

# UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 2/2022  
(34)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



**Tematy numeru:**

► **RÓŻNORODNOŚĆ  
DZIAŁAŃ UTW**

► **POMOC DLA UKRAINY**

Okladka została zaprojektowana przy użyciu  
zasobów z portalu Freepik.com, fot. pressfoto



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

|                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gość Specjalny: Jak poprawić jakość życia osób starszych? Rozmowa z dr hab. Jolantą Perek-Białas, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, o międzynarodowej konferencji ONZ pt. „Łączenie sił na rzecz solidarności i równych szans przez całe życie” ..... | 2  |
| Pandemii nie ulegamy – aktywnie działamy! .....                                                                                                                                                                                                         | 4  |
| Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej w liczbach .....                                                                                                                                                                                                | 4  |
| 40-letni Jubilat przeciera nowe szlaki .....                                                                                                                                                                                                            | 5  |
| 25-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Oświęcimskim Centrum Kultury.....                                                                                                                                                                               | 10 |
| Nawigacja po świecie seniora trafi do organizacji senioralnych.....                                                                                                                                                                                     | 13 |
| Pomoc dla seniorów Ukrainy.....                                                                                                                                                                                                                         | 15 |
| Podziękowania ze Lwowa .....                                                                                                                                                                                                                            | 16 |
| Wykład audytoryjny „Moja Ukraina”.....                                                                                                                                                                                                                  | 17 |
| Zakład zielarski „Kawon”. Zielarska firma z tradycjami .....                                                                                                                                                                                            | 19 |
| Czas odrobić zdrowotne zaległości .....                                                                                                                                                                                                                 | 22 |

## 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 Borchyk  
**Redakcja:** Katarzyna Borchyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa  
**Współpraca:** Karolina Domider, Kazimierz Nawrocki,  
Krzysztof Nowak, dr hab. Jolanta Perek-Białas, Ewa Piłat  
**Korekta:** Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek  
**Zdjęcia:** archiwum prywatne dr hab. Jolanta Perek-Białas,  
archiwum JUTW, Andrzej Kollbek, Anna Wojnar, Archiwum OUTW,  
Ewelina Tarnowska, Adam Ulichnowski,  
okładka 1: pressfoto – freepik.com  
**Druk:** Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,  
ważnym wydarzeniem dotyczącym poprawy jakości życia osób starszych, w ujęciu globalnym, była konferencja ministrów odpowiedzialnych za politykę senioralną, która odbyła się 16-17 czerwca w Rzymie. To wydarzenie zorganizowała Komisja ds. Gospodarczych w Europie ONZ (UNECE), we współpracy ze stałą grupą roboczą ONZ ds. starzenia się oraz rządem Włoch. 43 delegacje krajowe spotkały się, aby ocenić, co się udało, a co w politykach senioralnych należy rekomendować do zmiany, szczególnie w czasach tak trudnych zarówno ze względu na pandemię, jak i wojnę w Ukrainie. W przeddzień konferencji odbyło się Forum Społeczeństwa Obywatelskiego i Badań Naukowych. Jego uczestnicy przygotowali wspólną deklarację, którą zaprezentowano ministrom w czasie konferencji. Efektem finalnym rzymskich spotkań jest przyjęcie nowej deklaracji dotyczącej każdego kraju obecnego na konferencji, a wzywającej do dalszego wspierania działań na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Ciekawym pomysłem było zorganizowanie podczas konferencji wernisażu prezentacji dobrych praktyk dotyczących osób starszych w warunkach kryzysu. Dużym zainteresowaniem oglądających cieszył się przykład wsparcia seniorów z Ukrainy poprzez działania Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Polecamy Państwa uwadze rozmowę z dr hab. Jolantą Perek-Białas, prof. UJ z Instytutu Socjologii. Zachęcamy również do przeczytania artykułów o jubileuszowych uroczystościach w dwóch najstarszych UTW w Małopolsce: Jagiellońskim UTW i UTW w Oświęcimiu.

Kontynuujemy temat pomocy dla Ukrainy oraz wsparcia seniorów – słuchaczy i słuchaczek Lwowskiego UTW. Polecamy także artykuł o wykładzie audytoryjnym „Moja Ukraina”, który miał miejsce w Ostrowskim UTW.

W tym numerze również zamieściliśmy informacje o działaniach podejmowanych przez Partnerów Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, realizowane z seniorami i dla seniorów.

W imieniu Redakcji życzę Państwu miłej lektury.

Wiesława Borchyk  
Redaktor Naczelny

## Gość Specjalny

# Jak poprawić jakość życia osób starszych?

Rozmowa z dr hab. Jolantą Perek-Białas, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, o międzynarodowej konferencji ONZ pt. „Łączenie sił na rzecz solidarności i równych szans przez całe życie”

**Red.** Symboliczna liczba zakażeń koronawirusem spowodowała, że w czerwcu rozwiązał się worek z (często odkładanymi miesiącami) wydarzeniami związanymi z tematyką senioralną. Chcielibyśmy porozmawiać o jednym z nich, ze względu na swoją wagę zasługującym na szczególne wyróżnienie. Mamy nadzieję, że przybliży nam Pani międzynarodowe spotkanie w Rzymie.

**JP-B:** Konferencja ministrów odpowiedzialnych za politykę senioralną organizowana przez Komisję ds. Gospodarczych w Europie ONZ (UNECE), we współpracy ze stałą grupą roboczą ONZ ds. starzenia się i rządem Włoch, odbyła się w dniach 16-17 czerwca w Rzymie. Zgadzam się z opinią, że - w ujęciu globalnym - to spotkanie dużej wagi, podsumowujące czwarty cykl przeglądów i ocen (za lata 2018-2022) dotyczących polityk na rzecz osób starszych. Odbywało się ono w 20. rocznicę przyjęcia Madryckiego Międzynarodowego Planu Działań na rzecz Osób Starszych i jego Regionalnej Strategii Wdrażania (MIPAA/RIS). Ostatnio ministrowie rozmawiali w Lizbonie

w 2017 roku. Teraz 43 delegacje krajowe spotkały się, aby ocenić, co się udało, a co w politykach senioralnych należy rekomendować do zmiany, szczególnie w czasach tak trudnych, zarówno ze względu na pandemię, jak i wojnę w Ukrainie.

**Red.** Polityka senioralna to pojęcie bardzo obszerne. Na jakich tematach skoncentrowali się uczestnicy rzymskiej konferencji?

**JP-B:** Główny temat konferencji dotyczył „Łączenia sił na rzecz solidarności i równych szans przez całe życie”, jednak panele konferencyjne koncentrowały się na: 1) Promowaniu aktywnego i zdrowego starzenia się przez całe życie, 2) Zapewnieniu dostępu do opieki długoterminowej oraz wsparcia dla opiekunów i ich rodzin, 3) Uwzględniania starzenia się w głównym nurcie, aby rozwijać społeczeństwo w każdym wieku. 15 czerwca 2022 r., w przeddzień konferencji, odbyło się Forum Społeczeństwa Obywatelskiego i Badań Naukowych, którego temat można by przetłumaczyć „Spełnione życie w każdym wieku – wspólny wysiłek społeczeństwa obywatelskiego i badań w zakresie kształtowania polityki”. Forum zrzesza członków orga-

nizacji pozarządowych i środowisk naukowych. Jego uczestnicy przygotowali wspólną deklarację, którą zaprezentowano ministrom w czasie konferencji. Głos naukowców i organizacji pozarządowych został uwzględniony i włączony do głównych obrad. Obserwowany w ciągu ostatnich dziesięcioleci wzrost długowieczności (osiągnięty dzięki postępowi w medycynie, lepszym warunkom życia i pracy, zwiększonemu dobrobytowi oraz postępowi w dziedzinie zdrowia publicznego) spowodował, że osoby starsze mogą dłużej zachować zdrowie i aktywność. Państwa członkowskie ONZ mają większe możliwości czerpania korzyści z różnorodnego wkładu seniorów w gospodarkę, społeczeństwo i rodziny jako aktywnych obywateli i wolontariuszy, konsumentów, opiekunów oraz jako źródła doświadczenia i wiedzy. Uczestnicy spotkania przyznali, że w ciągu ostatnich pięciu lat osiągnięto znaczny postęp w docenianiu potencjału osób starszych, zachęcaniu do dłuższego życia zawodowego i zapewnieniu godnego starzenia się. Jednak wiele wyzwań pozostaje nierozwiązanych. Dotyczą one przede wszystkim zabezpiecze-

nia społecznego, opieki długoterminowej i rynku pracy. Potrzebny jest większy postęp w obszarze promocji zdrowia, w tym podnoszenia świadomości zdrowego stylu życia, dostępu do sportu, propagowania aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i innych działań profilaktycznych podejmowanych w ciągu życia. Konieczne jest wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej i zwalczanie dyskryminacji ze względu na wiek. Wydaje się, że wciąż nie docenia się roli osób starszych w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.

