

III SĄDECKI
UNIWERSYTET
TRZECIEGO
WIEKU

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

ROK ZAŁOŻENIA 2004





MIASTO
NOWY SĄCZ



POWIAT
NOWOSADECKI



WOJEWÓDZTWO
MAŁOPOLSKIE

**KLUB PRZYJACIÓŁ
ZIEMI SĄDECKIEJ**



UNIwersYTET
JAGIELLOŃSKI



PAŃSTWOWA WYŻSZA
SZKOŁA ZAWODOWA
W NOWYM SĄCZU



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY

WYŻSZA SZKOŁA
BIZNESU - NLU
W NOWYM SĄCZU



**KONSULTANT NAUKOWY
SĄDECKIEGO UNIwersYTETU
TRZECIEGO WIEKU
Doc. dr ZDZISŁAWA ZACZŁONA**

Prorektor ds. Nauki, Współpracy i Rozwoju
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej
w Nowym Sączu



Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa



Wyższa Szkoła Biznesu – National – Louis University

NASZA UCZELNIA : MCK SOKÓŁ, PWSZ, WSB-NLU w Nowym Sączu
Miejsce wykładów audytoryjnych, specjalistycznych i zajęć dodatkowych

Szanowni Państwo!

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 2004 r. na wyraźne zapotrzebowanie społeczne. Inicjatywa mieszkańców Sądecczyzny przedstawiona władzom samorządowym zyskała od razu pełne ich poparcie. Do współpracy pozyskano Uniwersytet Jagielloński, uczelnie sądeckie - Państwową Wyższą Szkołę Zawodową i Wyższą Szkołę Biznesu National-Louis University, a także Klub Przyjaciół Ziemi Sądeckiej, zrzeszający wielu znanych naukowców, polityków, przedstawicieli życia kulturalnego, pochodzących z Sądecczyzny. Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku trafił na podatny grunt, stał się znakomitym narzędziem zapobiegania marginalizacji społecznej ludzi starszych. Zapraszani wykładowcy gwarantują wysoki poziom programu edukacyjnego. Liczba słuchaczy przechodzi najśmielsze oczekiwania.



Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie tylko edukacja osób starszych, ale także propagowanie wartościowego sposobu życia, opartego na rozwoju zainteresowań, aktywności społecznej. Udział w zajęciach SUTW, przyjęcie na siebie obowiązków słuchacza, dokonanie wyboru określonej formy zajęć, planowanie własnego czasu powoduje, że człowiek czuje się bardziej potrzebny, odczuwa sens swojego istnienia. Ciągłe zmieniająca się rzeczywistość, przemiany naukowe, techniczne, społeczne powodują, iż ludzie starsi są wobec nich często bezradni i zagubieni. Uczestnictwo w SUTW pełni również funkcję rewalidacyjną; zainteresowanie nowo poznanymi zjawiskami, zdobytymi wiadomościami pozwala jednostce na mobilizację zarówno psychiczną jak i fizyczną oraz wzrost jej aktywności życiowej. Poznanie nowych osób zbliżonych wiekiem, o podobnych zainteresowaniach i problemach, nawiązanie znajomości czy nawet przyjaźni pomoże przeciwdziałać samotności osób starszych. To także możliwość realizacji młodościowych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

Życzę kierownictwu SUTW, wszystkim słuchaczom, obecnym i przyszłym, realizacji planów i marzeń, zaspokojenia aspiracji i pragnień poznawczych. Niech w tych dążeniach pomocne będą przemyślenia Pani Profesor Zdzisławy Zaclony, stanowiące główną treść niniejszej publikacji.

Wszystkiego najlepszego!

*Józef Antoni Wiktor
Prezydent Miasta Nowego Sącza*



UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

SĄDECKI

WYKŁAD INAUGURACYJNY 5 października 2006

Zdzisława Załona

RADOŚĆ ŻYCIA, CZYNI ŻYCIE PIĘKNYM

Zgodnie z tradycją wraz z początkiem października polskie uczelnie rozpoczynają kolejny rok akademicki. Jest to symboliczny akt przystąpienia do realizacji nowych zadań i podejmowania nowych wyzwań. Godne pochwały jest to, że Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku tak pięknie wpisuje się w tę tradycję - dzisiaj inaugurujemy kolejny rok pracy Uniwersytetu.

