



# SŁUPSKI UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU



BIULETYN Nr. 3 ROK 2006/2007

ISSN 1898-0287

I tylko mnie taką ścieżką  
poprowadź,  
gdzie śmieją się śmiechy  
w ciemności i gdzie muzyka gra.  
(.....) i nie daj mi, Boże, skosztować  
tak zwanej życiowej mądrości,  
dopóki życie trwa.

*Agnieszka Osiecka*  
- „Sentymenty”

tę radość przeżywamy tu wspólnie w naszym  
Uniwersytecie.

I jeszcze:

Pewien mędrzec powiedział, że gdy droga staje się  
trudniejsza, przestań okładać konia kijem, tylko podnieś  
mu głowę, żeby widział dalej.

Tego podniesienia głowy do góry niezależnie od wieku,  
chorób, problemów życzy słuchaczom Słupskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku

## Skończyły się wakacje.

Biuletyn Nr 3, który oddajemy do rąk PT Czytelników  
zamyka trzeci rok działalności Słupskiego Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku.

Z niepokojem, czy nasza społeczna praca spotka się  
z akceptacją, w marcu 2004 roku rozpoczęliśmy  
działalność Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
(SUTW). Uniwersytet nasz powstał z inicjatywy ludzi  
starszych dla ludzi starszych. Już po pierwszym roku pracy  
wiedzieliśmy, że inicjatywa była słuszna. Uniwersytet stał  
się miejscem, gdzie osoby starsze mogą mówić o swoich  
potrzebach, uczyć się, zrozumieć otaczającą ich  
rzeczywistość oraz nadać sens i wartość temu okresowi  
życia, który nazywamy „trzecim wiekiem” lub łagodniej  
„późną dorosłością”.

Celowo nie nagłaśnialiśmy w mediach naszej działalności,  
gdyż z przykrością zmuszeni jesteśmy odmawiać  
kandydatom natychmiastowego przyjęcia ze względów  
lokalowych. Mimo tych trudności grono słuchaczy SUTW  
z każdym rokiem powiększa się. Kiedy oddajemy nasz 3-ci  
Biuletyn do druku stan słuchaczy wynosi 165 osoby.

Nasi słuchacze zdają sobie sprawę, że najważniejszą  
potrzebą osób w starszym wieku jest zachowanie  
samodzielności i jak największej niezależności tak długo,  
jak tylko będzie to możliwe. Wiedzą również, że każdy  
etap w życiu ma swój sens i na naukę nigdy nie jest za  
późno. Zdobyta aktywność intelektualna i fizyczna  
sprawia naszym słuchaczom dużą satysfakcję.

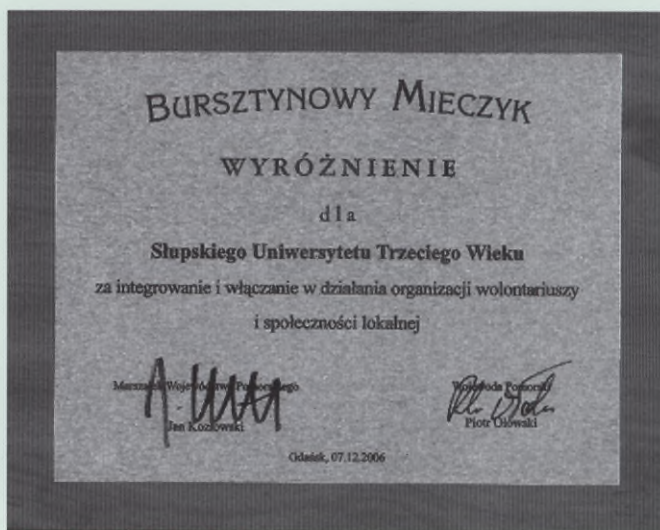
Ujawnia się to w podejmowaniu nowych ról społecznych  
zarówno w działalności SUTW jak i poprzez  
zaangażowanie w sprawy lokalne.

Słuchacze spotykają ludzi, z którymi serdecznie i ciekawie  
spędzają czas.

Radość w wieku dojrzałym to nie tylko śmiech, wesołość,  
to przede wszystkim możliwość włączania się we wszystko  
to, co się dzieje wokół.

Niektórzy mówią „starość nie radość”. Można temu  
zaprzeczyć. Radość nie tylko zdarza się wtedy, kiedy  
człowiek jest młody! Mamy pewność, że niejednokrotnie

ZARZĄD





# AKTUALIA

Lucyna Staś,  
Danuta Wabia,  
Ludwika Wiśniewska.

## ZARZĄD

Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku stanowią:

Prezes - Urszula Wyrwa  
Vice Prezes - Nelly Czupajło  
Sekretarz - Maria Habecka  
Skarbnik - Grażyna Purska

## RADA PROGRAMOWA

dr hab.prof.nadzw.Danuta Gierczyńska  
- Rektor Pomorskiej Akademii Pedagogicznej  
dr hab.prof.nadzw.Kazimierz Chruściński  
- Pomorska Akademia Pedagogiczna  
dr Marianna Borawska  
- Pomorska Akademia Pedagogiczna  
dr Irena Figurska - Dziekan Wyższej Szkoły Zarządzania  
dr Antoni Szreder - Wyższa Szkoła Zarządzania  
Henryka Głowińska - Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku  
Zofia Tomiczek - Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku

## KOMISJA REWIZYJNA

Apolonia Michalak,  
Stanisław Wilgosiewicz,  
Danuta Wiewiórkowska.

## Sprawy ADMINISTRACYJNO-KSIĘGOWE

Anastazja Góraj,  
Danuta Kublik,  
Janina Lachowska,  
Marianna Lachowska,  
Gabriela Miechowiecka,  
Janina Pietrasiewicz-Chudy,  
Anna Prusecka

## DZIAŁALNOŚĆ KULTURALNA

Anna Paczkowska

## OPRACOWYWANIE I ROZLICZANIE PROGRAMÓW

Anna Kurowska,  
Renata Majerowicz,  
Stanisława Orłowska.

## BIBLIOTEKA

Bożena Ziemięć

## TURYSTYKA

Jadwiga Bekier,  
Danuta Wabia

## OSOBY PROWADZĄCE SEKCJE ZAINTERESOWAŃ ORAZ AKTYWNI DZIAŁAJĄCE W PRACACH SUTW:

Maria Bukszowana,	Apolonia Michalak,
Helena Czapiga,	Hanna Napiórkowska,
Stanisław Czupajło,	Jolanta Roguszczak,
Marek Czarnecki,	Janina Sawicka,
Wanda Drozd,	Janina Siek
Weronika Karoszevska,	Brygida Solnikowska,
Zygmunt Kołodziej,	Emilia Szamszur,
Danuta Kublik,	Danuta Wabia,
Ildefonsa Lewowicka,	Stanisław Wilgosiewicz,

## SAMORZĄD

Przewodnicząca : Jadwiga Bekier  
Członkowie : Danuta Kublik,  
Janina Siek,

## CZŁONKOWIE

Baranowska Leokadia	Kurowska Hanna
Bartczak Jadwiga	Kuszyńska Elżbieta
Bekier Jadwiga	Lachowska Anna
Bezubik Zdzisława	Lachowska Marianna
Biała Krystyna	Langner Danuta
Błasiak Zuzanna	Lewowicka Ildefonsa
Błaszczuk-Abramczyk Barbara	Lisiecka Halina
Bogusławska Maria	Łęcka Elżbieta
Bogusz Halina	Łyszyk Irena
Bukszowana Maria	Magierska Danuta
Bulsiewicz Henryka	Magnuszevska Czesława
Chabros Jadwiga	Magnuszevski Ryszard
Chabros Zofia	Majerowicz Renata
Czapiga Regina	Majewska Halina
Czapiga Helena	Marcinkowska Irena
Czarnecki Marek	Marcinkowski Rajmund
Czupajło Nelly	Markiewicz Teresa
Czupajło Stanisław	Mazur Zofia
Dalecka Elżbieta	Michalak Apolonia
Dargacz-Jelińska Jadwiga	Michalak Bogdan
Dąbrowska-Orlik Adamina	Michalak Romualda
Derkacz Tadeusz	Mickiewicz Aleksandra
Dmoch Stefania	Miechowiecka Gabriela
Drapińska-Trznadel Jadwiga	Miechowiecki Eugeniusz
Drozd Wanda	Mikucki Ignacy
Filipowska Wanda	Modrzyńska Marianna
Gaca Krystyna	Molis-Snochowska Barbara
Gailard Maria	Moniewska Aleksandra
Gajdziński Ryszard	Moszek Mieczysław
Gąciarz Edward	Motyka Stefania
Gesse Halina	Muraszko Danisława
Giebułowska Stefania	Murlikowski Longin
Gierszevska-Wiśniewska Ludwika	Napiórkowska Hanna
Głowińska Henryka	Nienartowicz Irena
Głuszek Elżbieta	Nita Alina
Godlewska Emilia	Nowak Urszula
Golonka Elżbieta	Nowakowska Maria
Góraj Anastazja	Nowocińska Halina
Guzińska Krystyna	Olszegier Antoni
Habecka Maria	Orłowska Stanisława
Hajduczenia Teresa	Paczkowska Anna
Herz-Zielkowska Danuta	Piechocka Krystyna
Hofmańska Barbara	Pietkiewicz Danuta
Hryszkiewicz Czesława	Pietrasiewicz-Chudy Janina
Jakubiak Maria	Pilarek Maria
Jankowska Maria	Piotrowski Jerzy
Jureko Wiesława	Piwowska Stanisława
Juskiewicz Katarzyna	Prasolek Halina
Karczevska Teresa	Próchniak Alina
Karczyński Marian	Prusecka Anna
Kargul Stefania	Purska Grażyna
Karoszevska Weronika	Radecka Celestyna
Kazuła Wiesława	Rekwirowicz Barbara
Klimaszewski Rajmund	Roguszczak Jolanta
Kolańczyk Agnieszka	Romańczuk Joanna
Kołodziej Zygmunt	Różańska Barbara
Kondziela Barbara	Rutkowska Barbara
Kondziela Klemens	Ryba Danuta
Kopeć Irena	Ryba Jan
Korneluk Helena	Sawicka-Zaborowska Janina
Kowalewska Lidia	Siek Janina
Krajewska Krystyna	Skrzypczyk Aleksandra
Ksepka Marian	Smal Maria
Kublik Danuta	



