



Rok akademicki 2014/2015 kończy się za kilka tygodni. Następny rusza w październiku. To ostatni dzwonek, by przejrzeć oferty i pomyśleć, na jakie zajęcia warto się zapisać.

Tego typu placówek dydaktycznych jest dzisiaj w Polsce pół tysiąca, gromadzą ponad 150 tys. słuchaczy. Najczęściej zlokalizowane są przy uczelniach wyższych, ale prowadzą je też kluby emeryta czy szkoły podyplomowe. Cieszą się ogromną popularnością, ponieważ są bardzo interesującą propozycją dla seniorów, którzy jesień życia chcą widzieć w pięknej paletce barw, a nie szarą i monotonną.

Trzeba zrobić pierwszy krok...

Aby zostać słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW), wystarczy do wybranej przez siebie placówki przynieść dowód osobisty, legitymację rencisty lub emeryta i zdjęcie. Wykłady odbywają się zazwyczaj dwa razy w tygodniu, ale są też lektorały i zajęcia ponadprogramowe. UTW nie są dotowane przez państwo, pieniądze pocho-

dzą z chesnego. Wśród źródeł utrzymania są też darowizny od instytucji, firm i osób, dotacje ze źródeł rządowych, środków Unii Europejskiej, organizacji pozarządowych i zagranicznych programów pomocowych oraz dochody z przekazania 1% podatku. Zasady działania wszystkich UTW są podobne. Przystępując do studiów, należy wpłacić wpisowe (zwykle wynosi 50-100 zł za semestr nauki). Czasem słuchacze płacą także miesięczne chesne (kilka złotych). W przypadku zajęć, na potrzeby których organizatorzy muszą wynająć specjalną salę, np. na jogę, mogą być dodatkowe, minimalne opłaty. Podobnie jest z lektoratami.

...i żyć się chce!

Ideą takich uniwersytetów jest nie tylko ćwiczenie umysłu, ale też rozwijanie zainteresowań, zapoznawanie się z nowościami.

Seniorzy z zapalem do nauki

Uniwersytety Trzeciego Wieku od kilku lat robią furorę wśród emerytów i rencistów. Dają nie tylko możliwość zdobywania wiedzy, ale także zachęcają do prowadzenia aktywnego, ciekawego życia.

Tekst: Agnieszka Grześkiewicz

Wielu seniorów właśnie na UTW rozpoczyna naukę języków obcych, chodzi na wykłady z medycyny czy polityki, przeżywa drugą młodość na lekcjach tańca. Bożena Sałacińska po raz pierwszy na spotkanie słuchaczy Kazimierzowskiego UTW w Bydgoszczy wybrała się z siostrą, która po śmierci męża czuła się bardzo samotna. Wtedy jeszcze pracowała na uczelni. Zamiana roli z wykładowcy na słuchacza była dla niej dziwna. – Kiedy już zostałam emerytką, poszłam tam bardziej z ciekawości niż konieczności. Chciałam zobaczyć coś nowego, poznać ludzi – wspomina Bożena i dodaje, że była mile zaskoczona tym, że nikt nie opowiadał o swoich dolegliwościach, a rozmowy kręciły się wokół tego, co i gdzie można ciekawego zobaczyć, na jaki wybrać się wykład, czego nauczyć. Jej głowę pełną pomysłów szybko docenili nowi znajomi. Została wybrana na przewodniczącą Rady Słuchaczy KUTW. Jest też członkiem Rady ds. Polityki Senioralnej przy MPiPS, a nie będąc posłem bierze również udział w posiedzeniach stałej komisji polityki senioralnej. Bożena kilka lat temu odkryła w sobie pasję fotografowania. Słuchacze uniwersytetu już się przyzwyczaili, że biega z aparatem i prosi ich o uśmiech. – Dzięki temu, że wiedzą, że zawsze mogę

zrobić im zdjęcie, wymuszam na nich, aby byli zadbani. Organizujemy wykłady o kosmetykach, trendach w modzie. Nawet wystąpiliśmy na prawdziwym pokazie – cieszy się i mówi, że byłoby idealnie, gdyby odzież dla kobiet 60+ była ładna, dobrana do wieku i figury, a nie szarobura, bezkształtna i postarzająca o co najmniej kilka lat. Jest ogromnie dumna z tego, że na KUTW działa Zespół Kabaretowo-Teatralny „Galimatias”, zespół wokalny „A-nutki”, sekcja origami, są zajęcia sportowe i naukowe, wycieczki i wyjazdy na plenery fotograficzne. Wśród 28 sekcji każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Kiedy jedna ze studentek zapomniała o terminie wyjazdu na wycieczkę, poszła za ciosem i zorganizowała... treningi pamięci. A kursy komputerowe to już normalna rzecz. – Nasi seniorzy, jeśli chodzi o nowinki techniczne, mogą imponować swoim wnukom – uśmiecha się Bożena, która prowadzi stronę internetową uniwersytetu (www.kutw.pl).

– Mojego męża Miłosza, tak jak mnie, rozpira energia. Na pomysł uruchomienia www.senioralna.tv, pierwszej w Polsce telewizji dla seniorów, wpadliśmy w 2013 r. na konferencji UTW w Nowym Sączu – mówi Bożena. – Pierwszy wywiad nagraliśmy z Wiesławą Borczyk, przewodniczącą

Najwięcej placówek UTW działa w województwach: mazowieckim (73), małopolskim (49) i dolnośląskim (47). Najmniej w podlaskim, świętokrzyskim, podkarpackim. Większość ma status prawny stowarzyszeń, działa w nich samorząd, są rady naukowe.