Warto zwrócić uwagę, że aktualnie w Polsce do głosu dochodzi pokolenie, dla którego wiek dojrzały to czas wielostronnej aktywności. Świadczy o tym fakt, że aż 70 tys. polskich seniorów systematycznie chodzi na różnorodne zajęcia w UTW. Na podstawie badań prognostycznych określa się, że statystyczny sześćdziesięcioletek ma przed sobą około 20 lat życia i niewątpliwie trzeba mieć pomysł, jak dobrze zagospodarować te lata, aby dawały poczucie spełnienia.

Psycholodzy podkreślają, że człowiek chce **przeżywać** swoje życie „**tu i teraz**”, chce je kształtować i chce na nie świadomie wpływać. Autorzy światowych raportów edukacyjnych pt. „Uczyć się, aby być” czy „Uczyć się bez granic” uważają, iż współczesne przemiany w oświacie są zasadnicze. Zakładają one, że człowiek może i powinien się **kształcić ustawicznie – przez całe**

swoje życie. W tej dziedzinie nie stawia się żadnych granic, żadnych barier czy ograniczeń. W kształceniu ustawicznym należy wykorzystać fakt, że **uczenie się przebiega w samym życiu**, dzięki różnym doświadczeniom życiowym, pracy zawodowej, spontanicznej zabawie, sytuacjom i wydarzeniom realnym, ale także dzięki naszym marzeniom i wyobrażeniom. Uczenie się dorosłego człowieka to rodzaj **postawy**, zarówno **wobec wiedzy jak i wobec życia**, w której mocno akcentuje się znaczenie pozytywnej motywacji, rozbudzania potrzeb poznawczych i inicjatywy każdej jednostki. Niewątpliwie konieczność odnawiania lub poszerzania wiedzy wymaga od dorosłego człowieka nowej siły charakteru, pozytywnego nastawienia i akceptacji czekających zmian, dlatego uważa się, że właśnie **w uczeniu się człowiek przekracza swoje granice i możliwości** – przez to doskonalą się i wzbogaca swoją osobowość.

Warto pamiętać, że „**ten tylko wart jest życia, kto musi i umie je codziennie zdobywać.**” Życie jest dla przeżycia i wciąż od nowa trzeba sobie życie zdobywać. Trud życia człowieka dojrzałego uczy go doceniać jego wartość, bo niejednokrotnie przekonał się, że jest ono delikatne i kruche, narażone na wiele niebezpieczeństw.

Żeby dobrze się starzeć trzeba zachować **młodość umysłu i serca**, zdolność do autentycznego **entuzjazmu i podziwiania świata**, a także wewnętrzną troskę o dobrą przyszłość. Dla wielu osób w wieku średniej dojrzałości i późnej dorosłości taka postawa jest trudna do zaakceptowania. Bo przecież, **jak żyć radośnie**, kiedy namacalnie widać oznaki własnego przemijania. Ludzie mówią „to już nie to samo, co było” i najczęściej nie akceptują siebie

w pełni. Wytwarzają w sobie wyłącznie retrospektywne nastawienie i ciągle powracają do przeszłości, a przecież przeszłość skażona jest żalem przemijania. Nie koncentrują się także na aktualnych sprawach codziennego życia, bo terażniejszość niesie frustracje i gorycz rzeczywistości lub nie dorasta do ideału z wyobrażeń. Zazwyczaj nie planują też swojej przyszłości, a szkoda, bo nieskalany może być tylko obraz tego, co będzie, bo „piękne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy” i dlatego najbardziej raduje to, co jest wymarzone, to co nadchodzi.

Okresu późnej dojrzałości nie możemy traktować jako czegoś, co narzuca nam przeznaczenie, los, a my biernie musimy go znosić. Jest to **normalny okres życia**, przez jaki każdy z nas musi przejść. Należy pamiętać, że prawidłowo funkcjonujące **społeczeństwo potrzebuje ludzi w każdym wieku**. Dla każdego z nas najważniejsza jest jednak **subiektywna reakcja na wiek**. Choć nie mamy już 20 lat, to nie znaczy, że niechybnie chylimy się ku upadkowi, a wszystko co dobre i piękne jest za nami. Z wiekiem zmieniają się nasze **role społeczne**, jest to naturalne i trzeba być do tego świadomie przygotowanym.

