

## OBYWATELSKI PARLAMENT SENIORÓW

W dniu 1 października br. Odbyła się **VI SESJA OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW** – Sytuacja osób starszych w Polsce uwzględnieniem aspektów medycznych, społecznych i ekonomicznych, **pod honorowym Patronatem Marszałka Senatu RP prof. Tomasza Grodzkiego**, w której uczestniczyłam jako delegat naszego Uniwersytetu z Wielkopolski.

Spotkanie odbyło się w **Senacie RP** (tylko I spotkanie w 2005r., na którym też byłam, miało miejsce w Sejmie, reszta spotkań odbywała się w innych miejscach Warszawy). W spotkaniu uczestniczyli także goście honorowi:

Małgorzata Kidawa-Błońska – Wicemarszałek Sejmu RP, Władysław Kosiniak-Kamysz – prezes Stronnictwa Ludowego, Michał Szczęrba- poseł na Sejm RP oraz Rafał Trzaskowski – Prezydent m. st. Warszawy. Spośród omawianych spraw istotną wydaje się wystąpienie posła Michała Szczęrby, który jest przewod. Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, będzie ustawa nowelizująca osoby starsze: dotychczas przez okres pięciu lat polityki senioralnej nie ma w ogóle, jest tylko z rozdzielnika 13 emerytura.

Na zakończenie przyjęto **Deklarację programową VI Sesji Plenarnej Ogólnopolskiego Parlamentu seniorów „SENIORZY I PRZYSZŁOŚĆ POLSKI”**.

„Blisko dziewięćmilionowa społeczność starszych ma szczególne prawo i obowiązek aktywnej partycypacji w życiu społecznym, wyrażania poglądów i oraz prowadzenia dialogu z władzami publicznymi, współtworzenia prawa, polityki senioralnej, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz budowania relacji międzypokoleniowej. Najważniejszym do tego miejscem jest siedziba Senatu RP, która symbolizuje prestiż, godność i szacunek oraz odpowiada randze problemów, potencjałowi i znaczeniu osób starszych dla kraju i społeczeństwa” – pkt. 2 Deklaracji.

Zdjęcia w galerii 2019/2020

Administrator: M. Andzejczak 02.10.2020

### Cyfrowe wykluczenie z kultury?

Jedną z takich aktywności, która pozwoli seniorom poczuć choćby namiastkę bliskości, a także umożliwi przełamanie uczucia samotności, jest właśnie Internet. Koronawirus spowodował, iż mnóstwo wydarzeń kulturalnych przeniesiono do Internetu, dlatego należy wesprzeć oraz zachęcić osoby starsze, by skorzystały z dostępnej oferty kulturalnej w przestrzeni internetowej. W obecnym czasie, kiedy cały świat mierzy się z pandemią koronawirusa, dotychczasowe życie społeczne zostało w znacznej mierze ograniczone. Z pewnością jedną z tych grup społecznych są osoby starsze, szczególnie narażone i podatne na zachorowanie. Ogromny odsetek seniorów boi się aktywnie brać udział w wydarzeniach kulturalnych i woli zostać w domu. Długotrwała izolacja, osamotnienie i brak kontaktu z drugim człowiekiem wywołuje szereg negatywnych emocji, które mogą się przerodzić w poważniejsze zaburzenia np. objawić się stanami depresyjnymi i lękowymi. Samotność dotyka szczególnie osoby starsze. Pamiętajmy o seniorach, w tym szczególnie dla nich czasie – zainteresujmy się osobą starszą z sąsiedztwa oraz członkiem rodziny – babcią lub dziadkiem. Można im zrobić zakupy, zapytać o ich samopoczucie bądź pomóc w jakiegokolwiek innej potrzebie.

