

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 3/2023
(39)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Temat numeru:

Uczymy się
przez całe życie





OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA
STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

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

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022. Ogólnopolskie badanie statystyczne	2
O dobroczynności	10
II Świętokrzyski Kongres UTW w Kielcach.	13
XVI Europejskie Spotkania Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieków w Olsztynie.....	15
Jubileusz 10-lecia Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieków w Makowie Podhalańskim	18
Rzecznik podróżujących koleją.....	20
Wspomnienie wakacyjnej podróży Słuchaczy Wodzisławskiego UTW	22
Warto wiedzieć	24
Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW partnerem 17. edycji kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, której inicjatorem i realizatorem jest Fundacja Twarze Depresji	24
Rzecznik Praw Pacjenta – Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych	24
Usługi sąsiedzkie. Nowe wsparcie od 1 listopada 2023 r.....	26
Kawon – Sekrety ziołowej natury	28
ABC zdrowych stawów	31

Realizacja:

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

Redaktor Naczelny:

Wiesława Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: Małgorzata Barcik, Barbara Dargiewicz,
dr Tomasz Drewniak, Bożena Kowalczyk, lek. Agata Ogłóża

Korekta: Zofia Mółka, Skład: Ewa Mrózek

Zdjęcia: archiwum Noworudzki UTW, archiwum prywatne
dr Tomasz Drewniak, Roman Lenkowski, Leszek Kuryłowicz,
Marek Hasso-Agopsowicz, Elżbieta Konopacka, Stanisław Mazurek,
archiwum Akademii Trzeciego Wieków przy MOK w Olsztynie,
archiwum Wodzisławskiego UTW, archiwum UTW Łąży – fotorelacja
okładka 4, okładka 1: Freepik.com | wirestock

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

początek nowego roku akademickiego w Uniwersytetach Trzeciego Wieków i uroczysta Inauguracja to wyjątkowe wydarzenie zarówno dla społeczności słuchaczy UTW, jak również zaproszonych gości. Poprzedza go na ogół okres wyjątkowej pracy zarządów UTW, samorządów słuchaczy, koordynatorów różnorodnych sekcji, którzy planują działalność edukacyjno-aktywizującą – program wykładów, warsztatów, kursów, lektoratów, grupowych wyjść i wyjazdów oraz wiele innych form zajęć. Wszystkim tym działaniom zdaje się przyświecać cel „(...) by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia”, będący mottem Haliny Szwarz, założycielki pierwszego UTW w Polsce.

W tym numerze Biuletynu możecie przeczytać o bardzo interesującej publikacji „Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w roku akademickim 2021/2022”, która zawiera wyniki trzeciej edycji ogólnopolskiego badania statystycznego przeprowadzonego w 2022 r. Publikacja, podobnie jak samo badanie, zostały przesunięte o rok ze względu na pandemię COVID-19. W jej przygotowanie włączyli się pracownicy Ośrodka Statystyki Edukacji i Kapitału Ludzkiego oraz Pomorskiego Ośrodka Badań Regionalnych Urzędu Statystycznego w Gdańsku. Praca została jednak zrealizowana przede wszystkim dzięki zaangażowaniu uniwersytetów trzeciego wieku, które wzięły udział w przeprowadzonym badaniu.

Polecamy materiał „O dobroczynności” autorstwa dra. Tomasza Drewniaka, prof. ucz. Proroktora ds. nauki i kształcenia ustawicznego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie, będący jednocześnie tekstem Laudacji wygłoszonej podczas inauguracji roku akademickiego dla założycielki i kierującej Noworudzki UTW Pani Karoliny Popiel, uhonorowanej wyróżnieniem Dobroczynicy Uczelni. To świetny przykład współpracy uczelni i środowiska akademickiego z UTW.

Piszemy także o ważnych wydarzeniach, które miały miejsce na terenie kraju: o II Świętokrzyskim Kongresie UTW w Kielcach, o Europejskich Spotkaniach Integracyjnych Polskich UTW w Olsztynie oraz o jubileuszu 10-lecia Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieków w Makowie Podhalańskim.

Warto zapoznać się również z działaniami Rzecznika Praw Pasażerów Kolei, dowiedzieć się więcej na temat nowych form wsparcia osób starszych oraz możliwości uzyskania rekompensat z Funduszu Kompensacyjnego Zdarzeń Medycznych.

Zachęcamy do przeczytania materiałów promocyjnymi Partnerów, którzy wspierają naszą działalność.

Życzymy przyjemnej lektury i zapraszamy do współpracy z Redakcją kwartalnika Ogólnopolski Biuletyn Uniwersytety Trzeciego Wieków, którego pierwszy numer ukazał się 10 lat temu, we wrześniu 2013 roku.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022



Ogólnopolskie badanie statystyczne

W Przedmowie do publikacji „Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w roku akademickim 2021/2022”, która zawiera wyniki trzeciej edycji ogólnopolskiego badania statystycznego przeprowadzonego w 2022 r., Dyrektor Urzędu Statystycznego w Gdańsku Jerzy Aukstol pisze m.in.: „(...) Publikacja, podobnie jak samo badanie, zostały przesunięte o rok ze względu na pandemię COVID-19. Uniwersytety trzeciego wieku są placówkami edukacyjnymi, których działania skierowane są przede wszystkim do osób dojrzałych. Głównym ich celem jest aktywizacja i integracja poprzez działalność edukacyjną – wykłady, warsztaty, kursy, grupowe wyjścia i wyjazdy oraz wiele innych form. Wszystkim tym działaniom zdaje się przyświecać cel „(...) by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia”, będący mottem Haliny Szwarc – założycielki pierwszego UTW w Polsce. Uniwersytety angażują swoich słuchaczy w życie społeczne, są również szansą na poznanie ciekawych ludzi, nawiązanie przyjaźni, realizację swoich pasji czy niespełnionych pragnień. Efekt działalności uniwersytetów trzeciego wieku jest zatem wielowymiarowy – pozwala na realizację indywidualnych potrzeb słuchaczy oraz w wymiarze

społecznym przeciwdziała wykluczeniu osób starszych w różnorodnych sferach życia. W przygotowanie niniejszej publikacji włączyli się pracownicy Ośrodka Statystyki Edukacji i Kapitału Ludzkiego oraz Pomorskiego Ośrodka Badań Regionalnych Urzędu Statystycznego w Gdańsku. Praca została jednak zrealizowana przede wszystkim dzięki zaangażowaniu uniwersytetów trzeciego wieku, które wzięły udział w przeprowadzonym badaniu”.

Synteza

W roku akademickim 2021/22 w badaniu statystycznym GUS wzięły udział 552 uniwersytety trzeciego wieku (UTW). Funkcjonowały one w ramach różnych form organizacyjno-prawnych, wśród których większość stanowiły stowarzyszenia UTW – 288 jednostek. Łącznie do UTW uczęszczało 86609 osób. Słuchaczami były głównie kobiety (83,8%), osoby w wieku 60-79 lat (82,9%), z wykształceniem średnim (48,9%) i mające status emeryta (88,6%). Słuchaczem UTW mogła zostać osoba, która spełniła określone wymagania. Głównymi kryteriami było złożenie deklaracji uczestnictwa (82,1%), określony wiek

(75,0%) oraz uiszczenie opłaty (71,4%). Wykłady lub zajęcia regularne dla słuchaczy UTW prowadziło 9,8 tys. osób. Wśród nich dominowali nauczyciele akademicy (bez lektorów i nauczycieli języków obcych) – 2,2 tys., eksperci, specjaliści w określonej dziedzinie nauki – 1,1 tys. oraz lektorzy języków obcych – 1,0 tys. Ponad 45% wykładowców pracowało na rzecz UTW nieodpłatnie. Prace organizacyjne i administracyjne w UTW wykonywało 6,2 tys. osób, z czego 84,2% pracowało nieodpłatnie. Na 1 uniwersytet trzeciego wieku przypadało średnio 11 osób obsługi. Na 1 osobę wykonującą prace administracyjne przypadało średnio 14 słuchaczy. Działania edukacyjne, aktywizujące i integracyjne, które organizowały UTW dla słuchaczy, obejmowały wykłady i seminaria (87,5%), zajęcia regularne (81,5%), imprezy kulturalno-artystyczne (78,6%) oraz działania społeczne na rzecz potrzebujących (49,5%). Własnego biura nie posiadało 80,0% uniwersytetów trzeciego wieku, a pomieszczeń do zajęć czy prowadzenia wykładów – 81,3%. Najczęściej UTW korzystały z udostępnianych im nieodpłatnie biur (54,2%) oraz pomieszczeń na zajęcia (73,7%). Spośród różnych źródeł finansowania dzia-

łałości UTW dominowały opłaty słuchaczy (63,8%) oraz dotacje ze środków samorządowych (59,4%). W 2021 r. przeciętnie uniwersytet trzeciego wieku wydatkował na działalność kwotę 44,3 tys. zł brutto. Uniwersytety trzeciego wieku pobierały od słuchaczy różnego rodzaju opłaty, w tym w większości składki członkowskie (55,8%) oraz wpisowe i czesne (53,4%). Ponad 76% działających w Polsce UTW wskazywało czynniki utrudniające prowadzenie działalności. Wśród nich najczęściej wymieniano niewystarczające środki finansowe uniwersytetu (65,8%) oraz zbyt niskie dochody słuchaczy utrudniające im wno-

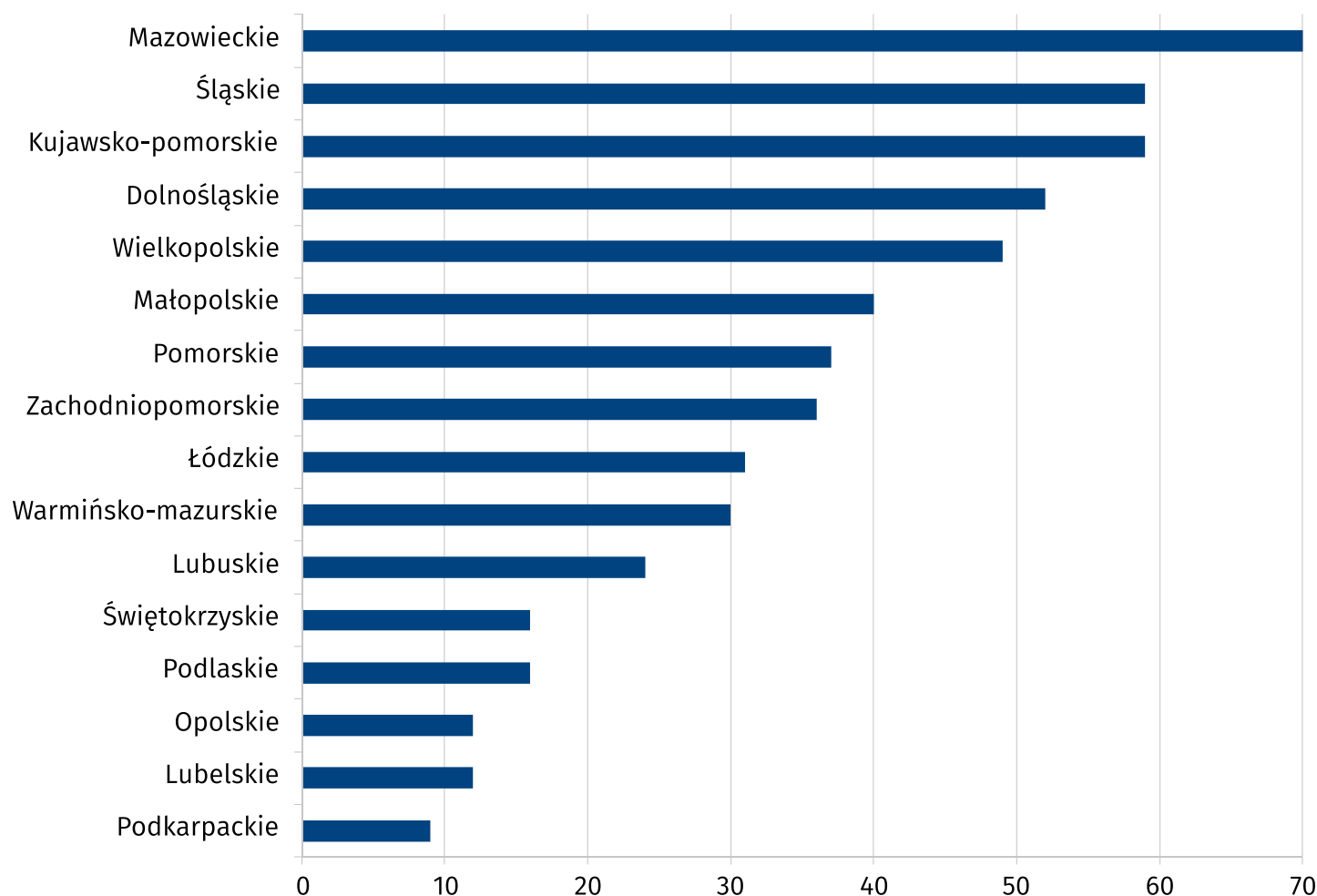
szenie opłat (48,9%). Podczas trwającej pandemii COVID-19 w roku akademickim 2019/20 UTW najczęściej zawieszały działalność (49,6%) oraz odwoływały: wykłady (30,3%), imprezy kulturalno-artystyczne (30,1%) i zajęcia regularne (29,9%). W roku akademickim 2020/21 działalność zawiesiło 32,8% UTW, a imprezy kulturalno-artystyczne odwołało 31,7% uniwersytetów. Natomiast UTW rządziej odwoływały zajęcia regularne i wykłady (32,8% i 26,3%), przy jednoczesnym ograniczeniu liczby ich uczestników. W roku akademickim 2019/20 niespełna 22% UTW otrzymało pomoc z zewnątrz i głównie wsparły je samo-

