych.

Jako drogę rozwiązania problemów prof. dr hab. Piotr Błędowski wskazał m.in. konieczność rozbudowy infrastruktury społecznej i systemu świadczeń środowiskowych.

Dyskusja delegatów OPS

O 45-letniej historii ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku i sytuacji organizacji senioralnych

w dobie pandemii mówiła prezes UTW im. Haliny Szwarc Irena Moskał, która zaapelowała do władz uczelni i placówek kulturalnych o ich otwarcie dla seniorów z zachowaniem wymaganych zasad bezpieczeństwa, wskazując spotkanie w Senacie jako przykład dobrych praktyk.



Dzisiaj jest już ok. 700 Uniwersytetów w Polsce i ok. 40 polonijnych za granicą i bez fałszywej skromności można stwierdzić, że jest to największy i najbardziej prężny ruch społeczny w Polsce. To właśnie środowisko UTW jest najbardziej ekspansywne i nowatorskie oraz wychodzi z najszerszą ofertą programową do seniorów.

Zaplanowaliśmy obchody rocznicowe 45. lecia ruchu UTW z wielką starannością na przestrzeni 2 lat. Prolog obchodów miał miejsce na III wielkim Kongresie UTW w październiku 2019 roku.

Centralne obchody 45. lecia miały się odbyć w maju 2020 r. z bogatym programem merytorycznym i naukowym, z udziałem licznych gości oficjalnych i zagranicznych UTW. Zaproszono Uniwersytety Trzeciego Wieku z całej Polski i z zagranicy.

Patronat nad uroczystością zgodził się objąć Prezydent m. st. Warszawy Pan Rafał Trzaskowski oraz Dyrektor CMKP Profesor Ryszard Gellert.

Na udział w Komitecie Honorowym wyraziło zgodę wiele osobistości. Włączyło się w te przygotowania Ogólnopolskie Porozumienie UTW oraz Parlamentarny Zespół ds. UTW.



Zaplanowano wykłady, sesje naukowe, panele dyskusyjne, spotkania, koncert oraz uroczysty poczęstunek.

Niestety pandemia pokrzyżowała nasze plany i ze smutkiem trzeba było poddać się tej trudnej sytuacji. Odwołano wszystkie uroczystości na czas trudny do określenia.

Sytuacja ta jest typowa dla środowiska i w poważny sposób oddziałuje na działalność wszystkich organizacji senioralnych w Polsce, w tym na aktywność obywatelską seniorów. Obserwujemy podobne sytuacje także w innych Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Warszawie, z niepokojem patrzymy na cofanie i zanikanie ich wieloletniego dorobku.

Słuchacze UTW owładnięci strachem zamykają się w domu, a izolacja i wykluczenie to pierwszy stopień do depresji i innych dysfunkcji psychicznych. Ich diagnozowanie, a tym bardziej leczenie to proces bardzo trudny i trwający latami.

W naszym otoczeniu na szczęście nikt się nie zaraził coronawirusem i nikt nie zmarł, ale spustoszenie w psychice naszych słuchaczy pozostawi nieodwracalne skutki.

Potęgują stres osób starszych i depresję oraz poczucie odrzucenia, a trudności z uzyskaniem bezpośredniej opieki lekarskiej, oferowane leczenie korespondencyjne przez telefon i powtarzalność e-recept, bez konsultacji obecnego stanu zdrowia pacjenta, korekty dozowania spowodują reperkusje znacznie poważniejsze niż coronawirus, odczuwane przez wiele lat po jego opanowaniu.

Pacjenci nie zgłaszają się do szpitali na diagnostykę onkologiczną, a jeśli nawet się tam dostaną, to wiele miesięcy muszą oczekiwać na podjęcie leczenia i rehabilitacji.

W sumie ogólna kondycja psychofizyczna seniorów gwałtownie się pogarsza, a seniorzy zapadają na schorzenia i będą odchodzić z powodu chorób, z którymi medycyna i oni sami umieli sobie wcześniej nieźle radzić.

Podobnie jest ze zdalnym nauczaniem.

Należy stwierdzić, że być może zdalne kształcenie zdaje egzamin w odniesieniu do studentów lub doktorantów, ale zupełnie nie satysfakcjonuje słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku nawykłych do intensywnych programów edukacyjnych i akty-

wizujących społecznie, ale połączonych ze spotkaniami i bezpośrednią wymianą myśli.