### Kultura w kwarantannie

Duży odsetek osób starszych nadal korzysta jedynie z telefonu, nie zdając sobie sprawy z tego, iż mogliby skutecznie załatwić wiele spraw urzędowych, gdyby tylko mieli możliwość skorzystania z komputera z łączem internetowym. Dostęp do sieci nie tylko pozwala sprawnie wypełnić wniosek urzędowy bez wychodzenia z domu, może zdecydowanie ułatwić prowadzenie rozmów z bliskimi i przyjaciółmi za pomocą różnych komunikatorów (np. skype, messenger), a także może być znakomitym źródłem niezliczonej ilości przydatnych informacji, choćby w obszarze szeroko rozumianej kultury. Media cyfrowe są najszybciej rozwijającą się technologiczną dziedziną w ostatnich latach. Niestety oprócz wielu korzyści postęp w tej dziedzinie przynosi wykluczenie części społeczeństwa z możliwości cieszenia się z płynących z ich dobrodziejstw. W dobie nieustannie rozwijających się mediów cyfrowych sytuacja osób starszych bardzo często staje się problematyczna. Według aktualnych danych, aż 9 milionów Polaków zostaje dotkniętych wykluczeniem cyfrowym, a spora część z nich to właśnie osoby starsze. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że seniorzy, jeżeli zdrowie im na to pozwala, chcą być aktywni, nawet po przejściu na emeryturę. Pociuszający jest fakt, iż seniorzy coraz chętniej korzystają z Internetu, ale z drugiej strony problem z dostępem do mediów cyfrowych u osób starszych wciąż nie traci na powadze. Cyfrowe wykluczenie z kultury?

### **Kultura na wyciągnięcie ręki.**

Pandemia COVID-19 tylko poszerzyła również skalę negatywnego zjawiska, opisywanego jako wykluczenie kulturalne, które uderza szczególnie w osoby starsze. A chodzi przede wszystkim o korzystanie z wydarzeń kulturalnych na żywo. W tym trudnym czasie z pomocą przychodzi wspomniany Internet. Kultura na wyciągnięcie ręki.

### **Gdzie pójść?**

Przestrzeń internetowa jest bardzo zróżnicowana i rozdrobniona, jednak w sieci można znaleźć liczne portale i strony, które wyszły naprzeciw oczekiwaniom odbiorców i ułatwiają wyszukiwanie wydarzeń z rozmaitych obszarów kultury. Wiodącą rolę z pewnością pełni portal [www.kulturadostepna.pl](http://www.kulturadostepna.pl) przygotowana przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowe Centrum Kultury. Można znaleźć tu wiele zapowiedzi wydarzeń w szczególności o wysokiej randze artystycznej. Kolejnym portalem jest projekt Legalna Kultura. To wręcz kampania społeczna, promująca korzystanie z legalnych źródeł kultury, realizowana przez Fundację Legalna Kultura. Wraz z odbiorcami kampanii i jej partnerami Legalna Kultura tworzy bazę legalnych źródeł kultury, dostępną na stronie: [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl). Ponadto organizuje warsztaty edukacyjne. Długofalowy cel projektu to budowanie świadomości odbiorców kultury w nowej, cyfrowej rzeczywistości. Misja Legalnej Kultury służy budowaniu poczucia wspólnoty odbiorców i twórców kultury. Uświadamia, jak ogromne znaczenie dla rozwoju kultury ma sposób, w jaki z niej korzystamy. Szczególną rolę odgrywa także szeroka działalność FilMOTEKI Narodowej - Instytutu Audiowizualnego (FINA). Ta państwowa instytucja kultury powstała w 2017 roku, a do jej zadań należy między innymi gromadzenie, katalogowanie i restaurowanie dziedzictwa audiowizualnego, a także produkcja, rejestracja i upowszechnianie polskiej kultury audiowizualnej, z której można także korzystać w formie on-line. Najnowszym narzędziem ułatwiającym wyszukiwanie wydarzeń kulturalnych jest Portal Promocji Kultury ProAnima.pl, którego podstawą funkcjonowania jest automatyczne dostarczenie informacji o wydarzeniach w sposób dopasowany do wskazanych przez użytkowników przy rejestracji konta zainteresowań i preferencji kulturalnych. Funkcjonalność tej strony została stworzona z myślą o dojrzałych odbiorcach kultury, mających konkretne oczekiwania i zainteresowania (do których z pewnością można zaliczyć seniorów), by pomóc im w aktywnym wyszukiwaniu oferty kulturalnej dostępnej między innymi w opcji on-line. Co więcej, po jednorazowym spersonalizowaniu profilu na stronie ProAnima - użytkownik może obserwować wydarzenia dobrane zgodnie z podanymi wcześniej preferencjami. W odróżnieniu od wyżej opisanych portali, ProAnima jest narzędziem skupiającym się na indywidualnych potrzebach użytkowników. Na stronie znalazła się również zakładka „aktualności”, w której można znaleźć artykuły, felietony czy wywiady odnoszące się do wielu dziedzin kultury. Warto też wspomnieć, że portal jest bezpłatny oraz łatwy w obsłudze

dla każdego, a przede wszystkim dla osób starszych, dla których liczy się przejrzystość i czytelność.