Warto przekonać samego siebie, że podobnie jak jesień może być najcudowniejszą porą roku, tak i wiek dojrzały może być najpiękniejszym okresem życia. Bo choć dzieci dorastają, usamodzielniają się, zdobywają zawód, zakładają rodziny i w końcu opuszczają dom, to kocha się je równie mocno jak dawniej, ale nie jest się już za nie bezpośrednio odpowiedzialnym. Oczywisty staje się fakt, że rozluźniają się więzy, znikają wcześniejsze zależności. Nowe role – babci, dziadka – wiele osób pozytywnie zaskakuje. Rozpiera nas ogrom pozytywnych, bardzo silnych uczuć, które

sprawiają, że jesteśmy zdolni do niewyobrażalnych poświęceń. Zadziwiają nas często - wydawałoby się - zapomniane uczucia: troski, opiekuńczości, rozrzewnienia, tklivości.

Życie człowieka bez uczuć jest niemożliwe, bo stanowią one zasadniczy sposób przeżycia własnego życia. W miarę dojrzewania, jego **uczucia ubogacają się**, subtelnieją w różnych odcieniach, nabierają kolorytu i głębi. Życie uczuciowe przenika każde nasze przeżycie, wzrasta w nas potrzeba **obdarowywania uczuciami innych osób**. Trudno sobie wyobrazić życie bez uczuć. Określa się je jako barwę życia, to one pobudzają do marzeń, a wspomnieniom dodają ciepła i wzruszenia!

Chociaż najczęściej kobiety określa się jako bardziej uczuciowe – okazuje się, że w wieku dojrzałym właśnie mężczyźni dużą rolę zaczynają przywiązywać do uczuć, do więzi rodzinnych i związków emocjonalnych.

Wraz z głębią i różnorodnością uczuć rozwija się także nasza wrażliwość. **Wrażliwość jest naszym darem**, bo dzięki niej widzimy więcej i czujemy mocniej. Dzięki niej pracujemy w zapamiętaniu dla innych ludzi. Jesteśmy wymarzonymi partnerami życiowymi, nie boimy się bliskości, łatwiej przeżywamy i dostrzegamy piękno. To wrażliwość każe się nam zatrzymać, pomóc, wysłuchać, poradzić, współczuć. Bez wrażliwości nie ma prawdziwej przyjaźni i miłości. Pamiętajmy jednak, iż miarą naszej wrażliwości nie jest to, że ktoś płacze oglądając wzruszający czy smutny film, to raczej przykład domorosłej wrażliwości, nie przekładającej się na zachowania i działania. Można płakać nad bohaterami nieszczęśliwej miłości wykreowanej na ekranie, ale

jednocześnie celowo i umyślnie ranić swojego partnera lub zaniedbywać własne dzieci.

Chcemy uczyć się, jak doskonalić wyrażanie swoich uczuć i emocji wobec innych ludzi. Pamiętajmy, że dodatnie uczucia rozwijają i wzbogacają człowieka. Dlatego warto często zadawać sobie pytania: **jakimi uczuciami darzę innych ludzi**; jakimi swoich najbliższych? Jakie uczucia dominowały wobec starzejących się rodziców? Czy otrzymywali od nas odpowiednio dużo ciepłości, wyrozumiałości i akceptacji? Okazuje się, że nasi starzy rodzice wcale nie wymagają od swoich dzieci wiele: trochę zainteresowania, ciepła, czasami odwiedzin, podzielenia się radością i codziennymi strapieniami. Nigdy nie zapominajmy o tym, że niezależnie ile mamy lat, rodzicom nie jesteśmy obojętni. Dzieci małe czy dorosłe stale budzą niepokój matek.

Niezmiernie ważne jest także uświadomienie sobie, **jakimi uczuciami darzymy samych siebie. Czy umiemy z sobą żyć?** Czy i na ile siebie akceptujemy? Kto boi się spojrzeć sobie samemu w oczy, kto boi się dialogu z sobą, ten nigdy nie opanuje sztuki przemijania. Człowiek, który jest nieufny wobec siebie, nie darzy siebie szacunkiem i życzliwością, nie umie z sobą żyć. Dlatego najczęściej wpada w sidła samotności i pełnego rozpaczyc osamotnienia, wyobcowania i irytacji. Koncentruje się wyłącznie na sprawach swojego niespełnionego życia. Taka samotność boli, dokucza, bo słyszy się tylko tykanie zegara odmierzającego czas i czuje wewnętrzną pustkę, zaś lęk przed samotnością staje się lękiem przed samym sobą. Ludzie nie umieją z sobą być, a cisza i milczenie wywołuje u nich poczucie nudy lub niepokoju. Warto spróbować wyeliminować ten lęk i zaakceptować oczywistą tezę, że