Po pierwsze występują tu bariery sprzętowe i kompetencyjne, po wtóre seniorzy pragną spotkań z innymi seniorami, a nie wielogodzinne siedzenie przed komputerem.

Statystyki mówią, że ze zdalnych wykładów i zajęć korzysta nie więcej niż 20% słuchaczy UTW. Pozostali skazani są na wykluczenie i izolację.

Potrzebujemy bardzo, jako całe środowisko, możliwie jak najszybszego powrotu do działalności w Uniwersytetach w jak najszerszym zakresie, oczywiście z uwzględnieniem sytuacji związanej z pandemią covid-19.

Pragniemy powrotu do normalności.

Zwracam się z gorącym apelem do Rektorów szkół wyższych i dyrektorów placówek kultury i sztuki o powtórne otwarcie się na obecność seniorów.

Reprezentanci parlamentu seniorów z różnych części kraju przedstawiali doświadczenia z prowadzonej działalności.

Apelowali m.in. o analizę i diagnozę tego, jak ustawa o osobach starszych wpłynęła na ich funkcjonowanie, w wielu wypowiedziach przewijał się wątek potrzeby jej nowelizacji.

Przedstawiciele seniorów reprezentujących służby mundurowe domagali się, aby Ministerstwo Obrony Narodowej również dokonywało oceny sytuacji osób starszych, które w okresie aktywności zawodowej podlegały temu resortowi jak również nawiązania partnerskiej współpracy z organizacjami skupiających emerytów służb mundurowych.

Potrzebę powrotu do normalności sygnalizowano w wielu aspektach życia osób starszych.

Plany na przyszłość

W przyjętej deklaracji programowej uczestnicy VI sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów podkreślili, że blisko 9-milionowa społeczność osób starszych ma szczególne prawo i obowiązki aktywnej partycypacji w życiu spo-

łecznym, wyrażania poglądów oraz prowadzenia dialogu z władzami publicznymi, współtworzenia prawa, polityki senioralnej, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz budowania relacji międzypokoleniowych.

Potencjał intelektualny, ekonomiczny, wytwórczy, a także wyborczy osób starszych to ogromny kapitał społeczny, który polscy seniorzy oferują społeczeństwu, rodzinie i krajowi. Uzasadnia on oczekiwanie szacunku oraz zapewnienia godnego życia, właściwej opieki medycznej i socjalnej oraz szeroko definiowanego bezpieczeństwa.

Obywatelski Parlament Seniorów apeluje, aby sprawy osób starszych stały się jednym z priorytetów działań każdego rządu, władz samorządowych, wszystkich instytucji i organizacji senioralnych. Wymaga to jednak spójnej koncepcji i odpowiednich środków, przede wszystkim finansowych. Za główny warunek skutecznego oddziaływania na realizację i finansowanie polityki senioralnej Obywatelski Parlament Seniorów uważa dalszy proces konsolidacji środowisk senioralnych.

Obywatelski Parlament Seniorów stwierdza, że sytuacja zdrowotna i społeczna osób starszych w okresie pandemii wyraźnie się pogorszyła, uważa więc za konieczne spójne i komplementarne działania władz centralnych, terytorialnych i organizacji pozarządowych pracujących na rzecz seniorów. Odosobnienie, zamknięcie w domach, pozbawienie kontaktów, działań edukacyjnych i aktywizujących spowodowało spustoszenie w zdrowiu i kondycji psychicznej seniorów.

Stosowanie przez służbę zdrowia w przeważającej większości leczenia zdalnego i teleporad, bez kontaktu lekarza z pacjentem oraz bieżących badań diagnostycznych i specjalistycznych, może doprowadzić do nasilenia chorób przewlekłych.

Pierwszoplanowe zadania to przywrócenie podstawowej opieki zdrowotnej w tradycyjnej formie, pilne wdrożenie zmian dokonanych w ustawie dotyczącej bezpłatnych leków dla seniorów 75+, a także priorytetowe szczepienia przeciw grypie.