### **Aktywny senior.**

Warto zadbać o dostęp do komputera z podłączonym Internetem, dzięki czemu można aktywnie korzystać z oferty kulturalnej w swoim mieście bądź bez wychodzenia z domu - siedząc przed ekranem komputera w wygodnym fotelu. Senior, który znajdzie w Internecie interesujące go wydarzenie, ma szansę na wyjście z domu i miłe spędzenie czasu wśród znajomych, a co za tym idzie – może przerwać stan izolacji i osamotnienia. Wspólne uczestniczenie chociażby w koncercie jest nie tylko rozrywką samą w sobie. To również poczucie przynależności do większej grupy, która daje wsparcie i bezpieczeństwo. Wspólnie możemy przecież temu podołać. Wspierajmy się w codziennym życiu - dbając zarówno o zaspokajanie potrzeb ciała, jak i ducha. Tę drugą sferę można rozwijać poprzez uczestniczenie w różnych wydarzeniach kulturalnych, a jak się okazuje – Internet jest znakomitym narzędziem do znalezienia odpowiedniego koncertu, filmu czy spektaklu teatralnego prezentowanego również w formie on-line.

Łukasz Komła - dziennikarz muzyczny

Administrator: M. Andrzejczak 13.008.2020

## **VI Walne Zebranie członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Chodzieży**

W dniu 29 lipca br. w Centrum Aktywności Senior Wigo, odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Chodzieży za rok 2019. Odbyło się ono z zachowaniem pełnego reżimu sanitarnego i obowiązującymi obostrzeniami związanymi z zagrożeniem epidemiologicznym. Przewodniczącym zebrania wybrany został kol. Jerzy Solarczyk. Zebranie miało przebieg zgodnie z planowanym porządkiem obrad.

Po stwierdzeniu prawomocności zebrania, przedstawione zostały sprawozdania merytoryczne/kol. prezes Jadwiga Należyty/, finansowe /kol. Jolanta Spitulska/ oraz sprawozdanie Komisji Rewizyjnej /kol. Maria Wojczyńska/. Przedstawione sprawozdania zostały przyjęte przez ogół zgromadzonych. Zarząd uzyskał absolutorium. Na koniec kol. J. Spitulska przedstawiła plan działania naszego UTW na rok 2020. Jednakże w związku z obecną sytuacją w kraju realizacja tego planu może ulec zmianie.

Bogusław Matraszek

Administrator: M. Andrzejczak 13.08.2020

---

**UWAGA SŁUCHACZE**

**W związku z realizacją projektu "Aktywni zawodowo!"**

**nr: RPWP.06.02.00-30-0119/18**  
**biuro UTW jest czynne od poniedziałku do piątku**

**/z wyjątkiem środy/ w godz. 10-13.**  
**Zarząd**

Administrator: M. Andrzejczak 16.06.2020

---

**Wykład 12 lutego 2020 r.**

Tego dnia przybyły do nas pięć pań z Poznania reprezentujących firmę ZEPTER. Jedna z nich poprowadziła wykład-pogadankę na temat „Popraw jakość swego życia”.

Jakość powietrza, którym przecież musimy oddychać jest bardzo istotna dla naszego zdrowia. Negatywne dla niego skutki oddychania skażonym powietrzem są oczywiste. Pani zaprezentowała-rozbierając go na części-aparat oczyszczający powietrze w mieszkaniu, w którym „powinniśmy czuć się bezpiecznie”. Aparat taki nie jest tani – kosztuje 3706 zł. Ale już wkrótce będzie ono po prostu niezbędne. Kolejnym zaprezentowanym urządzeniem był sprzęt do światłoterapii. Światło to działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, podnosi też odporność organizmu. Jednak cena tego urządzenia to 10 tyś zł. Na zakończenie panie zaprezentowały nam okulary fulerenowe, dzięki którym [poprawia się nam pamięć i koncentracja. Cena okularów też wysoka – od zł (okazało się, że jedna z koleżanek już ich używa). Zakupów można dokonać na raty.

Administrator: M. Andrzejczak 17.02.2020 r.

---

### Wykład 8 stycznia 2020 r.

Wykład zatytułowany „Rozwój osobisty jest możliwy w każdym wieku. Jak być lepszym – praktyczne inspiracje”, wygłosił psycholog i zarazem prawnik, pochodzący z Łap pod Białymstokiem mgr Jacek Łapiński.