**Red. Jaki jest efekt konferencji w Rzymie?**

**JP-B:** Najważniejszym punktem spotkań jest przyjęcie (przez aklamację) nowej deklaracji dotyczącej każdego kraju obecnego na konferencji, a wzywającej do dalszego wspierania działań na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Osoby starsze są najszybciej rosnącą liczebnie grupą wiekową państw członkowskich ONZ. Choć najbliższa przyszłość zostanie naznaczona przemianami społecznymi spowodowanymi pandemią COVID-19, zmianami klimatycznymi, konfliktami militarnymi, rewolucją technologiczną (cyfrową), to nie możemy zapomnieć o zmianach demograficznych i musimy stworzyć politykę na rzecz pomyślnego starzenia się. Cały tekst deklaracji można przeczytać na stronie konferencji. Trzeba przyznać, że wiele kwestii wypunktowanych w deklaracji wpisuje się w znane i wdrażane w Polsce rekomendacje.

**Red. Na uwagę zasługują polskie akcenty na rzymskiej konferencji...**

**JP-B:** Uważam, że ciekawym pomysłem było zorganizowanie wernisażu prezentacji dobrych praktyk dotyczących osób starszych w warunkach kryzysu. Dużym zainteresowaniem oglądających cieszył

się przykład wsparcia seniorów z Ukrainy poprzez działania Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW. Ta dobra praktyka została pokazana na specjalnej sesji otwartej przez włoską minister Elenę Bonetti. Przykłady działań UTW z Polski zostały zaprezentowane w postaci plakatu, który miał krótko przedstawić nie tylko konkretne działania, ale i wnioski płynące z takiej aktywności dla innych. Działania Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW zaprezentowane na tak ważnym, międzynarodowym wydarzeniu są nie tylko powodem do dumy, ale i wyjątkowym wyróżnieniem, docenieniem aktywności środowiska UTW z Polski. Dodam, że na wystawie została również pokazana dobra praktyka Miasta Krakowa, prezentująca różnorodne działania na rzecz osób starszych podejmowane w czasie pandemii i obecnie (w czasie wojny w Ukrainie). Polskie przedsięwzięcia na pewno zostały zauważone i docenione, bowiem dotarły do mnie gratulacje z tego powodu.

**Red. Jakie refleksje nasuwają się Pani Profesor po tej konferencji?**

**JP-B:** Konkluzje konferencji wskazują, że działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku idealnie wpisują się w rekomendacje dla państw europejskich dotyczące polityki na rzecz osób starszych. Chodzi głównie o edukację/uczenie się przez całe życie, ale też zagospodarowanie czasu wolnego, jako ważnego aspektu jakości życia. Na koniec warto wskazać, że podejmowane działania mają spowodować, aby żaden starszy człowiek, obecnie i w przyszłości, nie był zostawiony sam sobie. I to przesłanie powinno być kluczowym celem działań nas wszystkich.

**Red. Bardzo dziękuję Pani Profesor za rozmowę.**



**Dr hab. Jolanta Perek-Białas**

prof. UJ, Instytut Socjologii UJ, Kierownik Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ. Pracuje także w Instytucie Statystyki i Demografii Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Współpracowała z wieloma instytucjami na poziomie międzynarodowym, krajowym, regionalnym i lokalnym, m.in.: UNECE, OECD, Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie, Urzędem Marszałkowskim w Krakowie, Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej, Gminą Miasto Kraków. Koordynuje międzynarodowe przedsięwzięcia i projekty dotyczące aktywnego starzenia, aktywizacji osób starszych oraz godzenia pracy i opieki nad osobami starszymi, m.in. obecnie jest koordynatorką polskiego zespołu projektu City and Co

fot. archiwum prywatne

# Pandemii nie ulegamy – aktywnie działamy!

Od 1 czerwca 2022 r. do 31 grudnia 2022 r. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu realizuje projekt pt. PANDEMII NIE ULEGAMY – AKTYWNI DZIAŁAMY!, dofinansowany ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Rządowego

wego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „AKTYWNI+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.

Działania w ramach projektu:

- Opracowanie i dystrybucja kwartalnika informacyjno-edukacyjnego dedykowanego seniorom i liderom organizacji

seniorskich w Polsce – Ogólnopolski Biuletyn Uniwersytetów Trzeciego Wieku,

- Upowszechnienie i rozwój działalności platformy partycypacyjnej [www.forumseniorow.pl](http://www.forumseniorow.pl),
- Prowadzenie Punktu Konsultacyjno-Doradczego dla organizacji seniorskich w Polsce.



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO  
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH  
„AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025. EDYCJA 2022

## Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej w liczbach

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, w ramach projektu „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych”, zrealizowała 20 edycji szkoleń z cyklu Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej. Łącznie w zajęciach wzięło udział 240 osób, będących

przedstawicielami 111 organizacji pozarządowych z całej Polski!

Zapraszamy na naszą stronę: [www.federacjaautw.pl/alsop](http://www.federacjaautw.pl/alsop)

# 20

edycji  
szkoleń

# 240

uczestników

# 111

organizacji  
pozarządowych



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# 40-letni Jubilat przeciera nowe szlaki

**Zajęcia zdalne, jako jedną z opcji, należy już na stałe wpisać do programu studiów w JUTW. Być może na naszych oczach rodzi się nowa formuła działania uniwersytetu dla seniorów?**

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku – działający w Uniwersytecie Jagiellońskim – obchodził swoje 40-lecie. Wbrew temu, co podawały niektóre media w relacjach z uroczystości, nie jest to najstarszy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Polsce, ale jeden z najdłużej funkcjonujących, bowiem od 1982 r. nigdy nie zawiesił swojej aktywności. Działa nieprzerwanie od 40 lat. 30 maja 2022 r. w Auditorium Maximum UJ odbyła się uroczystość jubileuszu Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W ceremonii wzięło udział ponad 400 osób.

## Trochę historii

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku kontynuuje tradycje międzyuczelnianego studium powołanego w lipcu 1982 roku decyzją Senatów Uniwersytetu Jagiellońskiego i ówczesnej Akademii Medycznej im. Mikołaja Kopernika. Z wnioskiem o utworzenie UTW wystąpiło Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, a nowa jednostka miała charakter eksperymentalny.

Cofnijmy się myślami o te 4 dekady – do lata 1982. Jest pół roku po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce. Braki w zaopatrzeniu, przytłaczająca sytuacja polityczna, żadnej nadziei na lepsze jutro. Cytując Herberta można powiedzieć: „ogromna depresja roz-

ciągnięta nad krajem”. Naukowców z krakowskich uczelni niepokoiła ogromna nadumieralność osób stosunkowo młodych: 50–60-latków. To pokolenie urodzone przed wojną. Okupacja zabrała im dzieciństwo lub młodość, a czas powojenny zabrał marzenia: o wolności, demokracji, poczuciu bezpieczeństwa, także materialnego, o kształceniu na wymarzonej uczelni i wymarzonym kierunku, o rozwinięciu skrzydeł. Czas wojny i powojennego niedostatku musiał odcisnąć piętno na zdrowiu tego pokolenia, ale istotny wpływ na skracanie życia ówczesnych młodych emerytów miało też poczucie niespełnienia, rozczarowania, bezsensu i straconego życia. Rosnące bezrobocie powodowało wypychanie coraz młodszych roczników na tzw. wcześniejsze emerytury.

Ten czas własnej „nieprzydatności” boleśnie odczuwała zwłaszcza inteligencja. Ludzie wykształ-

ceni, którzy wiedzą więcej, dużo myślą i analizują, zazwyczaj też głęboko przeżywają życiowe niepowodzenia, a za zły stan psychiczny płacą własnym zdrowiem. Wszystkie te zależności wyraźnie dostrzegali naukowcy uważani za ojców–założycieli Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – profesorowie: Maria Susułowska, psycholog (twórczyni psychologii klinicznej i psychologii starości), i Józef Kocemba – geriatra i gerontolog. W historii Uniwersytetów Trzeciego Wieku to często powtarzająca się prawidłowość: inicjatywa powołania UTW wychodzi od profesjonalistów zajmujących się zdrowiem, głównie lekarzy.

Ogłoszenie o zapisach na Uniwersytet Trzeciego Wieku ukazało się w krakowskiej prasie pod koniec sierpnia 1982 r. Zapisano 300 osób – znacznie więcej niż planowano. W czasach „przedinternetowych” taką reakcją na jedno ogłoszenie

*Pierwsi studenci Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, rok 1982, fot. Archiwum JUTW*





*Studenci Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podczas jubileuszu w Auditorium Maximum UJ, fot. Andrzej Kollbek/Archiwum JUTW*

prasowe należy uznać za spektakularny sukces. Wykłady odbywały się w dwóch turach w auli amfiteatralnej (obecnie aula im. ks. Tischnera) w Collegium Witkowskiego. W swoich wspomnieniach pierwsi słuchacze opisują ten czas, jako wielki dar pozwalający odsunąć na pewien czas „świadomość nieużyteczności psychicznej, umysłowej i twórczej”. Nauka w słynnych murach Uniwersytetu Jagiellońskiego, pozwalająca obcować z wybitnymi naukowcami, rozwijać swoje pasje oraz ukryte dotąd talenty, nadawała sens siermiężnemu dotąd życiu.