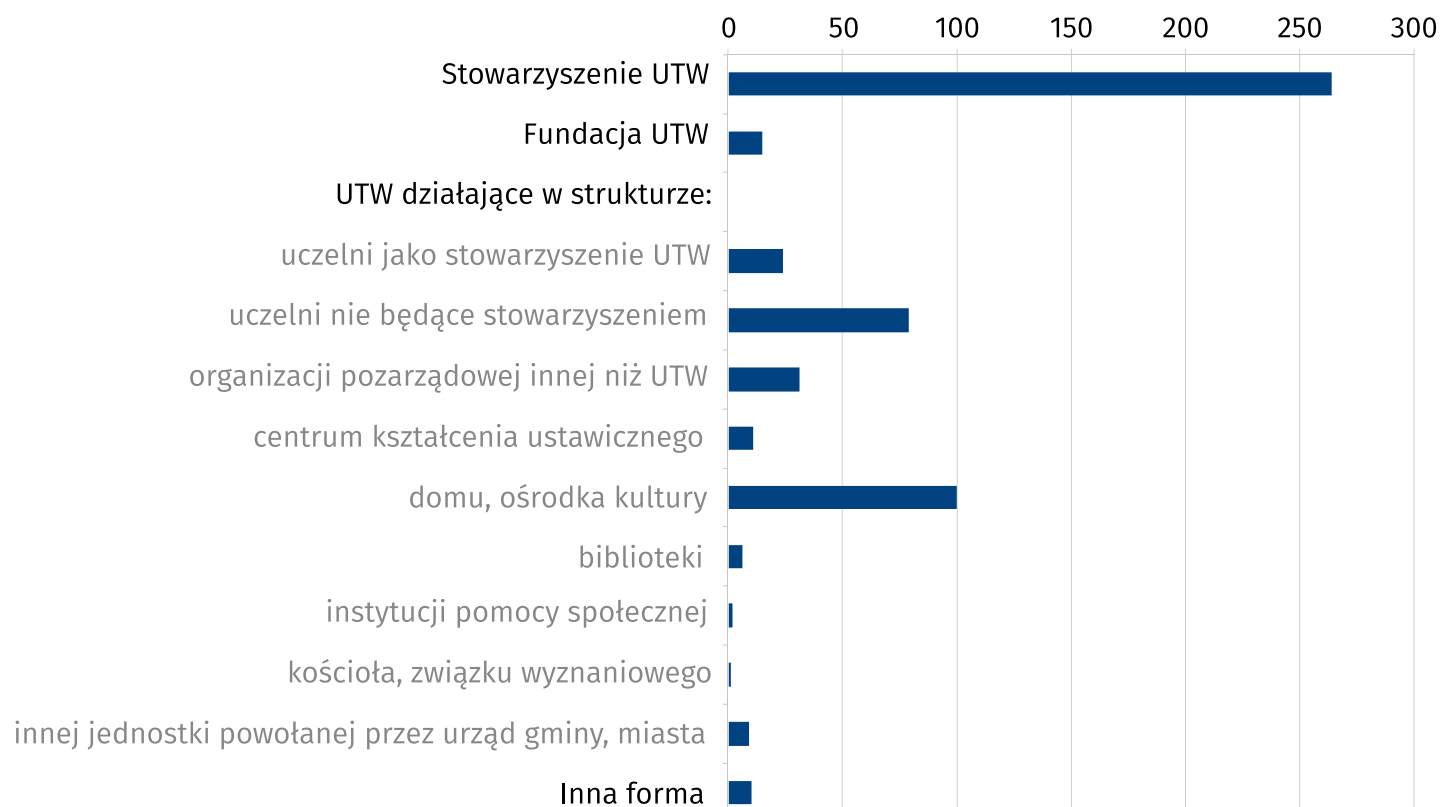
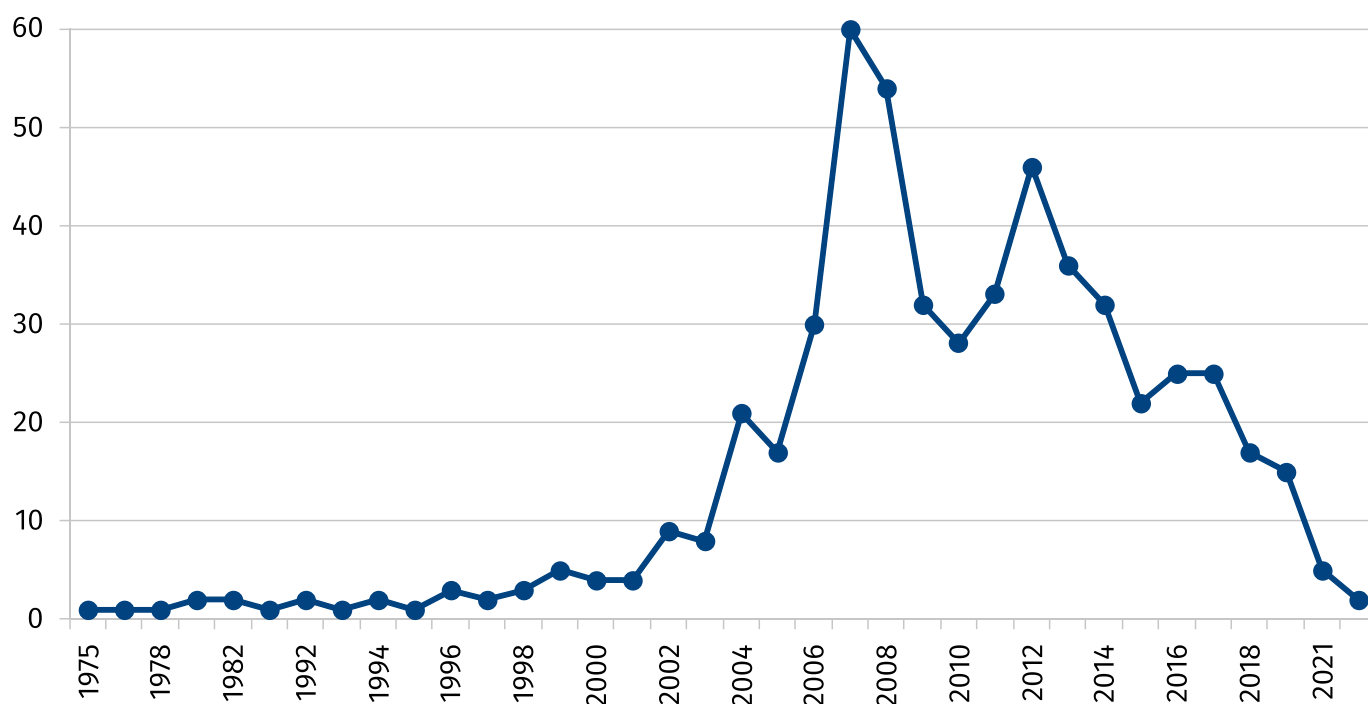
rządy lokalne – 93,3%. Natomiast w roku akademickim 2020/21 wsparcie otrzymało 18,1% UTW.

Pełny tekst publikacji „Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w roku akademickim 2021/2022” jest dostępny na stronie: stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html

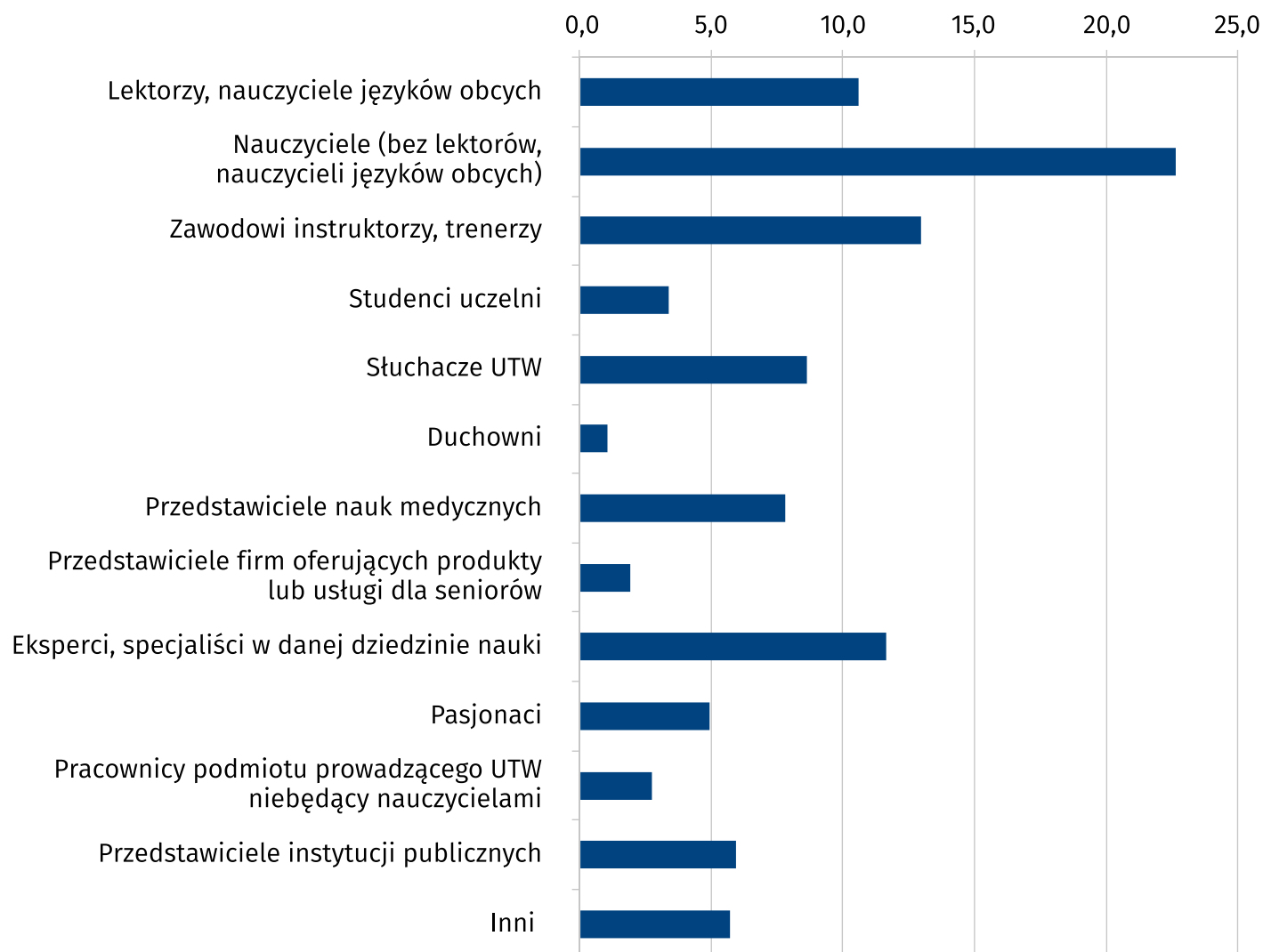
Poniżej prezentujemy wybrane wykresy:

Wykres 1. UTW w roku akademickim 2021/22 w Polsce

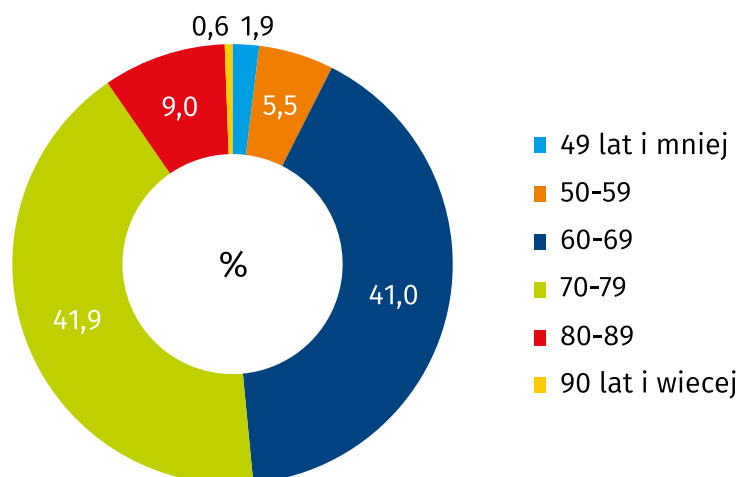


Wykres 2. UTW według form organizacyjno-prawnych w roku akademickim 2021/22**Wykres 3. UTW według roku powstania**

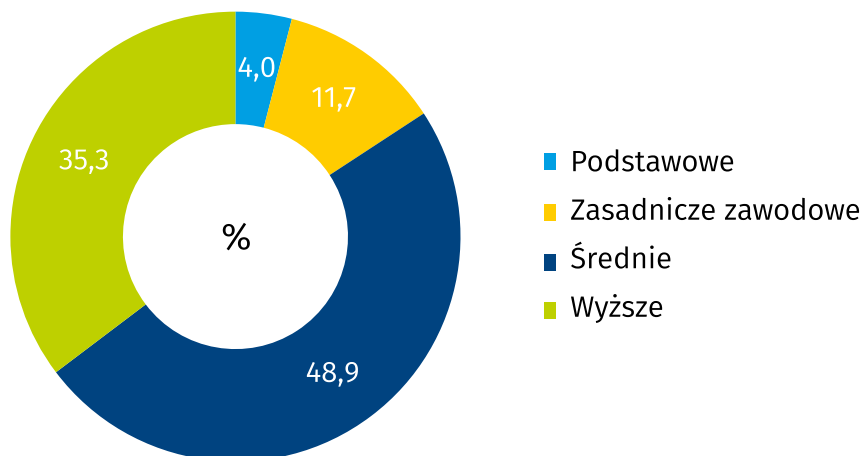
Wykres 7. Prowadzący zajęcia w UTW w roku akademickim 2021/22



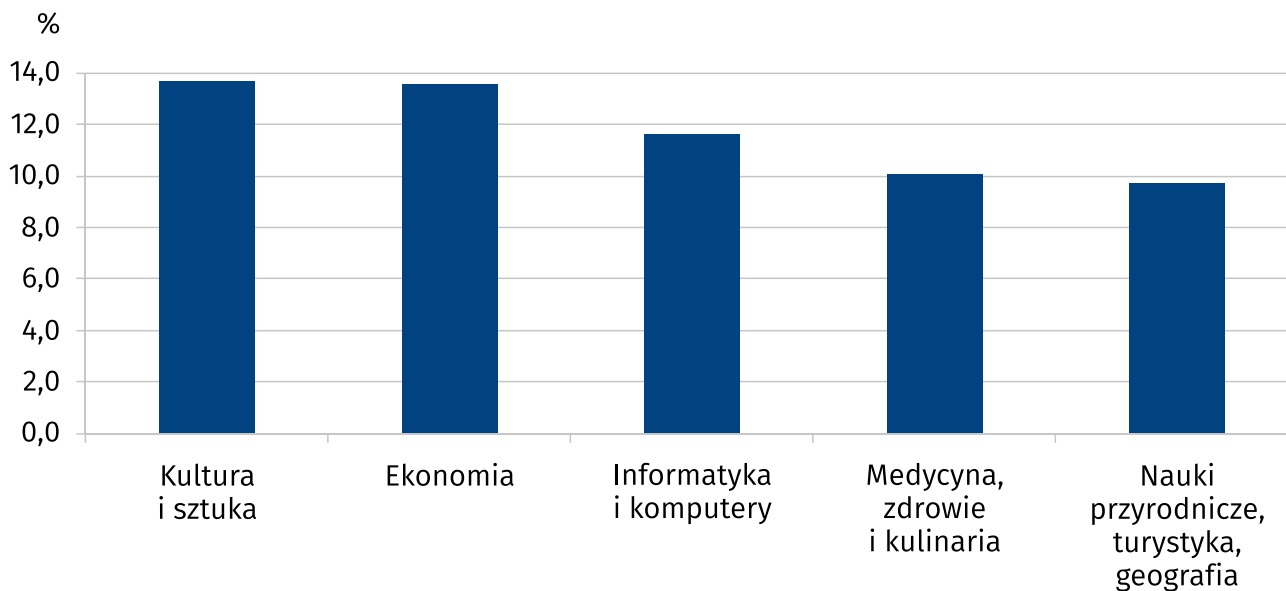
Wykres 9. Słuchacze UTW według grup wieku w roku akademickim 2021/22



Wykres 10. Słuchacze UTW według poziomu wykształcenia w roku akademickim 2021/22

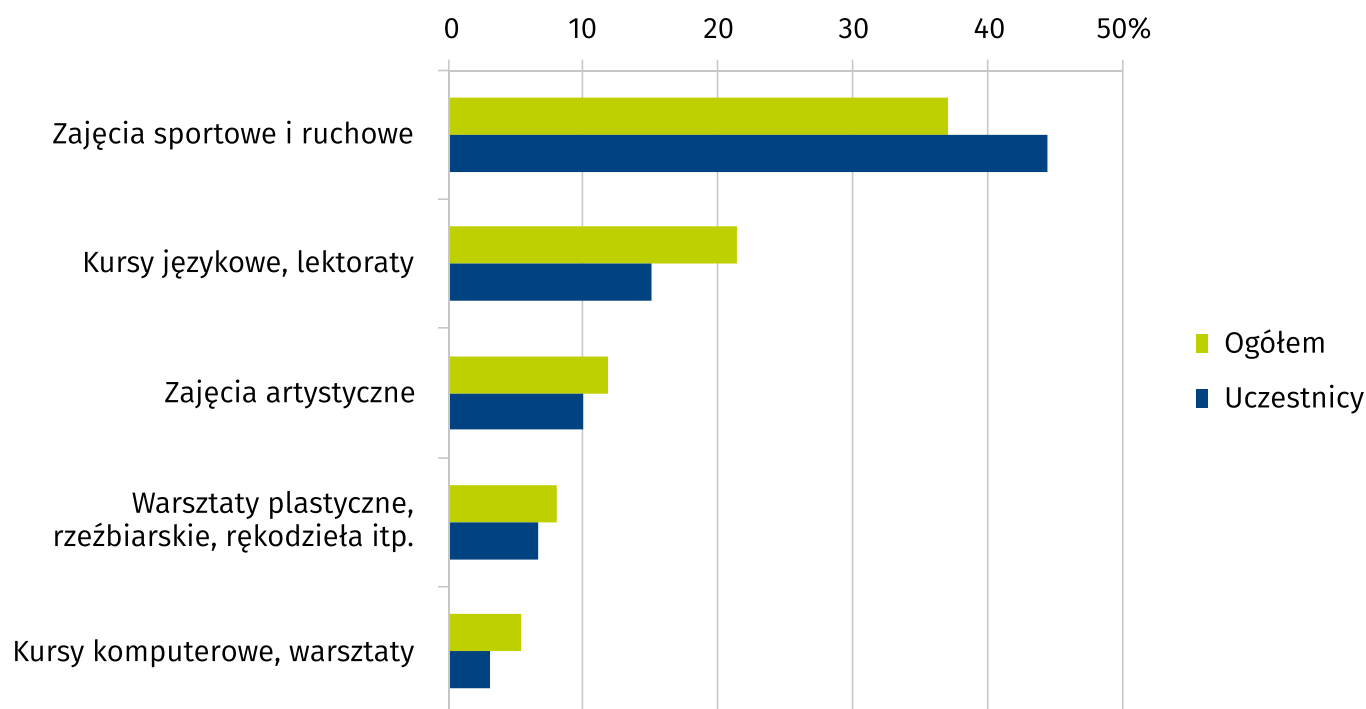


Wykres 13. Wykłady i seminaria zorganizowane przez UTW według obszarów tematycznych w roku akademickim 2021/22*



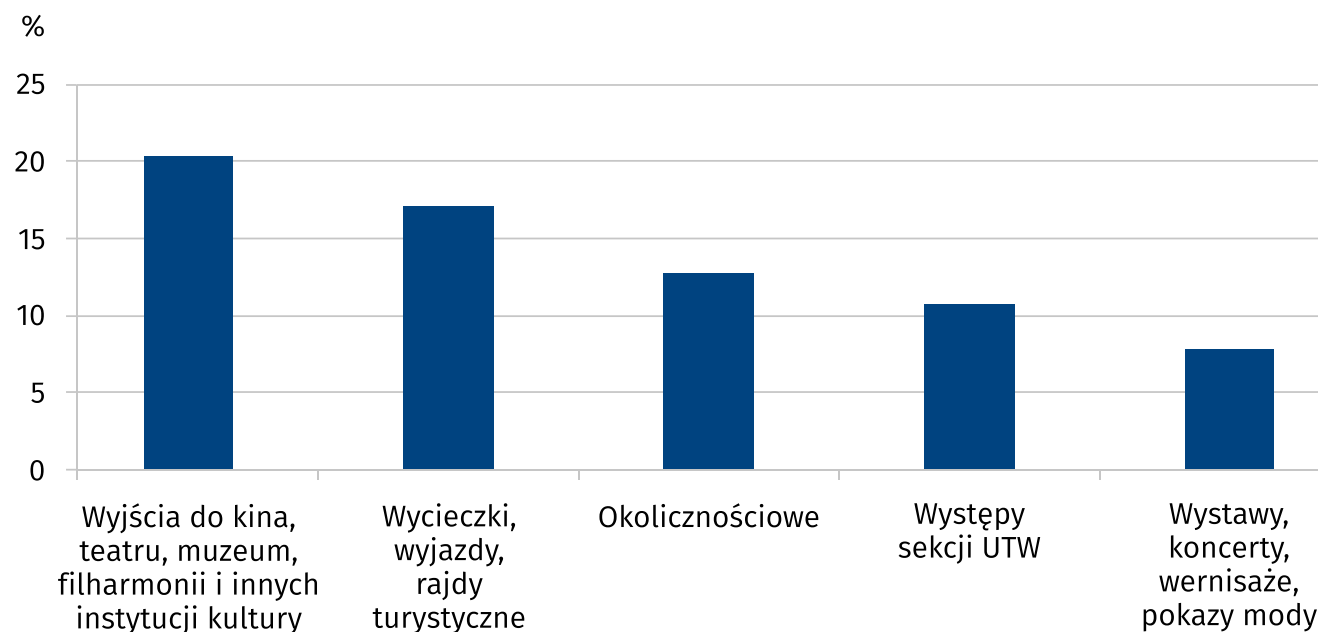
* Pięć tematów najczęściej organizowanych przez UTW w skali kraju

Wykres 14. Rodzaje zajęć regularnych prowadzonych przez UTW w roku akademickim 2021/22*