Solnikowska Brygida  
 Staś Lucyna  
 Sulbińska Domicela  
 Suchomska Danuta  
 Suchomski Tadeusz  
 Szaciłło Karmelita  
 Szamszur Emilia  
 Szczepkowska Lucyna  
 Szeibelis Zofia  
 Szelongiewicz Mirosława  
 Sztajнке Eleonora  
 Szufłita Wanda  
 Szydlik Maria  
 Świątek-Nowak Bronisława  
 Tarasiuk Krystyna  
 Tołkacz Julianna  
 Tomiczek Zofia  
 Uniewska Maria  
 Urbański Konrad

Wabia Danuta  
 Wiewiórkowska Danuta  
 Wilczak Jadwiga  
 Wilczewska Katarzyna  
 Wilczyńska Marcela  
 Wilgosiewicz Romana  
 Wilgosiewicz Stanisław  
 Wiśniowska Wanda  
 Wojciechowska Apolonia  
 Wojewódzka Elżbieta  
 Wojtczak Mirosław  
 Wojtczak Józef  
 Woźniak Lidia  
 Wyrwa Urszula  
 Zawada Helena  
 Ziemięc Bożena  
 Żetała Halina

29.03.2007 - „Skąd i dokąd.... Wędrowki ptaków”  
 - dr Adam Mohr  
 12.04.2007 - „ Biblioteki w Słupsku przed rokiem 1945”  
 - mgr Robert Kupisiński  
 19.04.2007 - „Wspomnienie o generale Andersie”  
 - prof. Bogusław Polak  
 26.04.1007 - „Hiperlipidemia w wieku podeszłym”  
 - wykład prof. Wojciecha Bogusławskiego z Akademii Medycznej w Gdańsku (poza słuchaczami SUTW wykładu wysłuchali również słupscy lekarze).  
 10.05.2007 - „Pianistyka” - dr Beata Wróblewska  
 17.05.2007 - „Pianistyka ” - mgr Teresa Przeradzka  
 23.05.2006 - „ Światłem malowane jak malarz i fizyk patrzą na światło” mgr Szczepkowski  
 V Festiwal Nauki  
 24.05.2007 - „Obraz Słupska w literaturze przedwojennych mieszkańców,, - dr Joanna Flinik  
 FN - „Tajemnice tronu i alkowy średniowiecznych władców” - dr Marzena Głodek  
 25.05.2006 - Kabaret Studencki „Śmieć się razem z nami”  
 FN - Michał Jajkowski  
 - Biesiady poetycko muzyczne  
 26.05.2006 - „Multimedia w edukacji” - Festiwal Nauki  
 FN - mgr Bartosz Miodek  
 14.06.2007 - „Polska a Teheran i Jałta”  
 - prof. dr Czesław Partacz  
 19.06.2007 - „Greckie malarstwo wazowe”  
 - dr Hubert Bilewicz  
 21.06.2006 - Zakończenie roku akademickiego  
 godz. 10.00 Kościół akademicki pw. św. Jana Kantego ul. Leśna, godz. 13.00 wspólny obiad restauracja Miami Nice

### Tematy wykładów ogólnych w roku akademickim 2006/2007

28.09.2006 - Rozpoczęcie roku akademickiego  
 „Konflikt pokoleń” - M.Chrzanowska-Mordal  
 12.10.2006 - „Współcześni bogowie ropa i gaz”  
 - inż.J.R.Kurylczyk  
 19.10.2006 - „Żyj pełnią vitalności”  
 - dr Natalia Kubielska-Dubiel  
 (Klinika Gastrologiczna w Poznaniu)  
 26.10.2006 - „Psychiczne aspekty procesu starzenia”  
 - prof. Dr hab. Krystyna de Walden-Gałaszko  
 Akademia Medyczna w Gdańsku  
 9.11.2006 - „Historia muzyki” - dr Monika Zytke  
 - „ Bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym” - przedst. policji drogowej  
 16.11.2006 - „Senior wobec problemu choroby niedokrwiennej serca” - dr Łucja Lasota  
 - „Zmiany w przepisach o ubezpieczeniach społecznych mgr Jadwiga Dobrzyńska  
 Zebranie sprawozdawcze  
 30.11.2006 - „Historia muzyki” dr Monika Zytke  
 07.12.2006 - „ Źródła i przyczyny występowania nieetycznych zachowań w społeczeństwie oraz sposoby ich zwalczania”  
 - mgr Krystyna Sędlak  
 14.12.2006 - „ Cyprian Kamil Norwid i kobiety”  
 - dr Daniel Kalinowski  
 21.12.2006 - Spotkanie wigilijne  
 11.01.2007 - „Ochrona i higiena głosu”  
 16.01.2007 - - mgr Andrzej Kwiczala  
 18.01.2007 - „ Architektura na Peloponezie”  
 - mgr Beata Zgodzińska  
 25.01.2007 - „Wartości źródeł narracyjnych w badaniach nad historią średniowiecza”  
 - dr Bronisław Nowak  
 01.02.2007 - Spotkanie z pisarką Barbarą Kosmowską  
 05.02.2007 - Występ grupy tanecznej dzieci z Mińska  
 08.02.2007 - „Aktualny pogląd na temat wszechświata”  
 - inż. Jan Ryszard Kurylczyk  
 28.02.2007 - „Historia śpiewu liturgicznego i jego rola w kościele prawosławnym”  
 - ks. Mariusz Synak  
 07.03.2007 - „Poznajemy nasze widłaki dlaczego je chronimy?” - dr Anna Kreft  
 13.03.2007 - „Spotkanie z poezją i muzyką”  
 - dr Marianna Borawska,  
 mgr Andrzej Kwiczala  
 20.03.2007 - „ Emisja i higiena głosu”  
 - dr Andrzej Kwiczala

### Słuchacze SUTW uczestniczyli w wykładach w Akademii Pomorskiej

#### Semestr zimowy 2006/2007:

- I. NAUKI PRZYRODNICZE I OCHRONA ŚRODOWISKA  
 Ewolucjonizm - prof. Dr hab. Edward Ratuszniak  
 Ekofilozofia - dr Stefan Konstańczak  
 Anatomia człowieka - dr Lidia Cymek  
 Ochrona środowiska - dr Jolanta Morozińska-Gogol  
 Ochrona przyrody - dr Małgorzata Ożgo
- II. NAUKI O ZIEMI  
 Geografia turystyczna świata  
 - prof. Dr hab. Adam Wojciechowski  
 Geografia fizyczna  
 Polski - dr Jacek Kaczmarzyk  
 Ludność i osadnictwo - dr Paulina Szmielińska
- III. ETYKA  
 Biblioznawstwo - ks. dr Jan Turkiel
- IV. NAUKI O LITERATURZE I KULTURZE  
 Literatura zachodnia i rosyjska  
 II połowy XIX w. - prof. Dr hab. Kazimierz Chuściński  
 Kultura literacka Pomorza - prof. Dr hab. Jowita Kęcińska  
 Historia Teatru Polskiego - dr Anna Sobiecka  
 Estetyka i historia sztuki - dr Stefan Konstańczak  
 Nauka o współczesnych mediach  
 - dr Beata Taraszkiewicz
- V. NAUKI HISTORYCZNE  
 Historia Powszechna Średniowiecza - dr Marzena Głodek  
 Historia średniowieczna Polski  
 - prof. dr hab. Barbara Popielas-Szultka  
 Historia Polski - dr Tomasz Kafafiasz



## Semestr letni 2006/2007

### I. LITERATURA

Literatura Powszechna - prof.dr hab. Kazimierz Chruściński  
Historia Literatury Polskiej - dr Małgorzata Turczyn  
Etyka - prof.dr hab. Jan Turkiel  
Polityka Kulturalna - dr Marianna Borawska

### II. NAUKI HISTORYCZNE

Etyka Polityki - dr Stefan Konstańczak  
Historia Powszechna 1918-1945 - prof.dr hab. Bogdan Zaleski  
Historia Średniowieczna - dr Marzena Głodek  
Historia Polski do 1918r - dr Tomasz Katafiasz

### III. NAUKI PRZYRODNICZA I OCHRONA ŚRODOWISKA

Oceanografia Biologiczna - prof.dr hab. Zbigniew Witek

### IV. NAUKI O ZIEMI

Meteorologia i Klimatologia - dr Małgorzata Kirschenstein  
Geografia Turystyczna Wybranych Krajów - prof. Adam Wiśniewski

## Akademia Pomorska w Słupsku



**REKTOR**  
**dr hab. prof. PAP Danuta Gierczyńska**

## Kto jest kim w Uczelniach Patronackich

### Wyższa Hanzeatycka Szkoła Zarządzania w Słupsku



**REKTOR**  
**dr hab. prof. Eugeniusz Janowicz**



**Opiekun SUTW z ramienia Uczelni**  
**dr Antoni Szreder**



**Opiekun SUTW z ramienia Uczelni**  
**dr Marianna Borawska**

JESIEŃ ŻYCIA MOŻE BYĆ SZCZĘŚLIWSZA,  
AKTYWNIJSZA  
I BOGATSZA WEWNĘTRZNIE  
DZIĘKI SZERSZEMU  
WYKORZYSTYWANIU LITERATURY

Czytanie świętych ksiąg, Biblii, Koranu stosowano już w starożytności jako sposób na pocieszenie ludzi chorych, nieszczęśliwych, potrzebujących pomocy. Jednakże biblioterapia jako dyscyplina naukowa rozwinęła się dopiero w XX w.

**Biblioterapia to** forma działalności, podczas której wykorzystujemy słowo pisane, rysunek, nagranie aby pomóc ludziom w rozwiązywaniu ich problemów osobistych. Biblioterapię wykorzystujemy w pracy z ludźmi schorowanymi, niepełnosprawnymi, starszymi, takimi, którym trudno dostosować się do życia po wypadkach.

Wśród ludzi starszych często występują negatywne emocje:

- lęk przed starzeniem się
- obawa utraty sił,
- utrata celu w życiu
- zwątpienie w sens istnienia,
- brak przyjaciół,
- poczucie nieprzydatności społecznej.

Te negatywne emocje powodują stres, stany depresyjne, prowadzą do chorób, utrudniają normalne funkcjonowanie w życiu codziennym i społeczeństwie.