Po roku bardzo udanego eksperymentu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku Zarządzeniem Rektora UJ nr 14 z 1983 r. nadano ramy prawne i regulamin działania. War-

to odnotować, że w pkt. II zapisano, że UTW „wychodzi naprzeciw społecznym potrzebom kształtowania potrzeb poznawczych i intelektualnych osób, które ukończyły 40 r. życia”.

Kryzysy ekonomiczne, zwłaszcza ten z lat 80., ograniczały liczbę słuchaczy, ale – w odróżnieniu innych UTW w Polsce – JUTW nigdy nie zawiesił działalności. Nie pokonała go też pandemia, która na mapie polskich UTW dokonała szkód, dziś jeszcze trudnych do oszacowania.

### **Czas obecny**

Przez 4 dekady przez Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku przewinęło się kilkanaście tysięcy osób z kilku generacji. Dziś w gronie studentów JUTW znajduje się jeszcze 20 osób (w tym tylko je-

den pan) urodzonych przed wojną, ale ponad 350 studentów urodziło się w latach 50. W gronie studentów są już reprezentowane roczniki z początku lat 60. To pokolenie ma inne doświadczenia życiowe, inne motywacje i inne oczekiwania niż pierwsi słuchacze z 1982 r. Ze wspomnień pierwszych studentów wyłania się obraz osób z jednej strony bardzo onieśmiałonych, z drugiej odczuwających ogromne wyróżnienie i nobilitację z tytułu studiowania w najstarszej polskiej uczelni. Podobnej pokory i czołobitności próżno szukać u współczesnych studentów-seniorów. To osoby z reguły pewne siebie i swoich zamierzeń na jesień życia. Chcą żyć zdrowo i aktywnie, chcą zasmakować pełni życia. Pasjonują się historią sztuki i egzotycznymi



kulturami. Bardziej niż wykłady medyczne interesuje ich kultura Chin, Izraela, Bliskiego i Dalekiego Wschodu. Do ostatniego miejsca wypełniają limity miejsc na amerykanistycę, muzykologię, archeologię, teatrologię, filmoznawstwo, historię średniowiecza czy kulturoznawstwo. Chcą nie tylko wiedzieć, ale i widzieć, najlepiej na własne oczy. Wyjścia studyjne, wycieczki edukacyjne, wyjazdy zagraniczne stały się stałym dodatkiem do bogatej wiedzy teoretycznej. Aż do pandemii...

Zagrożenie zdrowia spowodowane przez SARS-CoV 2 wymusiło zmianę trybu zajęć. Nawet w przypadku młodych studentów ta operacja nie była prosta, a w odniesieniu do seniorów często okazywała się niewykonalna. Pierwsze zdalne doświadczenia Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku także były bardzo niedoskonałe, ale kto wiosną 2020 r. potrafił bezproblemowo przejść z sali dydaktycznej na tryb online?

– *Ta przymusowa izolacja, związana niejednokrotnie z radykalnym ograniczeniem tradycyjnie rozumianych kontaktów społecznych, nie była z pewnością dla nas łatwa. Nie ulega jednak wątpliwości, że stała się ona dla wielu osób okazją do rozwinięcia kompetencji cyfrowych i zdobycia nowych umiejętności, których w innych okolicznościach nie byłoby im dane osiąść. Wierzę, że to doświadczenie, z wielu względów niełatwe, mogło okazać się ostatecznie niezwykle cenne dla Członków Społeczności Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ośmieliło ich bowiem do postawienia pierwszych kroków na ziemi jeszcze im nieznanej, a być może nawet zachęciło ich do pogłębionej, intensywniej eksploracji cyfrowego świata – mówił podczas uroczysto-*

ści jubileuszowej Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacek Popiel.

W czasie wakacji 2020 r. informatycy z Uniwersytetu Jagiellońskiego tak zmodyfikowali i uprościli system prowadzenia zajęć online, że w roku akademickim 2020/21 udało się przekonać prawie 500 studentów 60+ do uczestnictwa w zajęciach przed ekranem komputera. W kolejnym roku pandemicznym ze zdalnej formy zajęć korzystało już 600 studentów-seniorów. Tak dobrze opanowali Teamsy, że dziś Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku ma problem. Jego studenci nie chcą wracać do sal dydaktycznych. Nawet na gimnastyce więcej osób ćwiczy online niż w sali. Może to wygoda, a może pewien rodzaj lęku egzystencjalnego wywołanego pandemią, a pogłębionego przez wojnę za naszą wschodnią granicą? Część studentów ma prawo do preferowania zajęć online, bowiem musieliby dojeżdżać z daleka. W JUTW kształcą się bowiem studenci z całej Małopolski oraz z innych regio-

nów kraju: od Katowic po Stalową Wolę. Po dyplom z psychologii jeden ze studentów dotarł aż z Hamburga, skąd łączył się z wykładami przez 2 semestry. Wygląda na to, że zajęcia zdalne, jako jedną z opcji, należy już na stałe wpisać do programu studiów w JUTW. Być może na naszych oczach rodzi się nowa formuła działania uniwersytetu dla seniorów?

Jubileusz był okazją, aby uhonorować osoby najbardziej zasłużone dla działalności JUTW. Medalami „Plus ratio quam vis” zostali wyróżnieni czterej profesorowie, którym uniwersytet dla seniorów na Uniwersytecie Jagiellońskim zawdzięcza fundamentalne przeobrażenia: prof. dr hab. Tomasz Grodzicki, prof. dr hab. Andrzej Mania, prof. dr hab. Beata Tobiasz-Adamczyk oraz prof. dr hab. Piotr Krasny. Laudację na cześć uhonorowanych wygłosiła prorektor UJ ds. współpracy międzynarodowej prof. dr hab. Dorota Malec.

Odznakami Honoris Gratia, przyznanymi przez Prezydenta Miasta Krakowa, zostały wyróż-

Goście Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podczas jubileuszu w Auditorium Maximum UJ, fot. Anna Wojnar/Archiwum JUTW







Studenci Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podczas jubileuszu w Auditorium Maximum UJ, fot. Andrzej Kollbek/Archiwum JUTW

nione cztery osoby, które w ciągu ostatniej dekady systematycznie i intensywnie pracowały na rzecz JUTW, przygotowując programy kierunków głównych, zapraszając wykładowców, organizując zajęcia dodatkowe i eventy. Są to: prof. dr hab. med. Katarzyna Szczerbińska, dr hab. Andrzej Marzec, dr Alicja Maślak-Maciejewska, dr Joanna Wardęga.

### Garść refleksji

W swoim wystąpieniu podczas uroczystości jubileuszowych dyrektor JUTW Ewa Piłat odniosła się do pierwszych, wstępnych danych publikowanych w maju przez GUS, a dotyczących wyników Spisu Powszechnego z 2021 r. W ciągu ostatnich 10 lat najbardziej rosnącą liczebnie grupą były osoby w wieku poprodukcyjnym (kobiety po „60” i mężczyźni po 65. r.ż.). Między 2011 r. a 2021 r. liczba seniorów zwiększyła się z 6,5 do 8,5 mln, a więc o ponad 30 proc. W tym samym czasie o 9 proc.

zmniejszyła się liczba osób w wieku produkcyjnym, spadła też liczba dzieci. Mocno wzrósł tzw.

współczynnik obciążenia demograficznego. Nieproporcjonalnie duża liczba seniorów to wyzwanie dla rodzin, służby zdrowia, sektora opiekuńczego i ubezpieczeń społecznych. W tej sytuacji seniorzy powinni liczyć na siebie i sami zadbać o zdrowie na starość.

Jak? Oczywiście, zabiegając o badania, profilaktykę, systematyczne leczenie i zdrowy styl życia. – *Musimy sobie jednak zdawać sprawę, jak ważny wpływ na zdrowie i długość życia ma ludzka psychika. Badania naukowe pokazują, że tzw. miękkie czynniki, jak przyjaźnie, posiadanie celu w życiu (w Japonii zwane ikigai), rozwój osobisty, pielęgnowanie umysłu wpływają na zdrowie dużo bardziej niż dieta i ćwiczenia fizyczne. A rozwój osobisty i zdrowy styl życia to najlepsze z możliwych połączeń, skutkujące eliminacją lub ograniczeniem ryzyka niedołężności i nie-*

Jubileuszowy tort kroią: JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacek Popiel oraz Dyrektor JUTW Ewa Piłat, fot. Anna Wojnar/Archiwum JUTW







Najstarsza studentka JUTW Pani Irenka Arendt kończy 90 lat. Z tej okazji otrzymała osobny tort i gromkie „Sto lat” w wykonaniu ponad 400 gości, fot. Andrzej Kollbek/Archiwum JUTW

samodzielności w podeszłym wieku. Takie połączenia oferują Uniwersytety Trzeciego Wieku – mówiła Ewa Piłat. Dziś działalność UTW jest sytuowana w obszarze edukacji na granicy z polityką społeczną, a być może powinna być postrzegana również jako kwestia zdrowia publicznego? Z tego powodu zasługuje na systemowy mecenat państwowy, podobnie jak działalność innych organizacji seniorskich. Bez organizacyjnego i finansowego wsparcia podmioty działające na rzecz seniorów nie są w stanie funkcjonować.