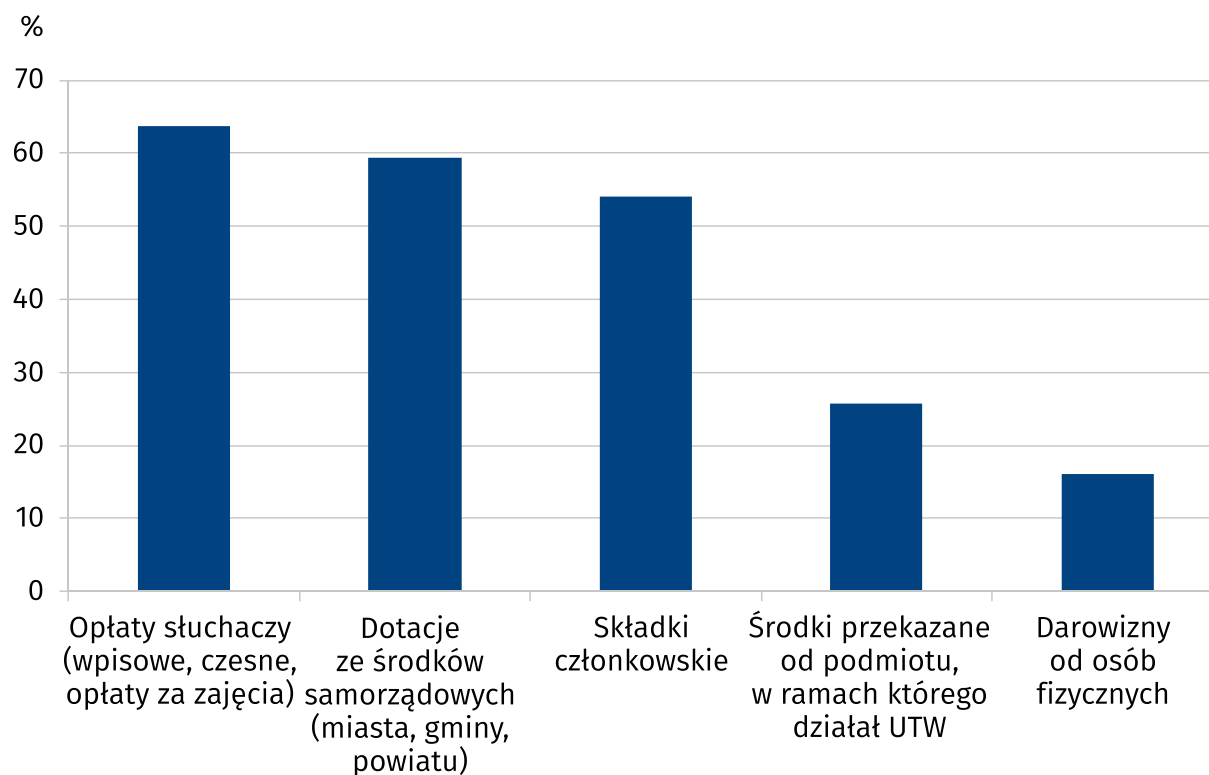


* Pięć rodzajów zajęć regularnych najczęściej prowadzonych przez UTW w skali kraju

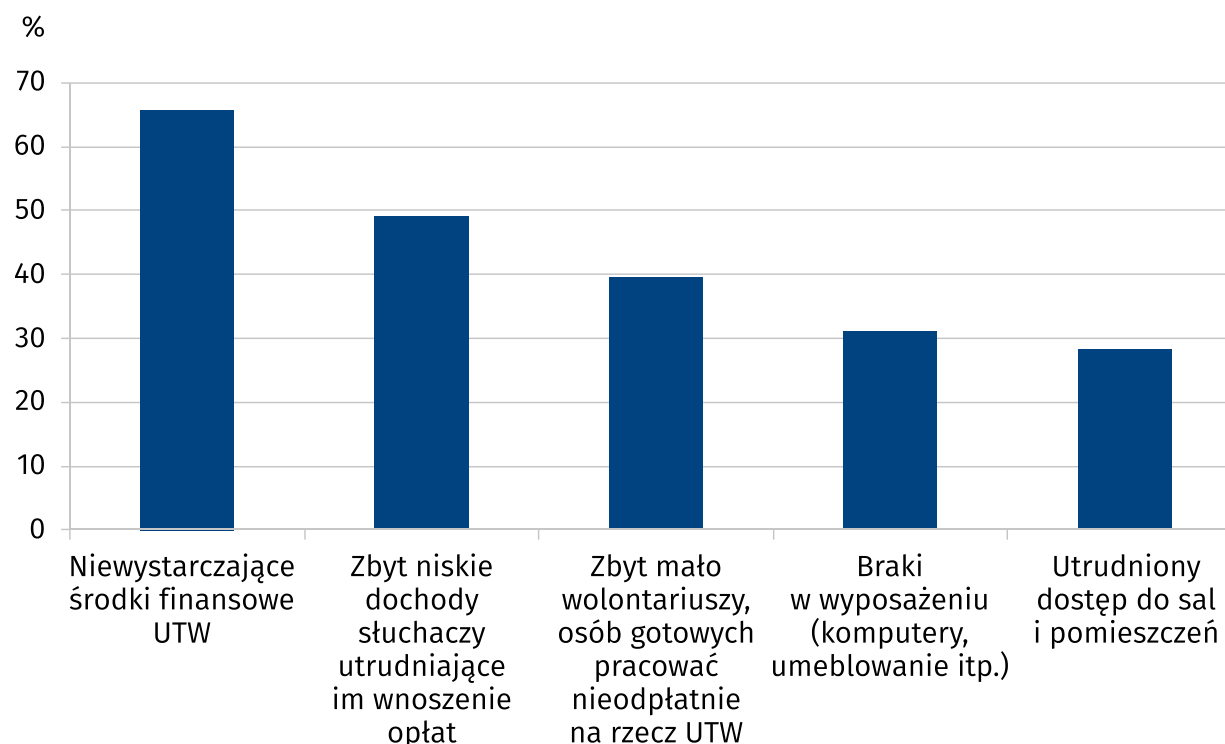
Wykres 15. Imprezy kulturalno-artystyczne zorganizowane przez UTW według rodzaju w roku akademickim 2021/22*



* Pięć typów imprez kulturalno-artystycznych najczęściej organizowanych przez UTW

Wykres 16. Źródła finansowania UTW w roku akademickim 2021/22*

* Pięć źródeł o największym udziale w Polsce.

Wykres 17. Czynniki utrudniające prowadzenie działalności UTW w roku akademickim 2021/22*

* Pięć czynników najbardziej utrudniających prowadzenie działalności UTW w Polsce

Źródła danych

Dane przedstawione w publikacji pochodzą z badania statystycznego, które było zrealizowane na formularzu UTW-1 „Sprawozdanie z działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku za rok akademicki 2021/22” przeprowadzonego przez Urząd Statystyczny w Gdańsku. Było to badanie obowiązkowe, pełne, zorganizowane wyjątkowo po 4 latach (przesunięcie nastąpiło z powodu ogłoszenia pandemii COVID-19). Pierwsza edycja badania miała miejsce w 2015 r. z danymi za rok akademicki 2014/15. Podczas realizacji badania za rok akademicki 2021/22 rozpoznano, że w badanym roku działało 560 uniwersytetów trzeciego wieku, w tym 552 złożyły sprawozdanie UTW-1.

.....

Zapraszamy
na zmodernizowaną
stronę internetową
Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń UTW

www.federacjautw.pl

Wprowadzone zmiany mają zapewnić dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami, zwiększyć jej funkcjonalność oraz podnieść jakość narzędzi komunikacji Federacji UTW.

Dołącz do nas na Facebooku!

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

O dobroczynności

Uroczysta inauguracja roku akademickiego 2023/2024 na Noworudzkiem Uniwersytecie Trzeciego Wieku, który istnieje od kwietnia 2007 roku, odbyła się 25 września 2023 r. Swoją działalność rozpoczął przy Polsko-Czeskiej Wyższej Szkole Biznesu i Sportu „Collegium Glacense”, a od października 2009 roku działa przy Miejskim Ośrodku Kultury w Nowej Rudzie. Początkowa liczba około dwudziestu słuchaczy rozrosła się w chwili obecnej do ponad 160 osób. Założycielką i kierującą Noworudzkiem UTW do dnia dzisiejszego jest Pani Karolina Popiel.

Szanowni Państwo, Parlamentarzyści, Samorządowcy,
Szacowni Goście, Pani Rektor, Pani Prezes, Drodzy Studenci UTW

w imieniu władz Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie oraz nyskiej wspólnoty akademickiej mam zaszczyt poinformować Państwa, że Pani Karolina Popiel została uhonorowana wyróżnieniem Dobroczynicy Uczelni. Wyróżnienie to przyznawane jest osobom i instytucjom o szczególnych zasługach we współpracy z Państwową Akademią Nauk Stosowanych w Nysie. Od roku 2001, tj. od momentu powstania Uczelni, wręczono je 3 osobom i 2 instytucjom. Nim na ręce Pani Karoliny Popiel przekażę statuetkę Nyskiej Nike, wygłoszę krótką laudację.

I

Zacznę ją od kilku uwag na temat dobroczynności. Słyszymy tutaj dwa słowa: „dobro” i „czyn”. Ich znaczenie wydaje się na pozór oczywiste. Wszak każdy jest w jakimś stopniu dobroczyńcą, „osobą – jak czytamy w *Słowniku Języka Polskiego* – świadczącą innym ludziom dobro”. Jednak wiemy, może jakoś niewyraźnie, że dobroczyńcą nie jest każdy, kto po prostu czyni dobro. Czy dobroczyńcę wyróżnia tylko skala i ilość dobrych uczynków? Nie. Raczej stawia on nas przed właściwym wymiarem dobra. Zauważmy, że dobroczyńca to filantrop. W tradycji prawosław-

nej Chrystus-Filantrop nazywany był *Człowiekolubiec*. Dobroczynca kocha zatem – bo tak tłumaczymy greckie *filo* – człowieka. Jest – uściślijmy – przyjacielem, kimś, kto umożliwia innym wzrastanie w człowieczeństwie. Jest człowiekiem „dobrej woli” i – dodajmy – „dobrej roboty”. Wprawdzie – śpiewa Czesław Niemen – „ludzi dobrej woli jest więcej”, lecz pozostają często bezczynni, nie czuwają. Tymczasem zło, „licho nigdy nie śpi”, a „dobrymi intencjami jest piekło wybrukowane”. Dlatego wciąż świat, w którym żyjemy jest „dziwny”.

II

W codziennym funkcjonowaniu zazwyczaj skupiamy się na ludziach, o których się troszczymy i dbamy oraz na sprawach, do których przykładamy wagę. Mamy swoje obowiązki i jesteśmy z nimi bardziej lub mniej oswojeni. Często taka postawa separuje nas od innych, od ich potrzeb, stając się faryzejskim schematyzmem i rytualizmem dobra. Bo w tym nastawieniu chcemy dobro oswoić, uczynić je na naszą ludzką miarę, mieć je pod swoją kontrolą, dobrze się z nim i dzięki niemu pocuć. Ma ono nie zakłócać naszego „dobrego samopoczucia”. Ta zagospo-

darowana przez nas przestrzeń dobra zostaje odgradzona, potrzebuje płotów, murów, kart identyfikacyjnych i kodów dostępu.

Tymczasem dobroczyńca widzi więcej, głębiej oraz szerzej. Jego chata nie pozostaje „z kraja”, nie dba wyłącznie o to, aby jemu i jego najbliższemu było dobrze i aby mieć święty spokój. Charakteryzuje go swoisty „głód dobra”, dążenie do tego, aby *świat był taki, jaki być powinien*. To pragnienie dobra nie daje mu spokoju, a przez to nie daje on też spokoju innym. Wykracza poza swojskość ludzi i spraw, poza swoje dobro, to, co do niego nale-

fot. archiwum Noworudzki UTW



ży i jest jego obowiązkiem. Otwiera się przed nim przestrzeń dobra, które jest naszą wspólną sprawą – dobrem wspólnym. A zarazem nie wyczekuje na innych, aby to oni zabrali się do pracy. Podejmuje, zaczyna, skupia wokół siebie, a raczej wokół tego, co jest do zrobienia.