W tych sytuacjach konieczne jest podejmowanie działań



aktywizujących i wykorzystanie odpowiednich materiałów wyobrażeniowych i informacyjnych, które:

1. Pomogą uzyskać wgląd w samego siebie.
2. Doprowadzą do rozpoznania swoich zaburzonych emocji.
3. Ułatwią dokonanie niezbędnych zmian dzięki porównaniu swoich zachowań z postawami bohaterów literackich.
4. Umożliwią zmianę postawy wobec różnych sytuacji.

PODMIOTEM naszych działań są ludzie 60+ którzy potrzebują pomocy, aby odnaleźć się w nowej sytuacji, ponieważ:

- Przestali być aktywni zawodowo, czują się na marginesie społeczeństwa.
- Stracili poczucie własnej wartości, ponieważ nie mają wpływu na określone prace.
- Wydaje się im, że utracili przyjaciół, znajomych.
- Są samotni, nie mają oparcia w rodzinie.

Na początek konieczne jest podjęcie wspólnego rozpoznania i nazwania problemów z jakimi się spotykamy na tym etapie życia. W drugiej fazie uświadamiamy skutki takich negatywnych emocji, jak: lęk, zniechęcenie, obojętność, pesymizm, smutek, poczucie samotności, na powstawanie stresów, zwiększenie ryzyka chorób (H. Seley, A. Kępiński), które nie wynikają z przyczyn fizjologicznych, obiektywnych zmian w organizmie, ale z psychiki i stanów depresji w wyniku zaburzonego stosunku do samego siebie.

CELEM biblioterapii, który chcemy osiągnąć przy pomocy właściwej literatury jest:

- Pomóc w zmianie zachowań wobec nowych warunków w jakich znaleźli się uczestniczący w naszym szkoleniu.
- Dostarczyć informacji i materiałów, które umożliwią inne rozumienie i przyjmowanie nowej rzeczywistości.
- Pomóc w wyeliminowaniu destruktywnych lęków, które przeszkadzają nam w funkcjonowaniu.
- Rozwijać aktywność intelektualną.
- Nauczyć przyjmowania z poczuciem humoru swojej starości, zmarszczek, dolegliwości.

### **Materiały, które pomagają**

W XX w. Biblia ruchu intelektualnego w USA zwanego **psychologią szczęścia** stały się książki Michal'ego Csikszentmihalyi: *Odlot i Uskrzydlenie*.

Były one lekturą obowiązkową Billa Clintona, przedmiotem zajęć na Harvardzie z zakresu „psychologii pozytywnej”.

Autor zaleca min. **przypominanie doznań szczególnie miłych, takich, kiedy czuliśmy, że czynimy dobro**.

Psycholog prof. Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwańskiego w Filadelfii, autor dzieła „Prawdziwe szczęście” proponował słuchaczom „wieczory wdzięczności”, na które każdy uczestnik zapraszał kogoś, kto odegrał ważną rolę w jego życiu, ale któremu nigdy nie podziękował. Zaproszeni nie wiedzieli o celu spotkania, byli więc ogromnie zaskoczeni i wzruszeni podziękowaniami wygłoszonymi dla nich. Wszyscy uczestnicy „wieczorów wdzięczności” zrozumieli jak ważne jest, kiedy czynimy dobrze, uszczęśliwiamy innych, ale także siebie.

Znane są liczne rozprawy starożytnych filozofów na temat szczęścia, ale także wybitny mąż stanu Benjamin Franklin współautor Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych, myśliciel, wynalazca piorunochronu i fotela bujanego sformułował **13 cnót**, które mają zapewnić dobre życie np.

- **umiar** nie jeść nadmiernie i nie pić do podniecenia
- **ład** niech wszystkie rzeczy mają swoje miejsce, a wszystkie twoje sprawy swój czas,
- **oszczędność** nic nie marnotrawić,
- **spokój** zdarzenia nieuchronne, drobnostki niech nie zmagają twój umysł.

Wielu współczesnych psychologów, psychoterapeutów sięga do legend, przypowieści, mądrości plemiennych, anegdot. Powstają „Historias que son medicina” bestsellery światowe np. Clarisa Pinkola Estés: *Biegająca z wilkami* (1992 w USA) przetłumaczona na 14 języków.

C. Pinkola Estés jest psychologiem, specjalistą z zakresu badań międzykulturowych i psychoanalizy Junga, jest badaczką

legend, tradycji, mitów dlatego jej książka to niezwykle dzieło o kobietach.

Czytając je zaczynamy rozumieć nasze zaburzone reakcje, przyczyny zmęczenia, przygnębienia, otępienia,, powody naszych lęków, słabości, napięć lub braku energii. Jest to książka niezwykła, bo łączy prawdę o naszych zachowaniach z analizą przyczyn i sięga do źródeł o przeszłości.

Szczególną rolę w kształtowaniu pozytywnych postaw spełniają książki biograficzne i autobiografie, ponieważ autorzy lub bohaterowie są nam znani z życia politycznego, naukowego, literatury.

Są one ponadto bogato dokumentowane fotografiami z życia, materiałami źródłowymi, które podkreślają ich wiarygodność, a czytelników przekonują i motywują do zmiany zachowań.

Można wykorzystać także powieść Nancy Reagan: *Moja kolej* (ang. *My Turn*) 1989, dostarcza ona licznych przykładów optymistycznej filozofii życia, życzliwości wobec ludzi, znaczenia silnej woli w pokonywaniu przeszkód.

W ostatnich latach w Europie ukazało się bardzo wiele książek na temat walki z chorobami nowotworowymi, AIDS, z alkoholizmem, na temat zagrożeń narkomanii. Książki te są ważną pomocą w naszym życiu, wskazują konieczność i potrzebę walki z chorobą do ostatnich chwil, uczą znaczenia cieszenia się każdym dniem i filozofii pogodzenia się z przemijaniem, kiedy nie mamy już wpływu na nic.

Z literatury niemieckiej tłumaczonej na język polski szczególnie często wykorzystujemy książki następujących autorów:

Ilse Kleberger

Emmanuel Smitt

Elfie Donnelly

Matzke-Zwierzyńska

Janosch - zwraca uwagę na ważność przyjaźni od najwcześniejszych lat;

- Najwcześniejsze przyjazne kontakty dzieci nawiązują w przedszkolu,
- Nowych wartości nabierają przyjaźnie w klasie, w szkole, podczas wspólnego spędzania czasu,
- Przyjaźnie młodzieńcze, z okresu studiów często trwają przez całe życie.

Literatura dostarcza nam pięknych przykładów przyjaźni, w naszych zajęciach biblioterapeutycznych podkreślamy, że przyjaźnie należy pielęgnować, dbać o utrzymanie tych więzi, aby po przejściu na emeryturę, kiedy mamy dużo wolnego czasu nie okazało się, że jesteśmy bardzo samotni.

Gretchen Rubin amerykańska autorka biografii W.Churchilla, J.F.Kennedy'ego, licznych poradników prowadzi w internecie projekt „szczęście” odwiedzany przez setki internautów. W projekcie tym podkreśla szczególnie znaczenie udanych, przyjaznych kontaktów utrzymywanych między ludźmi.

**Przeciwdziałanie negatywnym emocjom** było ważnym zadaniem formułowanym już przez starożytnych. W Pięcioksięgu Mojżeszowym, Talmudzie, Przypowieściach Salomona zawarte są stwierdzenia, że „lęk i udręka gnębią człowieka, a wesołe serce jest najlepszym lekarstwem”.

Również współczesna medycyna i psychologia wskazują duży wpływ stresu, urazów psychicznych, negatywnych emocji na powstawanie chorób nadciśnieniowych, wrzodowych, zawałów, otępienie starcze, miażdżycę.

Dobieramy więc taką literaturę, która będzie przeciwdziałała złym emocjom, niechęci do świata, pesymizmowi.

Emilia Waśniowska wspaniała poetka (zmarła w 2005 r.) podczas licznych spotkań, które miała w Słupsku przypominała o potrzebie cieszenia się na co dzień, bo:

*Radość niesiesz w sobie*

*Radość, że się jest,*

*Radość, że się żyje,*

*Radość, że się czuje, że się chce*

Poezję E. Waśniowskiej wykorzystujemy w różnych grupach, gdyż z każdego jej utworu promieniuje miłość do człowieka, szacunek dla małego i dużego, mądrego i głupszego, myślącego inaczej i niepokornego. Jej poezja uczy, aby wysłuchać, znaleźć czas dla drugiego człowieka, wyciągnąć pomocną dłoń do



potrzebującego.

Niezwykle piękne, a zarazem proste i mądre są wiersze ks. Jana Twardowskiego tłumaczone na różne języki.. Wiele w nich prostych zwyczajnych pytań, które zmuszają do zastanowienia się nad odpowiedzią np.:

Jak to się dzieje, że wobec obcych jesteśmy wyrozumiali, grzeczni, używamy miłych słów: dziękuję, jak ładnie dziś wyglądasz, przepraszam Cię bardzo, a wobec bliskich niecierpliwi, niegrzeczni, raniemy się słowami: „zejdź mi z drogi”, „nie odzywaj się”, „ty osłe”.

J. Twardowski zmusza do szukania odpowiedzi na różne pytania: Co jest najważniejsze w miłości „dawać” czy „przyjmować”? Wydaje nam się, że dawać: zakochany chłopak daje ukochanej kwiaty, matka daje dziecku wszystko..., a czy potrafimy przyjmować zły humor męża, żony, chorobę najbliższych, ich niedołęstwo, brak pomocy.

Miłość to także umiejętność przyjmowania niełatwych rzeczy. Czy te refleksje nie pomogą nam w trudnych sytuacjach?

Niezwykle ważne są też inne funkcje literatury:

- uczy nas poczucia humoru,
- umiejętności żartowania ze swojej starości, zniedołężnienia.

