

# III BIULETYN

SĄDECKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, marzec 2014

Nr 39

10 LAT SĄDECKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

## UNIwersYTET LUDZI NIEZwYKŁYCH



Nowy Sącz, 2014

*Musisz żyć dla innych, jeśli chcesz żyć z pożytkiem dla siebie*



# UROCZYSTOŚĆ 10-LECIA STOWARZYSZENIA SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

odbędzie się  
29 marca 2014 r.

## RAMOWY PROGRAM, 29 marca 2014 r.

### CZEŚĆ I

**MAŁOPOLSKIE CENTRUM KULTURY SOKÓŁ, UL. DŁUGOSZA 3**

**godz.: 10.30-13.00** Uroczystość z okazji 10-lecia Stowarzyszenia  
Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku:  
- informacja o 10-letniej działalności Sądeckiego UTW,  
- wystąpienia gości,  
- wręczenie podziękowań, odznaczeń.

### CZEŚĆ II

**MIEJSKI OŚRODEK KULTURY, AL. WOLNOŚCI 23**

**godz.: 16.00-17.00** Uroczysty koncert Sądeckiej Orkiestry Symfonicznej

## WERNISAŻ WYSTAWY, 28 marca 2014 r.

**CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ W NOWYM SĄCZU, UL. SZWEDZKA 2**

**godz.: 17.00** Wystawa prac artystycznych Słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

**KLUB SZTUKI MCK SOKÓŁ, UL. DŁUGOSZA 3**

**godz.: 18.00** Wystawa prac artystycznych Słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.  
Wystawa trwać będzie do 13 kwietnia br.

## PATRONAT HONOROWY

POWIAT  
NOWOSĄDECKI



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU  
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY



MIASTO  
NOWY SĄCZ

Wsparcia przy organizacji uroczystości udzielili nam: Miasto Nowy Sącz, Powiat Nowosądecki, MCK SOKÓŁ w Nowym Sączu, Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu, Centrum Informacji Turystycznej w Nowym Sączu, TEB-Edukacja Oddział Nowy Sącz, Łącki Bank Spółdzielczy, Fabryka Okien TRADYCJA w Nowym Sączu, Muzeum Okręgowe w Nowym Sączu, Klub Sztuki MCK SOKÓŁ.

***Drodzy Słuchacze***  
***Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku***



*29 marca br. Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku organizuje uroczystości jubileuszowe, z okazji 10-lecia utworzenia naszego Stowarzyszenia.*

*Sądecki UTW od 2004 roku zapewnia kształcenie ustawiczne, sprzyjające rozwojowi poznawczemu człowieka, tworząc przyjazną przestrzeń do rozumienia współczesnego świata i jednocześnie daje szansę przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu osób starszych. Realizuje niezwykle bogatą i urozmaiconą ofertę programową, którą tworzy Zarząd Stowarzyszenia z udziałem Słuchaczy i dostosowuje do potrzeb i zainteresowań starszego pokolenia.*

*W ciągu 10 lat była ona poszerzana i obejmowała coraz więcej godzin wykładów, seminariów i zajęć dodatkowych. W różnorodną tematykę wielu dyscyplin wiedzy wprowadzają Słuchaczy Sądeckiego UTW pracownicy naukowcy i dydaktyczni o uznanym autorytecie oraz osoby o znaczącej pozycji w środowisku lokalnym.*

*Bardzo wielu Słuchaczy zdobyło nowe umiejętności i kompetencje, uczestnicząc w kursach komputerowych i kursach języków obcych oraz odkryło nowe talenty artystyczne na zajęciach warsztatowych. Niektórzy z naszych Słuchaczy na emeryturze zdobyli nowy zawód- opiekuna medycznego, technika usług kosmetycznych oraz technika informatyka i wykorzystują nowe umiejętności, głównie angażując się w wolontariat.*

*Program Uniwersytetu to nie tylko edukacja, ale również wycieczki i rajdy turystyczne, wyjazdy rekreacyjne, zawody sportowe, integracyjne spotkania, pozwalające rozwijać rozmaite fascynacje, wzajemnie się poznawać i zaprzyjaźniać.*

*Pozytywna motywacja Słuchaczy Sądeckiego UTW i ich aktywność, z wyboru i bez przymusu, sprawia, że życie na emeryturze staje się bogatsze, wzrasta poczucie satysfakcji i wiara w siebie, a to dodaje seniorom energii do życia oraz radości i dumy.*

*Z okazji jubileuszu przygotowaliśmy okolicznościową publikację „Uniwersytet ludzi niezwykłych”, w której prezentujemy naszą działalność. Publikacja powstała dzięki zaangażowaniu i społecznej pracy wielu osób.*

*W imieniu Zarządu Sądeckiego UTW pragnę przekazać wyrazy wdzięczności i podziękowania wszystkim Członkom, Słuchaczom, Współpracownikom oraz Przyjaciołom i Sympatykom naszego Stowarzyszenia, że w okresie minionych 10 lat byli razem z nami.*

*Serdecznie zapraszam na uroczystości jubileuszowe, które odbędą się w MCK „Sokół” 29 marca 2014 r. o godz. 10.30, a także na uroczysty koncert Sądeckiej Orkiestry Symfonicznej o godz. 17.00 w Miejskim Ośrodku Kultury w Nowym Sączu.*

*Patronat honorowy nad uroczystościami objęli: Starosta Nowosądecki, Prezydent Miasta Nowego Sącza oraz Rektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Wyższej Szkoły Biznesu- National Louis University.*

***Za Zarząd Sądeckiego UTW***  
***Wiesława Borczyk***  
***Prezes Zarządu***

## SPIS TREŚCI

ROZMOWA Z SĄDECZANINEM prof. TADEUSZEM ALEKSANDREM <i>Marek Winiarski</i> .....	3
POKOLENIU SENIORÓW NALEŻY PRZYWRÓCIĆ GODNE I ZASŁUŻONE MIEJSCE W ŻYCIU SPOŁECZEŃSTWA <i>Irena Cepielik</i> .....	5
SENIORZY STANOWIĄ OGROMNY POTENCJAŁ <i>Redakcja</i> .....	7
MAŁOPOLSKA RADA DS. POLITYKI SENIORALNEJ <i>Maria Baran</i> .....	8
POWIAT PRZYJAZNY SENIOROM <i>Maria Baran</i> .....	10
SĄDECKA RADA SENIORÓW DZIAŁA <i>Maria Baran</i> .....	11
UCZELNIE PATRONACKIE NA RZECZ STUDENTÓW SUTW <i>Irena Cepielik</i> .....	13
PAN ADAM - SYLWETKA WOLONTARIUSZA <i>Irena Cepielik</i> .....	14
WSPÓLNY JUBILEUSZ... <i>Irena Cepielik</i> .....	15
GRATULACJE DLA WIESIA <i>Barbara Gieroń</i> .....	16
PRZYJACIELE SUTW – ANNA OLEKSY SERCE DLA WSZYSTKICH... <i>Elżbieta Pachoń</i> .....	17
I OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA NA PODHALU <i>Lucyna Bocheńska - Kuleta</i> .....	18
WIOSENNY NORDIC WALKING TEJ ZIMY <i>Krystyna Nosal</i> .....	19
ZOSTAŃ AKTYWNYM SENIOREM! <i>Ewa Surowiak</i> .....	20
SENIORZY ZDOBYWAJĄ ŚWIADECTWO Z CZERWONYM PASKIEM <i>Krystyna Nosal</i> .....	21
REDAGUJEMY „SENIORA”! <i>Maria Halina Starzyk</i> .....	23
POWITANIE CHIŃSKIEGO ROKU DREWNIANEGO KONIA <i>Krystyna Stendera</i> .....	24
ESPERANTYŚCI ŁĄCZĄ I AKTYWIZUJĄ LOKALNĄ SPOŁECZNOŚĆ – PRZYKŁAD „WIELKIEGO KOŁĘDOWANIA” PO SĄDECCZYŻNIE .....	24
ZAKOŃCZYŁ SIĘ PROJEKT „SPRAWNY OBYWATEL” <i>Karina Jachimowicz</i> .....	26
PORADNIE OBYWATELSKIE W NOWYM SĄCZU I LIMANOWEJ <i>Karina Jachimowicz</i> .....	29
INFORMACJE .....	30
WARTO PRZECZYTAĆ <i>Sądecka Biblioteka Publiczna</i> .....	32

**Wydawca:**

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

ISSN 1899-721X

**Zespół redakcyjny:**

Wiesława Borchycki, Katarzyna Godek, Maria Harcuła, Antoni Łopuch, Mariola Pękala-Piekarska, Elżbieta Pachoń, Jadwiga Banach – Sekretarz Zespołu Redakcyjnego

**Współpraca:** Zofia Mólka, Maria Kowalczyk, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Maria Baran, Irena Cepielik, Karina Jachimowicz

**Adres Redakcji:**

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18

tel./fax (+48 18) 443 57 08;

e-mail: sekretariat@sutw.pl; www.sutw.pl

**Redakcja techniczna, skład i druk:**

Drukarnia NOWODRUK s.c., tel. (+48 18) 443 56 69

**Zdjęcia wykorzystane w biuletynie:** Okładka - publikacja z okazji 10-lecia SUTW- projekt Ewa Mrózek, Jadwiga Banach (s.22, 23), Kazimierz Baran (s.14), Barbara Citak (okładka), Barbara Gieroń (s.16), Tadeusz Legutko (s.18, 19, 24, rozkładówka), Antoni Łopuch (str.3, 4, 9, 10, 11, 14, rozkładówka), Maria Ogórek (s.13, 19), Andrzej Sochacki (okładka, 25, 26), Marek Winiarski (okładka), Arch. Kancelarii Premiera (s.7), Arch. Miasta Nowego Sącza (12), Arch. E.Pachoń (s.15), Arch. SUTW (s.5, 17, rozkład.),



## ROZMOWA Z SĄDE CZANINEM PROF. TADEUSZEM ALEKSANDREM

### O andragogice, kształceniu dorosłych i związkach tej nauki z Uniwersytetami Trzeciego Wieku

*Prof. dr hab. Tadeusz Aleksander, przez wiele lat kierujący Zakładem Pedagogiki Dorosłych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Obecnie pracuje w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Pan Profesor jest autorem ponad 350 publikacji naukowych, jest członkiem zespołu redakcyjnego „Rocznika Sądeckiego”, członkiem rady naukowej „Rocznika Andragogicznego”, współzałożycielem i wiceprezesem Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego, wieloletnim Przewodniczącym Rady Programowo-Naukowej Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.*



*prof. dr hab. Tadeusz Aleksander*

**Panie Profesorze, co to jest andragogika i czym się zajmuje?**

Dość trudny do zapamiętania i jeszcze obcy naszej kulturze językowej termin „andragogika” oznacza teorię kształcenia dorosłych lub mówiąc inaczej, refleksję lub namysł nad nauczaniem dorosłych. Przy ustalaniu znaczenia tego terminu trzeba wyraźnie odróżnić jego treść od nazwy „oświata dorosłych”.

Pojęcie „oświata dorosłych” oznacza czynność, proces kształcenia i wychowania dorosłych. Realizuje się ona w szkołach i uczelniach dla dorosłych, ośrodkach doksztalcania i doskonalenia zawodowego zakładów pracy, licznych firmach (około 10 tysięcy w naszym kraju) szkoleniowych (mają rozmaity status prawny: spółek, fundacji i in.), bibliotekach (czytelnictwo), uniwersytetach trzeciego wieku, muzeach, galeriach sztuki i centrach wystawienniczych (kształcenie przez wystawiennictwo), instytucjach artystycznych (koncerty, spektakle teatralne), amatorskim ruchu artystycznym (chóry, orkiestry, zespoły muzyczne, grupy plastyczne), odbiór treści przekazywanych przez środki masowego przekazu, Internet i in.

Andragogika zaś jest refleksją (teorią) nad tym kształceniem. Stawia więc pytanie o potrzebę i sens tego kształcenia, jego specyfikę, odmienność i swoistość (np. w porównaniu z edukacją dla dzieci i młodzieży), swoistość uczącego się dorosłego jako ucznia, specyfikę pracy nauczycieli nauczających dorosłych (raz są to np. nauczyciele w szkołach dla dorosłych, innym razem - wykładowcy nauczający

na kursach, prelegenci wygłaszający odczyty w stowarzyszeniach naukowych i domach kultury, jeszcze innym razem - tzw. „szkoleniowcy” w zakładach pracy, instruktorzy w zespołach artystycznych, wykładowcy w uniwersytetach trzeciego wieku i wielu innych). Andragogika zajmuje się wreszcie poszukiwaniem optymalnej organizacji i dobrych (skutecznych) metod kształcenia dorosłych, a także rozpowszechnianiem sprawdzonych praktyk w tym zakresie. W takim ujęciu andragogika jest teorią (praktyki) kształcenia i wychowania dorosłych.

Nazwa „andragogika” pochodzi z języka greckiego (aner, andros = dzielny, dorosły i ago = prowadzę). Do nauki pojęcie to wprowadził filozof niemiecki, Alexander Kapp w latach 30 – tych XIX w. Był on wtedy świadkiem szybkiej industrializacji państw Europy Zachodniej i niemal masowego napływu ludności chłopskiej do zakładanych w miastach fabryk. Ludność tę trzeba było nauczyć zawodu i życia w nowym, obcym dla niej, środowisku miejskim. By temu zaradzić, w poszczególnych krajach pospiesznie organizowano różne formy kształcenia zawodowego i ogólnego, wchodzących do fabryk pracowników. Jak intensywny był to ruch, świadczy założenie, w samej tylko Anglii do połowy XIX w., 610 instytutów mechaników - z reguły okazałych instytucji, zajmujących się kształceniem zawodowym i ogólnym robotników. Z podobną intensywnością, aczkolwiek w nieco innych formach, rozwijano kształcenie ludzi dorosłych we Francji, krajach języka niemieckiego i in.

Temu ruchowi oświatowemu towarzyszył intensywny rozwój namysłu nad: potrzebą, modelem, spe-

cyfiką i oczywiście kosztami kształcenia dorosłych. Widząc to, wspomniany A. Kapp doszedł do wniosku, iż na jego oczach tworzy się nowa nauka, którą trzeba jakoś nazwać. Jako miłośnik starożytności i znawca języków klasycznych, zwrócił się w stronę greki i stworzył termin „andragogika” na określenie nowego, rozbudowywanego obszaru refleksji. Jego duchowi następcy: profesorowie E. Rosenstock z Berlina i H. Hanselmann z Zurichu nazwę tę spopularyzowali.

*Jako wieloletniego Przewodniczącego Rady Programowo-Naukowej SUTW proszę o wyjaśnienie związku andragogiki z nauką w Uniwersytetach Trzeciego Wieku?*

Związek andragogiki z nauką w uniwersytetach trzeciego wieku jest ewidentny. Nauka w uniwersytetach trzeciego wieku jest częścią (elementem) kształcenia całościowego, trwającego - co zostało zawarte w dokumentach międzynarodowych dotyczących edukacji - od kolebki do grobu. W tak pojętej edukacji całościowej wyróżnia się wyraźne etapy: nauczanie szkolne (dzieci i młodzieży), edukację w okresie dorosłości (zawodowej aktywności), na którą składają się różnorodne procesy doszkalania i doskonalenia (czy też przekwalifikowania) zawodowego oraz edukację w tzw. trzecim wieku, której znaczącym składnikiem jest nauka w uniwersytetach trzeciego wieku. Rozwojowi uniwersytetów trzeciego wieku i stałemu wzrostowi ilości uczących się w nich osób towarzyszy dzisiaj stały namysł nad metodami i organizacją nauczania w nich, programami tych instytucji, uczącymi się w nich słuchaczami (motywy podejmowania nauki, możliwości uczenia się, potrzeby i oczekiwania edukacyjne oraz in.), działalnością samorządu słuchaczy, coraz lepszymi metodami i organizacją nauczania, rolą tych uniwersytetów w lokalnym środowisku i in. Namysł taki to klasyczna (typowa) andragogika. W tym znaczeniu do typowo andragogicznych (klasycznych dla tej nauki) opracowań zaliczyć należy m.in. publikację autorstwa Wiesławy Borczyk, Wojciecha Nalepy, Barbary Knapik i Wojciecha Knapika pt. „Standardy działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce” (Nowy Sącz 2012) traktującą (teoretycznie) o sposobach doskonalenia pracy dydaktycznej i organizacyjnej w tej instytucji. Do tego samego typu prac można zaliczyć opracowanie Marii Harcuły na temat twórczości poetyckiej i pamiątkarskiej słuchaczek Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, opubli-

kowane w pracy zbiorowej pt. „Sądeczczyzna w historiografii, literaturze i mediach” (Kraków 2013).