III

Specjaliści od mediów wskazują, że złe wiadomości szybciej się rozchodzą, są dłużej pamiętane i lepiej się sprzedają. Stąd też mamy poczucie, że zło jest wszechobecne. I takie się zresztą staje. „A jednak często jest – śpiewa Niemen – Że ktoś słowem złym/ zabija – tak jak nożem”. Zło jest chwytliwe, dotyka nas, zatrzymuje przy sobie i izoluje od dobra. Język polski wyraża taką sytuację w sposób precyzyjny. Mam na myśli słowo „złorzeczyć”. Gdy złorzeczymy zło wysuwa się na plan pierwszy – widzimy je, koncentrujemy się na nim, zaczynamy nim żyć, a nawet go pragniemy i życzymy go komuś. Często nawet w odruchowym akcie obrony przed złem zwiększamy jego moc. Wtedy też staje się ono rzeczywiste, nama-



fot. archiwum Noworudzki UTW

calne niczym rzecz.

A dobroczyńca? Najpierw wsłuchuje się w to, co jest w sposób najbardziej podstawowy. Dostrzega dobro, które już istnieje i o które należy dbać, jak również chronić przed złem. On nie walczy ze złem w taki sposób, że je przywołuje i wzmacnia. Wierzy bowiem, że świata nie wypełnia zło, lecz dobro, o które należy zadbać i które należy urzeczywistnić.

IV

To dążenie do powinności połączone jest z realizmem. Dobroczyńca stąpa mocno po ziemi, wiedząc, że nie stanie się ona za jego sprawą rajem. W mocy człowieka leży tylko minimalizowanie zła i optymalizowanie dobra, jednakże nigdy nie stworzy on – wbrew rojeniom utopistów i rewolucjonistów – świata najdoskonalszego z możliwych. Dobroczyńca zmienia zatem świat, rozpoczynając od wspólnych spraw w najbliższym otoczeniu. Wokół tego dobra potrafi skupiać innych i pracować na rzecz jego urzeczywistniania. Potrzeba do tego cierpliwości, dzielności, poświęcenia, życzliwości, rozwagi i pokory. Dobroczyńca jest w sferze wartości idealistą, w sferze praktyki skutecznym organizatorem, a w sferze społecznej człowiekiem z charyzmem – przewodzi, biorąc odpowiedzialność i przyciąga innych ku dobru. Także tych, którzy przyjdą po nas.

V

Sięgając raz jeszcze do mądrości polskiej mowy, wyraźnie uchwycimy, iż początek wiąże się z dzia-

fot. archiwum Noworudzki UTW



łaniem. Zaczyn, bierze się od czynu – łyżki zakwasu, uśmiechu, wdzięczności, dobrego słowa. Dobry czyn jest więc zaczynem dobra, poczyna je i powoduje jego wzrastanie. Ten zaczyn sięga wstecz: człowiek może dawać, o ile sam został obdarowany. Znaczy to: O ile potrafił dostrzec i doceniać dobro, które otrzymał. Dobroczynca, na mocy wdzięczności, wkracza w „ekonomię dobra”, której nie charakteryzuje „za coś”, lecz „po coś” i „dla kogoś”, gdzie „darmo otrzymano” i „darmo należy dawać”, gdzie dobra nie zatrzymuje się dla siebie, „nie zakupuje talentów”, a człowiek czerpie radość z życia dla innych. W dobroczyńcy „krąg dobra” znajduje swoje kolejne ogniwo. Tutaj dający i otrzymujący zamieniają się swoimi pozycjami, a ruch rąk wykonuje pełną sekwencję „od” i „do”. Krąg dobra zostaje domknięty. Nie po to jednak, aby zamknąć się w sobie, lecz by stać się zaczynem innych kręgów. Bo dobro scalone w kręgu otwiera ludzkie serca i zaczyna krążyć w swej nadzwyczajności, ucząc zarazem nas, że dobro wzrasta w dawaniu. Bo – jeżeli mogę sparafrazować wieszczka Adama Mickiewicza – „Bóg dał ręce po to, aby dawać”.

VI

I jeszcze jedna rzecz. Dobroczyncę charakteryzuje skromność: ma świadomość, że czyni tylko to, co powinien, a co więcej ma jeszcze „ciągle tyle do zrobienia”. Jest „sługą nieużytecznym”, dba o to, aby „lewa ręka” nie wiedziała, „co czyni prawa”. Nie czyni przecież dobra dla pochwał, zaszczytów, orderów, wyróżnień i osiągnięć. Wszakże dobro, podkreślmy, należy ukazywać, winno ono stać się przedmiotem szacunku,

pamięci, wdzięczności, dumy i naśladowania.

VII

Pani Karolina Popiel jest założycielką UTW w Nowej Rudzie. Noworudzki UTW stał się pod Jej kierownictwem instytucją o znaczącym oddziaływaniu regionalnym i ponadregionalnym w zakresie społecznej, edukacyjnej i kulturowej aktywizacji seniorów. Na szczególną uwagę zasługują działania angażujące seniorów we współpracę międzypokoleniową. Wsparcie przez noworudzkich seniorów opieki nad dziećmi w wieku przedszkolnym, pomoc hospicjum, organizacja akcji o charakterze charytatywnym – zbiórek na rzecz ofiar wojny oraz systematycznej pomocy dla uchodźców mieszkających na terenie Nowej Rudy, a wreszcie inicjowanie i wspieranie przez noworudzkie środowisko senioralne wydarzeń organizowanych przez władze samorządowe. Pani Karolina Popiel pomaga merytorycznie i organizacyjnie lokalnym środowiskom senioralnym w powoływaniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Podkreślenia wymaga zaangażowanie Laureatki we współpracę z Państwową Akademią Nauk Stosowanych w Nysie i podejmowane w związku z tym inicjatywy, propagujące ideę studiowania przez całe życie oraz promocję Uczelni. W roku 2012 Pani Karolina Popiel zainicjowała współpracę Noworudzkiego UTW z Nyską Akademią. Następnie pośredniczyła w nawiązywaniu współpracy Uczelni z powiatem kłodzkim, szkołami ponadpodstawowymi powiatu kłodzkiego, Gminą Nowa Ruda oraz Uniwersytetami Trzeciego Wieku w województwie dolnośląskim. Laureatka aktywnie uczestniczyła w działaniach i pro-

jektach realizowanych przez Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Nysie, w tym w I Kongresie Uniwersytetów Trzeciego Wieku Opolszczyzny, Kształceniu Ustawicznym Seniorów, Nyskiej Akademii Seniora oraz konferencjach *Seniorzy Polsko-Czeskiego Pogranicza*. W 2017 r. otrzymała z rąk JM Rektora Nyskiej Uczelni tytuł Honorowego Rektora Noworudzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, reprezentując – od tej pory formalnie – nyską społeczność akademicką.

Tomasz Drewniak



***dr Tomasz Drewniak,
prof. ucz.***

Prorektor ds. nauki i kształcenia ustawicznego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie. Odpowiada m.in. za koordynację współpracy PANS w Nysie ze środowiskami senioralnymi z województwa opolskiego i województwa dolnośląskiego. Autor i współautor książek oraz artykułów w zakresie filozofii.

II Świętokrzyski Kongres UTW w Kielcach

26 września 2023 roku, na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach miał miejsce II Świętokrzyski Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku pod honorowym patronatem prof. dr hab. n. med. Stanisława Głuszka, rektora Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.

W Kongresie wzięli udział przedstawiciele piętnastu Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w województwie świętokrzyskim oraz reprezentanci środowiska naukowego. Przewodniczącą Kongresu była dr Renata Miszczuk, prezes fundacji Restart, pedagog, nauczycielka akademicka w Uniwersytecie Jana Kochanowskiego.

Dr hab. Małgorzata Stawiak-Ososińska w swoim wystąpieniu przybliżyła kulisy powstania pierwszego UTW w Tuluzie, we Francji w 1973 r., którego założycielem był prof. Pierre Vellas.

W województwie świętokrzyskim pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 1985 roku, w ówczesnej Wyższej Szkole Pedagogicznej w Kielcach i był to trzeci Uniwersytet w kraju.

„Uniwersytet Trzeciego Wieku to świetny, sprawdzony przepis na długowieczność. To nie tylko nauka, to też integracja, poczucie wspólnotowości, czy potrzeba użyteczności. Wszyscy chcą być potrzebni, chcą pełnić role społeczne, a uniwersytet takie możliwości daje. Zajęcia prowadzone w UTW stymulują rozwój osobisty, poprawiają sprawność in-

telektualną i fizyczną, co wpływa na jakość życia osób starszych” – w swoich wystąpieniach podkreślali to prelegenci Kongresu. Uczestnicy spotkania mieli okazję zapoznać się z przykładami aktywności seniorów w zakresie nowych technologii.

Więcej informacji o odby-
tym II Kongresie wraz z dokumentacją zdjęciową jest dostępnych na: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=1Jei-jgk_xA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR25lq3YSpzMaNBMXyfOwfQPrj73Wgwu60nMBeR3EIV91p9IkoY34U-1aP4

Dla rozwijania współpracy i pozyskiwania środków na działalność dwanaście UTW utworzyło **Świętokrzyski Klaster UTW**.

Celem klastra jest między innymi: wzmocnienie potencjału UTW, integracja UTW z województwa świętokrzyskiego, podniesienie profesjonalizmu działań UTW, nawiązanie współpracy pomiędzy uniwersytetami, wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań służących podnoszeniu atrakcyjności UTW, stworzenie grupy upowszechniającej edukację senioralną, opracowywanie i wdrażanie nowych metod edukacji.



fol. Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego





XVI Europejskie Spotkania Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Olsztynie

W tym roku już po raz szesnasty odbyły się Europejskie Spotkania Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Motto Spotkań: „Rok 2023 rokiem Aleksandry Piłsudskiej i Aleksandra Fredry” oraz „Miłe cudze kraje, lecz miłsza ojczyzna”.

Miejscem Spotkań tradycyjnie był Olsztyn – Kortowo. W tym

roku Spotkania odbywały się w dniach od 3 do 8 września. Ich celem jest wzmocnienie aktywizacji i integracji środowisk polskich obecnych w różnych krajach, poprzez nawiązywanie i utrzymywanie więzi z Polską i Polskimi UTW na Wschodzie i Zachodzie Europy.

Motywem przewodnim tego rocznego wydarzenia była przypa-

dająca w 2023 roku 230 rocznica urodzin Aleksandra Fredry oraz 60 rocznica śmierci Aleksandry Piłsudskiej. Przybliżenie tych dwóch wybitnych postaci, ich życiorysu, dokonań, przywiązania i poświęcenia dla Polski posłużyło podtrzymaniu polskości w sercach tych, którzy na co dzień zamieszkują różne części świata, lecz wciąż czują więź z prawdziwą Ojczyzną.



↑ fot. Marek Hasso-Agopsowicz, archiwum Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie, Elżbieta Konopacka, Leszek Kuryłowicz,
→ fot. archiwum Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie

W Spotkaniach uczestniczyli liderzy i aktywni słuchacze UTW działających w środowiskach polskich za granicą.

Jak co roku do Olsztyna przyjechało około 100 uczestników, wśród których byli przedstawiciele: Litwy, Łotwy, Białorusi, Ukrainy, Austrii, Rumunii, Niemiec i Polski.

Przedsięwzięcie zorganizowała Akademia Trzeciego Wieku przy Centrum Kultury w Olsztynie, dzięki dofinansowaniu przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów.

Prezesem Zarządu Akademii Trzeciego Wieku jest Barbara Dargiewicz.

Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku reprezentowała Wiesława Borczyk, prezes Zarządu.



**Akademia Trzeciego Wieku
przy Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie**

Kamienica Naujacka
10-538 Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 3
tel. (89) 522 13 68
e-mail: atwolsztyn@gmail.com

www.atwolsztyn.pl

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Krystyny Frąszczak,

*założycielki i wieloletniej Prezes Stowarzyszenia Uniwersytet
Trzeciego Wieku przy Państwowej Uczelni Zawodowej
im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu
i Wiceprezes Zarządu Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń UTW w latach 2009-2016.*

Straciliśmy wyjątkową koleżankę, dobrego i życzliwego człowieka.

*Rodzinie, bliskim oraz społeczności Uniwersytetu Trzeciego Wieku
przy Państwowej Uczelni Zawodowej im. prof. Stanisława Tarnowskiego
w Tarnobrzegu przekazujemy wyrazy głębokiego żalu i współczucia.*

*Zarząd i Współpracownicy Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku*



Jubileusz 10-lecia Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Makowie Podhalańskim

5 października 2023 r. w Makowskim Centrum Kultury „Haftem Malowanym” odbyła się uroczystość Jubileuszu 10-lecia Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Makowie Podhalańskim oraz inauguracja Roku Akademickiego 2023/2024.