My, ludzie, mierzymy swoje życie poprzez pryzmat ilości lat. Jednak życie to nie tylko jego długość, ale i jakaś pewna głębia – np. lektura, która karmi nasz umysł, wzmacnia nas

psychicznie.

Wielki poeta niemiecki, J. W. Goethe, powiedział: „Żyjemy w pełni dopiero, kiedy cieszymy się życzliwością innych ludzi”. W towarzystwie uśmiechamy się częściej niż w samotności. My członkowie UTW, chcemy się rozwijać. Nasza obecność na wykładzie tego dowodzi. Każdy z nas ma jakąś pasję –i rozwijając ją duchowo się wzmacnia.

Przeprowadzono sondaż wśród 90-latków. Co by zmienili w swoim życiu, gdyby mogli przeżyć je jeszcze raz?

Najczęściej padające odpowiedzi to:

1. Spędzanie więcej czasu z bliskimi,
2. Intensywniejszy rozwój swoich pasji.

Pan łąpiński uznał, że najbardziej cennym w UTW jest to, że zrzesza on ludzi sobie życzliwych. Ze zdaniem tym zgadzamy się w pełni.

Bogusław Matraszek

Administrator: M. Andrzejczak 31.01.2020r.



## **Zebranie sprawozdawczo-wyborcze 6 listopad 2019**

Sprawozdanie merytoryczne z działalności Zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Chodzieży za okres kadencji od 5 listopada 2016 do 5 listopada 2019.

Koleżanka Prezes rozpoczęła od przywitania gości i wszystkich zebranych. Następnie wybrano przewodniczącego. Została nią kol. Jadwiga Chmielewska, która przedstawiła porządek obrad. Po jego przyjęciu stwierdzono praworządność zebrania (na 191 członków obecnych było 139).

Sprawozdanie merytoryczne przedstawiła kol. Prezes Jadwiga Należyty. Następnie przedstawiono zebranych sprawozdania Komisji Rewizyjnej (kol. Maria Wojczyńska) i Sądu Koleżeńskiego (kol. Irena Lochyńska).

W ubiegłym roku na wniosek Sądu Koleżeńskiego z listy członków UTW skreślono 6 osób z powodu nieopłacenia składek członkowskich oraz sześć dalszych z powodu nieuczestniczenia w wykładach i zajęciach.

W szeregach naszych mamy:

10 osób w wieku 50-59 lat,

111 osób w wieku 60-69 lat,

62 osoby w wieku 70-79 lat oraz

8 osób w wieku osiemdziesięciu lat i więcej.

Jesteśmy uniwersytetem mocno sfeminizowanym. Mamy 176 kobiet i tylko 15 mężczyzn.

Przedstawione sprawozdania zostały przyjęte jednogłośnie. Bardzo sprawnie przebiegły wybory do Zarządu, Komisji Rewizyjnej i Sądu Koleżeńskiego. Skład tych gremiów się nie zmieniły

Bogusław Maroszek

Administrator: M. Andrzejczak 31.01.2020

---

## Wykład 4 grudnia 2019r

4 grudnia gościł u nas ponownie prof.,UAM Leszek Teusz z wykładem pt: „Boże Narodzenie w

literaturze i kulturze polskiej”. Obrzędowość ta kształtowała się w ciągu stuleci. Na ich całość składają się elementy tak chrześcijańskie jak i narodowe. Pierwszym zwiastunem zbliżających się świąt są prezenty od Św. Mikołaja w dniu 6 grudnia. Kartki świąteczne pojawiły się po raz pierwszy w Anglii w roku 1846. Wśród dni świątecznych szczególne znaczenie ma dzień pierwszy – Wigilia. Dostatek symbolizował snopek zboża, pod obrusem słoma lub siano. Choinka najwcześniej pojawiła się na przełomie XV/XVI wieku. Symbolizowała ona drzewo rajskie, bombki – rajskie jabłka a łańcuch symbolizował węża. Ze świątami tymi związane są też (lub były) liczne wróżby. Np.: przyjście rankiem do domu młodego mężczyzny uważano za szczególną wróżbę, gdy zaś rankiem pojawiała się kobieta, wróżyło to same kłopoty w nadchodzącym roku. Ilość siadających do stołu powinna być parzysta. Dla zbłąkanego wędrowca przygotowywano dodatkowe nakrycie – tego dnia nikt nie powinien być samotnym. Typowo polskim zwyczajem jest łamanie się opłatkiem – symbolem pojednania i miłości. Jest to nawiązanie do biblijnej ostatniej wieczerzy. Na zakończenie wieczoru szło się z opłatkiem kolorowym by dać je zwierzętom. Dziewczęta wychodziły przed dom i czekały na szczekanie psa. Z tej strony z której go usłyszą, w ciągu roku przyjdą swaci. Zwyczaj obdarowywania się pojawił się bardzo późno, bo dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Kolędy do Polski trafiły wraz z przyjęciem chrześcijaństwa. Większość kolęd powstała w okresie baroku (XVII w) jedna z najbardziej znanych – „Cicha noc” jest kolędą austriacką z 1818 roku. Polskie tłumaczenie to początek wieku XX. Pasterka kończy wigilijny wieczór. Kończąc wykład prof. Teusz zacytował dłuższy fragment „Chłopów” Reymonta. Fragment mówiący o wigilijnym wieczorze u Borynów.