Konieczne jest zintensyfikowanie monitorowania sytuacji seniorów, zwłaszcza samotnych, żyjących w miejscach słabo skomunikowanych z najbliższymi ośrodkami pomocowymi, podjęcie działań przeciwdziałających ich wykluczeniu, zwiększenie

dostępności państwowych i samorządowych ośrodków stacjonarnego długoterminowego pobytu oraz zapewnienie standardów gwarantujących godny pobyt, szacunek i bezpieczeństwo.

Pandemia spowodowała dezorganizację i często zawieszenie działalności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów.

Uczestnicy sesji zwracają się do władz uczelni, placówek kultury, sportu i aktywizacji środowiskowej o maksymalne ułatwienie prowadzenia dotychczasowych bezpośrednich form aktywizacji intelektualnej i psychofizycznej seniorów.

Za konieczne uznają skrócenie terminów rozpatrywania wszelkich spraw sądowych i procedur administracyjnych z uczestnictwem osób starszych, które częściej niż inne grupy społeczne są ofiarami przestępstw, oszustw bankowych, ubezpieczeniowych, przemocy w rodzinie.

Obywatelski Parlament Seniorów zwraca się do senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej oraz Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku o podjęcie inicjatywy legislacyjnej w sprawie nowelizacji ustawy o osobach starszych, która powinna w sposób kompleksowy regulować prawa osób starszych.

Jako niezbędne wskazuje też utworzenie Narodowego Programu Zdrowia 60+, wdrożenie Narodowego Planu Alzheimerowskiego, kontynuowanie prac nad Konwencją o prawach osób starszych, wdrożenie systemowych rozwiązań wsparcia dla osób niesamodzielnych i ich opiekunów.

Obywatelski Parlament Seniorów wyraża aprobatę dla wszelkich inicjatyw rządu zmierzających do poprawy sytuacji osób starszych i zapewnienia im godnego miejsca w społeczeństwie, ale widzi konieczność realizacji tego zadania poprzez spójną, całościową politykę senioralną. Oczekuje przedstawienia realnego, systemowego programu podwyżek świadczeń emerytalno-rentowych. Wyraża nadzieję,

że sprawy osób starszych staną się jednym z priorytetów działań każdego rządu, władz samorządowych, wszystkich instytucji i organizacji senioralnych, co da realne efekty społeczne.

Wymaga to jednak spójnej koncepcji i przeznaczenia na ich realizację odpowiednich środków, przede wszystkim finansowych.

Sesja OPS w Senacie wykazała, że seniorzy czują się współodpowiedzialni za losy swoje i całego kraju. Chcą i mogą wiele zaoferować aby wspólna przyszłość była satysfakcjonująca. Oferują swoją wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie, co potwierdziły mądre, pełne troski i zaangażowania wystąpienia w debacie plenarnej.



To było wielkie i niezwykle ważne wydarzenie senioralne.

Organizacji sesji plenarnej OPS w siedzibie Senatu RP towarzyszyły najwyższe standardy bezpieczeństwa, profilaktyki sanitarnej oraz organizacji samych obrad, które podobnie jak standardowe obrady Senatu odbywają się w dwóch salach, z zastosowaniem maseczek, rękawiczek, pomiarów temperatury, zachowaniem odległości, ograniczenia wylewności powitań itp.

Serdeczne podziękowanie składamy pracownikom Kancelarii Senatu RP, którzy wnieśli w logistykę obrad VI sesji OPS wielki wkład oraz dołożyli wszelkich starań aby obrady przebiegały sprawnie i bezpiecznie.

Nad bezpieczeństwem seniorów czuwała też mobilna ekipa ratowników medycznych, a nad sprawną organizacją i grupa seniorów - wolontariuszy.

Krystyna Lewkowicz

Relacje z VI sesji OPS: <https://bit.ly/33WixFw>



UTW SGH – stopniowy powrót do normalności

Ostatnie dni wakacji poświęcone były burzliwym debatom Zarządu Komisji, Rewizyjnej i Rady Słuchaczy UTW SGH jak ma wyglądać nowy rok akademicki w UTW SGH.

Pokazały one, że zarówno członkowie organów Stowarzyszenia jak i słuchacze UTW SGH, podobnie jak inni seniorzy, prezentują bardzo różne, często skrajne poglądy na tę sprawę.