Na rozpoczęcie uroczystości, w pięknej scenerii, słuchaczka UTW Lidia Nitoń, przeczytała liryczny wiersz Wisławy Szymborskiej pt. „Nic dwa razy”, czym wprowadziła wszystkich w miłą i nastrojową atmosferę.

Wczuwając się w podniosłą chwilę, Pani Prezes UTW Małgorzata Barcik przywitała przybyłych Gości oraz Seniorów.

Pierwsza Prezes UTW, a jednocześnie założycielka stowarzyszenia Barbara Skubis-Tyszewska, przedstawiła genezę UTW w Makowie Podhalańskim oraz jego działalność w minionym 10-leciu, która w sposób istotny oddziaływała na społeczność lokalną i pobudzała do wzrostu jej aktywności.

Podstawową działalnością statutową UTW jest edukacja w różnych dziedzinach nauki, a w szczególności w zakresie: medycyny, profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, nauk społecznych i ekonomicznych, technicznych, a także nauki o Ziemi i Wszechświecie.

Wykłady gromadzą duże audytorium słuchaczy. Nasze Stowarzyszenie ciągle się rozwija, wzboga-



fol. Stanisław Mazurek



fol. Stanisław Mazurek

ca formy działalności, zyskujemy ciągle nowych członków, poszerza się krąg naszych instytucjonalnych

i indywidualnych przyjaciół. Realizujemy coraz to nowe projekty, pomysły. Uczestniczymy też w licz-



fot. Stanisław Mazurek



fot. Stanisław Mazurek

nych szkoleniach organizowanych przez Zarząd Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Nasz Jubileusz jest powodem do zadowolenia i satysfakcji, jak również jest bodźcem do dalszej aktywnej działalności i współpracy na wielu polach działalności społecznej. Gratulacje należą się wszystkim za wszystkie osiągnięcia, od założenia aż po dzień dzisiejszy.

Jesień życia jest szansą na dalszy rozwój, idea uczenia się przez całe życie promowana jest obecnie na całym świecie, również przyświeca naszemu UTW.

Najpiękniejszy wiek, to ten, w którym człowiek przestaje liczyć lata, a zaczyna spełniać marzenia.

Uroczystość wzbogacił wykład dr Krystyny Szyrockiej-Kowalczyk pt. „Zapobieganie zagrożeniom zdrowotnym u Seniorów”.

Wydarzenie uświetnił jubileuszowy tort, chór UTW „Wesołe Studentki”, zespół muzyczny Makowska Orkiestra Rozrywkowa oraz kapela z Niepołomickiego UTW.

*w Imieniu Zarządu UTW
Prezes Małgorzata Barcik*



fot. Stanisław Mazurek



fot. Stanisław Mazurek

Rzecznik podróżujących koleją

Podróżowanie koleją, pomimo wielu zalet i przewag nad innymi środkami transportu zbiorowego, niesie ze sobą ryzyko zaistnienia zdarzeń nieprzewidzianych i niepożądanych, które dla pasażera mogą skutkować wymiernymi szkodami będącymi następstwem np. opóźnienia pociągu, utraty kolejnego połączenia, zniszczenia bagażu, a nawet uszkodzenia ciała czy też doznania innego uszczerbku na zdrowiu. Instytucją, która w tego typu sytuacjach może pomóc w rozwiązaniu sporu z przewoźnikiem kolejowym, jest **RZECZNIK PRAW PASAŻERÓW KOLEI** działający przy Prezesie Urzędu Transportu Kolejowego.

Generalnie z pomocy Rzecznika można skorzystać w przypadku sporu z przedsiębiorcą w sprawach dotyczących zobowiązań wynikających z umów przewozu osób, rzeczy lub zwierząt w transporcie kolejowym. Stroną takiego sporu, oprócz przewoźnika kolejowego, może być także sprzedawca biletów lub operator turystyczny. Ponadto Rzecznik prowadzi postępowania w sprawach dotyczących innych usług świadczonych na rzecz pasażerów przez przewoźnika kolejowego, zarządcę infrastruktury kolejowej, właściciela dworca bądź zarządzającego dworcem. Z pomocy Rzecznika pasażer może skorzystać w sytuacji, w której zwrócił się on do przedsiębiorcy z konkretnym roszczeniem np. o wypłatę odszkodowania za opóźnienie pociągu czy też zniszczony



pexels.com / Adam Borkowski

WAŻNE!

O wsparcie do Rzecznika Praw Pasażerów Kolei można zwrócić się dopiero po złożeniu reklamacji do przedsiębiorcy i otrzymaniu odpowiedzi, która nie jest satysfakcjonująca dla klienta – podróżnego.

bagaż, i **otrzymał od niego decyzję odmowną**. Warto podkreślić, iż **wartość przedmiotu sporu pasażerskiego nie może być niższa niż 10 zł ani wyższa niż 20 000 zł**.

Postępowanie przed Rzecznikiem ma charakter w pełni **dobrowolny** – oznacza to, iż zarówno podróżny jak i przedsiębiorca ma prawo wycofania się z postępowania na dowolnym jego etapie, może również nie wyrazić zgody na przedstawioną propozycję rozwiązania sporu lub nie zastosować się do niej. W postępowaniu polubownym Rzecznik jest **bezstronny i neutralny** – uwzględnia argumenty obu stron i stara się znaleźć rozwiązanie, które doprowadzi do zakończenia sporu, a jednocześnie będzie akceptowalne dla każdej strony konfliktowej sytuacji. Na przeprowadzenie postępowania Rzecznik ma 90 dni od dnia doręczenia mu kompletnego wniosku o wszczęcie postępowania. W przypadku sporu szczególnie skomplikowanego termin ten może być przedłużony. Postępowanie kończy się sporządzeniem protokołu z jego przebiegu, który uwzględnia informację w zakresie tego czy doszło do pozytywnego rozwiązania sporu.

Warto podkreślić, iż korzystanie z polubownych metod załatwiania sporów niesie ze sobą wiele korzyści w tym m.in.:

- **szybkość i sprawność** – postępowania polubowne trwają znacznie krócej, niż postępowania tradycyjne, rozpatrywane przez sądy powszechne,



- **bezpłatność** – postępowanie przed Rzecznikiem jest dla pasażera wolne od opłat,
- **dobrowolność** – korzystanie z tej formy rozwiązania sporu jest możliwe po uzyskaniu zgody obu stron, zarówno konsumenta (pasażera), jak i przedsiębiorcy,
- **poufność** – osoby prowadzące postępowanie są obowiązane

zachować w tajemnicy wszelkie informacje uzyskane w jego trakcie.

Więcej informacji o instytucji Rzecznika Praw Pasażerów Kolei, w tym formularz wniosku o wszczęcie postępowania polubownego, można znaleźć na stronie www.pasazer.gov.pl.



RZECZNIK PRAW PASAŻERA KOLEI PRZY PREZESIE URZĘDU TRANSPORTU KOLEJOWEGO

Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa
rzecznik@pasazer.gov.pl
www.pasazer.gov.pl



Infolinia – prawa pasażerów kolei
22 460 40 80



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” prowadzona przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w ramach zadania publicznego dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2023/0060/1906/UDOT/DT/BP z dnia 14 czerwca 2023 r.

Wspomnienie wakacyjnej podróży Słuchaczy Wodziszawskiego UTW

Grupa turystyczna ze Stowarzyszenia Wodziszawski UTW w ciągu 11 dni w sierpniu tego roku przemierzyła ponad 8 tys. km podczas wycieczki autokarowej do **Hiszpanii, Portugalii i Gibraltaru**.

W trakcie podróży turyści zatrzymywali się na jednodniowe noclegi tranzytowe oraz spędzali po 2 lub 3 noce w miejscach, które były bazą wypadową.

W **Hiszpanii** był krótki wypoczynek w Lloret de Mar na Costa Brava z możliwością kąpielii w Morzu Śródziemnym, w Kartagenie zwiedzanie portu i pozostałości po rzymskim amfiteatrze, a w Granadzie – miasta i niesamowitej Alhambry. Na zakończenie dnia – niespodzianka: podczas kilkudniowej kolacji z winem – oglądanie na żywo tancerki flamenco.

Innego klimatu dostarczyła wycieczka do Malagi, jednego z najstarszych miast Europy, zamieszkałego od VIII wieku p.n.e. Obecnie to duży port handlowy i rybacki oraz kąpielisko na wybrzeżu Costa del Sol, gdzie można było zażyć krótkiej kąpielii w morzu. Tu turyści podziwiali pozostałości po twierdzy Alcazab, wybudowanej przez Rzymian i przebudowanej w IX w. przez Maurów. W Sewilli zachwylił wszystkich Pałac Hiszpański, którego fasada jest zdobiona płytkami azulejos, z których ułożono mapy wszystkich prowincji Hiszpanii.

Wielu z podróżujących zakochało się w stolicy Hiszpanii: pałac królewski, katedra, Brama Słońca, spacer pięknymi parkami i ulicami z niesamowitymi budynkami, zwiedzanie muzeum Prado. Obia-



fot. archiwum Wodziszawskiego UTW

dokolacja z bogatym wyborem dań hiszpańskich wprowadziła turystów w dobre nastroje.

Na terytorium **Gibraltaru** emocji dostarczył wjazd kolejką linową na Skałę Gibraltaru, skąd można było podziwiać widok na zamorskie terytorium W. Brytanii – startujące i lądujące samoloty, wody Cieśniny Gibraltarskiej, Morza Śródziemnego i Atlantyku. Emocji przysporzyło bardzo bliskie spotkanie z makakami, legendarnymi małpami. Był czas na odpoczynek w pięknym ogrodzie botanicznym.

W **Portugalii** program obejmował niesamowite klify w Cabo da Rocha, najbardziej na zachód wysunięty punkt kontynentalnej Europy, zwiedzanie Sintry mającej magicz-



Portugalia, Cabo da Rocha, fot. pixabay.com



Hiszpania – Barcelona, fot. unsplash.com

ny charakter, kolorowe pałace, wąskie uliczki z knajpkami i sklepikami oferującymi lokalne produkty. W pobliskiej Lizbonie pewnym wyzwaniem było chodzenie po stromych uliczkach w pałącym słońcu. Jednak trudy te kompensowały piękne widoki: rozległe koryto rzeki Tag, mosty i Wieża Belem, klasztor Hieronimitów i katedra. Na nabrzeżu zrobił na zwiedzających wrażenie pomnik odkryć geograficznych. W Fatimie było zwiedzanie Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej oraz dla chętnych wieczorny różaniec ze świecami w Kaplicy Objawień.

Podczas każdego dnia wycieczki był czas wolny na zakupy lub degustację potraw w miejscowych knajpkach. Wielogodzinne trasy były urozmaicane przez bardzo ciekawe informacje i opowieści pilota, pana Bartka. Dzięki jego kompetencji i logistycznym umiejętnościom oraz sprawności kierowców autobusu – panom Arkowi

i Michałowi, przemierzone kilometry nie były nużące. W niektórych miastach zwiedzających oprowadzały przemiłe i ciekawie opowiadające pilotki, nasze rodaczki.

Wyjazd organizowany był przez Biuro Turystyczne Hubtour.

Dla wielu osób biorących udział w tej wycieczce była to, jak się wyrazili, podróż życia.

Bożena Kowalczyk



**Stowarzyszenie
Wodzisławski Uniwersytet
Trzeciego Wieku**

ul. Styczyńskiego 2
44-300 Wodzisław Śląski
tel. 32 320 86 58
e-mail: kontakt@wutw.pl



Hiszpania, Plac Hiszpański w Sewilli, fot. pixabay.com



Hiszpania, Alhambra, fot. pixabay.com

Warto wiedzieć...

▶ Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW partnerem 17. edycji kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, której inicjatorem i realizatorem jest Fundacja Twarze Depresji

Celem Kampanii jest zwrócenie uwagi Polaków na problemy osób chorujących na depresję. Wśród ambasaderek i ambasadatorów jej 17. edycji znalazły się zarówno osoby, które chorowały na depresję: Dorota Rabczewska „Doda”, Agnieszka Kobus-Zawojcka, Barbara Tukendorf, Marcin Bosak, jak i osoby, które nie miały zdiagnozowanej tej choroby, ale swoim autorytetem pomagają zachęcić seniorów, by bez poczucia wstydu i stygmatyzacji sięgali po pomoc psychologa i psychiatry: Wirginia Szmyt „DJ Wika”, Artur Barciś, Wiktor Zborowski i Andrzej Seweryn.