Oto kilka cytatów z *J. Twardowskiego*

*„Jak pięknie starzeją się drzewa. Na przykład dąb... piękny, majestatyczny i święty w swojej starości. Buk staje się wyniosły. O jesionie mówią, że jest pielgrzymem i im dłużej idzie, tym wyżej się wznosi. A mężczyzna często wcale się nie umie starzeć, bo albo od razu staje się dziadym, albo z biegiem lat podstarzałym motylem i stale szuka romansu”.*

*„Módlmy się więc do Boga, żeby nam się ruszała ręka i noga”*

*„Pewna staruszka,  
ile razy przewróciła się albo potknęła,  
beształa swego Anioła Stróża:  
- Jak ty mnie pilnujesz, gapo”.*

\*Wszystkie cytaty pochodzą z Elementarz księdza Twardowskiego dla najmłodszego, średniaka i starszego. Kraków 2002, ISBN 83-08-03026-2

## Inne formy biblioterapii

**Czytanie czasopism** jest także ważnym elementem wpływającym na utrzymanie aktywności intelektualnej:

- daje poczucie aktualnej wiedzy,
- dostarcza tematów do rozmów,
- informuje o sposobach zapobiegania starości.

W telewizji w Polsce obserwuje się unikanie problemów związanych ze starzeniem się społeczeństwa, ktoś policzył w jednej ze stacji telewizyjnych, że na 464 osoby występujące zaledwie 7 wyglądało na 60+ (=1,5%)

Tymczasem w prasie znajdujemy obszerne wiadomości o nowej fali kultury CC Cultural Creative wzywającej miliony starzejących się Amerykanów, aby nie byli bezużyteczni, ale aktywnie włączali się w różne formy działań integrujących z całością społeczeństwa. W prasie znajdujemy ciekawe wywiady z aktywnymi 70-80 latkami prowadzącymi różne prace, dzielą się oni swoimi receptami na zachowanie długowieczności.

W telewizji niestety króluje młodość, po ludzi starszych sięga się, aby reklamować leki i inne specyfiki.

**Samorodna twórczość** to także dobry sposób realizacji zainteresowań, na które nie mieliśmy czasu wcześniej:

- malowanie obrazów,
- porządkowanie starych, ukochanych przedmiotów i opisywanie ich historii,
- zakładanie kronik, albumów rodzinnych,
- pisanie wierszy lub pamiętników dla naszych wnu-

ków, przyjaciół.

Takie formy tworzenia sprzyjają wyrzuceniu z siebie złych emocji, pomagają uwolnić się od apatii, uświadamiają ile rzeczy dobrych i pięknych przeżyliśmy. Uczucie wdzięczności za to, co było radosne, ciekawe, dobre w naszej przeszłości bardzo pomaga w optymistycznym spojrzeniu na dziś.

Ponadto taka twórczość do której zachęcamy, buduje poczucie wartości, satysfakcji, chęć dyskusowania z innymi o swoich próbach.

## Nieustanne odkrywanie dziedzictwa kulturowego

Zmieniają się czasy, tworzy nowa świadomość historyczna, zablźniają uprzedzenia i nienawiści będące skutkiem wojen, to wszystko sprzyja odkrywaniu nowych dokumentów, prawdziwemu obiektywnemu przedstawianiu dziedzictwa kulturowego. W ostatnim dwudziestolecu na Pomorzu i w Słupsku opublikowano wiele książek i artykułów przypominających twórców różnych nacji, którzy w XX w. żyli i tworzyli w naszym regionie:

Max Pechstein słynny malarz niemiecki, autor wspaniałych obrazów związanych z życiem ludzi i krajo-  
brazami na wybrzeżu Bałtyku

von Stephan twórca kartki pocztowej i innych nowoczesnych rozwiązań w komunikacji, mieszkający  
wiele lat w Słupsku,

Otto Freundlich wybitny rzeźbiarz, autor projektu Drogi  
Rzeźb Drogi Pokoju od Paryża przez Berlin  
Warszawę do Moskwy. Mieszkał i tworzył do  
1941 r. w Słupsku, wywieziony do obozu  
koncentracyjnego na Majdanku, tam zginął.

Poznajemy ludzi, obiekty, zabytki związane z naszym terenem, o których wcześniej się nie mówiło, aby budować porozumienie ponad granicami, aby tworzyć wspólny, przyjazny wszystkim świat, aby uznawać prawo do istnienia inności.

Taką ciekawą formą udziału w projekcie Kobiety Budujące Pokój było wykonanie przez nasze słuchaczki pięknych Laleczek pokoju i wysłanie ich na Kongres Pokoju w Wiedniu w 2005 r., który organizowała Europejska Federacja Soroptimist International.

Wykorzystujemy także w ramach biblioterapii legendy i baśnie naszego regionu. Znana wszystkim naszym słuchaczom jest Baśń o bursztynowym niedźwiadku, który od kilku lat promuje Słupsk.

Bursztyn wydobywany był na naszym wybrzeżu od czasów starożytnych, uznawany jest w świecie za życiodajny kamień, który zawiera dobrą energię, pomaga w leczeniu wielu chorób, zapewnia zdrowie.

**Bursztynowy niedźwiadek** to talizman, który odnaleziono ponad 100 lat temu na terenie dzisiejszego Słupska, jego wiek oceniono na 3 tys. lat. Amulet ten nosili myśliwi, bo przynosił im szczęście, dawał siły, odwagę i powodzenie.

Bursztynowy niedźwiadek, tak jak i sam bursztyn, i dziś przynosi szczęście tym, którzy go posiadają, dlatego warto nosić w torebce kawałek bursztynu lub przedmioty z niego zrobione..

Reasumując: Literatura i inne materiały mają ogromne możliwości w zakresie ich terapeutycznego wykorzystywania.

- Pomagają leczyć nasze dolegliwości poprzez docieranie do ich duchowych źródeł,
- Eliminują zniechęcenie, pesymizm wskazując na to, co było wcześniej źródłem radości, co dobrego spotkało nas w przeszłości,
- Wskazują na możliwości wykonywania nowych, ciekawych, społecznie przydatnych zadań,
- Pobudzają naszą aktywność intelektualną, budzą zaciekawienie otaczającym światem i chęć śledzenia nowości,
- Pomagają w otwieraniu się na drugiego człowieka i chęci świadczenia pomocy innym.

*dr Marianna Borawska*



## Wisława Szymborska

*Jak ja się czuję  
Kiedy ktoś zapyta, jak ja się dziś czuję,  
grzecznie mu odpowiem, że „dobrze, dziękuję”.  
To, że mam artretyzm, to jeszcze nie wszystko,  
astma, serce mi dokucza, i mówię z zadyszką,  
puls słaby, krew moja w cholesterol bogata...  
lecz dobrze się czuję, jak na moje lata.*

*Bez laseczki teraz chodzić już nie mogę,  
choć zawsze wybieram najłatwiejszą drogę.  
W nocy przez bezsenność bardzo się morduję,  
ale przyjdzie rano.....znów dobrze się czuję.  
Mam zawroty głowy, pamięć „figle” płata,  
lecz dobrze się czuję, jak na swoje lata.*

*Z wierszyka mojego ten sens się wywodzi,  
że kiedy starość i niemoc przychodzi,  
to lepiej zgodzić się ze strzykaniem kości  
i nie opowiadać o swojej starości.  
Zaciskając zęby z tym losem się pogódź  
i wszystkich wkoło chorobami nie nudź!*

*Powiadają „starość okresem jest złotym”  
kiedy spać się kładem, zawsze myślę o tym.....  
„Uszy” mam w pudełku, „zęby” w wodzie studzę „oczy” na  
stoliku, zanim się obudzę.....  
Jeszcze przed zaśnięciem ta myśl mnie nurtuje:  
„Czy to wszystkie części, które się wyjmuje?”*

*Za czasów młodości (mówię bez przesady)  
Latwe były biegi, skłony i przysiady.  
W średnim wieku jeszcze tyle sił zostało,  
żeby bez zmęczenia przetańczyć noc całą.....  
A teraz na starość czasy się zmieniły,  
Spacerkiem do sklepu, z powrotem bez siły.*

*Dobra rada dla tych, którzy się starzeją:  
Niech zacisną zęby i z życia się śmieją.  
Kiedy wstaną rano, „części” pozbierają,  
Niech rubrykę zgonów w prasie przeczytają.  
Jeśli ich nazwiska tam nie figurują,  
to znaczy, że **ZDROWI I DOBRZE SIĘ CZUJĄ.***

## DZIAŁALNOŚĆ SEKCJI TEMATYCZNYCH

### SEKCJA HISTORYCZNA

W roku akademickim 2006/2007 sekcję historyczną prowadził mgr Zdzisław Machura kontynuując zajęcia z lat poprzednich. I jak w latach poprzednich zajęcia te cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. W każdą drugą środę miesiąca odbywały się spotkania. Sekcja liczy 90 osób. Sprawy organizacyjne prowadziła Emilia Szamszur.

Wysłuchano następujących prelekcji:

### Temat ogólny cyklu wykładów:

- „ Słupsk w roku 1945 i w latach następnych”
- 11 października 2006 r - Słupsk w ostatnich miesiącach II wojny światowej
  - 09 listopada 2006 r - Zajęcie Słupska przez wojska Armii Czerwonej ZSRR
  - 13 grudnia 2006r - Tworzenie się organów władzy w Słupsku po 8 marca 1945 r
  - 10 stycznia 2007 r - Losy ludności niemieckiej w Słupsku w latach 1945 - 1947
  - 07 lutego 2007 r - Problemy migracji ludności polskiej na teren ziemi słupskiej
  - 14 marca 2007 r - Centrum Wyszkozenia Milicji Obywatelskiej w Słupsku w latach 1945 - 1954

- 12 kwietnia 2007 r - Odbudowa miasta Słupska ze zniszczeń wojennych
- 09 maja 2007 r - Początki działalności duszpasterskiej kościoła katolickiego po 1945
- 13 czerwca 2007 r - Działalność kulturalna w Słupsku po 1945 r

Historię Pomorza słuchacze sekcji poznawali również na warsztatach terenowych w dniu 21-22 października 2006 oraz 13 maja i 17 maja 2007 roku. Zwiedzano zabytki kultury w Bytowie, Chojnicach, Krojantach, Czersku, Wielu, Kościerzynie, Kragu, Sławsku, Sławnie i Starym Drawsku.



### SEKCJA BIOLOGICZNA

Zajęcia prowadzili pracownicy Akademii Pomorskiej. Sprawami organizacyjnymi kierował Stanisław Czupajło. Sekcja liczy 60 osób zainteresowanych otaczającą nas przyrodą, rolą roślin w życiu i gospodarce, a także ich ochroną.