*Panie profesorze zbliża się jubileusz dziesięciolecia Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jakie są Pana refleksje na temat dotychczasowej współpracy z Sądeckim Uniwersytetem Trzeciego Wieku?*

Kontakt z Sądeckim Uniwersytetem Trzeciego Wieku jako niewątpliwie instytucją wyjątkową i wybitną, budził u mnie zawsze podziw i uznanie. Podziw mój wywoływała aktywność i bezinteresowność działania Założycieli i Twórców tej Instytucji, pracujących pod kierownictwem Najwybitniejszej z nich Pani Mecenas, Wiesławy Borczyk. Ich wydatna praca doprowadziła Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku do poziomu instytucji wzorcowej. Szacunek i uznanie wywoływali u mnie słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a nade wszystko ich zapał do nauki, chęć społecznego działania i pomysłowość, jeśli idzie o wypracowywanie form działalności i jej doskonalenia w Uniwersytecie. Kontaktując się z tymi słuchaczami, widząc ich zapał do nauki i pomysłowość organizacyjną, uświadomiłem sobie, jak znaczącym środowiskiem intelektualnym jest Nowy Sącz, zaś to wszystko, co stworzyli w swoim Uniwersytecie Sądecy Słuchacze, czym „dali” w nim znać (radość, swoboda działania, ekspresja twórcza), to niewątpliwie forma kompensaty za ograniczenia życia w trudnych politycznie czasach ich młodości. Mając też świadomość, iż w Nowym Sączu działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, czuję się nieco pokrzepiony, z tego powodu, że miasto moich lat szkolnych „dorównało” innym ośrodkom naukowym o dłuższych tradycjach uniwersyteckiego kształcenia ludzi w wieku podeszłym.

*Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiał z Profesorem  
Marek Winiarski*



*Słuchacze Sądeckiego UTW w trakcie wykładu*

## POKOLENIU SENIORÓW NALEŻY PRZYWRÓCIĆ GODNE I ZASŁUŻONE MIEJSCE W ŻYCIU SPOŁECZEŃSTWA

Rozmowa z Panią Profesor Zdzisławą Zacloną, konsultantem naukowym i przewodniczącą Rady Programowo - Naukowej Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku



dr hab.prof.nadzw. Zdzisława Zaclona

**Od momentu powstania SUTW jest Pani Profesor blisko związana z naszym stowarzyszeniem. Zaczęło się dziesięć lat temu od pełnienia funkcji konsultanta naukowego, od dwu lat przewodniczy Pani także Radzie Programowo - Naukowej uniwersytetu. Jakie zadania wynikające z pełnienia obu tych**

**funkcji były w tej dekadzie najtrudniejsze?**

Przyznaję, że propozycja pełnienia funkcji konsultanta naukowego SUTW w pierwszej chwili bardzo mnie zaskoczyła, chociaż byłam świadoma, że w ten sposób doceniono moją pracę społeczną, pedagogiczną i naukową. Podzielałam przekonanie Pani Prezes Wiesławy Borczyk, że utworzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu jest konieczne i potrzebne. Idea była aktualna, ważna i wartościowa. Jasno widziałam, jaką rolę i znaczenie mogła mieć we współpracy z tworzącym uniwersytetem PWSZ, a jako prorektor (pełniłam wówczas tę funkcję) miałam możliwość wpływania na rodzaj podejmowanych działań. Rola konsultanta naukowego korespondowała z moją umiejętnością tworzenia różnorodnych programów edukacyjnych, a twórcze rozmowy z przedstawicielami działających w SUTW sekcji pozwalały wypracowywać optymalne oferty dla słuchaczy w każdym kolejnym roku.

Miałam natomiast obawy związane z przewodniczeniem Radzie Programowo - Naukowej. Wskazywanie głównych kierunków rozwoju i aktywności to ogromna odpowiedzialność. Na szczęście, nigdy nie patrzę na stojące przede mną zadanie w kategorii trudności. Kontakty z osobami prowadzącymi Stowarzyszenie i słuchaczami, którzy wykazują duże zaangażowanie, utwierdzają mnie w przekonaniu,

że UTW to nasza wspólna sprawa, z którą mocno się identyfikuję. Racjonalne odniesienie się do celów działalności SUTW, w kontekście bezpośredniej pracy z ludźmi dojrzałymi, daje wiele pozytywnych bodźców. Zadania traktuje się wtedy jako ważne, ale zarazem interesujące i rozwijające, a nie trudne. Moim autorytetem i Mistrzem w dziedzinie pracy z osobami starszymi jest Profesor Tadeusz Aleksander. Jest to człowiek ogromnej wiedzy, wrażliwości i dobroci, którą obdarza ludzi. Wzór godny naśladowania, niedościgniony ideał.

**Czy znajdzie się w tych dziesięciu minionych latach współpracy z SUTW coś, co uzna Pani Profesor za osobiście satysfakcjonujące?**

Wykształcenie pedagogiczne daje uwrażliwienie na drugiego człowieka. Życie zaś uczy, że nie rzeczy, nie sprawy, tylko bliskość drugiej osoby jest najważniejsza. Dlatego warto dostrzegać potrzeby bliźnich i wychodzić naprzeciw oczekiwaniom. Każde spotkanie z inną osobą jest dla nas „znaczące”. Tak właśnie odbieram wszystkie spotkania ze słuchaczami SUTW. Każde z nich jest inne, niepowtarzalne, ale wszystkie ważne. Od Państwa uczę się entuzjazmu, doceniania w życiu małych i wielkich radości. Wasza afirmacja życia, dystans do wielu spraw, zaciekawienie tym, co nowe, jest niezmiernie budujące. W konstatacji tych faktów znajdowałam osobistą satysfakcję, rozumianą w wymiarze aksjologicznym.

**PWSZ robi dla słuchaczy SUTW coś, co jest ewenementem w skali kraju. Studenci Instytutu Języków Obcych oraz Instytutu Technicznego od dziesięciu lat prowadzą w ramach praktyk pedagogicznych kursy komputerowe i językowe dla seniorów. W jaki sposób udało się przeprowadzić ten pomysł w uczelni?**

Jeśli w swoim działaniu założę się, że wiele można zrobić, to poszukuje się wokół osób, które podejmą ideę współpracy. Studenci to młode osoby, które inspirowane i motywowane pozytywnie, z reguły chętnie podejmują się nowych wyzwań. Zainteresowanie ich uczeniem osób starszych nie było trudne. Studen-



ci kojarzą seniorów z pokoleniem swoich dziadków i sami podkreślają, że mają rozmaite osobiste doświadczenia rodzinne, związane z uczeniem ich podstaw obsługi komputera, czy korzystania z komórki. Należy jednak podkreślić, że ta inicjatywa dlatego od lat jest z sukcesem kontynuowana, bo dyrektorzy Instytutów Technicznego i Języków Obcych doceniają wartość takiej międzypokoleniowej współpracy i corocznie zachęcają do niej studentów.

***Z racji swojego zawodu i zainteresowań wie Pani Profesor więcej niż inni, zarówno o specyfice starości, jak i znaczeniu uczestnictwa ludzi trzeciego wieku w życiu społeczeństwa. Jakie działania, zdaniem Pani Profesor, byłyby potrzebne, żeby wypracowane przez SUTW pomysły pokazać jako skuteczne remedium na zagrożenia XXI wieku, czyhające na ludzi starych?***

Dotyka Pani w tym pytaniu bardzo ważnych dla współczesnego człowieka kwestii. Na świecie podejmuje się wysiłki zmierzające do poprawy jakości życia osób starszych, ich samorealizacji oraz uczestnictwa w życiu społecznym i politycznym. Aby te rozwiązania zaistniały naprawdę, konieczne są zmiany w świadomości ludzi i odejście od pejoratywnych stereotypów, w których osoby starsze postrzegane są jako bierne, nieporadne, aspołeczne, osamotnione i zmęczone, o niskiej odpowiedzialności. Przemodelowanie percepcji starości w opinii społecznej, akcentowanie pozytywnych stron wieku dojrzałego, podkreślanie: mądrości życiowej i doświadczenia, swobody poglądów, wartości i ich godności, pozwoli zmniejszyć ryzyko dyskryminacji społecznej ze względu na wiek. Tym samym zmniejszy rozmiar wykluczenia społecznego tej grupy osób.

Myślę, że jedną z propozycji zmian należałoby skierować do instytucji oświaty. Podstawowe kwestie z obszaru gerontologii powinny być wprowadzone na różnych poziomach edukacji. Ich celem byłoby dostarczenie wiedzy z psychologicznych, biologicznych, społecznych dziedzin nauki o okresie starości oraz kształtowanie u dzieci i młodzieży pozytywnych postaw wobec osób w okresie średniej i późnej dojrzałości. Udział seniorów w tego typu kształceniu, bezpośrednie spotkania z dziećmi i młodzieżą dopełniałyby sens i ideę tych zajęć.

Satysfakcja z życia i poczucie spełnienia u osób starszych koreluje z pozytywną postawą wobec siebie i innych ludzi, będących w wieku dojrzałym. Zatem przygotowanie się do starości, jako kolejnego natural-

nego okresu rozwoju w życiu w perspektywie swojej potencjalności, ale także ograniczeń, niemożności i zmęczenia, to zarówno obszar badawczy, jak również zadanie dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Pomocne dla dochodzących do wieku emerytalnego kolejnych pokoleń byłyby opracowania dotyczące rozwoju w wieku starszym, ujmowane w przestrzeni psychologiczno - personalistycznej. Proponowałabym na przykład takie tematy badawcze: Poczucie sensu i celu życia osób starszych; Mądrość osób dojrzałych; Teraźniejszość i przyszłość w ocenie osób starych; Więzy przyjaźni – potrzeba kontaktu z innymi w wieku dojrzałym; Znaczenie religii w życiu osób starszych; Ocena i postrzeganie osób starych w różnych grupach społecznych i wiekowych; Rozwój człowieka w podeszłym wieku w wymiarze: psychicznym, duchowym i społecznym.

Chciałabym podkreślić jeszcze jeden, bardzo istotny wymiar i bezcenną wartość starszych osób. Mam na myśli ich ideały życiowe, wartości moralne, godność i pamięć, troskę o młodsze pokolenia, kultywowanie tradycji, pamięci pokoleń, historii. Nie można wobec tego przejść obojętnie. To właśnie osoby starsze mogą z pasją pisać „wypracowania” na takie tematy: Autobiografia - moja opowieść o życiu; Przeszłość - historia mojego życia; Reinterpretacja moich przeżyć z perspektywy człowieka starszego; Wartości moralne pokolenia osób starszych; Moje małe i duże dokonania życiowe. A może także: O czym opowiadali im dziadkowie?; Legendy, opowiadania o mojej rodzinie, miejscowości, regionie; Moje dzieciństwo – moja młodość.

***Czy w działalności SUTW widzi Pani Profesor jeszcze jakieś nowe obszary do zagospodarowania w kolejnych latach?***

SUTW rozwinął już bogatą i wieloaspektową działalność w różnych zadaniach edukacyjnych, rekreacyjnych i integrujących. Szeroka oferta aktywizuje seniorów, pozwala pełniej koncentrować się na własnym życiu i wzbogaca jego jakość. Zaspokojenie potrzeb poznawczych daje szansę integrowania doświadczenia życiowego z nową wiedzą. Zagospodarowanie czasu wolnego, rozwijanie swoich pasji i pogłębianie zainteresowań owocuje refleksyjnym spojrzeniem na siebie, na innych ludzi, na świat. To bardzo dużo! Oczywiście, zawsze należy szukać czegoś nowego. Ulepszać i doskonalić to, co już jest. Jestem przekonana, że sami słuchacze poprzez samorząd zgłoszą takie pomysły, które będą im najlepiej



służyły, bo będą zgodne z aktualnymi ich potrzebami. Co ja proponuję? Np. forum dyskusyjne na różne tematy, oparte na wymianie zdań, opinii i doświadczeń. A może utworzenie grup wsparcia dla osób starszych w sytuacjach trudnych, np. bezradności życiowej, utraty bliskiej osoby lub zainicjowanie warsztatów, „Super Babcia-Super Dziadzio, jak wychować wnuki”?

Dobre praktyki prowadzone w SUTW są wzorcowym przykładem i potwierdzają słuszną oraz bardzo aktualną tezę, że pokoleniu seniorów należy przywrócić godne i zasłużone miejsce w życiu społeczeństwa.

*Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiała Irena Cepielik*

## SENIORZY STANOWIĄ OGROMNY POTENCJAŁ

*Na posiedzeniu 24 grudnia 2013 roku rząd przyjął „Pakiet dla seniorów” - uchwały w sprawie: ustanowienia Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 (ASOS), Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 (ZDPS) oraz ustanowienia „Programu Solidarności Pokoleń”. Wszystkie dotyczą działań na rzecz zwiększenia aktywności społecznej i zawodowej osób w wieku 50+.*

*W tym dniu odbyło się także spotkanie premiera RP Donalda Tuska z przedstawicielami seniorów. Uczestniczyła w nim również Wiesława Borczyk, prezes Sądeckiego UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.*

### ROZMOWA Z WIESŁAWĄ BORCZYK - PREZES SAUDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU I OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UTW

**Redakcja:** Jakie kwestie podniósł premier Donald Tusk podczas wigilijnego spotkania z przedstawicielami seniorów?

**Wiesława Borczyk:** Spotkanie miało uroczysty charakter, przy wigilijnym stole.

Premier przywitał zaproszonych gości i podkreślił przede wszystkim, że przyjęcie przez rząd tego pakietu dokumentów to był obowiązek państwa, związany z trudną sytuacją demograficzną w naszym kraju. - **„Podjęte przez rząd decyzje powinny uczynić codzienne życie starszych Polek i Polaków „trochę łatwiejszym, trochę bardziej komfortowym. Wiem, że nie zawsze z tym jest tak dobrze, jak powinno”** - zaznaczył premier.

Miałam okazję, w krótkim wystąpieniu podziękować premierowi za podjęcie tego ważnego problemu, jakim jest polityka senioralna i za rządowe programy oraz dotrzymanie obietnicy, którą złożył w czasie spotkania z liderami UTW w Szczawnicy, w lipcu 2011 roku.



*Premier RP Donald Tusk i prezes Sądeckiego UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, Wiesława Borczyk podczas spotkania wigilijnego.*

Potem tradycyjnie połamaliśmy się opłatkiem i kosztowaliśmy wigilijnych potraw, prowadząc rozmowy w życzliwym i miłym nastroju. W spotkaniu uczestniczyli również minister pracy i polityki społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz minister zdrowia Bartosz Arłukowicz.

**Redakcja: W jakich zasadniczych sprawach ww. dokumenty mogą wpłynąć na polepszenie sytuacji osób starszych w najbliższej przyszłości?**

**Wiesława Borczyk:** Rządowy Program na Rzecz Wspierania Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) jest wyrazem zrozumienia problemu i chęci pomocy dla organizacji społecznych, działających w sferze pożytku publicznego. Są więc zapewnione środki na dofinansowanie realizowanych przez nie projektów w czterech priorytetowych obszarach: edukacja osób starszych, aktywność społeczna, promująca integrację wewnątrz- i międzypokoleniową, partycypacja społeczna oraz usługi społeczne dla osób starszych. Kwota przeznaczona w tym roku na te działania wynosi 40 mln zł. i może być przeznaczona m.in. na rozwój np. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, klubów seniora, centrów seniora, warsztatów terapii zajęciowej dla osób starszych, poradnictwa dla seniorów, wolontariatu na rzecz starszych, niesamodzielnymi seniorów, a także upowszechnianie rad seniorów, tworzonych przez gminy. Taka pomoc jest bardzo potrzebna w rozwiązaniu wielu społecznych problemów. Konkurs dotacyjny już został ogłoszony na 2014 rok.

Słuchacze UTW - seniorzy mogą być nie tylko beneficjentami tych projektów, ale również włączyć się w działania organizacji pozarządowych i wykorzystać swoją wiedzę oraz doświadczenie na rzecz osób potrzebujących. Jest możliwość działania dla tych osób, które zechcą zaangażować się w przygotowanie i realizację projektów na rzecz osób starszych i współpracy międzypokoleniowej.

Z kolei „Program Solidarność Pokoleń” dotyczy działań na rzecz zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+.

„Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020” to pierwszy, kompleksowy dokument, dotyczący polityki senioralnej w Polsce. Ujęto w nim najważniejsze wyzwania i działania do realizacji na przestrzeni najbliższych siedmiu lat, w różnorodnych obszarach funkcjonowania seniorów – od zdrowia i samodzielności, poprzez usługi społeczne i opiekuńcze, aktywność społeczną, zawodową, aż po relacje międzypokoleniowe i zagadnienia związane z tzw. srebrną gospodarką, czyli taką, która jest nastawiona na potrzeby osób starszych.

**Redakcja: Czy działania rządu przekładają się na środowiska lokalne?**

**Wiesława Borczyk:** Teraz w samorządach, na szczeblu wojewódzkim, powiatowym i gminnym powinny powstać regionalne i lokalne polityki senioralnej, a także plany działań adresowane do seniorów. Poważne podejście do tego tematu będzie gwarancją zmian na lepsze.

Niektóre samorzady już podejmują takie prace i zapraszają przedstawicieli środowisk i organizacji seniorskich do aktywnego w nich udziału. Np. Marszałek Województwa Małopolskiego powołał 31 grudnia 2013 r. Małopolską Radę ds. Polityki Senioralnej i zaprosił do jej grona m.in. przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku z terenu województwa. W miastach i gminach tworzy się rady seniorów, w ten sposób wzmacniając rozwój aktywności i pozycji osób starszych.

Rada do Spraw Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej, w której również biorę czynny udział, będzie monitorować działania rządu i samorządów i w razie potrzeby, w oparciu o uzyskane informacje, będzie proponowała ich zmianę.

**Redakcja: Dziękuję za rozmowę.**

---

## **MAŁOPOLSKA RADA DS. POLITYKI SENIORALNEJ**

Systematyczny wzrost liczby mieszkańców powyżej 60 roku życia w województwie małopolskim mobilizuje Samorząd Województwa Małopolskiego do podejmowania działań, odpowiadających na potrzeby ludzi starszych. Środowisko osób starszych jest wewnętrznie zróżnicowane - znajdują się w nim osoby, które są jeszcze aktywne zawodowo, osoby, które

z racji swojego wieku już nie pracują, ale są sprawne oraz jednostki wymagające opieki. W takiej sytuacji wobec każdej z tych grup seniorów regionalna polityka musi podejmować odpowiednie działania.

Celem polityki społecznej m. in. ma być podtrzymanie aktywności społecznej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych.

Zgodnie z takim celem samorząd wojewódzki w tworzonych dokumentach strategicznych i planistycznych, którymi są „Strategia Województwa Małopolskiego 2011 – 2020”, „Plan zarządzania Strategią Województwa 2011 – 2020” i raport „Wyzwania Małopolski w kontekście starzenia się społeczeństwa. Podejście strategiczne” zakłada w polityce senioralnej integrację działań na rzecz osób starszych oraz promowanie koncepcji „srebrnej gospodarki” jako szansy na rozwój Małopolski.

Za realizację założeń programów strategicznych odnoszących się do polityki senioralnej w Małopolsce odpowiadają: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Wojewódzki Urząd Pracy oraz odpowiednie departamenty Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

Kontynuacją działań podejmowanych przez Samorząd Województwa Małopolskiego w zakresie polityki senioralnej jest powołanie Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej. Mając na uwadze konieczność wzmocnienia pozycji małopolskich seniorów w życiu społecznym, doceniając doświadczenie i potencjał tej grupy i widząc potrzebę realizacji wspólnych przedsięwzięć, Zarząd Województwa Małopolskiego powołał w/w Radę 31 grudnia 2013r.

Rada jest organem opiniodawczo-doradczym Zarządu Województwa Małopolskiego, w obszarze problematyki osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej.

Regulamin Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, zatwierdzony uchwałą Zarządu określa sposób powoływania i skład Rady, zakres jej kompetencji i zasady pracy Rady.

Zgodnie z Regulaminem kadencja Rady trwa 4 lata. Rada może liczyć maksymalnie 12 członków. W jej skład wchodzi: przedstawiciel Zarządu województwa, pełniący funkcje przewodniczącego Rady, przedstawiciel Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej Sejmiku, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie, maksymalnie 2 przedstawicieli organizacji pozarządowych, wskazanych przez Małopolską Radę Działalności Pożytku Publicznego, najwyżej 5 przedstawicieli UTW, reprezentujących subregiony województwa oraz maksymalnie 2 przedstawicieli środowiska naukowego, wskazanych przez ROPS. Rada może zapraszać do swoich prac ekspertów.

**O składzie osobowym Rady decyduje Marszałek Województwa. Wykonując to zadanie, Marszałek**

**powołał 27 lutego 2014r. skład osobowy Rady. Przewodniczącym 12-osobowej Rady jest Wojciech Kozak (Wicemarszałek Województwa).**

**W gronie Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej znajdują się dwie panie z Nowego Sącza, a mianowicie Pani Marta Mordarska - Radna województwa, reprezentująca Komisję Polityki Prorodzinnej i Społecznej Sejmiku i Pani Wiesława Borczyk, Prezes Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jako przedstawicielka środowiska uniwersytetów trzeciego wieku z subregionu nowosądeckiego.**

Do zadań Rady należy w szczególności współtworzenie głównych kierunków polityki senioralnej w województwie z uwzględnieniem dokumentu „Srebrna gospodarka w Małopolsce. Program działań”. Są to następujące zadania: wspieranie rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku i działań mających na celu rozwój kształcenia ustawicznego, adresowanego do osób 60+, współpraca przy organizacji otwartych konkursów ofert na realizację zadań publicznych województwa, z obszaru pomocy społecznej i przeciwdziałania wykluczeniu osób starszych, promowanie działań na rzecz integracji środowiska seniorów oraz wymiany i komunikacji międzypokoleniowej województwa małopolskiego.

Członkowie Rady pełnią swoje funkcje społecznie.

Posiedzenia Rady odbywają się nie rzadziej niż dwa razy w roku. W okresie między posiedzeniami Rady, uchwały mogą być podejmowane w drodze głosowania z wykorzystaniem poczty elektronicznej.

Powołanie Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej jest przykładem włączania obywateli w uczestnictwo w procesach decyzyjnych na szczeblu regionalnym w obszarach społecznych, takich jak: zdrowie, edukacja, pomoc społeczna, kultura, itp.

*Maria Baran*



Fot. A. Lopuch

*Sluchacze Sądeckiego UTW w trakcie wykładu*



## POWIAT PRZYJAZNY SENIOROM

Zaspokajanie bardzo różnorodnych zbiorowych potrzeb mieszkańców określonego terytorium jest podstawowym zadaniem samorządów wszystkich szczebli, a więc gminy, powiatu i województwa. Do wspólnych zadań określonych w ustawach, dotyczących samorządu terytorialnego można zaliczyć m.in.: współpracę i działanie na rzecz organizacji pozarządowych, wspieranie i prowadzenie działań na rzecz integracji społecznej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

W istniejącej sytuacji demograficznej Polski, w której osoby starsze stanowią coraz wyższy odsetek ludności, działania ukierunkowane na poprawę życia i na aktywizację seniorów nabierają coraz większego znaczenia.

**Promowanie działań samorządów na rzecz ludzi starszych było celem konkursu pn. „Samorząd przyjazny seniorom 2013 – przyjazna przestrzeń publiczna”, zorganizowanego przez Parlamentarny Zespół ds. Osób Starszych we współpracy ze Związkiem Powiatów Polskich, Związkiem Miast Polskich, Związkiem Gmin Wiejskich oraz czasopismem „Wspólnota”.**

W konkursie uczestniczyły samorządy wszystkich szczebli, które w latach 2011 – 2013 realizowały lub realizują programy lub projekty z zakresu przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu seniorów we wspólnotach lokalnych i regionalnych, dzięki dostosowaniu przestrzeni publicznej do potrzeb osób starszych.

**Wyniki konkursu ogłosił senator, Mieczysław Augustyn podczas konferencji, zorganizowanej przez Parlamentarny Zespół ds. Osób Starszych. Odbyła się ona 17 grudnia 2013r. w Senacie i nosiła tytuł „Partycypacja w tworzeniu i realizacji regionalnych i lokalnych polityk senioralnych z wykorzystaniem środków UE”.** Nagrodzone projekty realizowane przez samorządy były bardzo różnorodne. Obejmowały przedsięwzięcia adresowane bezpośrednio do seniorów, ale nie brakowało i projektów z zakresu poprawy warunków życia całej wspólnoty danego miasta, w tym i seniorów.

**Efektywna współpraca SUTW ze Starostwem Powiatowym w Nowym Sączu w dużej mierze jest zasługą Pana Starosty Jana Golonki.**

Starostwo Powiatowe w swoich strukturach posiada



Fot. A. Lopuch

*Jan Golonka, Starosta Nowosądecki*

Powiatowe Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych. Działania PCWOP ukierunkowane są w znacznym stopniu na współpracę z organizacjami pozarządowymi, działającymi dla seniorów i przez seniorów. SUTW oraz Fundacja Europa w partnerstwie ze Starostwem realizuje projekt Akademia Organizacji Pozarządowych. Duże znaczenie dla środowiska senioralnego powiatu nowosądeckiego i miasta Nowego Sącza ma funkcjonowanie Sądeckiego Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego.

W ramach tego ośrodka SUTW we współpracy z lokalnym samorządem prowadzi szeroką edukację prawną poprzez wydawanie bezpłatnych poradników prawnych i świadczenie bezpłatnego poradnictwa w bardzo szerokim zakresie.

Starostwo powiatowe w Nowym Sączu od lat wspiera wszelkie działania, których celem jest poprawa warunków życia i aktywizacja seniorów. Między innymi dzięki zaangażowaniu się Starosty Jana Golonki w 2004r. w ideę utworzenia Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, powstała

ta szczególna organizacja, zrzeszająca setki ludzi w wieku starszym i działająca dla nich. Od momentu powstania SUTW powiat nowosądecki objął patronat organizacyjny i do tej pory aktywnie i wymiennie wspiera przedsięwzięcia Stowarzyszenia.

Realizacja przez samorząd projektów ułatwiających życie i aktywizujących seniorów przyczynia się także do tego, że działania ukierunkowane na potrzeby ludzi starszych są przyjazne wszystkim grupom ludności i wpływają na poprawę jakości życia całej wspólnoty.

*Maria Baran*

**W KATEGORII „POWIAT PRZYJAZNY SENIOROM”, ZWYCIĘŻYŁ POWIAT NOWOSĄDECKI ZA REALIZACJĘ PROJEKTU „WSPÓLPRACA ZE STOWARZYSZENIEM SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W NOWYM SĄCZU”.**

## SĄDECKA RADA SENIORÓW DZIAŁA



Fot. A. Lopuch

Maria Baran

Zgodnie z zapowiedzią, że Sądecka Rada Seniorów będzie informować Państwa o swojej działalności, przekazując krótkie sprawozdanie z przedsięwzięć Rady w ostatnich 3 miesiącach.

Zanim jednak zacznę przedstawiać informacje, to korzystając z możliwości wypowiedzenia się na łamach Biuletynu,

***W IMIENIU SĄDECKIEJ RADY SENIORÓW I SWOIM WŁASNYM, GRATULUJĘ STOWARZYSZENIU SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU PIĘKNEGO JUBILEUSZU ORAZ PRYZNANIA Z TEJ OKAZJI TARCZY HERBOWEJ – „ZASŁUŻONY DLA MIASTA NOWEGO SĄCZA” PRZEZ RADĘ MIASTA.***

Po listopadowym spotkaniu z przedstawicielami organizacji pozarządowych, zarządów osiedlowych i klubów seniorów, działających przy parafiach, Rada przystąpiła do realizacji zadań, zapisanych w planie pracy.

Jest w nim wiele różnorodnych działań. Niektóre z nich wykonywane są poprzez bieżącą współpracę z organizacjami oraz komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Nowego Sącza.

I tak dotychczas:

1. Przedstawiciele Rady pełnią systematyczne dyżury w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w każdy pierwszy czwartek miesiąca. W czasie dyżurów osoby reprezentujące organizacje (np. Stowarzyszenie Wspólna Sprawa Sądecki Dialog) oraz niektóre osoby indywidualnie zgłaszały problemy dotyczące różnych sfer życia, nie tylko osób starszych, ale ogółu mieszkańców.
2. Nawiązany został kontakt ze Stowarzyszeniem MANKO w Krakowie, które jest wydawcą miesięcznika „Senior” i które wydaje Małopolską Kartę Seniora. Dzięki temu rozpropagowano do ok. 50 podmiotów, zajmujących się problematyką osób starszych (stowarzyszenia, zarządy osiedlowe, kluby seniora przy parafiach) to czasopismo oraz rozpropagowana została Małopolska Karta Seniora. Liczna grupa sądeckich Seniorów wystąpiła o w/w kartę.
3. Rada interweniowała u Dyrekcji Szpitala oraz w delegaturze NFZ w sprawie warunków przyjmowania pacjentów i pracy personelu medycznego w ambulatorium POZ, prowadzącego nocną i świąteczną opiekę zdrowotną nad mieszkańcami Nowego Sącza i okolicznych gmin. Pod koniec lutego br. przychodnia ta została przeniesiona do budynku onkologii, co zdecydowanie poprawiło warunki lokalowe tej placówki (odpowiednie gabinety lekarskie, poczekalnia dla pacjentów).

Przedmiotem rozmów były także sprawy ogólne, związane z funkcjonowaniem służby zdrowia – konieczność usprawnień w przyjmowaniu pacjentów w poradniach specjalistycznych.

4. Nawiązana została współpraca z dwoma szkołami licealnymi w zakresie zorganizowania spotkań młodzieży z Seniorami, którzy mogą podzielić się swymi doświadczeniami i przeżyciami z okresu II wojny, w celu kształtowania postaw patriotycznych młodych ludzi.
5. Sądecka Rada Seniorów i senioralne organizacje pozarządowe uczestniczyły w konsultacjach dotyczących Strategii Rozwoju Miasta Nowego Sącza. Podejmowane są działania w celu udostępniania obiektów (pomieszczeń), administrowanych przez spółdzielnie mieszkaniowe dla potrzeb osiedlowych organizacji senioralnych.

W/w działania wynikały z planu pracy oraz inspirowane były wnioskami i uwagami zgłaszanymi w czasie dyżurów.

Ponieważ Sądecka Rada Seniorów ma służyć społeczności seniorów oraz wspierać i reprezentować zbiorowe interesy tej grupy (co zapisane jest w regulaminie Rady), w wystąpieniach do Pana Prezydenta Nowego Sącza podkreśliliśmy potrzebę podjęcia przez samorząd miasta działań, ukierunkowanych na wymierne



Fot. Arch. Miasta Nowego Sącza

*Prezydent Miasta Nowego Sącza, Ryszard Nowak na posiedzeniu Sądeckiej Rady Seniorów*

korzyści dla ludzi starszych. Powszechnie zgłaszanymi postulatami było i jest przyznanie osobom, które ukończyły 70 rok życia, prawa do bezpłatnych przejazdów autobusami MPK (wzorem wielu miast w Polsce) oraz wprowadzenie Sądeckiej Karty Seniora. Karta taka pozwoliłaby na otrzymanie przez seniorów różnych bonifikat przy korzystaniu z usług jednostek miejskich i innych. Jednak wprowadzenie ulg musi być poprzedzone wnikliwymi analizami i objęte wymaganymi przez prawo postępowaniami – wiąże się to bowiem m.in. ze skutkami ekonomicznymi w budżetach miasta i poszczególnych jednostek organizacyjnych.

**W odpowiedzi na wnioski Sądeckiej Rady Seniorów Pan Ryszard Nowak, Prezydent Nowego Sącza podjął decyzję o przystąpieniu do prac nad programem Sądeckiej Karty Seniora. Prezydent powołał swoim zarządzeniem nr 43/2014 z 18 lutego zespół ds. opracowania takiego programu. Pracami zespołu kieruje Pełnomocnik Prezydenta ds. Społecznych, Marta Mordarska.**

W jego skład wchodzi dyrektorzy komórek organizacyjnych w Urzędzie Miasta: Biura Prezydenta Miasta (Edyta Brongiel), Wydziału Kultury i Sportu (Józef Kantor), Wydziału Spraw Obywatelskich (Dorota Kudlik), Wydziału Komunikacji i Transportu (Sławomir Rybarski), kierownik Biura Obsługi Przedsiębiorcy w Wydziale ds. Przedsiębiorczości (Alina Marek) i dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (Paweł Badura). Ponadto do prac w zespole jako osobę reprezentującą oczekiwania seniorów, Prezydent zaprosił przewodniczącą Sądeckiej Rady Seniorów (Maria Baran).