Punktem wyjścia do dalszych decyzji w zakresie planowania przyszłości Uniwersytetu były tezy, które uznane zostały za nie podlegających dyskusji:

- zdrowie to absolutny priorytet i każda osoba starsza musi dokonać indywidualnej oceny swojego stanu zdrowia, przestrzegać zaleceń swoich lekarzy i podjąć indywidualną decyzję jak ma wyglądać jej potencjalna aktywność edukacyjna, społeczna itd. Taka decyzja nie ma prawa być kwestionowana, a tym bardziej krytykowana. Nie narzucamy jednak swoich poglądów innym, uszanujmy także zdanie odrębne, jeśli takie zaprezentują koleżanki i koledzy;
- organizacja roku akademickiego powinna uwzględniać zarówno postawy seniorów ukierunkowane na maksymalne ograniczenie zagrożeń zdrowotnych, pełną izolację w domach itp. jak i wychodzić naprzeciw wielkim potrzebom wznowienia kontaktów bezpośrednich, tradycyjnych form szkolenia, aktywizacji, ze wszystkimi stanami pośrednimi, łączonymi i kompromisowymi; Sugeruje to, że w ofercie powinny być formy mieszane;
- wszelkie działania UTW SGH muszą być zgodne z decyzjami władz Uczelni w zakresie organizacji roku akademickiego, toteż są na bieżąco konsultowane z J.M. Rektorem i Kanclerzem SGH;
- przekonująco brzmią diagnozy ekspertów, że przymusowe odosobnienie, izolacja, zaniechanie rehabilitacji, a często także diagnostyki i leczenia, brak kontaktów z rodziną i relacji spo-

lecznych prowadzić może do nieodwracalnego spustoszenia w psychice osób starszych zwłaszcza mieszkających samotnie jak również będzie miało wpływ na pojawienie się nowych lub nasilenie dotychczasowych dolegliwości i chorób przewlekłych, z którym medycyna jak i sami pacjenci potrafiли sobie dotychczas dobrze radzić;

- na organach UTW SGH, zwłaszcza Zarządzie ciąży obowiązek poszukiwania konsensusu dla pogodzenia różnych racji i poglądów, dokładania maksymalnych starań i ekspansywnych działań aby sprostać wyzwaniom tej niecodziennej sytuacji, bowiem jesteśmy to winni członkom stowarzyszenia, którzy nas na te funkcje wybrali.

Nasze obserwacje, rozmowy ze słuchaczami, a także dramatycznie niekiedy telefony naszych słuchaczy potwierdzają w pełni skalę zagrożeń wynikających ze skutków ubocznych koronawirusa, jakim jest samotność, poczucie wykluczenia ze społeczności, bezradność i przymusowa izolacja.

Wśród niekiedy skrajnie różnych stanowisk i poglądów, staramy się znaleźć wyjście kompromisowe.

Negocjacje z Rektorem prof. Piotrem Wachowia-kiem oraz Kanclerzem dr Marcinem Dąbrowskim, pozwoliły na wypracowanie konsensusu. Ustalono, iż zajęcia plenarne mogą odbywać się w tradycyjnych formach, jednak przy ograniczonej do 50 osób liczebności i z zastosowaniem wszelkich zalecanych środków zabezpieczeń sanitarnych.

Zajęcia fakultatywne organizowane będą w małych grupach od 8 do 12 osób, zachowaniem analogicznej profilaktyki.

Z życzeniami zdrowia i optymizmu
Krystyna Lewkowicz



Inauguracja roku akademickiego UTW SGH 2020/2021

Z udziałem J.M. Rektora SGH prof. Piotra Wachowiaka, Przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. UTW posła Michała Szczerby oraz prof. Jarosława Gryza – autora wykładu inauguracyjnego, w dniu 7 października 2020 r. zainaugurowaliśmy XV rok działalności UTW SGH.

Tradycyjna forma inauguracji roku akademickiego w auli głównej SGH była niezwykle wyjątkowym wydarzeniem po ponad półrocznej działalności zdalnej. Słuchacze UTW SGH przyjęli ją z wielkim zadowoleniem.