samotność jest przeznaczeniem człowieka. Potraktujmy samotność jako część siebie samego, jako szansę szukania i odnajdywania siebie. Przekonajmy się, że istotna wartości tkwi właśnie w nas, że jesteśmy całym światem dla siebie, że możemy siebie urabiać i kształtować, w sobie odnajdywać siłę i zarazem sens istnienia, zaś obcowanie z samym sobą uczynimy naszą siłą wewnętrzną. Taka postawa da nam poczucie niezależności. Umiejętność życia w swoim świecie wewnętrznym jest niewątpliwie warunkiem pełnego człowieczeństwa. Uczy niezbędnego dystansu do wielu spraw, daje odwagi i poczucia bezpieczeństwa. Samotność to źródło nadziei w odnalezieniu siebie. Zauważmy, jak często trudne doświadczenie ciężkiej choroby sprzyja przeżywaniu niepodzielnej samotności w cierpieniu. Tak naprawdę mojego bólu doświadczam tylko ja, wyłącznie ja. Inni go sobie tylko wyobrażają. Najbliższe nam osoby współczują, ale nigdy nie wiedzą na pewno, co przeżywamy. Jeśli nie chcemy być w cierpieniu osamotnieni, pozostaje nam tylko nasze wewnętrzne „ja” – najwierniejsze, nieodłączne – moje królestwo, w którym spotykam tylko siebie.

Nasz bogaty świat wewnętrzny jest naszą ostoją i przeciwstawieniem osamotnienia, bo najczęściej osamotnienie wynika z niedorozwoju świata wewnętrznego. Jakże piękny i bogaty **świat wewnętrzny**, indywidualny, niepowtarzalny, wyjątkowy może mieć każdy człowiek.

To nasz skarb, który pozytywnie przekłada się na umiejętność przeżywania życia – bo **żeby żyć trzeba kochać życie**. Nie można wprawdzie życiu dodać lat, ale można dodać życia latom. Zamiast biernie patrzeć, jak żyją inni, sam **żyj pełnią życia**. Jeżeli jesteśmy zdolni do kierowania uwagi na nasz świat wewnętrzny, możemy przez to także **lepiej siebie poznać**.

Ilu ludzi stara się naprawdę poznać siebie? Jaki obraz samego siebie tworzą?

Każdy człowiek określa swój stosunek do ludzi i rzeczy poprzez swoje zamierzenia, aspiracje, cele, wyobrażenie o tym, kim jest i czego chce. Chcąc żyć, uczestniczy się w pewnym sensie w życiu każdego napotkanego obok siebie człowieka. Jest on nam koniecznie potrzebny, by uświadomić sobie własne istnienie, własne cechy i własne człowieczeństwo. Jak pięknie, z głęboką refleksją piszą nasi słuchacze o spotkaniach z innymi osobami z UTW: „Spotkania z grupą pozwoliły wnieść radość i wiarę w siebie – ta wiara w siebie dodaje energii do życia”, „Odżyłam, poradośniałam, poweselałam”, „Wspólne zajęcia to niepowtarzalne chwile, zapału i entuzjazmu”, „Mam wielu życzliwych znajomych. Ich ukłony, gesty, uśmiechy podnoszą na duchu, wnoszą nadzieję w życie”.

Te wspaniałe, budujące słowa to wszystko efekty **bycia tu, razem w grupie**, obok siebie. Obcowanie z drugim człowiekiem daje możliwość wzajemnego **nasycenia się radością**. Mijają dni i lata, nie pozwólmy, by ginęły w nas rozproszone bez śladu, aby nie mijały bez radości. Radość promienieje, nasyca nas, niesie z sobą miłe i silne wzruszenie. Człowiek radosny jest atrakcyjny, bo wewnętrzna radość ma tajemniczą moc, która sprawia, że los jest łaskawszy. Ale chcąc zapewnić jasne chwile późniejszym latom, **należy nauczyć się radować** także cudzymi sukcesami. Niebagatelna jest także umiejętność przeżywania radości estetycznych i filozoficznych, które nas poruszają do głębi i wprowadzają w refleksję i zadumę.