W roku akademickim 2006/2007 tematyka zajęć Sekcji Biologicznej obejmowała:

- edukację przyrodniczą - poznanie dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego,
- poznanie roślin zarówno w środowisku nadmorskim jak i śródlądowym,
- systematyczne wzbogacanie wiedzy przyrodniczej,
- wpływ kontaktu z przyrodą na psychikę i kondycję fizyczną uczestników,
- wzbogacanie wiedzy w zakresie ochrony środowiska.

W ramach sekcji odbyły się:

1. Wykłady specjalistów z zastosowaniem środków audiowizualnych:
  - Ochrona przyrody w woj. pomorskim - mgr Bożena Sikora
  - Parki podworskie - dr Zbigniew Sobisz
  - Znaczenie pierwotniaków w ekosystemach wodnych - dr Krzysztof Rychert
  - Dymorfizm płciowy ptaków i jego znaczenie - dr Adam Mohr
  - Wędrowki i życie ptaków - dr Adam Mohr
  - Ocena jakości wód jezior i rzek na Pomorzu Środkowym - dr Anna Jarosiewicz
  - Poznajemy nasze widłaki - dr Anna Kreft
  - Gospodarka łowiecka w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem okręgu słupskiego - mgr Edward Wawrzyniak





2. Zajęcia seminaryjne i ćwiczenia laboratoryjne prowadzone były w pracowniach Instytutu Biologii i Ochrony Środowiska Akademii przy użyciu mikroskopów i binokularów. Pod mikroskopem seniorzy oglądali preparaty z łusek cebuli, moczarki kanadyjskiej i liści pelargonii. Rozpoznawali śluzowce, drożdże, pędzlaki i pleśniaki, podziwiali złożoność budowy komórek roślinnych, liści, łodyg, korzeni i grzybów, poznawali zjawiska fotosyntezy, autotrofii i heterotrofii.



- 19.03.2007r -Żywnie i dietetyka - mgr Emilia Nowak
- 21.03.2007r -Rehabilitacja kardiologiczna - mgr Helena Czapiga
- 26.03.2007r -Choroby układu pokarmowego - mgr Emilia Nowak
- 28.03.2007r -Zaburzenia i dysfunkcja układu krążenia - mgr Helena Czapiga
- 23.04.2007r -Oparzenia.Rehabilitacja - dr Agnieszka Grochulska

Słuchacze SUTW uczestniczyli w ćwiczeniach:

- 19.12.2006r - Asertywność
- 09.01.2007r - Badanie cukru, cholesterolu, ciśnienia krwi
- 15.01.2007r - Badanie cukru, cholesterolu, ciśnienia krwi
- 04.06.2007r - Badanie cukru, cholesterolu, ciśnienia krwi
- 11.06.2007r - Badanie cukru, cholesterolu, ciśnienia krwi



3. Bardzo ważne były warsztaty terenowe które przybliżyły poznanie gatunków roślin rzadkich, chronionych, zagrożonych wyginieciem. Słuchacze uczestniczyli w następujących zajęciach terenowych:

- 18.10.2006r - Eko-szkola życia. Wyjazd do Wandzina
- 30.05.2007r - Poznanie hodowli bażantów i okolicznej roślinności chronionej w miejscowości Lubuczewo.
- 06.06.2007r - Poznanie roślinności klifu morskiego w Rozewiu i Jastrzębiej Górze.
- 16.06.2007r - Poznanie roślinności półwyspu helskiego oraz zwiedzanie fokarium.

W ramach zajęć opracowano zielniki liści drzew. Zebrane liście zostały zasuszone, określono ich nazwę polską i łacińską oraz miejsce zbioru.

### SEKcja MEDYCZNA

**W działalności sekcji zaangażowane są:**

Helena Czapiga - prowadząca warsztaty zdrowotne  
 Jolanta Roguszcza - prowadząca sprawy organizacyjne.  
 Działalność tej sekcji skierowana była na profilaktykę zdrowia. Wykłady odbywały się zarówno w siedzibie SUTW jak i wspólnie ze studentami w Akademii Pomorskiej. Prowadzone były ćwiczenia i badania zdrowotne. Przeprowadzono badania porównawcze jakości życia ludzi starszych będących słuchaczami SUTW i „niezrzeszonych”. Wyniki były jednoznaczne: uczestnictwo w zajęciach UTW zdecydowanie pozytywnie wpływa na jakość życia seniorów.

Wysłuchano wykładów:

- 12.12.2006r -Asertywność, akceptacja - mgr Helena Czapiga
- 12.03.2007r -Żywnie i dietetyka - mgr Emilia Nowak

Współpraca ze Słupskim Oddziałem Socjalnym Joannitów umożliwiła przeprowadzenie bezpłatnych badań (waga, ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, poziom cukru we krwi).

W okresie 1-10 czerwca br grupa 12 słuchaczy SUTW wzięła udział w Warsztatach Zdrowia w Zubrzycy Górnej k/Zakopanego. Wykłady i spotkania z lekarzem, rehabilitantami, pyszne i zdrowe jedzenie, duża dawka ruchu (szlakami górskimi z „kij-kami” - nording walking) i kąpiele w basenach geotermalnych w Słowacji były nadzwyczaj przyjemne i pożyteczne.

### LEKTORATY JĘZKÓW OBCYCH

obejmowały naukę języka:

- angielskiego pod kierunkiem mgr Małgorzaty Siudek
- niemieckiego pod kierunkiem mgr Bartosza Pasierbiewicza
- włoskiego pod kierunkiem mgr Marii Bukszowanej

Zajęcia odbywały się w dwóch grupach:

- dla początkujących,
- dla zaawansowanych.

Sprawami organizacyjnymi kierowała Anna Prusecka.







### SEKcja BRYDŻOWA

Powstała w 2005 roku i prężnie działa pod kierunkiem Marka Czarneckiego, Członkowie spotykają się na cotygodniowych seminariach dla zaawansowanych i początkujących. Poznano technikę gry brydża sportowego. Brydżyści brali udział w meczach indywidualnych z udziałem sędziego.

Sekcja brydżowa dwukrotnie wyjeżdżała na plenery brydżowe do Lubuczewa k/Słupska. Rozgrywki nadzorowała sędzia Maria Tomczewska-Pleskot.



### CHÓR

Po przesłuchaniach kandydatów powstał 35-osobowy zespół złożony z 29 słuchaczek i 6 słuchaczy SUTW. Prowadzenia chóru podjęła się muzykolog - pani mgr Jolanta Otwinowska z Akademii Pomorskiej.

Sprawami organizacyjnymi kierowała Joanna Romańczuk.



Słuchacze z zapałem uczyli się sztuki śpiewu, a mgr Jolanta Otwinowska z pełnym zaangażowaniem przygotowywała chór do występów. Próby chóru odbywały się w sali Słupskiego Ośrodka Kultury. Celem uzupełnienia wiedzy muzycznej zarówno chórzyści jak i pozostali członkowie SUTW uczestniczyli w wykładach z zakresu: historii muzyki, emisji, ochrony i higieny głosu, specyfiki pracy kompozytorskiej, różnych rodzajów

muzyki oraz pianistyki. Chór urozmaicał wszystkie uroczystości uniwersyteckie, występował również (już ubrany w jednolite stroje) dla mieszkańców Słupska. Chórzyści ludzie starsi w większości bez wykształcenia muzycznego, swoim zaangażowaniem udowadniają sobie i innym, iż **równie sympatycznie jak młodym i zdolnym - jest być starym i zdolnym.**



wykład muzyczny



### SEKcja CERAMIKI ARTYSTYCZNEJ

Działa od 2006 roku. Uczestniczki sekcji prezentowały już swoje wyroby na pięciu wystawach organizowanych z okazji: konferencji, konkursów i okolicznościowych uroczystości. W działalności sekcji wyróżniały się słuchaczki SUTW: Emilia Szamisz, Danuta Herz-Zielkowska, Irena Nienastowicz.



### TANIEC W KRĘGU

Powrót do tańców plemiennych, etnicznych, tradycyjnych jest dzisiaj bardzo powszechny. To historia społecznych przemian, świetna zabawa i terapia dla zagubionych w naszej pędzącej rzeczywistości. Taniec wyzwala osobowość, łagodzi stresy, relaksuje, harmonizuje emocje, a przede wszystkim daje wiele radości. Nie spełniając już funkcji społecznej jest zabawą i rozrywką.

Założeniem Sekcji Tańca w Kręgu było motto: „Przez ciało i duszę do umysłu”. Bo taniec jest nie tylko rozrywką. Liczne badania wykazały, że ruch kształtuje umysł, przedłuża aktywność ruchową i intelektualną. Integruje, co bardzo ważne dla nas, gdy coraz trudniej funkcjonować, szczególnie ludziom samotnym.

Sekcja „przetańczyła” już 4 semestry. W programie były tańce etniczne, medytacyjne, terapeutyczne i współczesne. Tańce ułożone były w cykle tematyczne: podróże z tańcem, kobiecość w tańcu, cykliczność w życiu człowieka, w naturze i kosmosie, zabawa, odrodzenie, karnawał.

Panie bawiły się znakomicie, żywe i uśmiechnięte, wolne na chwilę od problemów i dolegliwości płaśły kolorowo. Zajęcia prowadziła koleżanka Maria Bukszowana, sprawami organizacyjnymi kierowała Weronika Karoszevska.





### SEKCJA TURYSTYCZNO SPORTOWA

Członkowie sekcji turystycznej systematycznie uczestniczyli w wędrownkach z „Głosem Pomorza”. Byli w różnych zakątkach naszego regionu w roku akademickim 2006/2007 wzięliśmy udział w ośmiu wycieczkach. Sprawami organizacyjnymi i administracyjnymi zajmują się Jadwiga Bekier i Danuta Wabia.



### SEKCJA GIMNASTYCZNA

Zajęcia gimnastyczne w roku akademickim odbywały się w każdy wtorek w sali gimnastycznej Straży Pożarnej w Słupsku. Zapisanych było 29 osób, uczestniczyło ok. 20. Najczęstszą przyczyną nieobecności na zajęciach były problemy ze zdrowiem uczestniczek. Strażacy są gościnnymi gospodarzami otrzymaliśmy do dyspozycji 2 szafy, w których można było zostawiać przybory gimnastyczne.