**Pierwsze zebranie zespołu odbyło się 4 marca. Dyskutowano nad podstawowymi założeniami karty. Członkowie zespołu na następne posiedzenie, które ma się odbyć pod koniec marca, mają przygotować propozycje do karty w poszczególnych sferach - transport miejski, kultura, sport, itp. Założenia programu Sądeckiej Karty Seniora mają być opracowane do 30 maja 2014r. Przy opracowywaniu karty seniora specjaliści z Urzędu Miasta wykorzystają doświadczenia z przygotowania Sądeckiej Karty Rodziny. Prace nad Sądecką Kartą Rodziny obecnie są najważniejszym realizowanym wymiernym zadaniem.**

**Mamy przekonanie, że uda się wypracować program Sądeckiej Karty Seniora, który będzie z zadowoleniem przyjęty przez osoby starsze i spotka się z akceptacją także pozostałych mieszkańców naszego miasta.**

Ponadto rozpoczęte zostały prace nad informatorem lokalnym, który będzie zawierał podstawowe dane i informacje przydatne dla osób starszych.

*W imieniu Sądeckiej  
Rady Seniorów  
Maria Baran*



Fot. Arch. Miasta Nowego Sącza

*Sądecka Rada Seniorów w trakcie obrad*



## UCZELNIE PATRONACKIE NA RZECZ STUDENTÓW SUTW

Od początku działania SUTW obie miejscowe uczelnie patronackie: PWSZ i WSB - NLU odpowiedziały na ogromne zapotrzebowanie na naukę języków obcych i obsługi komputera. W latach 2004-2006 WSB -NLU oddelegowała do prowadzenia zajęć z seniorami lektorkę Marię Łukaszczyk, która przeprowadziła zajęcia z języka angielskiego na I i na II roku studiów. Grzegorz Jasiński, student IV roku PWSZ, przeszkolił w pierwszym roku działania Uniwersytetu dużą grupę osób w zakresie podstawowej obsługi komputera, założył także dla kursantów stronę internetową z bieżącymi wskazówkami i ćwiczeniami. Zajęcia odbywały się w salach komputerowych PWSZ, mieszczących się w piwnicach dawnego kina Krokus, przy Alejach Wolności. Kursy komputerowe prowadzone były także w Centrum „Kana” w Nowym Sączu, lektorami byli studenci i nauczyciele obu uczelni patronackich.

Od 1 marca 2006 roku rozpoczął działalność Klub Komputerowy dla słuchaczy, którzy chcieli doskonalić dalej swoje umiejętności. Opiekunem był pan Jarosław Handzel, dyrektor Sądeckiego Stowarzyszenia Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych, w którego salach przy ulicy Wyspiańskiego 22 studenci PWSZ prowadzili te zajęcia. Pracowały 2 grupy, dla pozostałych chętnych na kursy dla średnio zaawansowanych pomieszczenia udostępnił Instytut Języków Obcych przy ul. Kochanowskiego 44. Tu kolejny nabór na dwuletnie studia w SUTW miał naukę języków: angielskiego (2 grupy dla początkujących, 1 dla zaawansowanych) i niemieckiego (2 grupy dla początkujących) oraz kurs komputerowy dla początkujących. Odkąd PWSZ oddała do użytku budynek Instytutu Technicznego przy ul. Zamenhofa 1A (2007 r.), kursy komputerowe odbywają się w salach komputerowych Instytutu (jest to 5 grup w każdym roku), w budynku Instytutu Języków Obcych organizowane są już tylko kursy językowe (także 5 grup w każdym roku). Opiekunem praktyk studenckich w Instytucie Techniki był do roku 2006 pan Ryszard Stojak, od 2007 roku opiekunem praktyk studenckich i koła informatyków INFemo jest Grzegorz Litawa, dlatego to jemu zlecono obsługę kursów dla seniorów.

W Instytucie Języków Obcych zajęcia dla seniorów organizowała w latach od 2004 do 2009 Halina Ma-



*Warsztaty komputerowe prowadzone przez studentów PWSZ*

nia. Studenci prowadzący te kursy mieli ściśle określoną zniżkę godzin z praktyki studenckiej, dostawali też roboczy program. Kierowani byli tylko ci, którzy sami zgłosili akces. Nie było kłopotów ze zdobywaniem chętnych do prowadzenia tych zajęć, bo studenci szybko się przekonywali do seniorów. Wszyscy zawsze chętnie się uczyli i nie sprawiali żadnych kłopotów. W zabezpieczeniu sal pomocna była, pełniąca w początkowym okresie obowiązki dyrektora, Elżbieta Stanisław. Działalność ta traktowana była jako propagowanie uczelni w środowisku, więc przywiązywano do niej wagę. Obowiązki opiekuna praktyk przejęła po pani Halinie Barbara Lorek. Prowadzących zajęcia z seniorami wyłania po przekazaniu informacji o takiej możliwości zaliczenia części praktyk i rodzaju planowanych zajęć; chętnych zbiera po okresie, jaki mają na przemyślenie propozycji. Jeden semestr wystarczy, by zaliczyć przysługującą zniżkę godzin praktyki, często jednak studentki (panowie raczej się nie zgłaszają) z własnej woli zostają do końca roku szkolnego, wtedy w II semestrze pracują społecznie. Zdarzało się, że seniorzy z kursu prosili dyrekcję, by nie zmieniano im nauczyciela.

Efekt pracy dziesiątków już studentów tej uczelni to pogłębienie wiedzy setek ludzi, studiujących w naszym uniwersytecie. Trzeba podkreślić, że tylko część przepracowanych przez nich godzin jest im zaliczana na poczet praktyk studenckich, pozostałe to wolontariat.

Tę działalność, która jest ewenementem w skali kraju, udaje się prowadzić od dziesięciu lat bez



Fot. K. Baran

*Lektorat z j. angielskiego prowadzony przez studentów PWSZ dla słuchaczy SUTW*

przerwy dzięki życzliwości władz uczelni, kolejnych rektorów: śp. Andrzeja Bałandy i Zbigniewa Ślipka, dyrektorów i pracowników Instytutów: Technicznego – Marka Aleksandra, Adama Ruszaja i Języków Obcych – Elżbiety Stanisz i Marty Gibińskiej-Marzec.

Pomoc obu uczelni na tym się nie kończy. Studenci

Sądeckiego Uniwersytetu III Wieku wielokrotnie otrzymują zaproszenia na ciekawe spotkania i konwersatoria naukowe. Na przykład, w 2005 roku seniorzy uczestniczyli w konwersatorium naukowym, prowadzonym przez Jerzego Stuhra w PWSZ, w 2006 roku w spotkaniu z prof. Władysławem Bartoszewskim, a w 2011- w spotkaniu z prof. dr hab. Stanisławą Golinowską na temat „srebrnej gospodarki”, w Instytucie Kisiela, działającym w WSB- NLU. Instytut Zdrowia PWSZ cyklicznie powtarza dla każdej nowej sekcji medycznej i profilaktyki zdrowia szkolenie z zakresu udzielania I pomocy przedmedycznej.

**Wniosek, jaki płynie z tych przytoczeń, może być tylko taki: bez tych patronów działalność SUTW byłaby o wiele uboższa.**

*Irena Cepielik*

## SYLWETKI

### PAN ADAM - SYLWETKA WOLONTARIUSZA



Fot. A. Łopuch

*Adam Szczepanik*

opiecznych. Pracował też w Zarządzie SUTW w pierwszych latach jego działania, w ostatnich - jest członkiem zarządu sekcji medycznej. Pomagał w organizowanym w 2010 roku happeningu sportowym Łączymy pokolenia, był kapitanem reprezentacji naszego uniwersytetu na I Ogólnopolską Zimową Senioriadę na Podhalu w Rabce-Zdroju, która odbyła się w marcu br.

Pan Adam Szczepanik prowadzi od dziesięciu lat dla grup seniorów SUTW najbardziej oblegane ćwiczenia aqą aerobic na basenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Zawsze starannie przygotowany, dostrzegający najdrobniejsze nawet sukcesy ćwiczącego, cieszy się nie tylko uznaniem, ale i sympatią pod-

Niewielu z nas zna wcześniejsze dokonania pana Adama, który odegrał ogromną rolę w rozwoju sportu w mieście, powiecie i istniejącym kiedyś województwie nowosądeckim. Kiedy w 1959 roku wrócił po ukończeniu AWF w Warszawie do rodzinnego miasta, utworzył wspólnie ze swoim dawnym nauczycielem z I LO, Zbigniewem Kmiecikiem, Szkolny Powiatowy Ośrodek Sportowy. Pełniąc w nim funkcje instruktora, potem kierownika placówki, mobilizował środowisko do wyławiania sportowych talentów i przygotowywania ich do startów rejonowych, ogólnopolskich i międzynarodowych. Starsi sądeczanie pamiętają pewnie wspaniałe sportowe pokazy tysięcy uczniów, przygotowani pod okiem pana Adama na milenijne obchody w 1966 roku. Jako jedyny w mieście trener I klasy pełnił funkcje Prezesa Okręgowego Związku Lekkoatletycznego, później Podokręgu Nowy Sącz. Pracą zawodową związany był przede wszystkim z Zespołem Szkół Samochodowych, skąd odszedł w roku 1990 na emeryturę. Prywatną pasją pana Adama jest malarstwo. Jest członkiem Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych.

*Irena Cepielik*



## WSPÓLNY JUBILEUSZ...

Wywiad z Kol. Elżbietą Pachoń, członkiem Zarządu SUTW.



Elżbieta Pachoń podczas zwiedzania Luwru.

**Twoja przygoda z SUTW trwa nieprzerwanie od 28 października 2004 roku do dzisiaj. Jubileusz będziecie zatem obchodzić wspólnie z uniwersyte-tem. Chciałam zapytać na początek, co oznacza te dziesięć lat w Twoim osobistym bilansie?**

- Oznacza na pewno przyrost wiedzy. Skorzystałam z wielu możliwości pogłębiania wiadomości z wielu dziedzin, biorąc udział w kursach, warsztatach, szkoleniach. Trochę się tego nazbierało... Zaczęłam od korespondencyjnego kursu biblijnego w Wyższej Szkole Filozoficzno - Pedagogicznej Ignatianum w Krakowie, potem był kurs komputerowy, 60- godzinny podstawowy, a potem II stopnia kurs esperanto, kurs konwersacji w języku esperanto i seminaria dla nauczycieli esperanto, warsztaty dziennikarskie, warsztaty teatralne, seminarium *Prawo Przyjazne Seniorom*, warsztaty *Seniorzy - Seniorom*, kurs fotograficzny i kilka innych.

Wiele robiłam dla utrzymania własnej sprawności fizycznej. Uczestniczyłam w zajęciach gimnastycznych na sali, w ramach projektu *Po pierwsze zdrowie*, później także Tai-Chi i pilates, brałam udział w zajęciach i imprezach Nordic Walking, wycieczkach górskich na Turbacz i halę Ornak i wielu krajoznawczych. Nie opuściłam dotąd żadnej edycji Małopolskiego Rajdu Uniwersytetów III Wieku (Przechyba, Krynica, Zakopane, Nowy Targ, Ustroń). Mogłam też ćwiczyć konkretne umiejętności w pisaniu, biorąc udział w konkursach *Szlak Architektury Drewnianej* (2005), literackim (*Moje różne miasta, a to jeden i ten sam Nowy Sącz* (2009), *Jak Ty to widzisz* (2011)). Przez rok pisałam artykuły do wkładki 50+ w gazecie *Mia-*

*sto*. Odkąd trafiłam do zespołu redakcyjnego Biuletynu SUTW, doskonaliłam swoje umiejętności pisarskie w różnych formach. Niezapomnianą przygodą były warsztaty teatralne, zwłaszcza stolik kabaretowy, przy którym zagrałam diabełka. Zupełnie nadrzędną wartością są liczne nowe znajomości i przyjaźnie.

**Kiedy jechałam z uniwersyte-tem na wycieczkę, Ty „robiłaś” za przewodnika, opisując mijane krajobrazy i oglądane zabytki, kiedy uczęszczałam na zajęcia językoznawstwa, Ty polecałaś ciekawe książki, kiedy otwierałam Biuletyn - spotykałam Twoje teksty. Halina Komar pisała w numerze 30 o twoim kompetentnym przewodnictwie na trzyty-sięczno kilometrowej trasie wycieczki do Brukseli. Aż się ciśnie na usta pytanie: jesteś wszechstronnie utalentowana, niebywale pracowita, czy taka ambitna, że musisz być najlepsza?**

-Myślę, że klucz do tej zagadki tkwi w tym, że zawsze robiłam to, co kocham; to co mnie naprawdę wciąga. Mam w życiu trzy pasje: literatura, historia, turystyka. Zaraziłam się nimi już w sądeckich szkołach, potem je pogłębiałam. Miałam szczęście spotykać na swojej drodze ludzi, którzy byli przedwojennymi nauczycielami z rzetelną wiedzą i rzadko dzisiaj spotykaną solidnością. Wystarczyło umiejętnie korzystać z wzorów. Pewnie Bóg nie poskąpił mi też zdolności, bo nauka zawsze przychodziła mi łatwo. Od dziecka byłam podobno ciekawa świata, otwarta i pełna pomysłów na własne życiowe (i nie tylko) role. Lubię czytać nie tylko beletrystkę. Nie umiem siedzieć beczynnym, dlatego wciąż mnie gdzieś gna. Jeżeli mogę coś zrobić, chętnie to robię. Lubię też wyzwania, więc podejmuję się czasem rzeczy trudnych nawet dla mnie. Wtedy się mocno przykładam do pracy, otoczona licznymi pomocami. Mam na szczęście w domu księgozbiór (około 3 tysiące wolumenów), w tym także zabytki literatury, opracowania historyczne i przewodniki; jest z czego skorzystać. W moich działaniach nie ma krzty wybujałej ambicji, już w dzieciństwie uczono mnie profesjonalizmu w każdym działaniu i tak już zostało.



**W Twojej dziesięcioletniej działalności w SUTW aż osiem lat przypada na pracę w Zarządzie. Gdybym poprosiła o podanie w punktach, co - Twoim zdaniem- Zarządowi Uniwersytetu najbardziej się udało, to wymienilibyś...**

- Zanim cokolwiek wymienię, chcę podkreślić, że wizję organizacji, rozwoju i charakteru uniwersytetu stworzyła i systematycznie rozwijała kol. Prezes, Wiesława Borczyk. Zarząd, mając jasno określone ramy działania, współuczestniczył w realizacji tych pomysłów. Do sukcesów na pewno można zaliczyć:

- Udział w ogólnopolskich konferencjach naukowych, dotyczących seniorów i zabieganie o zainteresowanie problematyką jesieni życia różnych podmiotów;
- Bardzo dobrą współpracę z władzami i organizacjami pozarządowymi w mieście i powiecie ziemskim, a także szkołami wyższymi i kadrą naukową z Krakowa i Nowego Sącza;
- Promowanie idei tworzenia UTW w regionie (Krynica-Zdrój, Ropa, Limanowa, Nowy Targ);
- Udział w Forum Ekonomicznym w Krynicy-Zdroju i współorganizacja z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW „Forum III Wieku” jako konferencji towarzyszącej FE;
- Ukierunkowywanie projektów i zdobywanie środków;
- Prowadzenie wolontariatu w przedszkolach, klasach O i I pod hasłem *Dziadkowe czytanie- Sądeckie bajanie* jako efekt udziału członków

Zarządu w warsztatach *Seniorzy w akcji*, zorganizowanych przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności i Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w Konstancinie-Jeziornej;

- Znaczący wkład w konferencję naukową *Sądectwoznawstwo w literaturze polskiej, historiografii i mediach* oraz obchody 120-lecia sądeckiej prasy;
- Współpraca i wymiana doświadczeń z polonijnymi UTW na Białorusi, Litwie i w Austrii oraz z UTW w Stryju na Ukrainie;
- Promowanie Sądeckizny na terenie Europy;
- Pozyskiwanie wolontariuszy spośród słuchaczy do prowadzenia zajęć;
- Zdobywanie pozycji w życiu kulturalnym i społecznym miasta.

**Na koniec muszę zapytać: jaka jest Ela Pachoń całkiem prywatnie w zaciszu domowym? Co lubisz? Masz jakieś mniej „poważne” potrzeby?**

Lubię otaczać się ładnymi przedmiotami. Lubię słuchać muzyki klasycznej, szczególnie W.A. Mozarta, J. Straussa, J.S. Bacha oraz francuskiej. Uwielbiam pomarzyć przy świecach i pobawić się w dobrym towarzystwie. Mam obsesyjną manię zbierania magnesów na lodówkę i dzwoneczków z całego świata. Jak widziałas, obie te kolekcje mają już całkiem imponujące rozmiary.