Radość aktywności ożywia człowieka, jest okazją do różnorodnego wysiłku, olśnienia, jest cudowna i czysta. **Sztuka życia**, to umiejętność najlepszego wykorzystania czasu dla radości własnych i cudzych. Radość przezwycięzania obciążeń wieku, ułomności, słabości fizycznej, czasem kalectwa, niewątpliwie wzbudza podziw. Badania psychologiczne potwierdzają, że 70% współczesnych ludzi w pełni siebie nie akceptuje. Ich twarze są surowe, napięte, mają wykrzywione usta, zaciśnięte szczęki – nie ma w nich radości. Radość jest wielką zaletą, jest siłą i dobrem, bo nas uszlachetnia.

Dzisiejsze spotkanie z Państwem utwierdza mnie w przekonaniu, że macie Państwo odwagę smakować życie, nie chcecie z niego rezygnować tylko dlatego, że przybywa lat. Osoby, które już studiowały podkreślają, że „bycie słuchaczem UTW to powód do dumy”, że „można studiować aż do utraty tchu, na ile komu starczy sił”. To przykład wspaniałych postaw, pełnych zaangażowania i chęci poznawania świata. Jest to zjawisko tyle zdumiewające co symptomatyczne, bo badania naukowe potwierdzają, że zainteresowania poznawcze człowieka najsilniej rozwijają się w wieku dorosłym. Możliwości wzbogacania wiedzy stają się jeszcze większe. Jest ona głębsza i rozleglejsza, rozszerza się także perspektywa w ujmowaniu wielu zagadnień, łatwiej dostrzega się w niej zależność i związki przyczynowo-skutkowe. Okazuje się, że nauki humanistyczne i społeczne, które wymagają dużej erudycji zdominowane są przez starszych naukowców. Docenia się ich bogate, różnorodne **doświadczenia życiowe**, stateczność, rozwagę w wypowiedaniu sądów, oryginalność wyciąganych wniosków, które zaskakują i inspirują do rozmyślań oraz refleksji.

Mówiąc o wieku późnej dojrzałości należy podkreślić także fakt, że mózg człowieka, który kończy 50 lat, staje się bardziej elastyczny, bo obie półkule mocniej integrują się ze sobą. Daje to nieograniczone możliwości twórcze, otwiera nowe horyzonty. Dlatego właśnie w testach wymagających jasności sądów, wnikliwego myślenia, życiowej mądrości i doświadczenia górują ludzie starsi (przy założeniu, że swój intelekt poddawali systematycznym ćwiczeniom umysłowym).

W psychologii rozwoju człowieka, pisząc o naturze rozwoju poznawczego, autorzy podkreślają, że w wielu przypadkach obserwuje się rozwój zdolności intelektualnych aż do późnego wieku. Wiedza człowieka dojrzałego ugruntowuje się w oparciu o wzrastające wraz z wiekiem nie tylko doświadczenie, ale przede wszystkim **mądrość życiową**. Jest ona wiedzą odnoszącą się do ważnych dla każdego człowieka kwestii, problemów, zadań życiowych i dylematów, które składają się na pragmatykę życia. Wyzwała ona zdolność formułowania dobrych, słusznych, praktycznych sądów w różnych kwestiach życiowych, ale także pobudza orientowanie siebie na wartości idealne. Mądrość człowieka dorosłego jest sztuką wyboru.

Ostrożność w działaniu i rozsądek pozwalają mądrze kierować swoim życiem, spokojnie wczuwając się w rytm swojego organizmu.

W końcowej refleksji chciałabym podkreślić, że:

- Ani wiek dojrzały, ani nawet późna starość wcale nie musi się kojarzyć wyłącznie z siwymi włosami, zmarszczkami czy powolnością ruchów.

- Trzeba jednak zacząć od przekonania samego siebie, że **jestem dla siebie wartością najwyższą**. Moje dążenia, cele, aspiracje nadają sens i wagę moim poczynaniom oraz mojemu życiu.
- **Uznaję** także **wartość innego człowieka**. Bez niego nie mógłbym realizować siebie.

W drugim człowieku odbija się moje człowieczeństwo.