Sprawami organizacyjnymi kierowała Ildefonsa Lewowicka.

### SEKCJA PŁYWACKA

Zajęcia odbywały się raz w tygodniu na dużym i małym basenie w Słupskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. W zajęciach uczestniczyło 45 osób.

Sprawami organizacyjnymi kierowała Anna Prusecka.

### STARSZY LUDZIE

*-poruszają się wolniej ale wiedzą dokąd zmierzają,  
-wolniej podejmują decyzje ale są one mądrzejsze,  
-wolniej myślą ale ich myśli są bardziej przenikliwe,  
-może gorzej widzą ale ich wzrok sięga głębiej,  
-może gorzej słyszą ale wiedzą, czego w ogóle słuchać,  
-może gorzej radzą sobie z nowoczesną technologią  
-ale więcej wiedzą o życiu.*

*(na podstawie materiałów Fundacji Pacific Institute*

### ZWIASTUN PRZYSZŁYCH ZAJĘĆ

1. wykład inż Jana Ryszarda Kurylczyka
2. wykład prof. Henryka Samsonowicza
3. wykład prof. Adama Wojciechowskiego
4. wykład prof. Christiana Winter
5. wykład prof. Gunthera Bohme
6. spotkanie z przedstawicielami UTW z Rzymu.

W roku akademickim 2006/2007 zrealizowano 5 PROJEKTÓW dofinansowanych przez:

- Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
- Polsko-Amerykańską Fundację Wolności
- Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego
- Wydział Kultury Urzędu Miejskiego.

Zrealizowane Projekty rozszerzyły działalność SUTW, a także umożliwiły:

- A. Wzrost sprawności intelektualnej poprzez:
  - a. wysłuchanie wykładów z zakresu:
    - muzyki
    - historii
    - medycyny
  - b. poznanie sztuki rzemiosła artystycznego
  - c. poznanie techniki brydża towarzyskiego i sportowego.
- B. Aktywizację fizyczną dzięki wyjazdom turystycznym połączonym z zajęciami ruchowymi
- C. Rozszerzenie integracji ze społecznością lokalną poprzez:
  - wykłady, zajęcia plastyczne i gimnastyczne oraz wycieczki dla pensjonariuszy Dniennego Domu Pomocy Społecznej w Słupsku,
  - organizowanie rozgrywek brydżowych wspólne z Sekcją Brydżową Słupskiego Ośrodka Kultury.

Słuchacze SUTW brali udział wspólnie z Centrum Wolontariatu oraz pensjonariuszami Dniennego Domu Pomocy w realizacji Programu „Uczymy się, bawimy i działamy wspólnie”. Program współfinansowany jest przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce i stanowi odpowiedź na problem łączenia pokoleń.



### III OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

W dniach 15-17 września 2006 roku w Słupsku odbyła się III Ogólnopolska Konferencja Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Organizatorem Konferencji była Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego i Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Hasło Konferencji to „**Uniwersytety Trzeciego Wieku dla siebie i innych**”

Patronat honorowy sprawowali:

- Prezydent Miasta Słupska - Maciej Kobyliński
- Starosta Słupski - Zdzisław Kołodziejcki



– Rektor Akademii Pomorskiej - prof.dr hab.Danuta Gierczyńska  
Sponsorem głównym Konferencji była Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, ale również: Starostwo Słupskie, Fabryka Obuwia Gino Rossi i Fabryka Obuwia NORD.

W Konferencji uczestniczyli przedstawiciele 90-ciu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Udział w Konferencji wzięli również: Dyrektor Programowy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, Prezesi oraz przedstawiciele Zarządu Fundacji dla Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz delegacja włoska składająca się z koordynatorów d/s polityki społecznej z Panią Burmistrz miasta Ladispoli na czele.

Konferencja rozpoczęła się w Ratuszu hymnem Trzeciego Tysiąclecia w wykonaniu chóru uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 2 pod batutą mgr Liliany Zdolińskiej.



Wysłuchano wykładów:

- prof.dr.hab.Romana Ossowskiego - „Uniwersytety Trzeciego Wieku stan aktualny i perspektywy rozwoju”
- inż.Jana Ryszarda Kurylczyka - „Młodzi duchem, dojrzały doświadczeniem i wiekiem władcy starożytności i średniowiecza”
- Joanny Tokarz z Akademii Rozwoju Filantropii - „Międzypokoleniowa współpraca w Polsce i na świecie badania, doświadczenia i perspektywy rozwoju”
- dr Zbigniewa Sobisz - „Człowiek w przyjaźni z przyrodą”.

Przedstawicielka delegacji włoskiej omówiła działalność socjalną Urzędu Miasta Ladispoli skierowaną na osoby starsze ze szczególnym uwzględnieniem opieki w miejscu zamieszkania.

Dyrektor programowy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności pan Jacek Michałowski w swoim wystąpieniu podkreślił rolę Uniwersytetów Trzeciego Wieku w aktywizacji intelektualnej, psychicznej i fizycznej ludzi starszych oraz zaangażowaniu seniorów na rzecz otaczającego środowiska i podtrzymaniu więzi społecznych.

Prorektor Akademii Pomorskiej prof. Dr hab. Zbigniew Mudryk zwrócił uwagę na rolę uczelni wyższych w uzupełnianiu i utrwalaniu zdobytej przez seniorów wiedzy.

Włodzimierz Paluszkiewicz z Intersenior przedstawił rolę komunikacji poprzez internet, natomiast Tomasz Keller z Centrum Inicjatyw Obywatelskich w Słupsku zagadnienia Banku Czasu.

W drugim dniu obrad słuchacze uczestniczyli w obradach panelowych:

- „Być intelektualną elitą w okresie starzenia się” - moderator prof. Roman Ossowski
- „Łączenie pokoleń” moderator dr Brygida Butrymowicz
- „Być szczęśliwym to pomóc sobie i innym” - moderatorzy: dr Marianna Borawska i dr Barbara Kosmowska.

Dyskusje były niezwykle ożywione. Konferencja dała możliwość wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielami prawie wszystkich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce. Stale rosnąca liczba tych placówek to najlepszy dowód wielkiego zapotrzebowania społecznego na ten rodzaj działalności.

Równolegle grupa włoska zapoznawała się z działalnością placówek socjalno-opiekuńczych w Słupsku. Wraz z panią dyrektorem Wandą Perchel z Wydziału Zdrowia UM w Słupsku

goście odwiedzili Dzienny Dom Pobytu, Dom Pomocy Społecznej „Leśna Oaza” oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób z upośledzeniem umysłowym.

Uczestnicy Konferencji zwiedzili miasto oraz muzeum. Wysłuchali koncertu finałowego 40-go Jubileuszowego Festiwalu Pianistyki Polskiej. Ponadto zwiedzili Pałac w Warcinie, a w ostatnim dniu pobytu wzięli udział w wycieczce do Słowińskiego Parku Narodowego była to prezentacja unikalnych na skalę europejską wydm. Profesjonalnymi przewodnikami wędrowki byli pracownicy naukowcy Instytutu Biologii Akademii Pomorskiej dr Anna Kreft i dr Zbigniew Sobisz.



Konferencję podsumował Prezes Fundacji dla Uniwersytetu Jagiellońskiego p. Paweł Świdorski, który stwierdził, iż działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku są działaniami celowymi i niezbędnymi.

Wpisy do Księgi Pamiątkowej uczestników Konferencji świadczą dobitnie o ważności działań na rzecz ludzi starszych! Z 45 wpisów wybraliśmy kilka:

*Wieloletnie studium pedagogiczne  
i wpisany udział w sesjach i profesjonalnie  
przepracowane III Ogólnopolskiej Konferencji  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku  
przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku  
w Słupsku  
Człowiek!!!  
Pielęgnuj i Serdecznie Ściskaj  
co jest dla nas sprawą  
Fundacji dla Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Sandra Kubiak  
11.11.2006*

*Wieloletnie studium pedagogiczne  
i wpisany udział w sesjach i profesjonalnie  
przepracowane III Ogólnopolskiej Konferencji  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku  
przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku  
w Słupsku  
Człowiek!!!  
Pielęgnuj i Serdecznie Ściskaj  
co jest dla nas sprawą  
Fundacji dla Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Sandra Kubiak  
11.11.2006*



Miałe dupki ze super organizacją  
bardzo dobry program ale przedwyjechała  
za wspomnienie atmosfery od momentu  
przywitania. Miałe nadzieję, że  
o UTW słyszę używamy jeszcze  
dwa, dwa, dobrej zycie tego z  
całego serce.

Barbara Berlinista  
INUTW im. Fr. Chopina  
Mława

Z PODZIWIEM I SZACUNKIEM OBSERWUJĘ JAK  
REALIZUJE SIĘ WSPÓŁPRACA DWA. I PASOCH  
W TOW. WYSTĘPIENIE. DZIĘKUJĘ.  
GRATULUJĘ ODWAGI ZWIERZENIA SIĘ Z TAK  
NIEZOBOWIĄZUJĄCĄ RAZĄMIEM.  
MOJĄ PRACOWNICZĄ BYĆ Z SOBĄ DUMNO!

DAROTA CEGLARAK  
STOWARZYSZENIE UTW  
W KESSELGROBE - DOIN.

## A. WSPÓŁPRACA Z ZAGRANICĄ

### 1. POLSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU w WILNIE

Podpisane 20 kwietnia 2005 roku Porozumienie pomiędzy  
Polskim UTW w Wilnie, a SUTW zawiera m.in. deklarację obu  
Uniwersytetów w zakresie:

- wymiany doświadczeń w pracy ze słuchaczami,
- wspólnego opracowywania wniosków do poszczególnych fundacji,
- wzajemne poznawanie przez słuchaczy obu Uniwersytetów zabytków kultury i obyczajów mieszkańców terenów na których działają Uniwersytety.

W latach poprzednich odbyły się wizyty słuchaczy w Wilnie  
i w Słupsku, które zaowocowały zawartymi przyjaźniami. Rok  
2006/2007 to konsekwencja tych spotkań w postaci bezpo-  
średnich listów, kartek, telefonów. Nasze zamierzenie to wyjazd  
do Wilna w przyszłym roku akademickim.