**Dziękuję za rozmowę.**

*Rozmawiała Irena Cepielik*

## GRATULACJE DLA WIESIA



Fot. B. Gieroń

*Wiesław Wczesny*

Wiesława Wczesnego na ulicach Nowego Sącza spotykamy bardzo często. Przemyka na rowerze, którego przepastne sakwy wypełnione są różnymi lokalnymi wydawnictwami, czy zaproszeniami na spotkania i imprezy organizowane przez m.in. Civitas Christiana, w każdy czwartek Dobrym Tygodnikiem Sądeckim, nawet słodyczkami.

Jako mgr bibliotekoznawstwa i informacji naukowej przepracował w bibliotekach sądeckich na rozmaitych stanowiskach, także samodzielnych i dyrektorskich aż 45 lat. Na emeryturze nie zerwał z karierą bibliotekarza i jako wolontariusz opiekuje się Biblioteką Górską Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego.

Od 37 lat, jako przewodniczący Komisji Turystyki Rowerowej PTTK organizuje dla miłośników jednośladów rajdy, wycieczki, ogniska i pikniki. Przewodnik Oddziału „Beskid” PTT w Nowym Sączu (na wszelkich uroczystościach dzierży sztandar przewodników PTT) i krynickiego Oddziału PTTK działa także na rzecz SUTW. Dzięki niemu słuchacze w ostatnich latach byli obserwatorami konkursów palm wielkanocnych w Lipnicy Murowanej, Dębnie Podhalańskim czy Łodygowicach na Żywiecczyźnie. Zwiedzili Orawski Zamek, najstarszą świątynię Górnej



## Wykłady audytoryjne i specjalistyczne

Fot. A. Łopuch



dr Kinga Tucholska,  
UJ Kraków



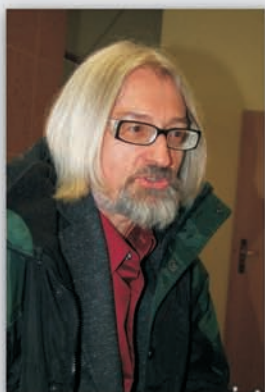
Ewa Groń Jaśkowiak,  
dietetyk



dr Patrycja Wójcik-Tabol,  
UJ Kraków



prof. dr hab. inż. Janusz Miczyński, UR Kraków



prof. dr hab. Wojciech Ligęza,  
UJ Kraków



Maria Harcuła, członek zarządu SUTW;  
prof. dr hab. Józef Lipiec; Wiesława Borczyk, prezes SUTW



dr Samuel Nowak,  
UJ Kraków



Lek. med. Irena Wieczorek



Maciej Zdziarski,  
Instytut Łukasiewicza,  
Kraków



Renata Dźwigoł, UP Kraków



Scenka sytuacyjna w trakcie lektoratu z j.niem.  
prowadzonego przez Marię Marek,  
słuchaczkę SUTW.



Tadeusz Jaśkowiak,  
uczeń Mistra  
Howarda Choy (Tai Chi)

Fot. A. Łopuch

## Warsztaty dziennikarskie

## Walne Zebranie Delegatów SUTW 6.03.2014 r.



Inauguracja warsztatów dziennikarskich  
z redaktorem Wojciechem Molendowiczem





# I Ogólnopolska Zimowa Senioriada



Inauguracja I Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju



Drużyna Sądeckiego UTW z Prezes SUTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW Wiesławą Borczyk na czele

Uroczysty moment zapalania znicza olimpijskiego



Zmagania z piłeczką - Zofia Pychrek, SUTW



# na Podhalu - Rabka-Zdrój 4.03.2014 r.



Dryżyna Sądeckiego UTW z kapitanem Adamem Szczepanikiem (w środku)



Uroczyste wręczenie medali w konkurencji slalom gigant 60+: złota medalistka Barbara Citak, Sądecki UTW (w środku); srebro Elżbieta Pomorska, UTW Lublin; brąz Małgorzata Szczerska, UTW Oświęcim



Uroczyste wręczenie medali w konkurencji brydż: brąz - Krystyna Michalik, Leopold Kalarus, Sądecki UTW; srebro - Mieczysław Maziarz i Stanisław Kostrz, UTW Zawiercie; złoto - Edward Barczewski, Władysław Chodziński, UTW Rzeszów.



Złota medalistka w slalomie gigancie (60+) – Barbara Citak, Sądecki UTW







Mira Wąchała, dyrektor TEB Edukacja; Wiesława Borczyk, prezes Sądeckiego UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w trakcie wręczania dyplomów ukończenia Pomaturalnej Szkoły TEB-Edukacja o specjalności kosmetyczka słuchaczkom Sądeckiego UTW.



Absolwenci Pomaturalnej Szkoły TEB Edukacja w towarzystwie zaproszonych gości.

## Gościnne występy młodzieży ze Szkoły Podstawowej Nr 2 w Grybowie

Fot. A. Łopuch



Młodzi artyści to uczniowie z klas II, III, V i VI: Maksymilian Stelmach, Gabriela Lichoń, Weronika Krok, Liliana Głowczyk, Edyta Góra, Szymon Kawa, Anna Truchan, Beata Lichoń, Szymon Góra, Konrad Górski, Rafał Ciarach, Jan Krok, Wiktoria Broda, Maria Pękala, Zuzanna Litawa, Joanna Góra i Łucja Górka pod kierunkiem nauczycieli mgr Czesławy Rodak i mgr Agnieszki Hotłoś .

Orawy - kościół pw. Jana Chrzciciela w Orawce, Torfowisko Wyższe – Baligówka w pobliżu Piekieni, Stary Sącz, czy nowosądeckie Miasteczko Galicyjskie. Z wysokości swego roweru systematycznie dogląda nas na nowosądeckich szlakach spacerowych wyznaczonych przez przewodników Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego (szlaki odległe – jak przystało na szacownego emeryta – oddając we władanie młodszym kolegom). Z okazji 11 listopada organizuje spacer na Kuminowiecką Górę, gdzie przy ognisku odbywa się nie tylko degustowanie przyniesionych wiktuałów, ale także odśpiewanie pieśni legionowych. W Miasteczku Galicyjskim daje pokazy „czerpania papieru”. W listopadzie kwestuje na odnowę zabytkowych pomników sądeckich cmentarzy, a w grudniu jako św. Mikołaj rozdaje dzieciom na ulicy cukierki (wkład finansowy własny). Do roli tej jest zresztą ewidentnie stworzony. Pełni ją potem - angażując także w charakterze aniołków i diabełków własne wnuki - podczas nowosądeckich finałów Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a także na rozmaitych imprezach mikołajkowych w domu kultury, szkołach i przedszkolach.

Sądeczanie dostrzegli w końcu Jego zasługi i w lutym w kategorii osobowość został laureatem XIV edycji Ziarnka Gorczycy. Wdzięczni słuchacze SUTW składają więc Wiesławowi, także z tej okazji, serdeczne gratulacje, życząc przy okazji dużo siły, energii, zdrowia i słonecznej pogody.

*Barbara Gieroń*

## PRZYJACIELE SUTW – ANNA OLEKSY SERCE DLA WSZYSTKICH...



Fot. Arch. SUTW

*Anna Oleksy*

W naszym mieście działa wiele organizacji pozarządowych, wśród których wyróżnia się aktywnością stowarzyszenie o pięknej nazwie „Przyjaciele Serca i Życia”, obchodzące 20-lecie swego istnienia.

Adekwatnie do swej nazwy zrzęca osoby niepełno-

sprawne, po przebytych chorobach serca i układu krążenia, dla wzajemnej pomocy w zakresie szeroko pojętej rehabilitacji. Prowadzi także wszechstronną działalność profilaktyczną, związaną bezpośrednio z zapobieganiem chorobom serca i układu krążenia.

Od wielu lat działalnością stowarzyszenia kieruje Prezes, Anna Oleksy, którą w grudniu 2013 r. Marszałek Województwa Małopolskiego uhonorował nagrodą Amicus Hominum, w kategorii promocja i ochrona zdrowia.

Marszałek Województwa Małopolskiego, Marek Sowa, wręczając odznaczenie, określił Amicus Hominum jako „podziękowanie dla osób prywatnych, działających na rzecz innych i swoją bezinteresowną pomocą wspierających drugiego człowieka. Takich osób w Małopolsce nie brakuje, o czym świadczy fakt, że w poprzednich siedmiu edycjach nagrodzono w sumie 96 osób”.

Nagrodą uhonorowano i podziękowano za wieloletnią działalność na rzecz osób z problemami zdrowotnymi, inicjowanie licznych przedsięwzięć, mających na celu aktywizację osób starszych, promocję zdrowego stylu życia oraz zaangażowanie w popularyzację idei transplantologii i krwiodawstwa.

Na posiedzeniu LXII sesji Rady Miasta Nowego Sącza, 21 stycznia 2014r. Przewodniczący Rady, Jerzy Wituszyński i Prezydent Miasta Nowego Sącza, Ryszard Nowak, złożyli Annie Oleksy gratulacje i podziękowania za wszelkie inicjatywy podejmowane z myślą o Sądeczanach, dla poprawy ich stanu zdrowia i jakości życia, podkreślając, że „jest Pani nie tylko przyjacielem serca i życia, ale także, co potwierdza Pani zaangażowanie i działalność – przyjacielem każdego Sądeczanina, każdego człowieka”. Prezydent zacytował słowa bł. Jana Pawła II: „Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.

Spółeczność SUTW serdecznie i z całego serca gratuluje, zaprzyjaźnionej z naszym uniwersytetem prezes, Annie Oleksy, wyróżnienia i nagród oraz składa najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności w codziennej pracy na rzecz drugiego człowieka.

*Elżbieta Pachon*  
*Członek Zarządu Sądeckiego UTW*



## I OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA NA PODHALU W RABCE-ZDROJU



Fot. T. Legutko

Lucyna Bocheńska-Kuleta

4 marca 2014 r. w Rabce-Zdroju odbyła się I Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu, której organizatorem był Rabczański UTW.

Wzięło w niej udział ponad 200 słuchaczy z kilkunastu uniwersytetów trzeciego wieku z całego kraju, w tym 15-osobowa grupa zawodników z Sądeckiego UTW

wraz z kibicami. Kapitanem drużyny Sądeckiego UTW był Adam Szczepanik. Od samego początku towarzyszyła nam atmosfera świata sportowego.

Oprawa Senioriady była isticie olimpijska. Była oficjalna ceremonia otwarcia, którą rozpoczęła defilada uczestników do Amfiteatru Miejskiego. Był też ogień z Olimpu, przywieziony przez organizatorów letniej olimpiady z Łaz. W skład sztafety, która przybiegła z pochodnią, wchodzili tacy sportowcy jak: Michalina Maciuszek, olimpijka z Lillehammer; maratończycy Janusz Staroniewicz i Stanisław Szarawara oraz dwaj biegacze młodszego pokolenia: Anna Kordeczka i Kuba Dyrz.

**Oficjalnego otwarcia Senioriady dokonała burmistrz Rabki-Zdroju, Ewa Przybyło, a towarzyszyli jej m.in. wicestarosta nowotarski, Maciej Jachymiak i prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Wiesława Borczyk. Ceremonię otwarcia prowadzili: przewodniczący Komitetu Organizacyjnego, Marek Szarawarski i wiceprezes Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Beata Śliwińska.**

Po części oficjalnej uczestnicy rozjechali się na lokalne areny sportowe, rywalizując w takich konkurencjach jak: slalom gigant, bieg, brydż, nordic walking, zjazd na dętkach, rzut do celu, czy kręgle curlingowe. Zawody odbywały się w Parku Zdrojowym, na wyciągu Polczakówka i na lodowisku.

Sądecki UTW reprezentowali:

1. Stanisława Górowska, Kazimierz Baran - kręgle curlingowe,
2. Krystyna Osiovska, Barbara Citak, Wiesława Bielecka, Krzysztof Rundstuk - slalom gigant,
3. Janina Sus, Andrzej Waśko - zjazd na dętkach,
4. Zofia Pychyrek, Tadeusz Legutko - rzut do celu,
5. Elżbieta Pachoń, Krystyna Nosal, Henryka Majewska - nordic walking,
6. Leopold Kalarus, Krystyna Michalik - brydż.

Obsada pozostałych UTW była mocna, ale nasi się nie dali, czego dowodem są zdobyte dwa medale: **złoty - Barbary Citak, slalom kobiet 60 +** **brazowy - Krystyny Michalik i Leopolda Kalarusa, brydż.**

Pech towarzyszył naszemu koledze Krzysztofowi Rundstukowi, w drugim zjeździe upadł i złoto wypadło mu z ręki. W końcowej klasyfikacji zajęliśmy 8 miejsce spośród 14 UTW, więc nie jest źle. Patrząc i oceniając zawody z pozycji kibica, były to zawody fair play.

Atmosfera dobrej, przyjacielskiej, sportowej rywalizacji i integracji środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w Uzdrowisku Rabka-Zdrój, to wielka zasługa Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

**GRATULUJEMY ORGANIZATOROM ORAZ WSZYSTKIM UCZESTNIKOM SENIORIADY!**

Lucyna Bocheńska - Kuleta  
Wicestarosta sekcji geogr.-przyrodniczej



Fot. T. Legutko

Drużyna Sądeckiego UTW z kapitanem Adamem Szczepanikiem.

## WIOSENNY NORDIC WALKING TEJ ZIMY



Fot. M.Ogórek

*Drużyna SUTW: Elżbieta Pachoń, Krystyna Nosal- kapitan, i Henryka Majewska podczas konkurencji „Marsz Nordic Walking”.*

Jedną z konkurencji I Ogólnopolskiej Zimowej Seniorady na Podhalu, która miała miejsce w Rabce 4. marca, był nordic walking.

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku reprezentowały koleżanki; Krystyna Nosal - kapitan oraz Elżbieta Pachoń i Henryka Majewska.

Rywalizacja rozpoczęła się od tego, że kapitanowie 14-tu 3-osobowych drużyn losowali koperty, które należało otworzyć po starcie. Na kopercie zaznaczona była godzina startu i powrotu. I tu czekały na nas niespodzianki. Pierwsza to taka, że aura nie miała nic wspólnego z nazwą „Zimowa Senioriada”, bo była raczej wiosenna. Zdążyliśmy się do tego przyzwyczaić, bo tegoroczna zima tak ma. Wreszcie, wewnątrz wspomnianej koperty była mapa z zaznaczoną trasą, którą należało przejść w ciągu 80 minut. Tras były 4 różne warianty oraz zróżnicowane zadania do wy-



Fot. T. Legutko

*W trakcie przygotowań do I Ogólnopolskiej Zimowej Seniorady na Podhalu.*

konania, a także różne godziny startu.

Po zapoznaniu się z trasą i zadaniami byłyśmy w lekkim szoku, bo miałyśmy nieco inne wyobrażenia co do poziomu trudności czekających na nas zadań do wykonania. Do tych zadań należało:

1. Dojście do docelowego obiektu, którym w naszym przypadku było Muzeum Władysława Orkana. Tam czekała na nas przewodniczka, która w ciągu 15 minut oprowadziła naszą drużynę po 4 salach muzeum, znajdującego się w modrzewiowym kościółku z XVII w. p.w. św. Marii Magdaleny.

2. W trakcie tego etapu musiałyśmy również zwracać uwagę na ważne dla Rabki obiekty, ponieważ drugim zadaniem była 2-minutowa prezentacja odbytej trasy z krótkim jej opisem.

3. Rozwiązanie 10-punktowego testu o Rabce-Zdroju.

4. Po powrocie do bazy każdy z członków drużyny musiał wykonać 3 zadania sprawnościowe:

- 3 rzuty krążkiem do koła o średnicy 1 m z odległości 5 m,
- 5 rzutów piłeczką do kubelka z odległości 3 m,
- „piłeczka do talerza” – gdy piłeczka spadnie na ziemię, to gra zakończona,

5. Wymyślenie hasła promującego Rabkę-Zdrój.

Wszystkie zadania wykonałyśmy w przewidzianym czasie i bezbłędnie, z wyjątkiem zadań sprawnościowych, które okazały się być dla nas nie lada wyzwaniem. Nie byłyśmy przygotowane na takie konkurencje i ich ilość. Zjadła nas trema i emocje.