- Pielęgnowmy w sobie **dobroć i wrażliwość**. Umiejmy się radować i okazywać czułość i współczucie.
- Spróbujmy się znów **zachwycać**. Zacznijmy się od początku przekonywać, że Ziemia, na której żyjemy, jest cudowna. Tylko na naszej planecie rosną kwiaty, owoce i drzewa. Jedynie tutaj rozwija się życie i słyszy się bicie serca.
- Nauczmy się **zadziwiać**. Zdziwienie rozpoczyna się w naszym sercu. Uszlachetnia nas, kiedy widzimy coś pięknego, nie pytajmy „ile to kosztuje?”, ale mówmy „jakie to piękne”! Zdziwienie jest ideałem, który czyni nasze dusze delikatnymi i lepszymi. Sprawia, że nie są stare, oziębłe i zatwardziałe. Kto potrafi się dziwić, zaznaje **radości życia**, tym samym czyni swoje życie spełnionym.

Życzę Państwu, aby nigdy nie zapomnieć, że **RADOŚĆ ŻYCIA CZYNI ŻYCIE PIĘKNYM**.

Literatura:

1. Chauchard J. i P., Starzec się we dwoje. Warszawa 1987, PAX.
2. Garczyński S., O radości. Warszawa 1983, NK.
3. Legowicz J., Życie dla życia. Warszawa 1984, WP.
4. Szczepański J., Sprawy ludzkie. Warszawa 1980, Wyd. Czytelnik.
5. Tatarkiewicz W., O szczęściu. Warszawa 1979, PWN.
6. Włodarski Z., Hankała A., Jestem człowiekiem i żyję wśród ludzi. Warszawa 1991, WSiP.

Zdzisława Zaclona

Docent doktor nauk humanistycznych; absolwent Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Krakowie. Obecnie pełni funkcję Prorektora ds. Nauk, Rozwoju i Współpracy w PWSZ w Nowym Sączu. Prowadzi zajęcia dydaktyczne w Instytucie Pedagogicznym, Ekonomicznym oraz na studiach podyplomowych. Recenzuje prace dyplomowe i magisterskie, jest promotorem prac dyplomowych, konsultuje szkolne programy wychowawcze, jest autorem programów nauczania na specjalnościach nauczycielskich oraz modułów psychologiczno-pedagogicznych na studiach podyplomowych. W latach ubiegłych prowadziła wykłady w ramach dokształcania i doskonalenia nauczycieli, między innymi na: warsztatach organizowanych przez CODN w Warszawie oraz w Ośrodku Metodycznym w Nowym Sączu.

Jest opiekunem praktyk pedagogicznych, współpracuje ze szkołami podstawowymi i gimnazjami. Aktywnie angażuje się w prace na rzecz środowiska; inicjuje, organizuje i uczestniczy w akcjach dla lokalnej społeczności, koordynuje wiele działań związanych z pracą studentów w organizacjach działających na zasadzie wolontariatu; Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Ośrodek Misyjno-Adopcyjny "Magnificat", Młodzieżowe Centrum Wolontariatu Sursum Corda.

Dotychczas napisała ponad 30 publikacji. Jest autorem 3 książek, 6 innych było wydanych pod jej redakcją.



SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU



Sądecka inicjatywa obywatelska utworzenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jako stowarzyszenia mającego na celu działalność edukacyjną i aktywizację osób które zakończyły etap pracy zawodowej oraz starszych osób bezrobotnych, została przyjęta ze zrozumieniem i życzliwością przez samorządy sądeckie -miasto Nowy Sącz i powiat nowosądecki, a także Marszałka Województwa Małopolskiego, który jest gestorem MCK "Sokół", gdzie odbywają się wykłady. Na mapie edukacyjnej Ziemi Sądeckiej od października 2004 roku Sądecki UTW stanowi nową, istotną społecznie jakość, a zainteresowanie mieszkańców Sądeczczyzny uczestnictwem w zajęciach przeszło najśmielsze oczekiwania organizatorów.

Działalność Sądeckiego UTW nawiązuje do priorytetów zawartych w Wojewódzkim Programie Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości na lata 2004-2006 oraz do Strategii Rozwoju Województwa Małopolskiego na lata 2007-2013. Wpisuje się także w lokalne strategie i programy samorządowe dotyczące polityki społecznej. Nawiązuje do zadań zapisanych w Strategii Rozwoju Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

Szeroka oferta edukacyjna i aktywizująca Sądeckiego UTW jest skierowana nie tylko do seniorów.