40-lecie Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku było znakomitą okazją do podziękowania władzom Uniwersytetu Jagiellońskiego, w tym Collegium Medicum, za konsekwentne wypełnianie szlachetnej misji, której podjęło się 20 lipca 1982 r. Nie oglądając się na brak systemowych rozwiązań na poziomie państwa, najstarsza polska uczelnia na swoją miarę wspiera jeden z największych UTW w kraju, zamieniając

tw. późną dorosłość kilkuset osób rocznie w złotą jesień życia.

40-lecie JUTW nie było jedyną okazją do świętowania. Najstarsza studentka UJ – pani Irena Arendt – kończy w 2022 r. 90 lat. Z tej okazji otrzymała osobny okolicznościowy tort i „Sto lat” w wykonaniu 400 gości.

Z okazji jubileuszu Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 3 czerwca 2022 r. w Auli Collegium Novum UJ odbyła się konferencja popularnonaukowa pt. „Uczenie się w późnej dorosłości – korzyści, wyzwania, trudności”. Około 100-osobowa publiczność wysłuchiwała wystąpień m.in.: prof. Jolanty Perek-Białas „Być aktywnym przez uczenie się” czy dr Iwony Sikorskiej „Znaczenie uczenia się dla dobrostanu seniora”. Dr Bogusława Bober-Płonka, neuropsycholog, która pracuje jednocześnie w Instytucie Psychologii Stosowanej UJ oraz na Oddziale Neurologicznym Szpitala im. Rydygiera w Krakowie, mówiąc o wpływie uczenia na procesy sta-

żenia zauważyła, że do szpitala nigdy nie trafiało tak wiele jak teraz osób z nagle ujawnionymi oznakami demencji. Nie są one wynikiem przebytego koronawirusa, ale dwuletniej izolacji, która poczyniła spustoszenie w mózgach seniorów. To jeszcze jeden dowód na to, jak ważne dla psychicznego i fizycznego zdrowia osób starszych są kontakty społeczne, dobre relacje towarzyskie, a jeszcze lepiej przyjacielskie, z rówieśnikami. Mijamy nadzieję, że od października Uniwersytety Trzeciego Wieku będą mogły wrócić do normalnego funkcjonowania, umożliwiając swoim słuchaczom nawiązywanie i pielęgnowanie więzi koleżeńskich w rzeczywistości realnej, a nie wirtualnej.

Ewa Piłat

Dyrektor Jagiellońskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE  
JAGIELLOŃSKI UNIWERSYTET  
TRZECIEGO WIEKU

**Jagielloński Uniwersytet  
Trzeciego Wieku**

**Biuro:**

al. Mickiewicza 3  
31-120 Kraków  
tel. 12 633 69 07,  
tel. 12 634 13 05

e-mail: jutw@uj.edu.pl

**Adres korespondencyjny:**

ul. Gołębia 24  
31-007 Kraków

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



# 25-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Oświęcimskim Centrum Kultury

Kilka dni temu, a dokładnie 8 czerwca świętowaliśmy 25. rocznicę powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego w strukturach Oświęcimskiego Centrum Kultury (OCK). Nasz uniwersytet był dwudziestym w Polsce i pierwszym, utworzonym w mieście liczącym poniżej 50 tys. mieszkańców.

Bodźcem, który spowodował podjęcie działań zmierzających do upowszechnienia tej formy edukacji seniorów była moja rozmowa z ówczesnym dyrektorem OCK Ryszardem Strutyńskim. Zaczęłam szukać informacji o działalności uniwersytetów i ich formach organizacji. Okazało się, że wszystkie funkcjonujące wówczas UTW związane były z uczelniami, a u nas, w Oświęcimiu, niestety takowej nie było.

Wobec tego próbowałam uzyskać patronat najpierw UJ, a kiedy ta opcja okazała się niemożliwą, udałam się do Katowic, gdzie przy UŚ także działał UTW. Spotkałam się tam z bardzo serdecznym przyjęciem. Pani dr Władysława Błońska, która wówczas kierowała UTW, podzieliła się chętnie swoimi doświadczeniami, zaprosiła mnie na trzydniową konferencję z okazji zbliżającej się dziesiątej rocznicy działania ich uniwersytetu, a także zaproponowała wspólny wyjazd do Warszawy na spotkanie kilkunastu aktywnych



Zespół wokalny „Ballada” wraz dziecięcym chórem „Tonacja czwórki”,  
fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW

UTW, gdzie miałam zaszczyt zostać przedstawiona Pani Prof. Halinie Szwarz, która zaaprobowwała pomysł utworzenia w Oświęcimiu UTW i życzyła mi powodzenia, powiedziała też „bardzo dobrze, niech pani to zrobi”. Uzyskałam więc „błogosławieństwo” od twórczyni pierwszego w Polsce UTW, zało-

żonego przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego, osoby cieszącej się największym autorytetem w środowisku związanym z ruchem uniwersytetów służących edukacji seniorów.

Po tych wstępnych działaniach zostały podjęte następne kroki tzn. zapewnienie nad naszymi poczy-

nianiami patronatu UŚ. Rektor wyraził zgodę, wydrukowaliśmy indeksy z logo uczelni i nagle, wraz ze zmianą kierownictwa UTW na UŚ, nastąpiło wycofanie się władz UŚ ze złożonej obietnicy. W tej sytuacji została podjęta decyzja, że działamy samodzielnie w ramach Oświęcimskiego Centrum Kultury.

Oświęcim był wówczas miastem niezbyt aktywnym /co potwierdzały przeprowadzone dwukrotnie badania wykonane przez studentów z Filii UŚ w Cieszynie/, zachodziły więc obawy, że zainteresowanie UTW może okazać się niezbyt spektakularne. Okazało się jednak, że na zajęcia zapisało się 101 osób. Wykład inauguracyjny „Trzeci wiek na nowo odkryty” wygłosił prof. Jacek Wódz. Tak zaczęła się nasza historia.

Staramy się, podobnie jak wiele innych uniwersytetów, realizować funkcje edukacyjne, a także podejmować działania prozdrowotne, pomagające w utrzymaniu sprawności fizycznej, dobrostanu psychicznego oraz pomagające w samorealizacji słuchaczy.

Przetrwaliśmy ćwierć wieku, wraz z grupą słuchaczy, która od początku istnienia uniwersytetu korzysta z jego oferty. Dzieje się tak dlatego, gdyż przyjęliśmy formułę uniwersytetu otwartego.

Na podkreślenie zasługuje praca bardzo aktywnego od kilku lat Samorządu z Panią Wandą Smolińską, jako przewodniczącą. Bez tej grupy społeczników, wspieranych także przez liderów poszczególnych zespołów i jeszcze kilka innych aktywnych osób, wiele naszych działań nie mogłoby być zrealizowanych. Staraliśmy się o nich wszystkich pamiętać podczas obchodów naszego jubileuszu.

Przygotowując się do tego dnia chcieliśmy by był on nie tylko ra-



*Goście uroczystości, fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW*



*Słuchaczki, które wraz z UTW obchodziły swój jubileusz, fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW*

dosny ale i mądry. Założyliśmy, że najważniejszą częścią obchodów będzie konferencja naukowa pod ogólnym hasłem: „Miejsce i rola seniorów w społeczeństwie”. Wzięli w niej udział znani naukowcy zajmujący się edukacją dorosłych jak dr hab. Dorota Gierszewski, dr hab. Zofia Szarota, prof. dr hab. Tadeusz

Aleksander, dr hab. Artur Fabiś oraz prof. dr hab. Tadeusz Sławek, który wprawdzie nie jest andragogiem, lecz jako humanista ma bardzo szeroki zakres zainteresowań. Moderatorem był dr Artur Łacina – Łanowski.

Z rozmów przeprowadzonych po wykładach wynikało, że wy-





Życzenia składane przez zaprzyjaźnione UTW,  
fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW



Wykład dr hab. Zofii Szaroty,  
fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW



Wykład prof. dr hab. Tadeusza Sławka,  
fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW



Wręczenie laurek i upominków Samorządowi UTW,  
fot. Ewelina Tarnowska/Archiwum OUTW

stąpienia naukowców były ciekawe i dostarczyły wiele tematów do przemyślenia i dyskusji.

W drugiej części uroczystości uhonorowani zostali słuchacze obchodzący wraz z UTW swój jubileusz 25-lecia uczestniczenia w zajęciach uniwersytetu oraz wspomniany wcześniej Samorząd i współpracująca z nim grupa liderów, a także innych osób aktywnie działających na rzecz społeczności

uniwersyteckiej oraz lokalnej.

Życzenia składali nam przedstawiciele władz miejskich i powiatowych, zaprzyjaźnionych instytucji, pobliskich UTW jak również wykładowcy. Przekazane zostały gratulacje m.in. Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Po licznych podziękowaniach i życzeniach wystąpiły z programem artystycznym nasze zespoły, czyli kabaret „Czarna rękawiczka”,

zespół wokalny „Ballada”, któremu w ostatniej piosence towarzyszył chór dziecięcy ze Szkoły Podstawowej nr 4 „Tonacja czwórki” oraz zespół taneczny „Pretty woman”.