To jaskółka powrotu do tak oczekiwanej przez wszystkich „normalności”. To nadzieja, że jubileuszowy 15 rok funkcjonowania UTW SGH będzie uroczystym i bogatym programowo podsumowaniem wieloletnich sukcesów, a nie przypieczętowaniem najpoważniejszego kryzysu.

J. M. Rektor prof. Piotr Wachowiak dokonał uroczystego otwarcia nowego roku akademickiego podkreślając znaczenie UTW dla zdrowia i aktywności osób starszych, 15. letni dorobek Uniwersytetu wyrażający się wieloma innowacyjnymi projektami, certyfikatem ISO, wytworzonymi tradycjami, pięknymi wydawnictwami. Pogratulował wydarzeń senioralnych w Senacie RP.

Takiego dorobku nie można zmarnować.

Zapewnił, że Uczelnia jest otwarta na seniorów, oczywiście z uwzględnieniem niezbędnych ograniczeń, zabezpieczeń sanitarnych oraz uwzględnieniem zaleceń władz oświatowych i sanitarnych.

Posł Michał Szczerba oprócz serdecznych życzeń dla seniorów, zadeklarował podjęcie prac przez kierowany przez siebie Parlamentarny Zespół ds. UTW nad nowelizacją ustawy o osobach starszych, który to wniosek i postulat przewijał się

w wielu wypowiedziach na sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.



Witając zaproszonych gości i słuchaczy oraz omawiając program UTW SGH, Krystyna Lewkowicz przytoczyła puentę z wywiadu z 85-letnią wielką damą polskiej piosenki panią Ireną Santor, która pytana przez dziennikarzy jak radzi sobie z dobie koronawirusa i traumatycznych wydarzeń rodzinnych odpowiedziała: **„gdybym miała siedzieć zamknięta w swoim małym mieszkaniu w Warszawie to zapewne bym zwariowała. Na szczęście znajomi zabrali mnie na wieś i dali miłe zajęcia”**.

W tych słowach zawarta jest mądrość i głębooka prawda o sytuacji osób starszych w dobie i warunkach, na jakie skazała ich pandemia.

UTW SGH jest przodującym w kraju Uniwersytetem, inicjatorem wielu innowacyjnych rozwiązań, unikalnych projektów grantowych, założycielem Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, skupiającego dziś 183 Uniwersytety, współorganizatorem unikalnej imprezy na Torze Wyścigów Konnych, trzech wielkich Kongresów UTW i wielu innych.

Posiadanie certyfikatu jakości ISO 9001:2015 nakłada na nas m.in. obowiązek ustawicznego monitorowania jakości oraz reagowania na wszelkie odchylenia od założonych programów i ustalonej organizacji. Umiejętność zarządzania ryzykiem to jedna z takich procedur.

W każdej więc nietypowej sytuacji, gdy zadania lub cele są zagrożone, Zarząd UTW SGH poszukuje alternatywnych działań naprawczych, które pozwalają zrealizować zadania w sposób możliwie najbardziej zbliżony do pierwotnego.

UTW SGH prowadzi także Komisji Dialogu Społecznego Miasta st. Warszawy ds. UTW, wobec czego także w dobie koronawirusa jego działania stanowią drogowskaz dla innych UTW. Z tej inspiracji już w trzecim z kolei UTW odbywa się inauguracja roku akademickiego w trybie klasycznym, tj. w aulach przy obecności słuchaczy. Organizowane są także zajęcia dodatkowe, w małych grupach, ale w formach bezpośrednich spotkań. Nie można takiego dorobku zmarnować.

Poszukujemy zatem wspólnie kompromisowych rozwiązań pozwalających na **w miarę normalną działalność Uniwersytetu w nienormalnych czasach**.

Przy okazji zapisów i akredytacji na poszczególne zajęcia będziemy przeprowadzać sondaż nt. preferencji słuchaczy UTW SGH co do form realizacji programu UTW SGH jak również wsłuchiwać się w Państwa uwagi i spostrzeżenia. Pozwoli to na bieżące korekty form i częstotliwości zajęć adekwatnie do sytuacji.

Szanujemy każdą indywidualną decyzję podjętą w tej sprawie i mamy nadzieję, że stosując mieszane formy realizacji poszczególnych zajęć odpowiemy na zapotrzebowanie słuchaczy mających różne poglądy i oczekiwania w tej sprawie.