Obejmuje także osoby dorosłe w starszym wieku (od 45 lat) nie mogące znaleźć zatrudnienia, które dysponując wolnym czasem chcą go poświęcić na samokształcenie, rozwijanie swoich zainteresowań, nawiązanie kontaktów i służenie pomocą innym, bardziej potrzebującym.

Oprócz wykładów prowadzonych przez kadre naukową uczelni patronackich odbywają się w Sądeckim UTW zajęcia seminaryjne, kursy komputerowe, lektoraty języków obcych, a także zajęcia ruchowo-rekreacyjne na basenie i w sali gimnastycznej.

Wspólnie z Małopolskim Biurem Wystaw Artystycznych organizujemy warsztaty malarskie, plastyczne i fotograficzne, które cieszą się dużym zainteresowaniem naszych słuchaczy. Raz w miesiącu wspólnie z MCK "Sokół", pod kierunkiem filmoznawcy odbywają się seminaria filmowe w Dyskusyjnym Klubie Filmowym Sądeckiego UTW.

Organizowane są wyjazdy edukacyjne, w czasie których słuchacze poznają Małopolskę, jej dziedzictwo kulturowe i historyczne. Uczestnicząc w panelach dyskusyjnych Forum Ekonomicznego w Krynicy Zdroju słuchacze poznają współczesne problemy gospodarcze i ekonomiczne o skali międzynarodowej. Odwiedzając Lwów i Stryj na Ukrainie oraz Koszyce i Presov na Słowacji, miasta partnerskie Sądeczczyzny, poznają kulturę i historię naszych sąsiadów. Sądecki UTW nawiązał współpracę z UTW w Koszycach przy Uniwersytecie Technicznym, co zaowocowało wspólnym spotkaniem polskich i słowackich słuchaczy w maju 2006 roku.

Należy podkreślić dużą aktywność słuchaczy Sądeckiego UTW.

Zgłaszają oni własne propozycje i inicjatywy dotyczące zarówno programu edukacyjnego, jak również integrujące środowisko akademickie III wieku. Podejmowane są też działania na rzecz osób starszych w środowisku lokalnym.

Słuchaczki posiadające uprawnienia zorganizowały i poprowadziły kurs języka esperanto. Słuchacze będący przewodnikami PTT oraz PTTK organizowali wycieczki krajoznawcze. Zajęcia na basenie prowadził słuchacz, absolwent AWF-u, emerytowany nauczyciel wf. Samorząd sekcji kulturoznawstwa zorganizował imprezę andrzejkową z wieloma atrakcjami. Słuchacze prowadzą Kronikę oraz dokumentują wydarzenia w Sądeckim UTW w formie fotografii. Zespół redakcyjny Biuletynu co kwartał przygotowuje nowe wydanie.

W okresie dwuletniej działalności nawiązano kontakty z pensjonariuszami Domu Pomocy Społecznej w Muszynie. Odwiedziny w DPS zaowocowały zaproszeniem pensjonariuszy na zajęcia do UTW. Dyrektor DPS z grupą pensjonariuszy przyjeżdżał na niektóre wykłady do UTW, a nasi słuchacze świetnie spisywali się w roli przyjaznych opiekunów. Po wykładach był czas na wspólną herbatę i rozmowy.

Przykład współpracy między pokoleniami stanowią wspólne zajęcia ze studentami uczelni sądeckich. Pod kierunkiem pracowników naukowych

studenci, głównie kierunków pedagogicznych, informatycznych i językowych prowadzą zajęcia na kursach komputerowych, kursach języka niemieckiego oraz służą pomocą i radą w czasie spotkań w Klubie Komputerowym Sądeckiego UTW. Wysyłanie i odbiór poczty elektronicznej, poznawanie Internetu i innych ciekawostek komputerowych okazuje się nie takie straszne, kiedy sympatyczni, młodzi ludzie ze spokojem i życzliwością pomagają.

W Sekretariacie Sądeckiego UTW studenci odbywają praktyki. Zapoznają się z pracą administracyjno-biurową, wspólnie z pracownikiem Sekretariatu oraz ze słuchaczami przygotowują oferty do konkursów na realizację zadań publicznych, materiały do Biuletynu Sądeckiego UTW i na naszą stronę internetową: www.sutw.pl, opracowują programy wyjazdów edukacyjnych. Współpraca ze studentami jest oceniana przez naszych słuchaczy bardzo wysoko.