Finalnym akcentem naszego Jubileuszu była lampka szampana oraz tort.

*Karolina Domider*  
Koordynator UTW

# Nawigacja po świecie seniora trafi do organizacji senioralnych

31 maja 2022 r. odbyła się kolejna Srebrna Debata. Tym razem pod tytułem „Nawigacja po świecie Seniora”. Podczas debaty odbyła się premiera Paszportu OK SENIOR, Edycja 2022.

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej wraz z Bankiem BNP Paribas, firmą InPost oraz programem społecznym Adamed dla Seniora wychodzą naprzeciw potrzebom środowiska senioralnego i przekazują Seniorom Paszport OK SENIOR, czyli papierową nawigację po świecie seniora.

Fundacja Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej już trzeci raz z rzędu przekazuje organizacjom senioralnym Paszporty OK SENIOR.

Paszport OK SENIOR to papierowa książeczka opracowana przez Seniorów, która zawiera najważniejsze informacje takie jak ulgi i uprawnienia obowiązujące z racji wieku w naszym kraju oraz listę najważniejszych kontaktów i informacji. Ponadto są tam miejsca do wpisania kontaktu do najbliższych oraz listy leków (najlepiej poprosić o to lekarza POZ) oraz innych ważnych informacji medycznych. Dobrą praktyką jest, aby zabierać Paszport do lekarza, aby miał on wgląd w to, na co się leczymy i jakie leki przyjmujemy. Paszport jest przydatny również w aptece, nawet kiedy kupujemy suplementy, aby farmaceuta mógł sprawdzić, czy w zestawieniu z przyjmowanymi lekami nic nam nie zaszkodzi.

Premiera Paszportu OK SENIOR odbyła się w dniu 31 maja 2022 r. podczas debaty z udziałem przedstawicieli środowisk osób starszych.

– *Paszport OK SENIOR to TWÓJ certyfikat zdrowia, poradnik, informator – wszystko w jednym miejscu, pod ręką. Warto mieć go z sobą, warto używać. Paszport OK SENIOR jest naprawdę okej!* – powiedziała Elżbieta Ostrowska, Prezes Zarządu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Świat zmienia się każdego dnia, a firmy wprowadzają nowe technologie w obsłudze klienta. Ważne, aby nie zapominały o edukacji klientów, aby byli w stanie z tych rozwiązań korzystać niezależnie od wieku.

– *W banku przywiązujemy ogromną wagę do inkluzywności i dostępności naszych produktów i usług. Zależy nam na tym, żeby każdy Klient, niezależnie od wieku czy stopnia sprawności mógł zarządzać swoimi finansami w wygodny dla niego sposób. Dlatego tym bardziej cieszy nas powstanie nowej wersji Paszportu OK SENIOR, który podnosi komfort i bezpieczeństwo codziennego funkcjonowania seniorów* – mówi Renata Rybarczyk, Dyrektorka Biura Wsparcia Sprzedaży

w Banku BNP Paribas.

Bank BNP Paribas, jako pierwszy bank w Polsce uzyskał certyfikat OK SENIOR, który poświadcza, że jego placówki oferują rozwiązania przyjazne seniorom, a ich obsługa odbywa się w sposób bezpieczny, przystępny oraz zrozumiały.

Ważnym partnerem Paszportu OK SENIOR jest Adamed dla Seniora, który aktywnie uczestniczy i inicjuje programy profilaktyki zdrowotnej wśród osób starszych.

– *Dbamy o zdrowie osób starszych w Polsce, dlatego już kilka lat temu powołaliśmy do życia program społeczny Adamed dla Seniora. Współpraca przy projekcie Paszportu OK SENIOR była dla nas kolejnym krokiem w odpowiadaniu na potrzeby tej niezwykle ważnej grupy społecznej. Udostępniając Paszport polskim Seniorom pomagamy zarówno im, jak też ich bliskim czy lekarzom. To zdecydowane ułatwienie komunikacji. Wszystkie osoby starsze, nasza mama, tata, dziadek powinni mieć zawsze Paszport przy sobie* – dodała Larysa Żuchowska z programu społecznego „Adamed dla Seniora”.

Aby paczki z Paszportami dotarły do organizacji senioralnych zadbał InPost, który zwraca uwagę na potrzeby swoich starszych



klientów i wsłuchuje się w potrzeby tej grupy odbiorców.

– W InPost kreując nowe rozwiązania staramy się, aby były przyjazne dla klientów z każdej grupy wiekowej. To ludzie stoją w centrum naszej działalności i to dla nich każdego dnia chcemy stawać się lepsi. Od lat podejmujemy kluczowe działania w wielu ważnych obszarach społeczno-środowiskowych i bardzo cieszymy się, że tym razem możemy być Partnerem tak ważnej dla seniorów inicjatywy jaką jest Paszport OK SENIOR” – Anna

Heimberger, Head of Marketing Communication.

Uczenie przez całe życie to wspierała idea, którą realizuje coraz więcej polskich seniorów, dla własnej satysfakcji, rozwoju osobistego i aktywnego życia po zakończeniu pracy zawodowej.

– Uniwersytety Trzeciego Wieku są tego dobrym przykładem. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW udziela wsparcia tym UTW które już działają oraz tym osobom, środowiskom które chcą utworzyć u siebie UTW. Kontaktuj-

cie się z nami e-mail: [federacjautw@interia.eu](mailto:federacjautw@interia.eu). Strona internetowa: [www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl) – mówi Wiesława Borczyk, Prezes Zarządu.

Jesteśmy długowiecznym społeczeństwem, w którym dynamicznie przybywa osób starszych przy równoczesnym spadku populacji ludzi młodych. To ważne, aby firmy były odpowiednio uważne na potrzeby nie tylko młodych konsumentów, ale na tych, o których mówimy, że są dojrzałymi klientami i jest ich w naszym kraju ponad 14 milionów.

Zamówienia na

## Paszport Seniora

z kolejnej edycji  
można składać  
pod linkiem:

<https://abcsenior.com/sklep>



Debata organizowana w ramach projektu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej ze wsparciem partnerów: BNP Paribas Bank Polska S.A., Adamed Pharma S.A. oraz InPost S.A.



BNP PARIBAS



# POMOC DLA SENIORÓW UKRAINY



Numer specjalnego rachunku bankowego  
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

**85 8805 0009 0031**  
**1597 2000 0160**

wpłaty z dopiskiem  
„Pomoc dla Seniorów Ukrainy”

**POMAGAJMY!**



**OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU**



# Podziękowania ze **Lwowa**

## **Podziękowania dla Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW za wielkanocne dary dla słuchaczy Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku**

**Witaj Wiesława,**

Informuję, że z przysłanych funduszy na świąteczną akcję dla Seniorów Lwowskiego UTW „Sma-kołyki wielkanocne” zostały rozdane w estetycznych reklamówkach. W każdej z nich była duża mięsna konserwa, kostka masła, duża babka świąteczna, 1 jajko do święcenia, 3-4 piękne jabłka, 3 duże mandarynki, 2 cytryny, 2 paczki andrutów, paczka herbaty i paczka czekolady. To był dobór produktów wybitnie świąteczny, zebrany w granicach naszych możliwości. Jedenastu chorym słuchaczom paczki dostarczono do ich domów.

Jeszcze raz bardzo serdecznie dziękuję za wszystko w imieniu własnym i słuchaczy Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Ewelina Hrycaj-Małanicz  
Prezes Lwowskiego UTW

22 kwietnia 2022

Materiał filmowy z rozdania paczek wielkanocnych:  
<https://m.youtube.com/watch?v=UKA77vekD7Q&feature=share>

## **Żegnamy doc. dr nauk medycznych Ewelinę Hrycaj-Małanicz, Prezes Lwowskiego UTW**

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci doc. dr nauk med. Eweliny Hrycaj-Małanicz, prezes Polskiego Lwowskiego UTW oraz prezes Stowarzyszenia Polskich Lekarzy we Lwowie.

Aktywnie współpracowała ze środowiskiem UTW w kraju, uczestnicząc w wielu wydarzeniach, konferencjach, spotkaniach.

W naszej pamięci pozostanie jako osoba wyjątkowa i niezwykle zaangażowana w działania na rzecz polskiego środowiska we Lwowie.

Rodzinie, bliskim oraz społeczności Lwowskiego UTW i Stowarzyszenia Polskich Lekarzy we Lwowie składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Współpracownicy  
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku



# Wykład audytoryjny „Moja Ukraina”

W dniu 12 kwietnia 2022 roku w auli Społecznej Akademii Nauk odbył się kolejny wykład audytoryjny dla słuchaczy Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tym razem uroczyste z udziałem Uchodźców z Ukrainy. Z dużym zaciekawieniem słuchacze OUTW wysłuchali wykładów Aliny Bilovol, wykładowcy Akademii Rolniczej w Sumach na Ukrainie nt. „Moje miasto Sumy” i prof. UAM Michała Jarneckiego nt. „Charków – historia i współczesność”.