Podsumowując, była to świetna zabawa. W pewnym sensie był to „powrót do przeszłości”, gdy jako harcerki szłyśmy z kompasem i mapką w teren, zdobywając kolejne sprawności. Pogoda sprzyjająca, Rabka urocza, forma fizyczna niezła, senioriada przygotowana na 6.

To był bardzo miły dzień!

*Krystyna Nosal*

*Członek Zarządu Sądeckiego UTW*



## ZOSTAŃ AKTYWNYM SENIOMEM!



**TEB Edukacja**

szkoły policealne

Już po raz kolejny szkoła TEB Edukacja postanowiła zadbać o seniorów i skierować swoją ofertę właśnie do nich. Program Senior TEB Edukacja przeznaczony jest dla aktywnych ludzi w dojrzałym wieku, którzy chcą uzyskać dodatkowe umiejętności oraz poszerzać swoje zainteresowania. To doskonała okazja, aby zdobywać całkiem nową wiedzę, a także nawiązywać jednocześnie kolejne kontakty towarzyskie, niezależnie od wieku czy wykształcenia.

### Jaki kierunek dla seniora?

W trosce o stały rozwój swoich słuchaczy, TEB Edukacja postanowiła poszerzyć ofertę dedykowaną seniorom. Obecnie dostępne są takie kierunki jak:

- opiekun medyczny,
- technik usług kosmetycznych,
- opiekunka dziecięca,
- opiekunka środowiskowa,
- technik masażysta.

Nauka na tych kierunkach jest bezpłatna. Naszym słuchaczem może zostać każda osoba w wieku dojrzałym. Zajęcia rozpoczynają się we wrześniu i w zależności od zawodu prowadzone są w trybach dziennym, wieczorowym lub zaocznym. Po zakończeniu nauki każdy słuchacz otrzymuje świadectwo ukończenia szkoły policealnej. Osoby zainteresowane mogą też uzyskać państwowy dyplom technika, zdając dodatkowo państwowy egzamin zawodowy.

### O TEB Edukacja

TEB Edukacja została utworzona w 1994 r. przez Towarzystwo Edukacji Bankowej S.A. - największą niepaństwową instytucją edukacyjną w Polsce. 20 lat doświadczenia sprawia, że jesteśmy partnerem godnym zaufania. Misja TEB Edukacja jest wdrażana w życie poprzez prowadzenie technikum dla młodzieży, szkół policealnych oraz szkół medycznych. Jesteśmy firmą zorientowaną na odnoszenie sukcesów w zakresie tworzenia, rozwijania i dostarczania wysokiej jakości usług edukacyjnych. W ciągu dwudziestu lat swojej działalności TEB Edukacja rozwinęła sieć oddziałów w 47 miastach Polski. TEB Edukacja



*Ewa Surowiak, Dyrektor TEB Edukacja Oddział Nowy Sącz*

działa odpowiedzialnie, wykorzystując nowoczesne metody pracy i najnowsze technologie, przez co gwarantuje wysoki standard świadczonych usług. Od kilku lat współpracujemy z Sądeckim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, którego słuchacze zdobyli już świadectwa i dyplomy w zawodach: opiekun medyczny, technik informatyk, technik usług kosmetycznych.

### Nasza kadra

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych i doświadczonych pedagogów, trenerów i praktyków, którzy w ciekawy sposób przekazują wiedzę. Aby podnieść skuteczność nauki i ułatwić przyswajanie wszystkich istotnych informacji, osoby prowadzące zajęcia stosują nowoczesne metody nauczania, warsztaty, ćwiczenia i szkolenia. Kadre dydaktyczną stanowią zarówno nauczyciele akademicy z uniwersytetów i szkół wyższych, akademii medycznych, doświadczeni pedagodzy, jak również praktycy życia gospodarczego z instytucji finansowych, urzędów, banków, gabinetów kosmetycznych, salonów SPA, szpitali, firm informatycznych i innych firm prywatnych w całej Polsce.

### Nowoczesne wyposażenie

Aby zapewnić naszym słuchaczom wysoki poziom kształcenia, staramy się posiadać własne zaplecze dydaktyczne. Szczególnie dbamy o nie na kierunkach, na których nauka wymaga specjalistycznego sprzętu - informatyce, kosmetyce oraz na kierunkach medycznych. Zajęcia prowadzone są w nowoczesnie i profesjonalnie wyposażonych pracowniach. Dobra szkoła to również odpowiednie wyposażenie, dzięki któremu nauka staje się łatwiejsza i przyjemniejsza.

### Kursy

Oprócz podstawowej działalności edukacyjnej, jaką jest prowadzenie sieci szkół policealnych, TEB Edukacja oferuje również szereg kursów i szkoleń specjalistycznych. W prowadzonych szkoleniach kła-



dziemy szczególny nacisk na rozwijanie umiejętności praktycznych. Zajęcia prowadzą uznani i cenieni praktycy, posiadający specjalistyczne przygotowanie merytoryczne i pedagogiczne. Dzięki zdobytym certyfikatом i dyplomom ukończenia kursów można wzmacniać swoją pozycję na rynku pracy.

Najbliższe kursy i szkolenia, jakie proponujemy w Nowym Sączu to:

- dekorator wnętrz,
- masaż,
- podologia,
- stylizacja fryzur,

Zostań aktywnym seniorem! Zapisz się na darmowy

kierunek:

- opiekun medyczny,
- technik usług kosmetycznych,
- opiekunka dziecięca,
- opiekunka środowiskowa,
- technik masażysta.

lub wybrane kursy i szkolenia.

**Dowiedz się więcej na [www.teb.pl](http://www.teb.pl) lub w Oddziale TEB Edukacja w Nowym Sączu, ul. Dunajewskiego 4, Tel: (18) 442 15 97**

*Ewa Surowiak*

*Dyrektor TEB Edukacja Nowy Sącz*



## ZAPROSZENIE

Szkoła Policealna TEB Edukacja w Nowym Sączu i słuchaczki Technika usług Kosmetycznych zapraszają do Szkolnego Salonu Urody.

Tylko dla słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku specjalna oferta zagiegów manicure w salonie w cenie

**5 zł**

Zapisy i informacje:

sekretariat TEB Edukacja w Nowym Sączu  
tel. 18 442 15 97

## SENIORZY ZDOBYWAJĄ ŚWIADECTWO Z CZERWONYM PASKIEM

W ramach projektu „Senior TEB Edukacja” wiele słuchaczek i słuchaczy SUTW ukończyło szkołę policealną i uzyskało kwalifikacje w zawodzie: opiekun medyczny oraz technik informatyk.

**We wtorek, 14.01.2014 w siedzibie TEB Edukacja kolejna grupa 12 słuchaczek odebrała świadectwa ukończenia nauki w zawodzie technik usług kosmetycznych.** Nauka trwała 2 lata, obejmując 700 godzin zajęć: 333 godziny teorii oraz 367 godzin zajęć praktycznych oraz 4 tygodnie praktyki w szkolnym salonie urody. Zajęcia odbywały się

2 razy w tygodniu od 15:00 do 19:00. Uczennice musiały opanować wiedzę z zakresu takich dziedzin nauki jak: anatomia i fizjologia, fizykoterapia, chemia kosmetyczna, pracownia chemii kosmetycznej, kosmetologia, psychologia, higiena, dietetyka, podstawy przedsiębiorczości, pracownia kosmetyki, ratownictwo, praktyka zawodowa.

Gdy spojrzałam na świadectwa koleżanek, byłam pełna podziwu, ponieważ uzyskały w większości oceny bardzo dobre, ale również wiele było ocen celujących.



Fot. J. Banach

*Krystyna Nosal(od lewej) przeprowadza wywiad z Teodorą Kołcz, Elżbietą Wójs-Karpiel i Jadwigą Klimek.*

Świadectwa wręczała pani Dyrektor TEB Edukacja, Mira Wąchała oraz pani Prezes SUTW, Wiesława Borczyk. Dyrektor Mira Wąchała oceniła bardzo wysoko nasze koleżanki, zaznaczając, że wiedzę teoretyczną opanowały wzorowo, prace kontrolne znacznie przekraczały wiadomości przekazywane na zajęciach, były bardzo sumienne w wykonywaniu zabiegów kosmetycznych. Otrzymując te pochwały i mając świadomość, że na tle młodych kursantek seniorki były bardzo dobrze przygotowane, ukończenie kursu z tak dobrymi wynikami stanowi dla nich przyjemność i motywację do zdobywania wiedzy i poszerzania umiejętności.

Pani prezes Wiesława Borczyk pogratulowała koleżankom tak dobrych wyników na świadectwach, pochwaliła chęci zdobywania kolejnych kwalifikacji i wielkie zaangażowanie w edukację. Dodatkowo życzyła, aby te zdobyte umiejętności mogły wykorzystać w praktyce.

Do egzaminu państwowego zdecydowała się przystąpić koleżanka Teodora Kołcz, a po jego zdaniu uzyskała dyplom technika usług kosmetycznych. Wyniki egzaminu zostały ogłoszone pod koniec lutego br. i nasza koleżanka Teodora uzyskała pozytywny wynik. GRATULUJEMY. W rozmowie ze mną powiedziała, że motywacją do podjęcia nauki była świadomość, że przyszedł czas, aby zrobić coś dla siebie. Kierowała nią chęć poszerzenia wiadomości o nowe technologie z zakresu kosmetyki oraz, jak to sama określiła, „moja cera domagała się tej pomocy”. Mimo, że nauka trwała 4 semestry i wymagała wiele dyscypliny, nigdy nie pomyślała o przerwaniu nauki. Przyznała jednocześnie, że opanowanie teorii było trudne, bo pamięć już nie ta. Z kolei zajęcia praktyczne były przyjemne i nie nastroczały trudności.

Co dla nas ważne – był to czas poświęcony na zabiegi i makijaż typowy dla seniorek.

Koleżanka Teodora równolegle uczęszczała na kurs wizażu, organizowany przez SUTW, powiedziała: **„do tej pory makijaż nie był u mnie standardem, ale obecnie zaczęłam dbać o cerę i teraz makijaż oraz manicure stał się obowiązkiem”.**

W trakcie nauki kursantki zdobyły wiedzę, z jakich kosmetyków korzystać i które nie zawierają związków chemicznych, powodujących uczulenia. Są to środki nie zawierające konserwantów i oznakowane jako metyloparaben i etyloparaben. Na moją propozycję, czy nie zechciałyby wraz z koleżankami zrobić makijażu „modelkom” z SUTW na pokaz mody, który jest planowany w kwietniu br., odpowiedziała, że z przyjemnością popracuje nad specjalnym makijażem na tę okazję.

Koleżanki Elżbieta Wójs-Karpiel i Jadwiga Klimek zdobyły już kolejne kwalifikacje w zawodzie kosmetyczki, a wcześniej opiekuna medycznego. Elżbieta zakończyła szkolenie egzaminem państwowym w Tarnowie, a nagrodą za wspaniałe zdany egzamin były wczasy dla 2 osób – wybrała Rużbachy na Słowacji. Wszystkie zdobyte umiejętności kosmetyczne panie planują wykorzystać w rodzinie oraz wśród znajomych.

Natomiast kwalifikacje opiekuna medycznego mogłyby przydać się w przyszłości w pracy w charakterze wolontariusza w Domu Pomocy dla przewlekle chorych w Zawadzie.

Na zakończenie pani Dyrektor M. Wąchała oraz pani Prezes W. Borczyk przekazały cenną informację – otóż istnieje możliwość, aby raz w tygodniu w Szkolnym Salonie Urody w ramach praktyk w IV semestrze nauki, absolwentki świadczyły usługi kosmetyczne dla pozostałych słuchaczek SUTW. Koleżanki mogłyby wykonywać zabiegi jako wolontariuszki, a odpłatność za ich wykonanie byłaby minimalna i obejmowałaby koszt kosmetyków i wykorzystania sprzętu. Możliwość taka musi być jeszcze dopracowana od strony prawnej.

Następną dobrą wiadomością jest fakt, że TEB Edukacja oferuje nam kolejne szkolenia – dekoratora wnętrz i masażyści. Opłata za szkolenie wynosi 190 zł, z możliwością płatności ratalnej.

Jestem pewna, że skorzystamy z tej oferty, podejmując kolejne wyzwanie.

*Krystyna Nosal*



## REDAGUJEMY „SENIORA”!

Na utworzone jesienią na naszym Uniwersytecie warsztaty dziennikarskie zgłosiło się kilkanaście osób. Niestety! Nie wiedzieliśmy, co nas czeka! Już bowiem na pierwszym listopadowym spotkaniu od pilotującego projekt, redaktora Wojciecha Molen-dowicza z „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”, do-wiedzieliśmy się, że mamy współtworzyć dodatek do tego pisma o nazwie „Senior”, a teksty trzeba zacząć pisać od zaraz.

„DTS” jest bezpłatnym tygodnikiem o dużym nakładzie i jest szeroko kolportowany. Uspokojono nas jednak szybko, mówiąc, że zespół profesjonalnych dziennikarzy będzie nam służył pomocą, a tematyka tego dodatku ma dotyczyć zagadnień bliskich osobom starszym, a więc nam znanych. Pierwszy numer miał się ukazać pod koniec stycznia 2014 r., a następnie co miesiąc. Zupełnie „zielonych” kandydatów na dziennikarzy czekało szkolenie z podstawowych zasad tego pięknego i potrzebnego zawodu, aby rzetelnie informować o aktualnych wydarzeniach oraz komentować i oceniać otaczający nas świat. Na dotychczasowych zajęciach zdobyliśmy wiedzę, która pozwoliła na podjęcie wyzwania, jakim jest udział w redagowaniu dodatku „Senior”.

Redaktor Bernadetta Waszkielewicz uczyła nas, jak prawidłowo skonstruować informację, a wierzcie mi, nie jest to łatwe! Dowiedzieliśmy się, co jest komentarzem, co reportażem, a co felietonem. Oswoiiliśmy się z dziennikarskim słownictwem, odtąd nieobce są nam „layout”, - graficzny układ pisma, „lead” – główka artykułu i groźnie brzmiący „deadline” – świętość w dziennikarstwie – termin, którego nie wolno przekroczyć. Katarzyna Godek zwróciła nam uwagę na najczęściej popełniane błędy językowe i mam nadzieję, że nie zdarzy się nam pisać ani mówić: „dnia piątego maja”, tylko „piątego maja”. Z redaktor naczelną „DTS”, Katarzyną Gajdosz ćwiczyliśmy przeprowadzanie wywiadu w taki sposób, by uzyskać jak najwięcej informacji na interesujący nas temat. Pani redaktor mówiła również o konieczności autoryzowania wywiadu, jeśli rozmówca sobie tego życzy. Redaktor Wojciech Chmura w ciekawy sposób omówił jeden z gatunków dziennikar-

skich, którym jest reportaż. To forma rzadko już spotykana w gazetach codziennych, ale przeżywa swój renesans w niektórych czasopismach i Internecie. Staje się polską specjalnością, a wiele reportaży to naprawdę dobra literatura. Może ktoś z nas pokusi się zmierzyć z tym trudnym gatunkiem? A może z fotoreportażem? Niektórzy zajmują się fotografią, ale dotąd nie próbowali podejść do niej w ten sposób. Redaktor Kuba Toporkiewicz z portalu Limanowa zachęcał nas do podjęcia tego wyzwania. Robiliśmy sobie nawzajem zdjęcia portretowe reporterskim aparatem fotograficznym, przekonując się przy tym, że jest to także ciężka praca fizyczna.

Wzbogaceni o przekazaną wiedzę, staramy się szukać tematów interesujących środowisko osób 50+. Naszą ambicją jest tworzenie dodatku do gazety na takim poziomie, by nie odbiegał od „Juniora”, redagowanego przez młodzież.

Naszą pracę koordynuje redaktor Jolanta Bugajska, podsuwając niektóre tematy, życzliwie poprawiając teksty i przypominając spóźnialskim o „deadline”. Mamy za sobą już debiut, okazało się, że nie taki diabeł straszny! Spotkania z sądeckimi dziennikarzami, którzy stworzyli warunki do pełnego partnerstwa, pozwoliły na wyzbycie się tremy. Przed nami dalsze szkolenie i wydanie jeszcze kilku numerów. Czekamy teraz na uwagi czytelników, na waszą krytykę, propozycje tematów, którymi powinniśmy się zająć. Mam nadzieję, że przekazana nam wiedza przyda się także przy redagowaniu „Biuletynu”, a niektórych zachęci do tworzenia, jakże ostatnio ważnego, dziennikarstwa obywatelskiego.