Stały kontakt ze Słuchaczami pozwoli na podejmowanie decyzji z uwzględnieniem ich oczekiwań oraz adekwatnie do zaleceń władz sanitarnych i oceny aktualnej sytuacji zdrowotnej społeczeństwa.

Z życzeniami zdrowia i optymizmu
Krystyna Lewkowicz

P.S. Z ostatniej chwili

Ogłoszenie Warszawy jako tzw. strefy czerwonej nakazuje tymczasowy powrót wyłącznie do zdalnych form realizacji programu. Będziemy na bieżąco monitorować decyzje i jeśli tylko pozwolą na to sytuacja, powracać będziemy sukcesywnie do tak oczekiwanych bezpośrednich, plenarnych spotkań ze słuchaczami UTW SGH.

Lepiej zapobiegać niż leczyć...

to stara maksyma nie wymagająca dowodu.

Jedną z form profilaktyki, wzmacniającą naszą odporność, bezcenną cechę samoobrony organizmu, ważną nie tylko w dobie pandemii ale także chroniącą od wszelkich infekcji jest odżywianie.

W sezonie przeziębień, a tym bardziej grypowym, skłonni jesteśmy faszerować się suplementami diety mającymi na celu wzmocnienie naszej odporności, byle tylko uniknąć bólu gardła czy zapchanych zatok. Sugestywnie reklamowane w mediach specyfiki, z reguły drogie, mają nam pomóc na wszelkie dolegliwości. Tymczasem, natura dostarcza nam mnóstwo produktów, którymi z powodzeniem możemy wzmocnić swój organizm. Co należy jeść zimą by nie chorować?

Rekomendujemy słuchaczom UTW produkty, niby dobrze znane, a jednak często niedoceniane w naszej diecie.

10 PRODUKTÓW WZMACNIAJĄCYCH ODPORNOŚĆ

1. OLEJ LNIANY

Olej lniany nieoczyszczony, ma najwyższą ze wszystkich produktów spożywczych zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych omega i omega 6. Stanowią one aż 50% jego składu. Nienasycone kwasy tłuszczowe przyczyniają się do produkcji antyzapalnych hormonów - eikozanoidów i zwiększają aktywność fagocytów, czyli komórek "pochłaniających" bakterie. Olej lniany należy spożywać na zimno, dlatego najlepiej dodawać go do surówek, sałatek, cocktaili, ewentualnie do zupy czy owsianki ale już po ugotowaniu.

2. CEBULA

Jest bogatym źródłem witaminy C i takich pierwiastków jak: cynk, magnez, fosfor, siarka i krzem, które wzmacniają ogólną odporność organizmu na różne infekcje. Zawiera także sporo fitoncydów, czyli substancji o działaniu bakteriobójczym. Już samo obieranie czy krojenie cebuli może okazać się dobroczynne dla naszego organizmu. Wydzielające się przy tym olejki eteryczne to lotne związki siarki, które wyciskając nam łzy z oczu, jednocześnie wzmacniają nasz układ oddechowy i oczyszczają błony śluzowe z ewentualnych bakterii. Wszystkie szczepy gronkowca niepoddającego się antybiotykowi okazują się bezsilne wobec cebuli.

3. KASZA JAGLANA

Ta najstarsza i jedna z najzdrowszych kasz. Ma działanie antywirusowe i zmniejsza stan zapalny błon śluzowych.

Ma właściwości wysuszające, dzięki czemu zmniejsza ilość wydzieliny zalegającej w zatokach i oskrzelach. Ponadto jest bogatym źródłem witamin z grupy B, które odpowiadają nie tylko za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, ale także wspomagają nasz system immunologiczny i biorą udział w produkcji przeciwciał. Kasza jaglana dostarcza nam również lecytynę, wapień, potas, żelazo i cenny aminokwas: tryptofan.

4. IMBIR

Już w starożytności znano jego wszechstronne lecznicze właściwości. Obecnie jest jednym z najpowszechniej stosowanych domowych środków na przeziębienie. Ma działanie przeciwbólowe, przeciwwirusowe i przeciwzapalne, zwalcza bakterie chorobotwórcze.