Dzisiaj zaczynamy inaczej – powiedziała na wstępie Aleksandra Biegańska, prezes Zarządu Ostrowskiego Uniwersytetu. Witając przedstawicieli społeczności ukraińskiej podkreśliła potrzebę jednoczenia się w trudnych chwilach. Na jej prośbę wszyscy obecni na wykładzie powstali, aby minutą ciszy uczcić zamordowanych na Ukrainie i być myślami z tymi, którzy walczą z okrutnym, rosyjskim najeźdźcą. Następnie chór „Ostrowianki”, przy muzycznym akompaniamencie Aliny Bilovol – profesjonalnego nauczyciela wokalnego z Ukrainy, wykonał dwie piosenki ukraińskie o miłości i o wiośnie, a Alina Bilovol w duecie z Agnieszką Biegańską utwór „Oj, w gaju, przy Dunaju”. W tym momencie na twarzach obecnych na sali widoczne były silne emocje, łzy i wzruszenie. Dało się słyszeć podziękowania i oklaski. Za wykonanie piosenek po ukraińsku chórzystkom i duetowi wspinających pań należy się szacunek i wielkie uznanie.

Wykład Aliny Bilovol o jej ukończonym mieście Sumy na Ukrainie, gdzie od lat pracuje jako nauczyciel akademicki, spotkał się z wielkim zainteresowaniem. Było wiele pytań o historię miasta i życie mieszkańców w czasach dzisiejszych. Szczególne zaciekawienie słuchaczy wzbudziły obchody Wielkanocy, jako największego święta dla Prawosławnych. Ponadto tradycje wielkanocne oraz potrawy ukraińskie. Z troską wysłuchano wiadomości o ostrzale miasta Sumy przez rosyjskiego agresora, o obronie mieszkańców od początku inwazji wojsk Putina oraz o ochronie zabytków, w tym polskich pomników. Ze wzruszeniem przyjęto informację o jej aktywności w Towarzystwie Kultury Polskiej, zwłaszcza o podejmowanych przez nią działaniach na rzecz utrwalania więzi pomiędzy Polakami a Ukraińcami.

Alina Bilovol w ciepłych słowach podziękowała Polakom za widoczną na każdym kroku pomoc

dla rodzin ukraińskich uciekających przed wojną, zwłaszcza tym ostrowianom, którzy w tak trudnych dla nich chwilach przyjmują ich pod swoje dachy i okazują wielkie serce. Wyraziła wdzięczność za każde dobre słowo i sympatyczny gest, za okazywaną życzliwość w obliczu tragicznej sytuacji w ich kraju. *Czujemy Wasze wsparcie – podkreśliła. To Polacy okazali nam największą pomoc* – dodała. Jesteście dla nas braćmi i siostrami. *Nigdy o tym nie zapomnimy.*

Dziękując za interesujący wykład, za wszystkie sympatyczne słowa wypowiedziane pod adresem ostrowian, zarówno tych młodszych jak i starszych, Aleksandra Biegańska zapewniła przedstawicieli społeczności ukraińskiej o wsparciu, na jakie mogą nadal liczyć ze strony ostrowskich seniorów: *Jesteśmy z Wami!*

W tym momencie Maria Wojtaszek, koordynatorka pomocy dla uchodźców ze strony Ostro-

Chór Ostrowianki z Aliną Bilovol z Ukrainy, fot. Adam Ulichnowski







Minuta ciszy ku uczci zamordowanych na Ukrainie, fot. Adam Ulichnowski



Alina Bilovol [w środku], fot. Adam Ulichnowski



Chór Ostrowianki przy muzycznym akompaniamencie Aliny Bilovol, fot. Adam Ulichnowski

wskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku poinformowała zebranych o zakresie i formach zaangażowania senierek w ostrowskim Domu Polsko-Ukraińskim. Jednocześnie zachęciła wszystkich, którym zdrowie pozwala na przyłączenie

się do grupy ostrowskich senierek wspierających uchodźców. Z sentymentem wspomniała przy tym pobyt 57 osobowej grupy senierek i seniorów OUTW w 2019 roku we Lwowie i w Truskawcu i związane z tym zwiedzanie ciekawych

miejsz i budowli, udział w obrzędach ludowych i wzruszające spotkanie z Polonią.

Kolejny wykład prof. Michała Jarneckiego, nauczyciela, naukowca i podróżnika, z zamiłowania oraz pasji, autora 6 książek naukowych, od lat zajmującego się kwestią ukraińską, poświęcony był historii Charkowa. Skupiając się na czasach niepodległej Ukrainy prelegent ciekawym i barwnym językiem mówił wcześniej o początkach powstania Charkowa i latach jego rozwoju. Podzielił się ze słuchaczami osobistymi refleksjami z częstych na przestrzeni wielu lat pobytów w tym mieście. Zachęcił zebranych do zapoznania się z jego książką pt. „Ukraiński Piemont”, która ukazała się pięć dni przed wybuchem wojny. Ten wykład przybliżył słuchaczom Ostrowskiego Uniwersytetu wiedzę o Charkowie, będącym dzisiaj, obok Kijowa, symbolem wyjątkowo silnego oporu Ukrainy.

Na zakończenie tego edukacyjnego spotkania, odbywającego się w świątecznym nastroju, w klimacie braterstwa z Ukraińcami, Aleksandra Biegańska podziękowała wszystkim słuchaczom OUTW i gościom za wspólne przeżycia. Szczególne podziękowania i wyrazy podziwu skierowała do wszystkich Pań, które pomagają uchodźcom w ostrowskim Domu Polsko-Ukraińskim. Zwracając się do obecnych na sali przekazała im, a za ich pośrednictwem najbliższym i przyjaciółom, najlepsze życzenia świąteczne. *Niech nadchodzące Święta Wielkanocne – stwierdziła – przyniosą radość oraz wzajemną życzliwość. Niech napelniają pokojem i wiarą, niech dadzą siłę w pokonywaniu trudności i pozwolą z ufnością patrzeć w przyszłość.*

Kazimierz Nawrocki



*Sekrety ziołowej natury*



## ZAKŁAD ZIELARSKI „KAWON” ZIELARSKA FIRMA Z TRADYCJAMI

Szanowni Państwo, realizując zapowiadany w Biuletynie UTW nr 1/2022 cykl publikacji na temat roślinnych produktów ziołowych, w obecnym artykule chciałbym przedstawić zasadnicze różnice między lekiem ziołowym (w rozważanym przypadku w postaci herbatki), a takim samym z nazwy produktem spożywczym, czyli suplementem diety.

Zacznijmy zatem od pytania:  
**Jak zioła stają się lekami?**

Aby odpowiedzieć na powyższe pytanie musimy przytoczyć definicje produktu leczniczego i leku, w naszym przypadku ziołowego.

**Produkt leczniczy** – to substancja lub mieszanina substancji, przedstawiana, jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne.

**Lek roślinny**, którym posługuje się fitoterapia („phyto” – roślina, „therapeia” – leczenie), to produkt aktywny i efektywny przy wskazanym dawkowaniu, bezpieczny, standaryzowany, trwały oraz wytworzony zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej, czyli sporządzany w odpowiednich warunkach przez wykwalifikowany personel, ze zbadanych i posiadających

określoną zawartość substancji czynnych surowców.

Jak z powyższego wynika zadaniem leków roślinnych jest przywracanie dobrostanu osobom chorym, głównie poprzez: wspomaganie terapii zasadniczej, stosowanie ich w chorobach przewlekłych, a także nieskuteczności w leczeniu preparatami (lekami) chemicznymi.

Wobec powyższego pytanie: **kto może wytwarzać leki ziołowe?**

Producentem leków, w tym ziołowych, może zostać tylko ten, który spełnił określone prawem warunki i uzyskał z Ministerstwa Zdrowia zezwolenie na wytwarzanie produktów leczniczych i tym samym podlega ciągłemu nadzorowi Inspekcji Farmaceutycznej, bezpieczeństwo pacjenta jest bowiem dobrem nadrzędnym.

**Wymagania określone w pozwoleniu gwarantują, że produkt leczniczy:**

- jest bezpieczny dla życia i zdrowia,
- podlega kontroli na każdym etapie wytwarzania,
- posiada potwierdzone badaniami związku lecznicze,
- wytwarzany jest z surowca spełniającego wymogi określone w monografii rośliny lub/i Farmakopei (tzw. „biblii leków”).