Udział w prawdziwym pokazie mody – w towarzystwie młodych, profesjonalnych modelek – był niezwykle ciekawym doświadczeniem dla słuchaczek Kazimierzowskiego UTW w Bydgoszczy.



Studenci UTW zaprezentowali swe talenty przed publicznością podczas Bydgoskiego Festiwalu Organizacji Pozarządowych

Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w Polsce. Chodziło o jak najszerze pokazanie działalności studentów seniorów. W ciągu roku powstało kilkadziesiąt krótkich filmów i kilka relacji z imprez dla osób 60+. Strona jest chętnie odwiedzana przez studentów UTW, gdyż oprócz fotoreportaży mogą znaleźć tam również wiele ciekawych materiałów poradnikowych.

Multum możliwości

UTW są domeną kobiet. Mężczyźni stanowią statystycznie 15 proc. słuchaczy. Niemal wszystkie placówki mają w swojej ofercie wykłady. Największym zainteresowaniem cieszy się medycyna i zdrowie. Popularne są też historia, turystyka, geografia i wiedza o historii i kulturze lokalnej, literatura, wiedza o kulturze i religii, psychologia. Powstają również sekcje sportowe z zajęciami rehabilitacyjnymi, koła malarskie i plastyczne, terapie zajęciowe, salony poetyckie.

Hanna Mikitjuk już od pięciu lat korzysta z oferty, jaką proponują UTW, i poleca tę formę spędzania czasu swoim rówieśnikom. W jej przypadku najpierw była to warszawska uczelnia Almamer, a od ubiegłego roku specjalistyczny UTW przy ul. Ogrodowej. Hanna na swojej uczelni może korzystać z zajęć dotyczących prawa, ekonomii, zgłębiać wiedzę o współczesnym świecie. Szczególnie interesuje ją polityka, bardzo spodobały jej się zajęcia, na których można ćwiczyć pamięć. Studenci tej uczelni mieli możliwość słuchać wykładów wielu wybitnych ludzi nauki, m.in. prof. Danuty Hübner, prof. Jerzego Bralczyka czy prof. Grzegorza Kołodki.

– Poznałam tu wiele sympatycznych osób, dowiedziałam się mnóstwa ciekawych rzeczy, ciągle coś się dzieje. Bierzymy udział nie tylko w wykładach, ale chodzimy na wycieczki, do kina, do muzeów, mamy mikołajki i inne spotkania czy uroczystościach, atmosfera jest prawdziwie domowa – opowiada Hanna i dodaje, że żałuje tylko, iż nie udało jej się namówić na taki sposób spędzania wolnego czasu osób ze swojej najbliższej okolicy.

Bożena Zowczak-Gozdecka przez 3,5 roku uczęszczała do warszawskiego Bródnowskiego UTW. Już kiedy przygotowywała się do emerytury, szukała dla siebie jakie-

Czterdzieści lat minęło...

Historia UTW w Polsce sięga 1975 r. W Warszawie pierwszą tego typu placówkę założyła prof. Halina Szwarc. Jej zainteresowania naukowe dotyczyły rekreacji i turystyki osób starszych. W latach 80. i 90. rozwój UTW był powolny. Gwałtowny przyrost nastąpił po 2002 r. z kulminacją w 2007 r. – wówczas powstało więcej placówek niż przez pierwsze ćwierć wieku rozwoju ruchu.

gość miejsca, gdzie mogłaby się realizować. – Kapcie i telewizor to nie dla mnie – mówi Bożena. – Tu każdy znajdzie coś dla siebie: wykłady z historii literatury, astronomii, nauk przyrodniczych i kulturoznawstwa, seminaria z zakresu profilaktyki zdrowia, historii muzyki czy geografii. Miłośnicy tkactwa artystycznego, rysunku, malarstwa portretowego czy olejnego, decoupage, ceramiki też nie mogą narzekać.

Wyjść do ludzi...

Dla osób na emeryturze niezwykle ważne jest poczucie przynależności do określonej grupy. Podczas zajęć nawiązują się przyjaźnie, a obecność rówieśników dopinguje do wyjścia z domu i spotkań. Jak pokazują badania, pozytywne nastawienie do życia oraz fizyczna i umysłowa aktywność, którą umożliwiają UTW, poprawiają kondycję osób starszych. Wśród uczestników zmniejsza się ryzyko schorzeń typowych dla procesu starzenia, takich jak choroba Alzheimera, depresja czy bezsenność. Maria Leśniak od pięciu lat jest słuchaczką UTW przy warszawskiej Szkole Wyższej Przymierza Rodzin. Kiedy jeszcze

żył jej mąż, zaczęła szukać odskoczni, by choć przez chwilę być w świecie wolnym od zmartwień i chorób. Kiedy zabrakło jej najbliższej osoby, poczuła się bardzo samotna i postanowiła uczestniczyć intensywniej w zajęciach. Wybrała m.in. lektorat z angielskiego, zajęcia komputerowe, taneczne. Wielką przyjemność sprawiają jej wspólne wyjścia do teatru czy na wystawy. – Cały czas jest coś do zrobienia – mówi Maria. – I to jest cudowne uczucie. Zdarza się, że rano nie chce mi się wstać, ale kiedy pomyślę o czekających mnie zajęciach, to jest jak zastrzyk energii. Zachęcam innych seniorów do aktywnego spędzania czasu, do odkrywania nowych pasji i pogłębiania wiedzy. Maria jest wspaniałym przykładem tego, że kiedy zamyka się już rozdział związany z pracą zawodową, otwiera się inny, który także może być bardzo interesujący. □

Wycieczki to jedna z najprzyjemniejszych form działalności UTW. Seniorzy zwiedzają nie tylko Polskę, ale też Europę (na zdjęciu grupa w Brukseli).