*Maria Halina Starzyk*



*Sluchacze Sadeckiego UTW w trakcie warsztatów dziennikarskich.*



## POWITANIE CHIŃSKIEGO ROKU DREWNIANEGO KONIA

Kultura Państwa Środka od dawna wchodzi do Europy przez otwarte drzwi. Jest to widoczne także na naszym UTW. Mieliśmy bardzo ciekawy cykl wykładów o Konfucjanizmie, a także, od kilku już lat organizowane są ćwiczenia Tai Chi i Chi Kung. Ćwiczenia te prowadzi z nami pan Tadeusz Jaśkowiak, który jest uczniem Mistrza Howarda Choy, czerpał więc nauki u samych źródeł. Chi Kung to ćwiczenia, które stymulują przepływ energii w ciele, sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Nie są zbyt wysiłkowe, a zatem, jak najbardziej odpowiednie dla ludzi III wieku.

Pan Tadeusz, oczywiście dla nas jest już Mistrzem i tak się do niego zwracamy. Pewnego razu Mistrz oświadczył nam, że oto właśnie rozpoczął się Nowy Rok Chiński – Rok Drewnianego Konia – w związku z czym zaprasza nas na uroczyste spotkanie, związane z powitaniem tegoż roku. I tak 18 lutego 2014 spotkaliśmy się w Sali Związku Nauczycielstwa Polskiego, w pięknie udekorowanym w chińskie lampiony i inne chińskie dekoracje, pięknie oświetlonym saloniku, a Mistrz opowiadał nam o Chinach,

gdzie pobierał nauki, o swoim z kolei Mistrzu i oczywiście o Roku Drewnianego Konia.

Częstował nas cudowną, rytualnie parzoną herbatą chińską, którą przegryzaliśmy przyniesionymi ze sobą smakołykami. Mieliśmy także okazję, a jakże, sprawdzić, jak zapowiada się dla nas nowy rok wg chińskiego horoskopu. Żartom i zabawom nie było końca. Niezwykle przyjemnie i nietuzinkowo spędziliśmy to popołudnie, za co jeszcze raz serdecznie dziękujemy naszemu młodemu **Mistrzowi**.

*Wspomnienia zapisała  
Krystyna Stendera*



*Inauguracja Chińskiego Roku Drewnianego Konia z Tadeuszem Jaśkowiakiem.*

### WSPÓŁPRACA

## ESPERANTYŚCI ŁĄCZĄ I AKTYWIZUJĄ LOKALNĄ SPOŁECZNOŚĆ – PRZYKŁAD „WIELKIEGO KOŁĘDOWANIA” PO SĄDECCZYŹNIE

Zakończyło się 3-dniowe międzynarodowe seminarium w ramach Projektu Partnerskiego GRUNDTVIGA 2013-2015 „Jak uczyć o wielokulturowości Europy?”.

Partnerami projektu, koordynowanego przez Centrum Edukacji Międzykulturowej w Nowym Sączu są trzy organizacje w krajach UE: Stichting „Fondafo” edukado.net z Hagi –NL, Deutscher Esperanto-Bund e.V – Filiale für Weiterbildung und Kultur w Herzbergu – DE oraz Kultura Esperanto Asocio z Budapesztu – HU.

Każdy z Partnerów ma za zadanie zapoznać pozostałych z wybranymi przykładami obyczajów, ilustrującymi tożsamość kulturową swojego narodu lub lokalnych grup etnograficznych. Polski Partner

Projektu, czyli CEM, wybrał temat związany z dawnymi i obecnymi obyczajami ludowymi, związanymi ze świętami Bożego Narodzenia, obchodzonymi kiedyś i zachowanymi do dzisiaj na Ziemi Sądeckiej. Działania projektowe rozpoczęły się końcem listopada, od organizacji Warsztatów Adwentowych dla młodzieży w Wiejskim Domu Kultury w Łazach Biegonickich, a dla grupy Seniorów – w Pracowni Agencji Socjo-Kulturalnej PEGAZ w Nowym Sączu. Po nich – od razu rozpoczęły się Warsztaty Kolędnicze, podczas których przygotowywano program i akcesoria do Kolędowania po Sądecczyźnie w dużej grupie uczestników warsztatów i gości z zagranicy. Był to jeden z punktów programu przygotowanego Seminarium.

Teoretyczna część seminaryjna z wykładami na temat kultury ludowej Sądecczyzny i występujących tutaj grup etnograficznych, wzbogacona została pokazami żywego folkloru podczas Koncertu w MOK-u naszego wspaniałego Zespołu Folklorystycznego SĄDECZANIE, któremu dla urozmaicenia towarzyszyły występy fryzyjskiego zespołu folkowego KAPRIOL' z Holandii oraz występ chóru węgierskiego z Egeru. Pięknie zaprezentowali się także Czarni Górale z Piwnicznej, którzy ożywili prelekcję Wandy Dulak pokazem muzyki, tańca i stroju w wykonaniu członków zespołu „Dolina Popradu” pod kierownictwem Dariusza Rzeźnika.

Po seminaryjnych wykładach i prezentacjach na tematy etnograficzne i etniczne w wykonaniu fachowym prelegentek z Muzeum Okręgowego w Nowym Sączu: p. Marii Brylak- Załuskiej, Marii Marcinowskiej, Barbary Romańskiej i Joanny Hołdy, na zakończenie pokazany został modelowy zespół Kolędników z Podegrodzia HERODY, który odegrał swoje role niezwykle emocjonalnie, w pięknych kostiumach i z odpowiednimi rekwizytami. Przedstawienie było tak sugestywne, że nawet uczestnicy z zagranicy nie potrzebowali tłumaczenia na żywo podczas przedstawienia. Wielkie słowa podziękowania dla Krzysztofa Bodzionego, który przywiózł zespół do MOK-u i nim kierował.

Tak zakończyła się część teoretyczna i prezentacje kulturowe, a po niej nastąpiła żywiołowa akcja w wykonaniu uczestników projektu, pragnących zaprezentować zdobyte podczas warsztatów umiejętności: po przebraniu się w kostiumy i zabraniu rekwizytów, grupa ponad 50 osób przebranych za pastuszków, królów, diabły, anioły, babiny, żebraków i muzykantów z turoniem i wielką gwiazdą na czele, wyruszyła ze śpiewem na Wielkie Kolędowanie – spod budynku MOK przy Alejach Wolności na ul. Grodzką, gdzie pierwszy występ – niespodziankę!, zaprezentowano dla gości restauracji „Pod Wierzbą”. Potem niesforna, hałaśliwa grupa wdarła się na posesję naszej koleżanki Joli Kieres, ogołociła skrzynię pięknych jabłek i po grzonym poczęstunku – opuściła dom miejski, wybierając się na objazd 4-ch podsądeckich wiosek. Woził ich wprawdzie autokar, ale wszędzie gdzie docierali, szli kawałek pieszo i robili raban, śpiewając i wybijając rytmy na muzealnych „instrumentach”. Kolejnym celem był dom Alicji i Janusza Skalskich w Paszynie, gdzie sąsiedzi



Fot. A. Sochacki

*Uczestnicy międzynarodowego seminarium „Jak uczyć o wielokulturowości Europy” w Nowym Sączu.*

przygotowali piękną niespodziankę – powitał Kolędników 7-osobowy zespół muzyczny w lachowskich strojach, przyspiewkami specjalnie ułożonymi na to wydarzenie! W gościnnym domu czekała na nas kutia na poczęstunek i domowe wino z dzikiej róży. Gospodyni dołączyła do muzykantów z akordeonem, a śpiewane kolędy rozniosły się po całej okolicy.

Z Paszyna autokar zawiózł Kolędników do Świniarska, gdzie przed oświetlonym domem czekała nas kolejna sądecka gospodyni w lachowskim stroju – Krystyna Buczowska. W domu pachniało świeżym ciastem i malinami, bo za śpiewy i winszowanie Krysia podziękowała Kolędnikom herbatą z malinami i waniliowymi rozkami. Grupa ze śpiewem ruszyła dalej, do Łazów Biegonickich.

Tutaj z wielkim kosztem kołaczy z serem przyjęła ich – także w stroju lachowskiej gospodyni – Halina Komar. Potem nastąpił pokaz przygotowywania w 10-litrowym garnku „herbaty po góralsku” z wykorzystaniem produktów markowych Sądecczyzny... W świat, a przynajmniej w kraje europejskie, trafiły dziesiątki zdjęć, demonstrujących lokalne praktyki mieszkańców, niezgodne z prawem, a od pół wieku stosowane w naszym regionie! Czy kiedyś prawo dostosowane zostanie do życia? Dla obcokrajowców zupełnie niezrozumiałe zakazy i sprzeczne z nimi praktyki.

Ostatnia wizyta Kolędników została zaplanowana w Żeleźnikowej u Cieślików. Tutaj także czekali na nas muzykanci i gospodarz ze zwierzętami – psem i kucykiem. Goście obfotografowali niezwykle interesujące prymitywne pomieszczenie „Rancza u Wacka”, pośpiewali Kolędy i pospieszyli do celu – Wiejskiego Ośrodka Kultury w Łazach Biegonickich, gdzie odbyło się zakończenie Kolędowania. Koło Gospodyń Wiejskich w Łazach Biegonickich przygotowało wspaniałą i reprezentatywną dla kuchni polskiej



posiłek: żur z białą kielbasą i bigos, a dla wegetarian – placki ziemniaczane z sosem grzybowym. Koleżanki-esperantystki nasmażyły faworków i zakupione zostały pączki jako typowy przysmak, spożywany podczas polskiego Karnawału.

Ksiądz – esperantysta z Tropia, Stanisław Pietrzak, którego rodzinne korzenie znajdują się właśnie w Łazach Biegonickich, rozdzielił Opłatki, opowiadając o pięknym zwyczaju łamania się opłatkiem, będącego symbolem pokoju, pojednania, solidarności i tolerancji. Nasi goście z zagranicy zetknęli się z tym obyczajem po raz pierwszy, byli zaskoczeni i niektórzy wzruszeni. W taki oto piękny sposób, łamiąc się opłatkiem przy zastawionym polskim gościnnymi stole, wspólnie śpiewając i grając – zakończone zostało to niezwykle, grupowe, międzynarodowe i międzypokoleniowe Kolędowanie.

Pokazaliśmy naszym Partnerom – zagranicznym przyjacielom, jak gościnnie jest nasz Region, jak wiele tutaj dobrych ludzi-społeczników, którzy poświęcili wiele swojego czasu i starań, aby ich tutaj przyjąć i ugościć. Szczególne wyrazy uznania należą się



Kolędowanie na ulicach Nowego Sącza.

dla „gospodyń”, które zaprosiły Kolędników do swoich domów i przygotowały dla nich poczęstunek – to rzecz niespotykana w innych krajach, na zachód od granicy na Odrze. Ta gościnność to także nasz polski obyczaj, jeszcze kultywowany przez generację Trzeciego Wieku i chcemy go zachować w następnych pokoleniach. Takie wspólne działania międzypokoleniowe służą temu celowi.

*Opowiedziała Kolędniczka*

## PROJEKTY

### ZAKOŃCZYŁ SIĘ PROJEKT „SPRAWNY OBYWATEL”



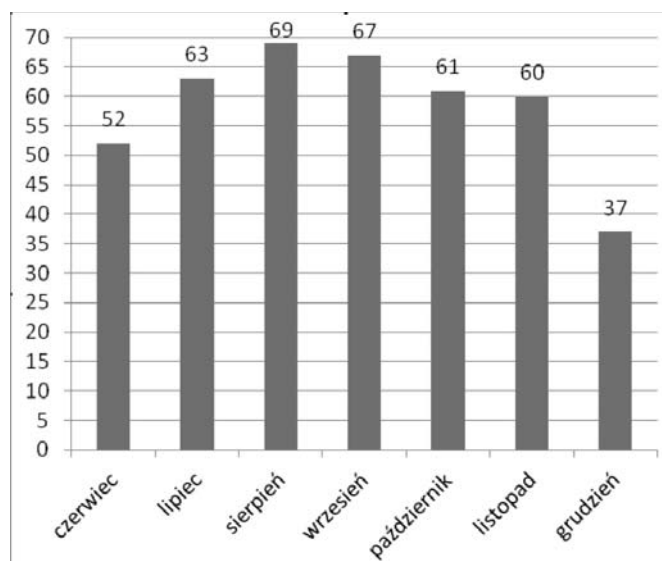
Karina Jachimowicz

Projekt „Sprawny obywatel” realizowany przez **Fundację Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego** (Fundacja EIRO) zakończył się w dniu 31.12.2013 roku.

W okresie objętym sprawozdaniem tj. od 1 czerwca 2013 do 31 grudnia 2013 z porad

obywatelskich skorzystało łącznie: 347 niepowtarzalnych osób (czyli takich, które tylko raz skorzystały z porady), a zostało udzielonych łącznie: 409 porad obywatelskich.

Poniższe wykresy (od nr 1 do nr 5) obrazują ilość porad i niepowtarzalnych osób korzystających z porad obywatelskich w poszczególnych miesiącach, a także profil tych osób.

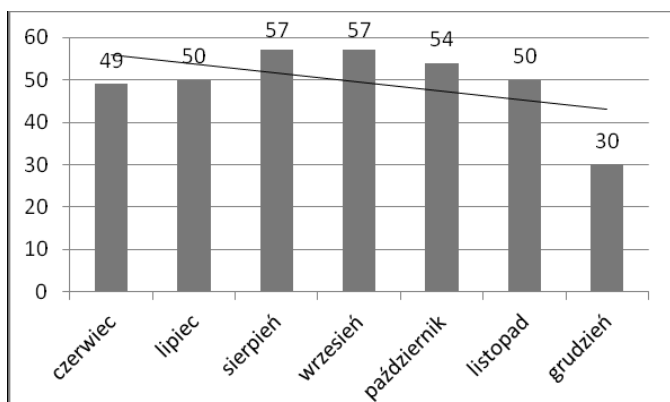


Wykres nr 1. Ilość porad obywatelskich udzielonych w poszczególnych miesiącach 2013 roku.

Z wykresu nr. 1 wynika, że najwięcej porad obywatelskich zostało udzielonych w miesiącach: sierpień

(69 porad) i wrzesień (67 porad), a najmniej w miesiącu grudniu 2013 roku (37 porad).

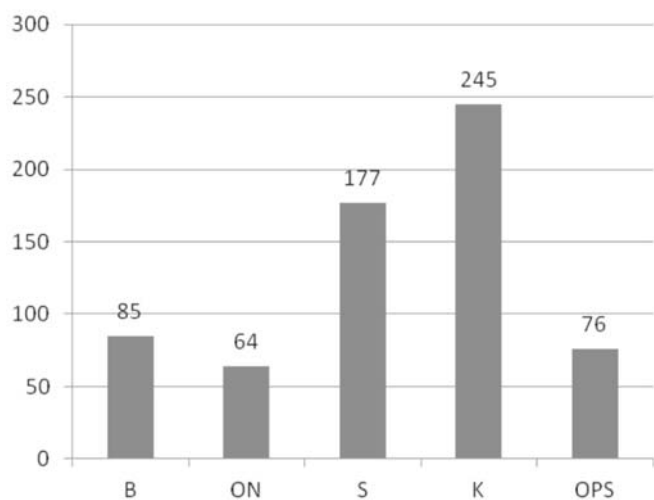
Porady były udzielane przez 7 miesięcy. Średnio w miesiącu zostało udzielonych 58 porad.



Wykres nr 2. Ilość nowych (niepowtarzalnych) osób korzystających z porad w poszczególnych miesiącach 2013 roku.

Wykres nr. 2 obrazuje, że najwięcej niepowtarzalnych osób korzystało z porad w miesiącach: sierpień i wrzesień, a najmniej w miesiącu grudniu. Średnio w każdym miesiącu skorzystało z porad 49 nowych osób.