### 2. GRUPA SENIORÓW przy UNIwersYTECIE LUDOWYM we FLENSBURGU

Współpraca trwa od 2005 roku. Odbyły się dwukrotnie wizyty  
seniorów niemieckich u słuchaczy SUTW w Słupsku. Pierwsze  
spotkanie miało charakter nawiązania kontaktu i wymiany  
doświadczeń. Spotkanie drugie dotyczyło wymiany kulturalnej.  
Grupa niemiecka zaprezentowała wystawę fotograficzną  
obrazującą Flensburg i okolice. Była ona uroczystie otwarta  
przez Prezydenta i eksponowana w Ratuszu przez okres  
1 miesiąca.

Grupa słuchaczy SUTW gościła we Flensburgu z wystawą ma-  
lary amatorów Słupskich. Nawiązany kontakt i zawarta przyjaźń  
trwa nadal. Seniorzy flensburgscy wystąpili do firmy Henkel  
o umieszczenie w Słupsku zegara analogicznego do zegara we  
Flensburgu. Będzie to kolejny dowód współpracy  
zaprzyjaźnionych miast Flensburga i Słupska.

### 3. UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU przy UNIwersYTE- CUE im. J.W. GOETHEGO we Frankfurcie n/Menem

Współpraca Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
z Uniwersytetem Trzeciego Wieku we Frankfurcie trwa od 2006  
roku. Rozpoczęła się w czerwcu 2006 roku przyjazdem Prezesa  
Zarządu Uniwersytetu we Frankfurcie prof. dr Gunthera Bohme  
z wykładem filozoficznym „Filozofia Rosyjska XX wieku”.  
Prof. Bohme zaprosił przedstawicieli SUTW celem kontynuacji  
współpracy. Wyjazd nastąpił w dniu 15.05.2007 r. Pobyt trwał do  
18-go maja br. Dwuosobowej delegacji SUTW towarzyszyła dr  
Mariana Borawska z Akademii Pomorskiej w Słupsku.



Wygłoszone zostały dwa referaty:

1. „Sens istnienia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Słupsku”
2. „Znaczenia Bibliotekarstwa w życiu seniora”.

Wizyta we Frankfurckim Uniwersytecie przebiegała w praw-  
dziwie przyjacielskiej atmosferze i stanowiła dla nas satysfakcję,  
jako że od niedawna istniejący Uniwersytet możemy być  
partnerami we współpracy z jednym z największych  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Europie. Współpraca będzie  
kontynuowana, mianowicie w październiku br wystłuchamy  
wykładu biologa Prof. dr Christiana Wintera z Frankfurtu.



A oto tłumaczenie listu prof. Bohme, który nadszedł po wizycie  
we Frankfurcie:

„**Pragnę powiedzieć**, że Państwa wizyta u nas zrobiła  
wrażenie i przez wszystkich została przyjęta z przyjacielską  
aprobata. Oczywiście wspominam między innymi nasz wspólny  
wyjazd w region Renu. Wspominam przy tej okazji rezultaty  
naszego spotkania. A więc Pan profesor Winter przypuszczalnie  
przyjedzie do Słupska w październiku br, ja natomiast pod koniec  
kwietnia lub na początku maja 2008r. Ponadto spróbujemy  
zmontować we Frankfurcie grupę która chciałaby was  
odwiedzić, ale to na dzień dzisiejszy nie jest ustalone. Natomiast  
już obecnie mogę powiedzieć, że oczekujemy znowu z Waszej  
strony grupy 3 osobowej latem przyszłego roku jako naszych  
zaproszonych gości.

Bardzo bym sobie życzył aby w Waszej Trójce był historyk, który  
wygłosiłby wykład historyczny na temat bardziej współczesnej  
historii Polski. Ostatecznie nasz kontakt powinien przyczynić się  
do zbliżenia naszych narodów w Europie i lepszego wzajemnego  
rozumienia. Cieszę się, że poczyniliśmy już pierwsze kroki  
i bardzo życzyłbym sobie aby nasze kontakty w podobnej formie  
trwały. W tym kontekście przesyłam wszystkim życzenia  
pomyślności i przyjacielskie pozdrowienia”.

*Gunther Bohme*

### 4. UNIwersYTET LUDOWY TRZECIEGO WIEKU w RZYMIE

Konsekwencją udziału przedstawicieli miasta Ladispoli w III  
Ogólnopolskiej Konferencji UTW w 2006 r w Słupsku było  
zaproszenie do Ladispoli (30 km od Rzymu) przedstawicieli  
Urzędu Miejskiego w Słupsku. W wyjeździe uczestniczyła  
słuchaczka naszego UTW. Nawiązała ona bezpośredni kontakt  
z przedstawicielem Uniwersytetu w Rzymie.  
Otrzymaliśmy pismo proponujące przyjazd przedstawicieli tegoż  
UTW do Słupska we wrześniu 2007 r. Współpraca rozpoczyna  
się.





### 5. BERLIŃSKA AKADEMIA DLA DALEJ KSZTAŁCĄCYCH SIĘ

Kontakt korespondencyjny trwa od początku 2007 roku. Prezes Berlińskiej Akademii wyraził chęć nawiązania współpracy. Otrzymaliśmy propozycję udziału w Letnim Unijnym Spotkaniu „Starszych Studentów”.

### B. WSPÓŁPRACA Z UTW w KRAJU

SUTW posiada bliskie kontakty z wieloma Uniwersytetami Trzeciego Wieku. Szczególnie po III Ogólnopolskiej Konferencji UTW w Słupsku w 2006 roku kontakty te rozszerzyły się i zacieśniły.

Jesteśmy zapraszani na jubileusze i inne uroczystości uniwersyteckie.

W dniach 29-31 maja br przedstawiciel nasz uczestniczył w Międzynarodowej Konferencji Jubileuszowej Mokotowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Tematem Konferencji była „Rola odchodzącego pokolenia w kształtowaniu przyszłości”.

Wykłady wygłosili znakomici naukowcy, m.in.

- prof. Henryk Samsonowicz
- prof. Krzysztof Zanussi
- dr Andrzej Habior
- dr Mieczysław Pokorski
- dr Andrzej Ziembe
- dr Adam Bajcar

Konferencja potwierdziła znaczenie nauki w działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

**„Jeśli nie wiesz dokąd iść  
sama cię droga poprowadzi”**

**Ks. J. Twardowski**

W dniu 25 maja 2007 r odbyła się w Sejmie Konferencja poświęcona Uniwersytetom Trzeciego Wieku.

W Konferencji udział wzięły: Prezes Zarządu SUTW mgr inż. Urszula Wyrwa oraz dr Marianna Borawska z ramienia Akademii Pomorskiej.

Była to pierwsza Konferencja na szczeblu państwowym poświęcona roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Podczas konferencji stwierdzono, iż społeczeństwo starzeje się, a aktywność ludzi starszych jest odpowiedzią na pytanie jak wykorzystać kapitał ludzki.

Omówiono rolę samorządów lokalnych w rozwoju Uniwersytetów Trzeciego Wieku w zakresie pomocy organizacyjnej i finansowej.

Przedstawiono również propozycje zmian do ustawy o szkolnictwie wyższym i finansach publicznych, co może umożliwić uniwersytetom korzystanie z budżetu jednostek samorządu terytorialnego.

## DZIESIĘĆ ZDROWOTNYCH NIEMOŻLIWOŚCI

1. Nie można zachować zdrowia, pograżając się w smutku, pesymizmie, niepewności.
2. Nie można spodziewać się długiego życia, dobrego samopoczucia ani zdrowia, skazując własny organizm na bezruch, nudę, fizyczny i umysłowy zastój.
3. Nie można spodziewać się długowieczności, dźwigając nadwagę.
4. Nie można przeżyć życia w zdrowiu i radości, negując swoją płęć i biologię, nie znajdując harmonii ducha i ciała.
5. nie można wyleczyć się wódką.
6. Nie można być zdrowym w odosobnieniu i bez przyjaciół.
7. Nie można cieszyć się zdrowiem nie oddychając aromatem lasu, nie dotykając stopą łąki, nie słysząc ciszy gór, nie widząc zachodu słońca nad jeziorem
8. Nie można dożyć sędziwej starości, kiedy w całym życiu zabrakło czasu na zasadzenie drzewka, zebranie plonów, podlanie kwiatów.
9. Nie można kupić zdrowia za pomocą leków, witamin, kuracji, jeżeli człowiek sam nie znajdzie pogody ducha, wewnętrznego spokoju i sensu dnia powszedniego.
10. Nie można nawet pomyśleć o dniu następnym porzucając nadzieję.

### DESIDERATA

*Kroc spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu  
pamiętaj, jaki spokój może być w ciszy.*

*Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie,  
bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.*

*Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego  
co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też  
mają swoją opowieść.*

*Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się  
próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi  
i gorsi od ciebie.*

*Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami.*

*Wykonuj z sercem swoją pracę, jakkolwiek byłaby  
skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach  
losu.*

*Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach świat  
bowiem pełen jest oszustwa.*

*Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu  
ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie  
pełne jest heroizmu.*

*Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć, nie bądź  
cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej  
oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.*

*Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy  
wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę  
ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla  
ciebie.*

*Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni.  
Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności*



*Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.*

*Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu i cokolwiek się zajmujesz i cokolwiek są twoje pragnienia; w zgłębku ulicznym, zamęcie życia zachowaj spokój ze swą duszą.*

*Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny.*

*Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.*

(Tekst znaleziony w starym kościele w Baltimore.  
Datowany w roku 1692).

## **CZYM JEST DLA MNIE NASZ UNIwersYTET**

Każdy z nas miał swój rodzinny dom, który wspominamy i skąd wyrastały nasze korzenie. Później jednak dorastaliśmy. Coraz bardziej zadziwiał nas Wielki Świat. Po drodze spotykaliśmy i zmienialiśmy kolejne domy.

Ta „uniwersytecka” sala w której się spotykamy jest wspaniała: przytulna i przyjemna choć czasem rozkrzyczana. Gdy tylko przekraczam jej próg zachwyca mnie; serce mi się otwiera, a dusza śpiewa jakieś melodie z młodszych lat.

Bo gdy jako „starszy podłotek” z uśmiechem przychodzę, to mi się wydaje, że jestem znacznie młodszy i szczęśliwszy. Głowa przestaje mnie boleć, cichnie „strzykanie”, w kolanie i kręgosłup nie boli. Z mojego wnętrza dochodzi śpiew i opowiadanie jakbym miał lat osiemnaście. Zmarszczki znikają, policzki zakwitają. Boże Ty mój istne cuda!