Reguluje syntezę prostaglandyn, czyli hormonów odpowiedzialnych za zwalczanie stanów zapalnych. Przyjmowany regularnie imbir wzmacnia organizm i podnosi jego odporność na infekcje.

5. ŻEŃ-SZEŃ

Ta wschodnioazjatycka bylina nie bez powodu nazywana jest korzeniem życia. Tajemnica tkwi w ginsenozydach, cząsteczkach, które w zależności od potrzeby, mogą pobudzać osłabiony lub uspokajać zestresowany organizm. Dlatego żeń-szeń nazywany jest adaptogenem. Dostarczając naszemu organizmowi energii, chroniąc go przed stresem i wyczerpaniem podnosi jego odporność na potencjalne infekcje.

6. CZOSNEK

To wyjątkowo skuteczna broń nie tylko w walce z wampirami ale także z mikroorganizmami! Zawiera podobnie jak cebula bakteriobójcze olejki eteryczne i związki siarki, z których jeden - allina - przy miażdżeniu lub wyciskaniu przekształca się w allicynę.

Jak dowodzą liczne badania, allicyna jest antybiotykiem silniejszym nawet od penicyliny. Ponieważ lepiej zapobiegać niż leczyć, sięgnijmy po czosnek zanim choroba nas dopadnie.

7. MIÓD

Podobno sam ojciec medycyny Hipokrates dożył wieku 111 lat dzięki częstemu jedzeniu miodu. Jest on bogatym źródłem: potasu, chloru, fosforu, magnezu, wapnia, żelaza, manganu i kobaltu, a także witamin z grupy B oraz A i C. Ponadto, w miodzie znajduje się wiele enzymów pochodzących z gruczołów ślinowych pszczoł, które mają działanie silnie antybiotyczne i bakteriostatyczne, co oznacza, iż hamują wzrost i namnażanie się drobnoustrojów. Są to m.in. nadtlenek wodoru, lizozym, inhibina i apidycyna.

8. PĘDY SOSNY

Od wielu pokoleń znano ich leczniczą moc, choć dopiero niedawno naukowcy wyjaśnili skąd ona pochodzi. Jest to zasługa m.in. goryczy czyli substancji chemicznych o gorzkim smaku, które działają wzmacniająco i uspokajająco na nasz organizm oraz będących przeciwutleniaczami - flawonoidów, które dodatkowo mają działanie przeciwzapalne i rozkurczowe. W pędach sosny znajduje się też sporo witaminy C i soli mineralnych.

9. RYBY I OWOCE MORZA

Zbawienny wpływ na układ odpornościowy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3 i 6, w które obfitują ryby, został już omówiony wyżej. Najwięcej ich znajdziemy w łososiu, makreli i śledziu.

10. KAPUSTA

To tradycyjne polskie warzywo jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy C. Zawiera również sporo witamin z grupy B, a także witaminę E, K i rutyny. Obfituje ponadto w magnez, potas, wapń i beta-karoten. Znajdująca się w kapuście siarka działa antyseptycznie na drogi oddechowe. Jedzenie kapusty wzmacnia odporność, niezależnie od tego w jakiej formie ją konsumujemy. Pomaga ona zwalczyć przeziębienie, kaszel a nawet grypę.

Równie ważne w dobie pandemii i nie tylko jest wietrzenie i nawilżanie pomieszczeń.

Brak odpowiedniej wentylacji pomieszczeń – nie tylko w mieszkaniu, ale też biurze, szkole czy innej placówce – uniemożliwia **naturalne oczyszczanie powietrza.**

Zaleca się **wietrzyć pomieszczeń kilka razy dziennie.** Dobry przepływ powietrza jest ważny zwłaszcza w sezonie grzewczym, gdy zbyt wysoka temperatura sprzyja nadmiernemu wysuszeniu błon śluzowych. Poza wietrzeniem mieszkania wskazane jest również systematyczne wietrzenie pościeli i bieżącej nocnej.

Właściwa wilgotność powietrza to mniej infekcji, zdrowe oczy i skóra.