DEPRESJA DOTYKA RÓWNIEŻ SENIORÓW.
POŁĄCZENIE PSYCHOTERAPII I FARMAKOTERAPII JEST NAJSKUTECZNIEJSZĄ DROGĄ LECZENIA TEJ CHOROBY.

FUNDACJA
TWARZE
DEPRESJI

TWARZE DEPRESJI

NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.



WIRGINIA SZMYT „DJ WIKA” WIKTOR ZBOROWSKI DOROTA RABCZEWSKA „DODA” ARTUR BARCIŚ

AGNIESZKA KOBUS-ZAWOJSKA MARCIN BOSAK BARBARA TUKENDORF ANDRZEJ SEWERYN

POTRZEBUJESZ POMOCY?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS: www.twarzedepresji.pl
TELEFON ZAUFANIA: 22 290 44 42

ORGANIZATOR:  FUNDACJA TWARZE DEPRESJI PATRONI HONOROWI:  Kierownictwo w Dzielnicy Psychologii  Lasy Państwowe

PARTNER GŁÓWNY:  nationale nederlanden FIRMA WSPIERAJĄCA:  Janssen PARTNERZY:  J.P.Morgan  600 LAT ŁÓDZI

▶ Rzecznik Praw Pacjenta – Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych

Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych zapewnia szybką, pozasądową drogę do uzyskania rekompensat dla osób, które podczas pobytu w szpitalu doznały uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia albo uległy zakażeniu szpitalnemu. W przypadku śmierci pacjenta, świadczenie przysługuje również jego bliskim.

Wnioski o przyznanie świadczenia kompensacyjnego z Fundu-

szu Kompensacyjnego Zdarzeń Medycznych można składać od 6 września 2023 roku. Fundusz obejmuje zdarzenia medyczne, które miały miejsce począwszy od tego właśnie dnia. Wniosek może być także złożony, jeśli zdarzenie miało wprawdzie miejsce wcześniej, ale wnioskodawca dowiedział się o nim już po wejściu ustawy w życie.

Uzyskanie świadczenia nie wymaga udowodnienia winy pod-

miotu leczniczego. Podstawowym warunkiem przyznania świadczenia jest stwierdzenie, że doszło do zdarzenia medycznego, którego z wysokim prawdopodobieństwem można było uniknąć, gdyby świadczenie zdrowotne zostało pacjentowi udzielone zgodnie z aktualną wiedzą medyczną albo gdyby zastosowano inną dostępną metodę diagnostyczną lub leczniczą.

Maksymalna kwota świadczenia dla pacjenta wynosi 200 000 złotych. W przypadku śmierci pacjenta, świadczenie wynosi **do 100 000 zł dla każdej z uprawnionych osób.** Z wnioskiem o przyznanie świadczenia mogą w takim przypadku wystąpić dzieci pacjenta, jego rodzice oraz małżonek (niepozostający w separacji) lub partner (konkubent). Wysokość świadczenia jest ustalana na podstawie szczegółowych wytycznych określanych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia.

Wniosek o przyznanie świadczenia można złożyć **w ciągu roku** od uzyskania informacji o zakażeniu, uszkodzeniu ciała lub rozstroju zdrowia albo śmierci pacjenta (jednak nie później niż w ciągu 3 lat od samego zdarzenia).

Wniosek podlega opłacie w wysokości **300 złotych.** Przed jego złożeniem, sprawdź, czy spełniasz przesłanki do uzyskania świadczenia. Opłata nie podlega zwrotowi w przypadku negatywnego rozpatrzenia wniosku. Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na stronie internetowej **www.gov.pl**.

Rzecznik Praw Pacjenta wydaje decyzję w sprawie przyznania świadczenia w ciągu 3 miesięcy od otrzymania kompletnego wniosku. Wydając decyzję Rzecznik opiera się na opinii medycznej sporządzonej przez działający przy nim Zespół do spraw Świadczeń, składający się z doświadczonych ekspertów. Osoba niezadowolona z decyzji ma prawo wniesienia odwołania do Komisji Odwoławczej. Od jej rozstrzygnięcia można z kolei wnieść skargę do sądu administracyjnego.



Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych



Szybka i łatwa
ścieżka uzyskania
odszkodowania:

1.

**Niepożądane
zdarzenie medyczne
w szpitalu**
2.

**Wniosek
do Rzecznika
Praw Pacjenta**
3.

**Rozpatrzenie
wniosku i decyzja
- max. 3 miesiące**
4.

**Przelew
nałego
odszkodowania**

Wszystkie informacje na temat **Funduszu Kompensacyjnego Zdarzeń Medycznych** znajdziesz na stronie Rzecznika Praw Pacjenta.

www.gov.pl/rpp

Zobacz więcej:



źródło: <https://www.gov.pl/web/rpp/podstawowe-informacje3>

Jeśli nie znajdziesz potrzebnych informacji
w zakładkach na stronie www.gov.pl,
zadzwoń na Telefoniczną Informację Pacjenta
pod numerem



800 190 590

lub wyślij wiadomość do biura
Rzecznika Praw Pacjenta.

► Usługi sąsiedzkie. Nowe wsparcie od 1 listopada 2023 r.

Usługi sąsiedzkie są nową formą świadczenia pomocy społecznej, która została wprowadzona pod koniec lipca 2023 roku na mocy nowelizacji Ustawy o pomocy społecznej. Doprecyzowano w niej m.in. zapisy dotyczące kwestii świadczenia usług sąsiedzkich jako formy usług opiekuńczych.

Wprowadzenie usług sąsiedzkich podyktowane było niedostosowaniem oferty usługowej do obecnych potrzeb oraz ograniczeniem zasobów kadry opiekuńczej, co spowodowało konieczność systemowego i środowiskowego rozwoju usług społecznych w imię idei deinstytucjonalizacji.

Wdrożenie usług sąsiedzkich przyczyni się także do rozwoju usług społecznych, głównie dla osób starszych, które wymagają np. pomocy przy zrobieniu zakupów, sprzątnięciu mieszkania, a jeszcze nie wymagają pomocy w formie usług opiekuńczych świadczonych przez opiekunki.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami świadczenie usług sąsiedzkich będzie możliwe od 1 listopada 2023 roku.

Czym są usługi sąsiedzkie?

Pod pojęciem usług sąsiedzkich należy rozumieć świadczenia pomocy społecznej o charakterze opiekuńczym, które organizowane są w miejscu zamieszkania.

Zgodnie z uchwaloną Ustawą usługi sąsiedzkie są formą wsparcia świadczoną przez osoby blisko mieszka-

jące, które wynagradzane są w formie pieniężnej przez gminę.

W ramach usług sąsiedzkich może być świadczona pomoc w następującym zakresie:

- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych,
- prostą podstawową opiekę higieniczno-pielęgnacyjną – czynności podstawowe, które nie wymagają specjalistycznego przygotowania,
- w miarę potrzeb oraz możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Kto będzie mógł skorzystać z pomocy?

Z usług sąsiedzkich będzie mogła skorzystać osoba samotna, która z powodu wieku, choroby lub innych powodów wymaga wsparcia innych osób, natomiast nie może go otrzymać.

Za osobę samotną uznaje się osobę, która:

- samotnie prowadzi gospodarstwo domowe,
- nie znajduje się w związku małżeńskim,
- nie posiada zstępnych ani wstępnych, czyli dzieci, wnuków, rodziców, dziadków.

Zgodnie z przepisami, gmina w drodze uchwały będzie mogła zdecydować o poszerzeniu katalogu osób, które będą mogły otrzymać usługi sąsiedzkie. W związku z tym z usług sąsiedzkich będą mogły skorzystać także te osoby, których rodzina, w tym wspólnie niezamieszkujący małżonek, zstępni i wstępni, nie mogą zaoferować takiego wsparcia.

Kto będzie mógł świadczyć pomoc?

Świadczeniem usług sąsiedzkich będą mogły zajmować się osoby, które spełnią poniższe wymagania:

- ukończyły 18. rok życia,
- nie należą do rodziny osoby, dla której mają być świadczone usługi,
- nie są zamieszkującym oddzielnie członkiem rodziny (małżonkiem, wstępnym lub zstępnym) osoby, dla której mają być świadczone usługi,
- oświadczyły, że są zdolne pod kątem psychofizycznym do świadczenia tego typu usług,
- zamieszkują w okolicy osoby, dla której przeznaczone są usługi,
- przeszły szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
- zostały zaakceptowane przez organizatora usług i osobę, na rzecz której usługi te mają być świadczone.

Zadanie gminy

Organizatorem usług sąsiedzkich będą gminy właściwe pod względem miejsca zamieszkania osoby, która będzie ubiegała się o przyznanie tego typu usług, albo innego rodzaju podmioty uprawnione do ich prowadzenia.

Tak jak przy pozostałych zadaniach gmina będzie mogła zdecydować, czy organizując na swoim terenie usługę sąsiedzką będzie korzystać z możliwości jej zlecenia organizacjom społecznym.

W zależności od indywidualnych potrzeb i możliwości będzie decydować też o formie podejmowa-

nia współpracy z opiekunami-sąsiadami (w większości przypadków podstawą takiej współpracy będzie umowa zlecenia).

W przypadku realizacji przez gminę usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich, rada gminy określi w uchwale, jak świadczone będą usługi opiekuńcze tego typu i ile będzie kosztowało ich prowadzenie, w tym głównie:

- szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze (w tym także świadczone w formie usług sąsiedzkich) i specjalistyczne usługi opiekuńcze (z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi),
- szczegółowe warunki zwolnienia od opłat i tryb ich pobierania,

- szczegółowe warunki przyznawania usług sąsiedzkich (np. czy będą to usługi „uzupełniające” usługi świadczone przez opiekunki środowiskowe, czy będą one przyznawane w pierwszej kolejności osobom pozbawionym usług opiekuńczych w ogóle),
- wymiar (który może zostać wskazany także jako minimalny lub maksymalny),
- zakres usług sąsiedzkich (przy założeniu, że czynności wykonywane w ramach tej usługi nie będą wymagały specjalnych kwalifikacji),
- szczegółowy sposób rozliczania wykonania usług sąsiedzkich (np. przez wskazanie, czy wynagrodzenie będzie płatne ryczałtowo, czy za godzinę pracy).

Usługi sąsiedzkie opłacane będą przez gminy i to ich zadaniem będzie ustalenie zasad, na których będą one się odbywały, także pod kątem finansowym.

Wobec tego rada gminy będzie zobowiązana do przygotowania uchwały, w której określone zostanie, w jaki sposób będą świadczone usługi sąsiedzkie i ile będzie kosztowało ich prowadzenie.

Należy jednak zaznaczyć, że gminy, które zdecydują się na realizację usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich będą miały możliwość w roku 2024 pozyskać dodatkowe środki finansowe na ich realizację w ramach programu „Korpus Wsparcia Seniorów”.

źródło: <https://www.gov.pl/web/rodzina/uslugi-sasiedzkie-nowe-wsparcie-od-1-listopada>





Sekrety ziołowej natury

PRELEKCJE PROZDROWOTNE

Szanowni Państwo!

Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od ponad 30 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się również do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

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 herbatka ziołowa jest lekiem?*
- *Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?*

Skrócona wersja prelekcji umieszczona jest w folderze informacyjnym „**Sekrety Ziołowej Natury**”. W trakcie prelekcji przeprowadzamy degustację naturalnych herbatek owocowych i żurawinowych.

Dla zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa proponujemy II prelekcję „**Ziołowa Apteczka Kawonu**”, gdzie znajdą Państwo praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym.

Inne polecane tematy: „**Aktywny Senior – zioła wzmacniające**”, „**Żurawina naturalny antyoksydant**”, **Ziołowa Apteczka na lato**” oraz „**Ziołowa Apteczka na zimę**”.

Od 14 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy UTW w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.