Organizacja działalności Sądeckiego UTW opiera się na bezinteresownej pracy Zarządu Stowarzyszenia oraz Samorządów Słuchaczy w sekcjach kulturoznawstwa, nauk medycznych i profilaktyki zdrowia, nauk społeczno-ekonomicznych i przyrodoznawstwa.

Trzy uczelnie wyższe: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa oraz Wyższa Szkoła Biznesu-National Louis University w Nowym Sączu, a także Uniwersytet Jagielloński w Krakowie sprawują patronat naukowy.

Nasze sądeckie doświadczenia są pomocne dla innych społeczności lokalnych. Za naszym przykładem, w Małopolsce powstał również Uniwersytet Złotego Wieku w Gorlicach.

Po 2 latach działalności Sądeckiego UTW można stwierdzić, że na Sądecczyźnie zostały stworzone warunki do samokształcenia, integracji i rozwijania aktywności osób starszych z udziałem wielu partnerów instytucjonalnych i społecznych, a także wielu osób prywatnych, bezinteresownie zaangażowanych w powstanie i organizację UTW.

Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu Sądeckiego UTW

Stowarzyszenie - statut

- Prezes Zarządu
- Zarząd
- Komisja Rewizyjna

Cele:

- Upowszechnianie wiedzy wśród osób starszych
- Aktywizacja intelektualna, fizyczna i społeczna
- Działania na rzecz środowiska zamieszkania, kraju, regionu
- Pomoc koleżeńska, wolontariat

- Rada Programowo-Naukowa
- Konsultant Naukowy SUTW

Patronat organizacyjny

- Prezydent Miasta Nowego Sącza
- Starosta Nowosądecki i Rada Powiatu Nowosądeckiego
- Marszałek Województwa Małopolskiego
- Klub Przyjaciół Ziemi Sąddeckiej

Patronat naukowy

- Uniwersytet Jagielloński
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
- Wyższa Szkoła Biznesu- National Louis University w Nowym Sączu

Sekcje

- Sekcja kulturoznawstwa
- Sekcja medyczna i profilaktyki zdrowia
- Sekcja społeczno-ekonomiczna
- Sekcja przyrodoznawstwa

Zajęcia obowiązkowe

- Wykłady audytoryjne
- Wykłady specjalistyczne
- Seminaria/konwersatoria

Zajęcia rekreacyjno-ruchowe

- Zajęcia na basenie
- Zajęcia na sali gimnastycznej
- Wycieczki piesze
- Wycieczki wyjazdowe
- Imprezy integracyjne

Kursy:

- języka angielskiego, niemieckiego, esperanto
- komputerowe
- pierwszej pomocy przedmedycznej

Warsztaty:

- plastyczne
- teatralne
- fotograficzne
- DKF

ZARZĄD STOWARZYSZENIA

SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

1. Prezes Zarządu Wiesława Boreczyk
2. Wiceprezes Zdzisław Piekarski
3. Sekretarz Elżbieta Pyszcak
4. Skarbnik Bogumiła Oleksy
5. Członek Barbara Szczepanek
6. Członek Małgorzata Bajorek
7. Członek Ewa Pasadyn
8. Członek Elżbieta Pachon
9. Członek Adam Szczepanik

KOMISJA REWIZYJNA

1. Przewodnicząca Alicja Krzywdzińska
2. Członek Zyta Bilińska
3. Członek Wiesława Misterka

PATRONAT ORGANIZACYJNY

1. Prezydent Miasta Nowego Sącza
2. Starosta Nowosądecki i Rada Powiatu Nowosądeckiego
3. Marszałek Województwa Małopolskiego
4. Klub Przyjaciół Ziemi Sądeckiej

PATRONAT NAUKOWY

1. Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
2. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
3. Wyższa Szkoła Biznesu National Louis University w Nowym Sączu

KONSULTANT NAUKOWY

Doc dr Zdzisława Zasłona Prorektor PWSZ w Nowym Sączu



Wydawnictwo dofinansowane przez Urząd Miasta Nowego Sącza

Wydawca: Śląski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

Zdjęcia: okładka – A.Łopuch, archiwum PWSZ, WSB-NLU, SUTW

Redakcja techniczna, skład i druk: Drukarnia Nowodruk s.c., tel. (48 18) 443 56 69

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2006/2007 SĄDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU





Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 31, lp.
tel./fax (+48 18) 443 53 17; e-mail: sekretariat@sutw.pl; www.sutw.pl