Wspaniałe są te przeżycia. Nigdy przedtem nie pomyślałem, że zbliżający się kres mojego życia z radością będę przeżywał. Znika samotność bo z trosk swoich jest się komu zwierzyć, a potrzebie pomogą ci „przyjazne dusze”.Więc na twarzy częstym gościem bywa uśmiech i jest radośnie! To zasługa UNIwersYTETU! Który jest moim kolejnym DOMEM.

Pani Prezes Pani Urszulo i ci wszyscy (powtarzam: wszyscy) którzy Ci ofiarnie pomagają kocham Was. Życie nam jak najdłużej.

*Ryszard Gajdziński*

## **MOJA DROGA DO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU**

**U - jak uśmiech**  
**T - jak twórczość**  
**W - jak wiek**

Motto: „Nie starzeje się ten  
kto nie ma czasu”

*Beniamin Franklin*

W pewnym momencie mojego życia pożegnałem się mundurem.....

EMERYTURA piękna sprawa, ale nie można spocząć na laurach. W zasadzie emerytura wszystkim kojarzy się z okresem zasłużonego wypoczynku po latach wytężonej pracy! Rzeczywistość okazała się nieco inna.

Główna motywacją jest ciekawość świata, potrzeba rozwijania swoich zainteresowań, poszerzanie wiedzy, spotkania w gronie podobnie myślących ludzi. Zastanawiałem się, jak spożytkować wolny czas. Mimo wielu zainteresowań (filatelistyka, numizmatyka, turystyka piesza i rowerowa, brydż, działka) nie byłem zadowolony. Chciałem czegoś nowego, interesującego i twórczego, chciałem spotykać się częściej z ludźmi o takich samych zainteresowaniach.

Przypadek sprawił, że jadąc pociągiem nawiązałem rozmowę z Panią, która z entuzjazmem opowiadała mi o wykładach na UTW w Warszawie. Po powrocie do Słupska zainteresowałem się, czy i u nas istnieje UTW. Jakież było moje miłe zaskoczenie, że jest i działa od kilku miesięcy! Nie tracąc czasu..... wstąpiłem w poczet członków.

Uważam, że to była słuszna decyzja.. Mam możliwość bycia razem w licznym gronie osób, z możliwością udziału w bardzo ciekawych wykładach wybitnych specjalistów z różnych dziedzin.

Byłem jednym z pierwszych, którzy utworzyli sekcję brydżową. Najpierw była to mała grupka zapaleńców, ale z biegiem czasu rozrosła się do tego stopnia, że mogliśmy już nawet rozgrywać zawody z udziałem sędziego. (.....)

Przyjemnością stało się poznawanie ciekawych zakątków naszego województwa, których wcześniej w ogóle nie znałem, a to wszystko dzięki sekcjom: historycznej i biologicznej. Dzięki spotkaniom na UTW nie odczuwam braku towarzystwa i ludzkiej życzliwości. Dlatego wstąpienie do UTW jest najlepszym dowodem na to, że aktywność w życiu wcale nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę.

Stuchacze UTW nie są ludźmi starymi. Są co najwyżej ludźmi „wcześniej urodzonymi”, pełnymi temperamentu, umiejącymi korzystać z uroków życia. Nauka odmładza i dodaje skrzydeł - takie motto powinno służyć naszemu Uniwersytetowi na codzień.

*Marek Czarnecki*

Jestem na emeryturze już od 6 lat. O powstaniu Uniwersytetu III Wieku dowiedziałam się od koleżanki. Niezwłocznie zapisałam się. Przystąpienie do tego stowarzyszenia spowodowało chęć kontynuowania moich zamiarów z młodych lat, z dziedziny: biologii, historii Polski, geografii, etyki, śpiewu, medycyny itp. Chętnie uczestniczę w wykładach z różnych dziedzin nauki prowadzonych przez ciekawych ludzi, biorę udział w wycieczkach krajoznawczych. Jestem zadowolona z pracy i zaangażowania Zarządu i osób prowadzących poszczególne sekcje. Do UIIIW należę już 3 lata i w dalszym ciągu będę kontynuować uczestnictwo, aby poszerzać swoje wiadomości.

Atmosfera jest przyjemna, koleżanki serdeczne i jestem zadowolona z miłej spędzonego czasu z Haliną Żetałą.

Trzeci wiek w moim życiu rozpoczął się w dniu, kiedy odwiedziła mnie przemiła Pani Pola, która była już „studentką” Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Swoją wiedzą zdobyta na wykładach i energią, a także chęcią działania i doksztalcenia zmobilizowała mnie. Zapalałam chęcią bycia „studentką” i uczestniczenia w wykładach oraz uczenia się.

Wreszcie znalazłam to czego było mi potrzeba na emeryturze. Od roku jestem „studentką” Uniwersytetu Trzeciego wieku, mam indeks i pierwsze zaliczenia. Poszerzyłam swoją wiedzę, ponieważ walory wykładów są duże. Poznałam wiele miłych osób, tworzy się między nami duża więź.

Jestem pełna uznania i podziwu dla całego Prezydium Zarządu, które robi wszystko abyśmy jako studenci zdobyli jak najwięcej wiedzy.

*Stefania Dmoch*

Po przejściu na wcześniejszą emeryturę (cztery lata temu) bałam się o „zamknięcie się” w domowych pieleszach i przydomowym ogródku. I postanowiłam, że większość mojego wolnego czasu przeznaczę na dalsze doksztalcenie się, choćby w językach obcych i w tym co lubię (historia, gimnastyka). Gdzie mogłam to zrealizować? Właśnie na Słupskim Uniwersytecie III Wieku. Dowiedziałam się o tym od przyjaciółki. Zapisałam się. Zaczęłam uczęszczać na ogólne wykłady (każdy ciekawy!). Ale same wykłady to zbyt mało. Chciałam poznać ludzi, z niektórymi się zaprzyjaźnić. Dlatego zapisałam się do grupy nauki języka niemieckiego, historii i gimnastyki. Kiedyś, kiedyś grałam w brydża. Kiedy więc usłyszałam, że będzie „nauka” przypom-



nienia zasad tej gry ucieszyłam się. Po kilku szkoleniach zostałam zaproszona przez Marka, abym popróbowowała grać w „normalnej” grupie. I tak się zaczęło! Jestem dość impulsywna i niepewna w grze, więc uwag było bez liku, ale były one potrzebne i życzliwe. Polubiłam wszystkich grających. Mnie też zaakceptowano.

Bardzo cenię też sobie organizację i rzeczowość Kierownictwa naszego Uniwersytetu.

*Studentka II roku  
Lucyna Szczepkowska*

O istnieniu SUTW dowiedziałam się od koleżanki. Początkowo myślałam po co mi to, co ja tam będę robić? Gdy poszłam na spotkanie czwartkowe jedno drugie, zainteresowało mnie to. Poznałam dużo ciekawych ludzi. Wykłady i zajęcia są bardzo interesujące. Zdobynam coraz więcej wiedzy z różnych dziedzin nauki. Pomaga mi to pokonać trudności związane ze zdrowiem, jak również wypełnić mój czas pozytywnie.

Mam możliwość sprawdzenia się w grupie równolatków, co mobilizuje mnie do bycia lepszą i sprawniejszą fizycznie, psychicznie i umysłowo.

*Regina Czapiga*

Gdy moja mama osiągnęła wiek emerytalny wstąpiła do Klubu Emeryta. Była szczęśliwa, że spotyka się z ludźmi, wymienia doświadczenia, uczy się tego, czego jeszcze nie wiedziała dotąd. Stwierdziłam, że jest to dobry sposób na chandrę i smutek człowieka na emeryturze. Potem spotkałam artykuły w czasopiśmie o klubach „złotej jesieni”. Ta obserwacja pozwoliła mi wyciągnąć wniosek, że po zakończeniu pracy zawodowej powinnam też angażować się w swój rozwój społeczny i intelektualny, by nie skupiać się na liczeniu czasu „do swojego końca”. Przyszedł okres na działalność uniwersytetów trzeciego wieku. Miałam to szczęście, że i w Słupsku taki został powołany prawie w tym samym czasie, gdy ja rozpoczęłam status emerytki. Znalazłam drogę do tegoż Uniwersytetu i ..... jestem szczęśliwą słuchaczką oraz aktywną uczestniczką sekcji zainteresowań, prelekcji, wykładów, wycieczek, spotkań towarzyskich i kulturalnych.

*Eleonora Sztajne*

Przechodząc na emeryturę, początkowo wydaje się, że nareszcie będę miała dużo czasu dla siebie. Jednak po jakimś czasie czuje się, że tak właściwie jest się na marginesie życia, Trudno odnaleźć się w rzeczywistości, gdzie życie toczy się wokół ciągle tych samych spraw. Człowiek samotny nie rozwija się, zamyka się w sobie i dziwacznie.

Wzmianka w „Głosie Pomorza” o powstaniu Stowarzyszenia Emerytów 70 zmobilizowała mnie do uczestniczenia w tej Organizacji. Jednak po jakimś czasie funkcjonowanie tego stowarzyszenia w tej formie przestało być interesujące.

Z inicjatywy Pani mgr Urszuli Wyrwy powstał Uniwersytet III Wieku, który zaczął dynamicznie się rozwijać. Powstało cały szereg różnych sekcji, gdzie każdy członek mógł się zapisać zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Organizowano wycieczki krajowe i zagraniczne. Moim szczególnym zainteresowaniem cieszy się sekcja historyczna, gdzie bardzo ciekawie i interesująco mówi o historii Słupska dr Zdzisław Machura. Powstała również sekcja chóru w której uczestniczę i jestem zadowolona, ponieważ atmosfera w naszym gronie jest wspaniała i śpiew daje nam dużo radości.

*Danuta Wiewiórkowska*

**NIE MA NA STAROŚĆ LEPSZEGO LEKU  
NIŻ UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**  
*p. Helena Fryś z UTW w Łodzi*

**ŻYCIE TO NAJBARDZIEJ ZDUMIEWAJĄCA BAJKA**  
*Hans Christian Andersen*

**TO MY!!!!**