Bogusław Matraszek

Administrator: M. Andrzejczak 27.12.2019

---

**Wykład obowiązkowy 13 listopad 2019**

Tego dnia gościliśmy, po raz kolejny, profesora UAM w Poznaniu Leszka Teusza.

Wygłosił on wykład pt: „Cypriana Kamila Norwida drogi myślenia o Polsce”.

Prof. Teusz przedstawił nam, w skrócie drogę życiową C. K. Norwida – od urodzenia (1821r.)

do śmierci w paryskim przytułku dla ubogich (1883 r.). Poetycka twórczość Norwida

była niezrozumiałą dla współczesnych – nad czym ubolewał. C. K. Norwid dumny był ze swej polskości,

ale ostrzegał, że nie wolno lokować wszystkich nadziei (niepodległościowych) tylko w walce zbrojnej.

Mówił "Trzeba społeczeństwo wyciągnąć ze stanu, w którym każda książka wychodzi za późno,

a każdy czyn za wcześnie". Mówiąc o czynie miał na myśli przedwczesny wybuch powstania styczniowego.

„Ojczyzna to wielki zbiorowy obowiązek”.

Te, znane każdemu Polakowi słowa, to też słowa Norwida.

Wykład został wysłuchany z dużym zainteresowaniem.

Administrator: M. Andrzejczak 22.11.2019r

---

## **Inauguracja roku akademickiego 2019/2020**

18 października 2019 roku w Chodzieskim Domu Kultury

odbyła się inauguracja nowego roku akademickiego 2019/2020.

Inaugurację prowadziła v-ce prezes UTW kol. Henryka Sumorek-Zalwert.

Na uroczystości obecne były władze miejskie i gminne, przedstawiciele zaprzyjaźnionych UTW z powiatu

a także obecny był przedstawiciel naszej patronackiej uczelni PUSS w Pile – Prorektor ds.

Jakości Kształcenia i Studentów dr Paweł Dahlke.

Po przywitaniu gości i zebranych głos zabrała prezes Jadwiga Należyty.

Przedstawiła wszystkim zebranych, między innymi, plan działalności w nowym roku akademickim.

Nowo przyjęci studenci złożyli ślubowanie. W tym roku mamy wyjątkowo dużą grupę nowoprzyjętych bo aż 33 osoby.

Po wystąpieniu gości i naszego zespołu wokalnego Pani dr Małgorzata Lesińska-Sawicka,

Kierownik Katedry Pielęgniarstwa PUSS w Pile wygłosiła

wykład inauguracyjny zatytułowany „W zdrowiu przez całe życie”.

Uroczystość zakończona została poczęstunkiem.

Administrator: M. Andrzejczak 22.11.2019 r.

---

**Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje Projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich**

**pt. "Nie!!! Dla wykluczenia społecznego" nr RPWP.07.01.02-30-0030/18**

Celem Projektu jest reintegracja i aktywizacja społeczno-zawodowa 48 osób (29 kobiet, 19 mężczyzn)

zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym z obszarów wiejskich gmin Chodzież

(gmina miejska i wiejska), Margonin i Szamocin powiatu chodzieskiego oraz gmin Damasławek,

Gołańcz, Mieścisko i Wapno powiatu wągrowieckiego poprzez objęcie ich kompleksowym wsparciem

w ramach indywidualnej ścieżki reintegracji społeczno-zawodowej dostosowanej do ich potrzeb

w okresie 01.01.2019-31.12.2019

Dofinansowanie projektu z UE : 380 168, 35 zł