Aby wprowadzić produkt leczniczy do obrotu należy przygotować i złożyć wniosek do Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów

Lecniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, który musi zawierać dane wytwórcy z aktualnym pozwoleniem na wytwarzanie oraz ze szczegółowymi danymi produktu, gdy chcemy zarejestrować. Do wniosku należy dołączyć: opis procesu wytwarzania i stosowanych metod kontroli badań analitycznych, charakterystykę produktu leczniczego, wyniki oraz sprawozdania z badań jakościowych, biologicznych, mikrobiologicznych, farmakologicznych i innych wymaganych wraz z raportami ekspertów o bezpieczeństwie stosowania, wzory opakowań przedstawione w formie graficznej i tekstowej, jak również zezwolenia dla materiałów opakowaniowych. **Po weryfikacji wniosku Prezes URPL sporządza raport zawierający ocenę produktu i w przypadku pozytywnej oceny wydaje pozwolenie na dopuszczenia do obrotu.** Cały proces rejestracyjny trwa od kilku miesięcy do nawet 1,5 roku i dopiero wtedy można go wprowadzić do sprzedaży. Wspomnieć jeszcze należy, że koszty wszystkich działań towarzyszących procesowi rejestracji i wytwarzania, jak również późniejszego nadzoru nad lekiem są bardzo wysokie.

Z uwagi na to, iż szczegółowe przedstawienie procesu i wiążących się z nim obowiązków zajęłoby nam wiele miejsca, zainteresowanych zapraszamy do odwiedzin naszej firmy lub odwiedzenia strony [www.kawon.com.pl](http://www.kawon.com.pl)





freepik.com | rawpixel.com

Na koniec chciałbym Państwu przytoczyć cytaty wybitnego lekarza farmakologa i fitoterapeuty, prof.dr.n.med. Leonidasa Samochowca: *Jak każda forma leczenia, także leczenie fitofarmaceutykami ma swoje ograniczenia. Wiedza pacjentów i lekarzy o fitoterapii jest najczęściej nieugruntowana, prze-*

*ważają emocje. Entuzjaści oczekują wyników niemożliwych do uzyskania a zwolennicy leków syntetycznych nie mogą sobie wyobrazić, że leki roślinne mają rzeczywiste działanie terapeutyczne.*

Pozostaje nam jeszcze do przedstawienia druga strona dzisiejszych

rozważań, czyli rola i znaczenie **suplementu diety**. **Czym jest? lub raczej czym nie jest?!**

Wiemy na pewno, że nie jest lekiem, ani niczym co leczy, choć w wielu ulotkach przydaje mu się takie właściwości. Oto definicja:

**Suplement diety** to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będącym skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, *wprowadzany* do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie.

Świadomie wyróżniłem słowo *wprowadzany*, gdyż wytwórca takiego produktu nie rejestruje, a tylko zgłasza do Głównego Inspektora Sanitarnego o wprowadzeniu go do obrotu handlowego. „Dzisiaj” zgłasza elektronicznie, a „jutro” wprowadza na rynek. Tak więc nie musi czekać na jakąkolwiek ocenę tego produktu przez w/w organ państwowy. Wobec tak prostej procedury i do tego nieodpłatnej, zgłoszeń produktów w postaci roślinnych suplementów jest tak dużo, że ocena GIS, głównie w zakresie oceny tekstu ulotki, a nie jakości produktu trwa kilka miesięcy, a w tym czasie produkt sprzedawany jest bez żadnej oceny i kontroli.

Dlaczego tak się dzieje?

Brak wymagań jakościowych dla produktu, jakim jest suplement diety zachęca do tego, aby znaną z nazwy np. herbatkę ziołową, wprowadzić na rynek apteczny, bowiem jest to miejsce zaufania społecznego i panuje powszechne przekonanie, że na pewno otrzymamy bezpieczny i wysokiej jakości produkt. Znamienne jest to, że największe hurtownie farmaceutyczne posiadające monopol na dystrybucję leków, wprowadzają do

aptek najbardziej rotujące ziołowe produkty spożywcze marki własnej, eliminując leki ziołowe producentów farmaceutycznych i tym samym pozbawiając Państwa możliwości nabycia bezpiecznego i skutecznego leku.

Zaznaczyć należy, iż prawo nie zezwala wytwórcom leków, także ziołowych, dostarczać swoich produktów bezpośrednio do aptek i sklepów zielarsko-medycznych, co w konsekwencji doprowadzi te firmy do upadku, a pacjentów pozbawi dostępu do leków ziołowych.

Proceder ten odbywa się przy bezczynności, a wręcz aprobacie Ministra Zdrowia i to pomimo licznych interwencji producentów leków ziołowych.

W powyższej sytuacji pozostaje nam tylko apelować do Państwa o domaganie się w aptekach ziołowych produktów leczniczych zamiast akceptacji zakupu niewiadomej jakości suplementów, w myśl Państwa własnego interesu zdrowotnego. Możecie również zażądać od farmaceuty specyfikacji jakościowej oferowanego suplementu,

gdyż tylko wtedy jest szansa na skontrolowanie jakości oferowanego produktu ziołowego. Kończąc pozwolę sobie na podsumowanie powyższych rozważań.

Brak wymagań jakościowych, a w ślad za tym badań standaryzacyjnych surowca do wytwarzania suplementów diety (szczególnie herbatek ziołowych) nie daje żadnych gwarancji, że jest on bezpieczny i zawiera przypisywane mu właściwości.

*Krzysztof Nowak*



### Informacja o możliwości przeprowadzenia cyklu bezpłatnych wykładów w UTW w nowym roku akademickim 2022/2023 przez przedstawicieli Firmy KAWON

Podczas pierwszej prelekcji „**Sekrety Herbacianych Zakupów**” odpowiemy między innymi na pytania:

- Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?
- Czy każda herbata ziołowa jest lekiem?
- Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?

W trakcie prelekcji przeprowadzamy degustację naturalnych herbatek owocowych i żurawinowych oraz dostarczamy materiały edukacyjne.

Dla zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa proponujemy II prelekcję „**Ziołowa Apteczka**

**Kawonu**”, gdzie znajdą Państwo praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym.

Inne polecane tematy:

- „Żurawina naturalny antyoksydant”
- „Przyprawy – lekarstwo i uczta dla podniebienia”
- „Ziołowa Apteczka na lato” oraz „Ziołowa Apteczka na zimę”

Od ponad 10 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy w całym kraju.

Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.

**Zapraszamy do kontaktu!**

e-mail: [bernadeta@kawon.com.pl](mailto:bernadeta@kawon.com.pl), [marketing@kawon.com.pl](mailto:marketing@kawon.com.pl);  
tel. 65 575 85 46



# Czas odrobić zdrowotne zaległości

W czasie pandemii szerokim łukiem omijaliśmy przychodnie i szpitale w obawie przed koronawirusem. Niektórzy odstawili przyjmowane na stałe leki, bo bali się iść po receptę. Nie robiliśmy też badań kontrolnych i profilaktycznych. Czas odrobić te zaległości, bo choroby nie poczekają.

Choć w trakcie pandemii najbardziej baliśmy się koronawirusa, to wciąż najczęściej Polaków umiera na choroby sercowo-naczyniowe. Dlatego nadrobienie zdrowotnych zaległości warto rozpocząć od profilaktyki i zapobiegania ich powikłaniom.

**Zabójcze trio – nadciśnienie tętnicze, podwyższone stężenie cholesterolu i cukru (glukozy)**  
**Niebezpieczni dusiciele:**  
**POChP (Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc) i astma**

## Nadciśnienie tętnicze można skutecznie leczyć

Długotrwałe podwyższone ciśnienie krwi zwiększa ryzyko powstania miażdżycy i uszkodzenia naczyń, co grozi między innymi zawałem serca i udarem mózgu. Niedokrwienie i udar powodują uszkodzenie i zanik tkanki nerwowej prowadząc do otępienia. Mózg jest jednym z najbardziej ukrwionych narządów, dlatego ciśnienie krwi ma na niego duży wpływ. Zdrowe osoby powinny mierzyć ciśnienie co najmniej raz w roku, ale szacuje się, że u znacznego odsetka osób po 50. roku życia rozwinię się nadciśnienie tętnicze. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (PTNT)

wskazują, że leczenie trzeba rozpocząć, jeśli wartości ciśnienia przekraczają 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i/lub 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego zmierzonych w trakcie pomiaru w gabinecie lekarskim.

Na szczęście, nadciśnienie tętnicze można skutecznie leczyć. Problem polega jednak na tym, że chorzy często nie stosują się do zaleceń lekarskich, nie zażywają przepisanych leków lub robiąc to nieregularnie. Czasami w ogóle nie wykupują zapisanych leków.

Po rozpoznaniu nadciśnienia PTNT rekomenduje wykonanie następujących badań dodatkowych:

- morfologia krwi obwodowej,
- lipidogram,
- stężenie glukozy na czczo lub test obciążenia 75 g glukozy,
- stężenie sodu, potasu, kwasu moczowego w surowicy,
- stężenie kreatyniny w surowicy z oszacowaniem filtracji kłębuszkowej (GFR)
- badanie ogólne moczu z oceną osadu,
- ocena albuminurii (występowanie białka w moczu)
- aktywność aminotransferazy alaninowej (ALT),
- stężenie hormonu tyreotropowego w surowicy (TSH),
- EKG.

## Hipercholesterolemia – im mniej, tym lepiej

W odróżnieniu od leczenia nadciśnienia tętniczego, gdzie ustalono dolne granice ciśnienia tętniczego poniżej których nie należy obniżać ciśnienia, w leczeniu zaburzeń lipidowych (hipercholesterolemii) takich ograniczeń nie ma. Kardiologzy podkreślają, że nie ma granicy, po przekroczeniu której dalsze obniżanie cholesterolu LDL byłoby szkodliwe albo nie przynosiłoby dodatkowych korzyści.