**Zakład Zielarski
KAWON-HURT
Nowak sp.j.**

Krajewice 119,
63-800 Gostyń
+48 65 5758546
marketing@
kawon.com.pl;
bernadeta@
kawon.com.pl

www.kawon.com.pl
www.sklep.kawon.com.pl

MATERIAŁ PROMOCYJNY

NATURALNE HERBATKI NA PRZEZIĘBIENIE I WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ

Czas gwałtownych zmian pogodowych, zróżnicowane temperatury w krótkim czasie sprzyjają wszelkiego rodzaju infekcjom i przeziębieniom. Proponujemy – profilaktykę, wspomaganie i osłonę naturalnymi środkami leczniczymi, czyli preparatami ziołowymi. Typowymi objawami przeziębienia jest katar, kaszel, ból gardła i gorączka. Warto wtedy uzupełnić domową apteczkę o Kwiatostan Lipy, Rokitnik i Bez czarny.

BEZ CZARNY (*Sambucus nigra*, z rodziny *Caprifoliaceae*) – można u nas znaleźć bez trudu. Rośnie na skrajach lasów, na przydrożach, w miejscach opuszczonych, w zaroślach, czasem przy miedzach i prawie zawsze w parkach. W medycynie, kuchni i kosmetyce wykorzystuje się zarówno kwiaty jak i owoce bzu. Kwiaty działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, wzmacniająco na naczynia krwionośne (zmniejsza kruchość naczyń włosowatych). Zewnętrznie ma zastosowanie do przemywań w stanach zapalnych oczu i gardła. Owoce działają łagodnie przeczyszczająco, moczopędnie, napotnie, przeciwbólowo, odtruwająco i ułatwiają usuwanie z organizmu szkodliwych metabolitów. Wspomagająco jako środek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego, niektórych nerwobólach i migrenach. W medycynie ludowej stosowany jako środek przeciw przeziębieniom, np. w postaci soku z owoców.

LIPA jest drzewem długowiecznym, należy do rodziny lipowatych (*Tiliaceae*). W lecznictwie ma zastosowanie kwiatostan wraz z pod-



Czarny bez, ↑ kwiaty i ↓ owoce, fot. pixabay.com



sadką, zarówno lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*) jak i lipy szerokolistnej (*Tilia platyphyllos*). Nazwa łacińska wywodzi się od greckiego *ptilon* (skrzydełko, pióro), w nawiązaniu do skrzydłowego kształtu blaszki kwiatostanu i owocu. Zbiór kwiatostanu lipy rozpoczyna się, gdy część kwiatów jest jeszcze w pąkach i trwa do zakończenia kwitnienia rośliny. Napar z kwiatów lipy stosuje się przede wszystkim w stanach gorączkowych w niektórych chorobach zakaźnych: w anginie, grypie, przy zapaleniu gardła i oskrzeli, jako środek napotny. Lipa stosowana również jako środek moczopędny, uspokajający i poprawiający apetyt. Działa wspomagająco przy nadciśnieniu i migrenach. Pomocniczo przy bezsenności. Napar z kwiatów lipy działa napotnie i przeciwgorączkowo, moczopędnie, sokopędnie oraz przeciwskurczowo, delikatnie łagodzi kaszel.

ROKITNIK ZWYCZAJNY (*Hippophae rhamnoides* L.) należy do rodziny Oliwnikowatych (*Elaeagnaceae*), naturalnie rośnie w Europie i Azji. Wysoki, mocno rozgałęziający się krzew, o pomarańczowych, podłużnych lub kulistych owocach, łodygi pokryte są ostrymi kolcami, ma srebrno zielone i wąskie liście. Grecka nazwa: *hippophae* (hippos – koń, phaes – lśniący) świadczy o tym, że stosowany był jako środek pielęgnujący i leczący konie. Owoc rokitnika to surowiec witaminowy (A, B, C, PP, B6) wzmacniający odporność, stosowany w przeziębieniach i bólach gardła. Poprawia apetyt, wspiera wątrobę, korzystnie wpływa na poziom cholesterolu oraz chroni błony śluzowe organizmu. Naturalny antyoksydant, wzmacnia serce i naczynia krwionośne, zmniejsza



Lipa, fot. pixabay.com

uczucia zmęczenia i znużenia. Olej pozyskiwany z nasion jest ceniony w kosmetologii za wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, pielęgnuje i regeneruje skórę, stanowi naturalny filtr przeciwsłoneczny, minimalizuje widoczność zmarszczek, pomocny przy oparzeniach i skaleczeniach, powoduje, że rany szybciej się za-

blizniają. Z owoców można sporządzić pyszne i pożywne dżemy, przeciera, nalewki, soki i napary, stanowiące naturalne źródło łatwo przyswajalnych witamin.

Wszystkie produkty dostępne są w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach oraz w sklepie internetowym www.sklep.kawon.com.pl

Rokitnik zwyczajny, fot. pixabay.com



MATERIAŁ PROMOCYJNY

ABC zdrowych stawów

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co i w jaki sposób wpływa na Twoje stawy, dzięki którym stawiasz kolejny krok, podnosisz przedmioty, wykonujesz swoją pracę? **Ból, sztywność i ograniczenie ruchomości stawów są powszechnym problemem**, zwłaszcza wśród osób starszych, choć coraz częściej słyszy się o występowaniu podobnych objawów także wśród młodych osób. Dolegliwości tych nie należy lekceważyć, ponieważ mogą znacząco obniżyć jakość życia – sprawność fizyczną, nasze samopoczucie, jakość snu oraz spowodować utratę niezależności. Jak zadbać o stawy, by były zdrowe, silne i sprawne? Jaką wdrożyć profilaktykę, by służyły długie lata?

PAMIĘTAJ – o kondycję stawów warto zadbać już w młodości, ale każdy czas jest odpowiedni, by zmienić swój styl życia i cieszyć się dobrą kondycją.

Przede wszystkim ruch!

Aktywność fizyczna – regularna, dostosowana do wieku i możliwości organizmu – jest podstawą utrzymania zdrowych stawów. To właśnie ruch stymuluje produkcję płynu stawowego, zwiększa objętość tkanki chrzęstnej i ukrwienie stawów. Ponadto wspomaga pracę mięśni, które są rusztowaniem dla stawów [1]. Pamiętaj jednak o tym, że kluczowy jest **odpowiedni dobór ćwiczeń**. Optymalnymi rozwiązaniami dla naszych stawów są: joga, pilates, nordic walking, aqua-aerobic. Niezależnie od wyboru formy ćwiczeń – **zawsze należy pamiętać o wykonaniu rozgrzewki** – delikatnych ruchów rozciągających

i przygotowujących stawy do większego wysiłku. Z jaką częstotliwością ćwiczyć? Najlepiej codziennie, poświęcając ruchowi 20-30 min.

Zdrowy talerz a zdrowe stawy

Nie ma jasnych dowodów wskazujących na to, że specyficzny sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na zdrowe stawy. Musimy jednak pamiętać o tym, że odpowiednia dieta pozwala na utrzymanie bezpiecznej masy ciała, która nie będzie powodowała nadmiernego obciążenia naszych stawów. Ponadto, **wiele składników pokarmowych ma korzystny wpływ na pracę mięśni, stawów oraz kości**. Do takich produktów należą **ryby bogate w kwasy omega-3** (makreła, śledź, dorsz, łosoś, halibut), **nabiał stanowiący źródło cennego białka** do budowy chrząstki i **witamina D**, warzywa i owoce zawierające **witaminę C** [2]. Kwasy omega-3 wpływają bardzo korzystnie na dolegliwości związane z zapaleniem stawów, m.in. reumatoidalne zapalenie stawów. Znajdziemy je nie tylko w rybach morskich,



pixabay.com / dominic_winkel

również owoce morza czy oleje roślinne są produktami bogatymi w te cenne składniki. W większości badań wykazano korzyści wynikające z przyjmowania omega-3, wśród których najczęściej wymieniano: zmniejszenie czasu trwania sztywności porannej, zmniejszenie liczby tkliwych i obrzękniętych stawów, zmniejszenie bólu stawów, wydłuże-



pixabay.com / silvitarita

nie czasu do wystąpienia zmęczenia po przebudzeniu, poprawa siły uścisku, zmniejszenie aktywności choroby [3]. **Pamiętaj jednak, by ograniczyć ilość oleju kukurydzianego, słonecznikowego, oleju z pestek dyni i winogron**, ponieważ zawierają one znaczne ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6, które – jeśli spożywane są w nadmiarze – uczestniczą w produkcji czynników prozapalnych i prozakrzepowych [4].

Stawy potrzebują uśmiechu!

Stres stymuluje produkcję dużych ilości **kortyzolu** w naszym organizmie. W wyniku tego procesu obniża się wrażliwość organizmu na ten hormon, przez co **nasilają się procesy autodestrukcyjne, osłabienie odporności**, a ostatecznie mogą się rozwinąć choroby autoimmunologiczne, tj. RZS czy nieswoiste choroby zapalne jelit [5]. Pamiętaj, że będąc zestresowanym,

sprawiasz, że Twoje mięśnie są w większym napięciu, co usztywnia ścięgna i powięzi, tym samym wpływając na niekorzystne zmiany w układzie kostno-stawowym i przeciążenia stawów.

Niezbędne właściwe obuwie

Odpowiedni dobór butów to bardzo ważny element dbania o zdrowe stawy. O właściwym obuwiu należy pamiętać nie tylko w przypadku wykonywania ćwiczeń, ale także na co dzień, przy wykonywaniu rutynowych czynności, drodze do pracy czy jeździe samochodem. Najbardziej polecane są **trampki, wygodne buty sportowe, moksasy** – sugeruje się, że obcas/podeszwa powinna być niższa niż 3 cm. Zbyt wysokie buty powodują nie tylko nadmierne obciążenie stawów, ale również mogą być przyczyną płaskostopia poprzecznego czy paluchów koślawych. Dlaczego to tak ważne? Ponieważ **ustawienie**

stopy warunkuje w dużym stopniu ustawienie całej osi stawu kolanowego, biodrowego, miednicy i kręgosłupa. Odpowiednie obuwie warunkuje stabilizację pięty, a gruba, amortyzująca podeszwa – wsparcie sklepień stopy [5].

Właściwa waga ma ogromną wagę!

Utrzymanie odpowiedniej masy ciała nie tylko niweluje nadmierne obciążenia stawów, ale również wiąże się z wspomnianymi wcześniej czynnikami – aktywnością fizyczną i właściwą dietą. Otyłość to jeden z czynników ryzyka **choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych, biodrowych**, a nawet stawów rąk. Przeciążone stawy są bardziej narażone na mechaniczne uszkodzenia chrząstki stawowej.

Opracowała
lek. Agata Ogłóża
źródło: www.adamed.expert

Referencje:

1. Nina Łabędź, *Jak zadbać o stawy – porady eksperta*; Magazyn Seniora
2. R. Kowalski, G. Kowalska (2016), *Dieta na stawy*. Zdrowie i uroda 2016. 54-55
3. Tomasz Tatar, Patrycja Snakowska, *Rola diety w reumatoidalnym zapaleniu stawów – przegląd systematyczny badań*; Med Rodz 2015; 2(18): 70-78
4. Sylwia Gugała-Mirosz, *Dieta RZS w punktach*; Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ, <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-kostno-stawowego/dieta-rzs-w-punktach>
5. Wojciech Romanowski, Agata Zdanowska, Mateusz Romanowski, *Choroba zwyrodnieniowa stawów — aktualne standardy leczenia*. Osteoarthritis — the current standards of treatment



ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

APARTAMENTY
ReVital
MECHELINKI



APARTAMENTY ReVital

**NOWA JAKOŚĆ MIESZKANIA
DLA AKTYWNYCH SENIORÓW
Z SERWISEM NA ŻYCZENIE**



- ✓ 150 m od plaży w Mechelinkach
- ✓ 13 km od centrum Gdyni
- ✓ Wygoda i bezpieczeństwo
- ✓ Zdrowie i Sprawność
- ✓ Aktywna społeczność

**PLANOWANE
ODDANIE DO UŻYTKU
3 kwartał 2024 r.**

ZAKUP LUB NAJEM

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: tel.: 696 660 999,
email: mechelinki@apartamentyrevital.pl



**XV Olimpiada Sportowa Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „TRZECI WIEK NA START”
15–16 września 2023 r., Łazy**