Najprostszy sposób na wilgotne powietrze w domu: mokre pranie na kaloryferze

Uprane wieczorem i rozwieszone na grzejniku ubrania na pewien czas są w stanie podnieść poziom wilgoci w pomieszczeniu. Dobrze sprawdza się też naczynie z wodą przy grzejniku. Może to być kamionka lub metalowy pojemnik zawieszony bezpośrednio na kaloryferze, wodę można też wlać do dużej miski albo garnka i ustawić blisko źródła ciepła.

Można pokusić się też o profesjonalny sprzęt jak nawilżacze powietrza. Dolewając kilka kropelek ziołowego lub kwiatowego olejku eterycznego, oprócz nawilżenia pokoju, mamy kojący zabieg aromaterapii.

Drodrozy seniorzy, my mamy we krwi zaradność i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Także teraz spróbujmy pomóc sobie sami, co każdemu z nas wyjdzie na dobre.

Życzymy zdrowia i pogody ducha oraz aktywności na świeżym powietrzu.

F. Kott



REGULAMIN KONKURSU KAPELUSZY 2020

Niniejszy Regulamin określa zasady Konkursu Kapeluszy 2020 w ramach Dnia Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec pozwalające na przeprowadzenie go w bezpieczny dla uczestników sposób.

1. Organizatorem Konkursu jest Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
2. Uczestnicy Konkursu Kapeluszy, którzy zechcą zaprezentować swoje kreacje, proszeni są o nadesłanie 2 zdjęć jpg w formie elektronicznej na adres konkurs.kapeluszyTWK@gmail.com.

Termin zgłoszeń został, z uwagi na panujące warunki, przedłużony do 15 listopada 2020 r.

3. Wytoczne do wykonania zdjęć:
Zdjęcie 1 – cała sylwetka prezentująca pełną stylizację,
Zdjęcie 2 – sylwetka do pasa, prezentująca przede wszystkim kapelusz.
4. Zdjęcia powinny być podpisane co najmniej imieniem, siedzibą UTW oraz adresem mailowym lub nr telefonu, wykorzystanym przez organizatorów wyłącznie do powiadomień. Przykład: Anna 1, Anna 2, UTW Kobyłka, e-mail:anitka@gmail.com lub tel.48 123 456 789.
5. Do zdjęć powinno być dołączone oświadczenie RODO – według załączonego formularza, który stanowi nieodłączną część niniejszego Regulaminu. Wzór oświadczenia znajduje się na stronie www.fundacjaoputw.pl Uczestnicy, którzy nie nadesłali wraz ze zdjęciami oświadczenia RODO nie będą brani pod uwagę w Konkursie Kapeluszy 2020.
6. Konkurs rozstrzygnie Jury, powołane przez Prezes Krystynę Lewkowicz. Decyzja jury jest ostateczna i nie podlega odwołaniu. Jury uwzględniac będzie w swojej ocenie pomysłowość, elegancję, oryginalność, wyjątkowość, styl i szyk oraz własny nakład pracy w przygotowanie stylizacji.
7. Spośród nadesłanych zdjęć jury konkursowe wybierze:
a. w pierwszym etapie 30 półfinałowych stylizacji,
b. w drugim etapie 10 finałowych stylizacji.
8. Autorzy stylizacji finałowych i półfinałowych zostaną zaproszeni na uroczyste spotkanie, które odbędzie się w grudniu 2020. O terminie i miejscu spotkania laureaci Konkursu Kapeluszy – finaliści i półfinaliści, zostaną poinformowani do dnia 30 listopada 2020 r.
9. Autorzy stylizacji finałowych podczas uroczystego spotkania finałowego otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez organizatorów, partnerów i sponsorów Konkursu Kapeluszy.
10. Zdjęcia stylizacji półfinałowych i finałowych zostaną zaprezentowane publicznie za pośrednictwem mediów społecznościowych, w Internecie, w prasie senioralnej oraz w prezentacji przedstawiającej całe wydarzenie na płycie DVD rozsyłanej do Uczestników wydarzenia.
11. Uczestnicy biorący udział w Konkursie Kapeluszy wyrażają zgodę na publikację i utrwalanie swojego wizerunku na DVD, w wydawnictwach senioralnych i mediach społecznościowych.

Wszystkim Uczestnikom życzymy powodzenia w Konkursie i satysfakcji z udziału.

Prezes Fundacji OP UTW

Krystyna Lewkowicz

Seniorzy w Senacie RP