Kto nie ma rodzinnego obciążenia ryzykiem sercowo-naczyniowym, czyli jego najbliższy krewny płci męskiej nie miał zawału lub udaru, albo nie zmarł przed 55 r.ż., a płci żeńskiej przed 60–65 r.ż., to już po ukończeniu 40 lat powinien mieć wykonany pakiet badań – stężenie glukozy (cukru), cholesterolu całkowitego i jego frakcji (tzw. profil lipidowy) i pomiar ciśnienia tętniczego. Jeśli wyniki będą wzorcowe, następne badanie należy wykonać za 5 lat, jeśli poprawne, za 3 lata, a jeżeli graniczne, to co roku.

U osób młodych, zdrowych, niepalących, mających prawidłowe ciśnienie norma LDL (frakcji lipoprotein o dużej gęstości) wynosi 115–116 mg/dl. Ale kiedy wzrasta ryzyko wy-



freepik.com | jcomp

stąpienia wielu chorób sercowo-naczyniowych granicą jest 100 mg/dl, a gdy u pacjenta stwierdza się nadciśnienie tętnicze, pali on papierosa, występuje otyłość lub inne czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego to stężenie LDL powinno być niższe niż 70 mg/dl. U chorego po zawale serca stężenie cholesterolu LDL nie powinien być wyższy niż 55 mg/dl. W przypadku drugiego zawału przebytego w ostatnich dwóch latach powinniśmy osiągnąć stężenie poniżej 40 mg/dl.

Na szczęście, dzięki lekom, odpowiedniej diecie i aktywności fizycznej można uzyskać prawidłowe wartości stężenia cholesterolu i uniknąć zawału serca lub udaru mózgu.

### Proste badanie może uratować życie

Często zdarza się, że chory trafia do szpitala z zawałem i przy rutynowych badaniach, dowiaduje się, że ma cukrzycę. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że gdyby zbadał stężenie cukru (glukozy) we krwi kilka lat wcześniej i rozpoczął leczenie, mógłby uniknąć zawału i żyłby bez żadnych powikłań.

Cukrzyca często rozwija się podstępnie nie dając żadnych objawów lub objawy takie jak częste oddawanie moczu czy osłabienie są przez pacjenta ignorowane. Jednak jej wykrycie jest banalnie proste. Wystarczy badanie stężenia glukozy we krwi na czczo. Osoby z nadwagą, prowadzące siedzący tryb

życia, z nadciśnieniem tętniczym, podwyższonym stężeniem cholesterolu czy z cukrzycą w rodzinie – powinny wykonać je co roku. Pozostali raz na trzy lata. Badanie takie można zrobić u swojego lekarza rodzinnego. Dzięki temu rozpoczynając w porę leczenie cukrzycy, unikniemy nie tylko powikłań sercowo-naczyniowych związanych z chorobami dużych naczyń (np. zawał, udar), ale i innych, jak ślepota, zniszczenie nerek czy amputacja kończyny.

Profilaktyka cukrzycy poza regularnymi badaniami kontrolnymi to stosowanie zdrowej diety (z małą zawartością cukru i tłuszczu zwierzęcego), utrzymywanie prawidłowej masy ciała i regularna aktyw-





freepik.com | pressfoto

ność fizyczna (no najmniej 30 min spaceru codziennie).

### Oddychaj spokojnie

Covid-19 nadwyrężył płuca wielu chorym. Dlatego, jeśli wciąż borykamy się z przewlekłym kaszlem należy skonsultować to z lekarzem. W trakcie wizyty warto zapytać się o możliwość zrobienia zdjęcia RTG klatki piersiowej i spirometrii. Przewlekły kaszel, trwający dłużej niż trzy tygodnie jest częstym wielu chorób, między innymi bardzo groźnej i stsunkowo częstej choroby jaką jest POChP

(Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc), w przebiegu której chorzy latami odczuwają duszność. Najczęściej przewlekły kaszel jest związany z przewlekłym zapaleniem oskrzeli, ale może być też objawem zmian nowotworowych lub działaniem niepożądanym występującym po jednej z popularnych grup leków kardiologicznych. Spirometria jest to jedno z podstawowych badań przydatnych w rozpoznawaniu POChP i astmy. Podstawową grupą leków w terapii POChP są leki rozkurczające oskrzela. Pozwalają one pacjentowi na wzięcie głębszego oddechu oraz polepszenie wy-

dolności wysiłkowej. W czasie długoterminowego leczenia używane są długo działające leki rozkurczające, w przeciwieństwie do leków działających krótko, używanych głównie do opanowywania stanów zaostrzenia duszności. Niezależnie od leczenia farmakologicznego, chorym zalecana jest również rehabilitacja, która może poprawić wydolność wysiłkową oraz zredukować liczbę zaostrzeń. Zaleca się, aby chorych z POChP po 65. roku życia szczepić przeciwko grypie i pneumokokom, gdyż w ten sposób chroni się ich przed infekcjami o ciężkim przebiegu.

Opracowano na podstawie:

Geriatrya. Wybrane zagadnienia” pod red. J. Gąsowskiego i K. Piotrowicz wydanej przez Medycynę Praktyczną (Kraków 2020).

<https://www.mp.pl/geriatria/wytyczne/263790,nadciśnienie-tetnicze-u-pacjenta-w-podeszłym-wieku> (dostęp 02.05.2022)

<https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/prof-p-mitkowski-jak-zlikwidowac-dlug-kardiologiczny> (dostęp 02.05.2022)

<https://www.mp.pl/cukrzyca/cukrzyca/typ2/65891,cukrzyca-typu-2> (dostęp 02.05.2022)

<https://www.mp.pl/pulmonologia/artykuly-wytyczne/pogladowe/187537,pochp-w-wieku-podeszłym,1> (dostęp 02.05.2022)

# RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



**GŁĘBOKI ODDECH**



**ODNALEŹĆ  
SIEBIE**

**DLA  
SENIORA  
ADAMED**



**serce na nowo**

## Aktywizacja osób starszych

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

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

## Profilaktyka chorób układu oddechowego

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



[@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)



[@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

## Profilaktyka chorób serca

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



[@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)



[@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

## Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

[www.odnalezc siebie.pl](http://www.odnalezc siebie.pl)

  
**ADAMED**  
Dla Rodziny







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

# Polish Third Age Universities support older persons during wartime in Ukraine

## Emergency to which the project/activity responded

24th of February 2022 was the first day of the Russian attack on Ukraine. It was an extremely serious tragic emergency situation for older persons in Ukraine and also for those who decided to escape to neighbouring countries like Poland.

## Project description

Due to the crisis war situation, the aim of activity of the National Federation of Associations of Third Age Universities was to organize as soon as possible effective support/help which could be delivered to older persons in regions/cities of Ukraine where Third Age Universities are located and to organize help for those seniors who stayed there/did not leave their homes and to those who escaped from Ukraine to Poland.

## Activities include:

- Organizing the transport of food, and medicine with other organizations
- Organizing financial support via established bank account and received funds were transferred to similar Third Age Universities in Ukraine and their leaders (Lviv)
- Supporting accommodation for older refugees from Ukraine in a few places in Poland (around the headquarters of the Federation, in Nowy Sącz, in Muszyna in the Małopolska region, in collaboration with The Polish Union of Seniors and social partners/organizations from Germany)
- Creating links/networking of those who could offer the help/support (including local policymakers)

## Project beneficiaries include:

- About 100 older persons in Lviv who are members of the local Third Age University
- Refugees from Ukraine who were accommodated in Muszyna gmina/Małopolska

## Results of the project include:

- 1) Support to older persons living in Ukraine who have difficulties to survive due to lack of basic goods/food/medicines
- 2) Support to older refugees from Ukraine who came to Gmina Muszyna and Nowy Sącz in Poland,
- 3) Universities of Third Age in Poland (over 50 in the Federation) in their locations offer ongoing support for refugees in Poland

## How the activity contributes to protecting or engaging older persons in responding to emergency situations

The coordinated and cooperative activity of Universities of Third Age could effectively react and contribute to protecting older persons in Ukraine, via everyday constant contact by mail/phone, it gave a chance to be direct, quick, and tailored to the needs of seniors.

## Lessons learned

- In such a difficult unpredictable crisis situation because of war the well-known networks between Third Age Universities could be the first and effective measures of helping/supporting
- A lot of additional support was offered and the Federation of Third Age Universities could play a key role as organizer/leader of this activity focusing on older persons
- Trust and confidence that help will be delivered to those who are left – great grateful words (i.e. expressed by a representative of one of the TAU from Lviv)

**Poland, Ukraine**  
**February 2022 – present**

**Wiesława Borczyk**  
federacjautw@interia.eu  
**Jolanta Perek-Białas**  
jolanta.perek-bialas@uj.edu.pl

Poster exhibition  
on Older Persons  
in Emergency  
Situations