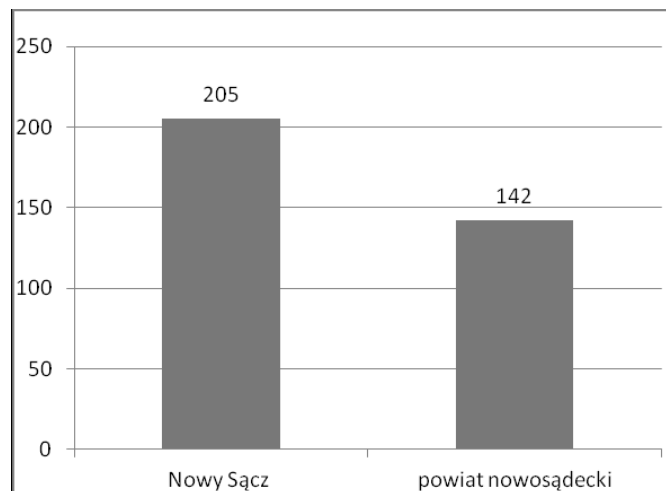
Z bezpłatnych porad obywatelskich mogli korzystać mieszkańcy Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego. Projekt był skierowany w pierwszej kolejności do osób z 5 grup takich jak: osoby bezrobotne (B), z niepełnosprawnością (ON), kobiet (K), osób po 50 roku życia (S) oraz osób korzystających z pomocy społecznej, będących z rodzin wielodzietnych lub posiadających taką rodzinę (OPS)



Wykres nr 3. Profil osób korzystających z porad obywatelskich ze względu na grupę docelową.

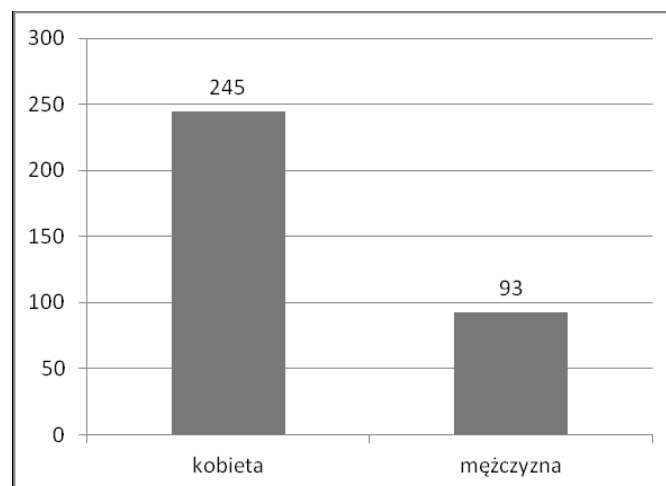
Wykres nr 3 przedstawia charakterystykę osób korzystających z bezpłatnych porad obywatelskich.

Wśród grup docelowych największą liczbę stanowią kobiety – 245 wskazań (43%) oraz osoby starsze – 177 wskazań (31%). Znaczącą grupę stanowią osoby bezrobotne – 85 wskazań (11%) oraz korzystające z pomocy społecznej 76 wskazań (11%). Najmniej z porad korzysta osób z niepełnosprawnością, stanowią one 4% wszystkich (64 wskazania).



Wykres nr 4. Miejsce zamieszkania osób korzystających z porad obywatelskich.

Zdecydowana większość osób korzystających z porad obywatelskich mieszka w mieście Nowy Sącz (205 wskazań). Osoby te stanowią 71% wszystkich osób korzystających z porad, oznacza to, że blisko 3 na 4 osoby przychodzące po poradę mieszkają w mieście. Wyniki te ilustruje wykres nr. 4.



Wykres nr 5. Ilość osób korzystających z porad w podziale na płeć.

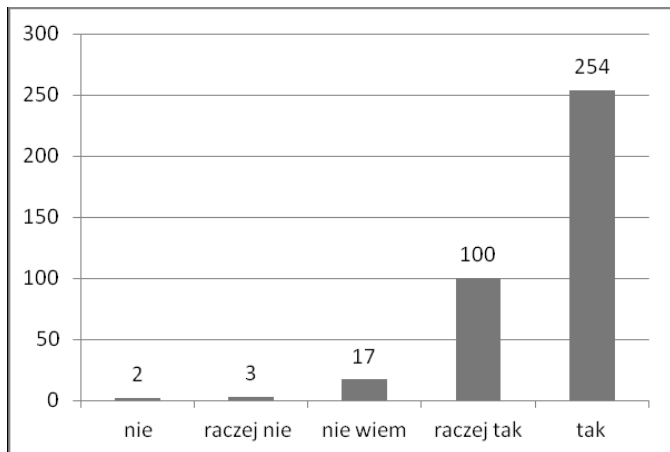
Większość spośród osób korzystających z porad obywatelskich, jak obrazuje wykres nr. 5 stanowią kobiety – 67%. Ponad 2 na 3 osoby przychodzące na poradę są kobietami.

Rezultaty ilościowe w projekcie zostały osiągnięte na dzień 31.12.2013 roku.



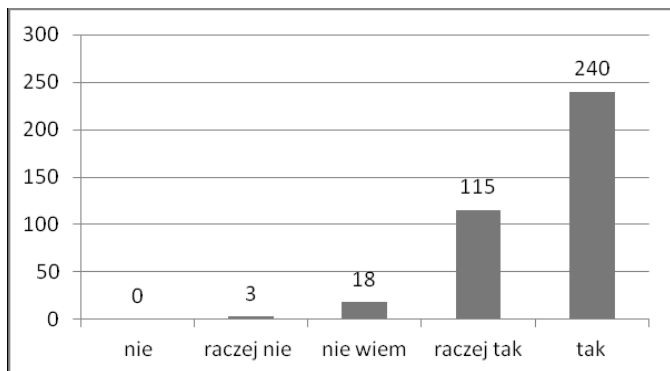
W ramach projektu przeprowadzone były ankiety ewaluacyjne dzięki, którym udało się uzyskać ważne informacje m.in. nt. jakości usług związanych z bezpłatnym poradnictwem obywatelskim.

Zostało wypełnionych 376 ankiet co oznacza, że ponad 91% osób wzięło udział w badaniu ankietowym po skorzystaniu z bezpłatnej porady obywatelskiej.



Wykres nr 6. Zadowanie z uzyskanej porady obywatelskiej.

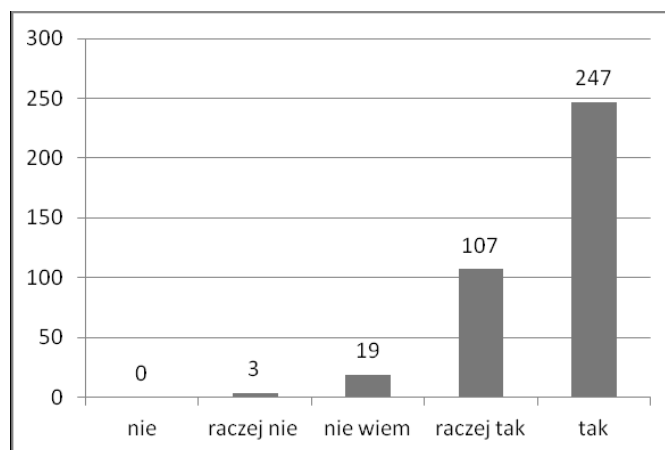
Wykres nr 6 obrazuje, że 2/3 (254 wskazania) osób jest zadowolonych z udzielonej porady obywatelskiej. Blisko 1/3 (100 wskazań) jest raczej zadowolona.



Wykres nr 7. Wiedza merytoryczna doradcy w opinii osób korzystających z porad.

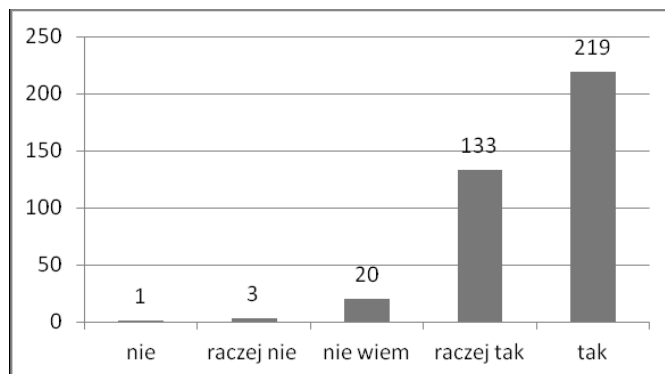
Prawie 2/3 osób (240 wskazań) uważa że doradca udzielający porady posiadał odpowiednią wiedzę merytoryczną ku temu. Natomiast 30% badanych osób (115 wskazań) uważa że raczej posiadał. Problem z odpowiedzią na to pytanie posiadało 5% ankietowanych osób (18 wskazań). Wyniki obrazuje wykres nr 7.

Doradca przekazywał informacje w sposób jasny i zrozumiały 94% ankietowanych osób (247 wskazań na „tak” i 107 wskazań na „raczej tak”). Trudność z określeniem tego miało 5% ankietowanych. Wyniki ukazują wykres nr 8.



Wykres nr 8. Jakość porady w opinii osób korzystających z porady.

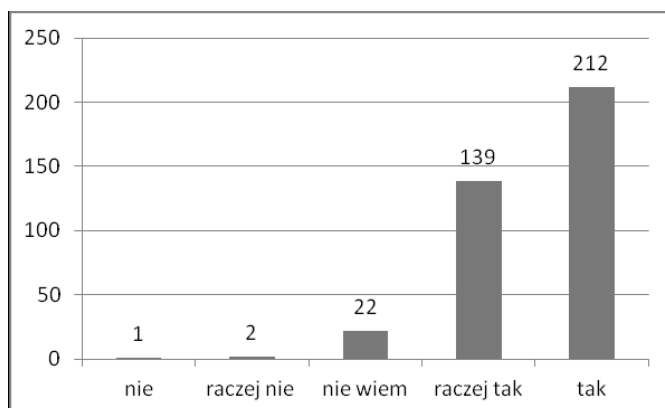
Spośród ankietowanych osób 58% uznało, że ich wiedza i świadomość nt. poradnictwa obywatelskiego zwiększyła się (219 wskazań), a 36% uznała, że raczej się zwiększyła (133 wskazania). Wyniki zobrażone zostały na wykresie nr 9.



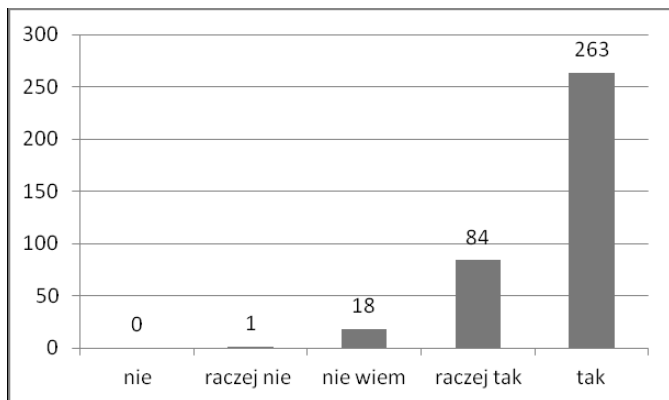
Wykres nr 9. Zwiększenie wiedzy i świadomości nt. poradnictwa obywatelskiego w opinii osób korzystających z porady.

Wykres nr 10 ukazuje, że 56% osób badanych potwierdza, że projekt przyczynia się do rozwoju poradnictwa obywatelskiego (212 wskazań). Natomiast 37% uważa, że raczej ma znaczenie (139 wskazań).

Blisko 100% ankietowanych osób wyraża chęć



Wykres nr 10. Znaczenie projektu dla rozwoju poradnictwa obywatelskiego w opinii osób korzystających z porady.



Wykres nr 11. Chęć korzystania w przyszłości z bezpłatnych porad obywatelskich w opinii ankietowanych.

w przyszłości w razie potrzeby do skorzystania z bezpłatnej porady obywatelskiej (263 wskazania na „tak” i 84 wskazania na „raczej tak”). Jedynie 5% nie wie czy tego chce.

Powyższe wyniki świadczą o wysokiej jakości porad obywatelskich, zadowoleniu osób z nich korzystających oraz potrzebie ich kontynuowania w przyszłości.

*Karina Jachimowicz*

## PORADNIE OBYWATELSKIE W NOWYM SĄCZU I LIMANOWEJ

Od 1 października 2013 do 30 września 2014 roku **Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego** (Fundacja EIRO) realizuje dwa projekty: „*Sądecka Poradnia Obywatelska*”, „*Limanowska Poradnia Obywatelska*”.

Oba projekty współfinansowane są przez Szwajcarię w ramach Szwajcarskiego Programu Współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej, w skrócie nazywanego Swiss Grant. Zakładają one realizację pakietu działań poradniczych i informacyjnych, mających na celu edukację obywateli w zakresie ich praw obywatelskich i sposobów ich dochodzenia.

Jednym z dwóch zadań w każdym z projektów jest utworzenie i prowadzenie od 1 stycznia 2014 roku Poradni Obywatelskiej, w ramach których udziela się bezpłatnego wsparcia osobom, do których skierowany jest dany projekt – mieszkańcom Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego oraz mieszkańcom Limanowej i powiatu limanowskiego.

Drugim zadaniem w obu projektach jest opracowanie i dystrybucja (elektronicznie oraz w wersji drukowanej) publikacji i broszur o charakterze edukacyjno-informacyjnym.

Publikacja „*Niezbędnik Obywatelski*” jest już dostępna dla wszystkich mieszkańców Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego. Składa się z ponad 50 stron i zawiera 4 części:

Część 1. *Niezbędnik konsumenta* – informacje nt. źródła prawa i wybranych definicji, umów zawieranych poza lokalem przedsiębiorstwa, na odległość, o kredyt konsumencki.

Część 2. *Niezbędnik klienta w urzędzie* – informacje nt. wybranych definicji, prawa obywatela do informacji, do czynnego udziału obywatela w każdym stadium postępowania administracyjnego, do terminowego załatwienia sprawy w urzędzie, odwołania obywatela od decyzji administracyjnej, skargi na decyzje administracyjne do sądu administracyjnego

Część 3. *Niezbędnik pacjenta* – informacje nt. źródeł prawa, weryfikacji uprawnień pacjentów do świadczeń zdrowotnych (eWUŚ), Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP), Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), katalogu wybranych uprawnień pacjenta, Rzecznika Praw Pacjenta.

część 4. *Niezbędnik adresowy* – informacje kontaktowe do wybranych lokalnych instytucji na terenie Nowego Sącza i Powiatu Nowosądeckiego oraz instytucji regionalnych i centralnych. Dystrybuowana została ona do urzędów miast i gmin, urzędów pracy, szkół, uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji pozarządowych w ilości blisko 500 sztuk.

Broszura „*Mam Prawo*” opracowana i dystrybuowana będzie na wiosnę 2014 roku wśród mieszkańców Limanowej i powiatu limanowskiego.

*Karina Jachimowicz*





## INFORMACJE

### KONKURS Z OKAZJI 10-CIO LECIA SĄDECKIEGO UTW

Zarząd Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku ogłasza dla członków Stowarzyszenia konkurs pod nazwą „10-lecie Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku”

Do konkursu można zgłaszać prace na jeden z wybranych tematów:

**1. Mój najważniejszy dzień w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.**

**2. Moje wspomnienie niezwykłego wydarzenia w Sądeckim UTW.**

Praca konkursowa polega na sporządzeniu opracowania w zakresie tematycznym konkursu. Praca konkursowa nie może przekroczyć 1 strony maszynopisu, format A-4.

Prace konkursowe, podpisane imieniem i nazwiskiem, wraz z adresem zamieszkania, można przysyłać drogą elektroniczną na adres: sekretariat@sutw.pl (z dopiskiem w temacie KONKURS) lub złożyć osobiście w sekretariacie Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz.

Prace konkursowe można składać w terminie od 1 marca 2014 r. do 30 września 2014r.

Zasady konkursu określa Regulamin.



### CZYTANIE ŁĄCZY POKOLENIA - PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA W NOWYM SĄCZU

Ciekawa akcja Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Nowym Sączu

Pod hasłem *Czytanie łączy pokolenia* pracownicy PBW proponują seniorom 55+ oraz uczniom z różnych typów szkół udział w akcji: **Zaproponuj książkę dla babci/ dziadka, wnuczki/wnuka.**

Ze zgłoszonych propozycji zostaną w Tygodniu Bibliotek (8-15 maja) sporządzone i opublikowane spisy lektur, zalecanych seniorom i uczniom. Organizatorzy mają nadzieję, że akcja pozwoli lepiej się poznać i zrozumieć obu grupom. W założeniu jest wpisany międzypokoleniowy dialog o tym, co piszący uznają za ważne w życiu i proponują partnerowi, wykorzystując przesłanie wybranej książki.

Pisemna informacja, którą należy złożyć w bibliotece (ul. Narutowicza 2), powinna zawierać:

- Tytuł książki i nazwisko jej autora;
- Uzasadnienie wyboru;
- Podpis proponującego z oznaczeniem kategorii wiekowej.

### TRZECI WIEK NA START VI OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA SPORTOWA UTW I ORGANIZACJI SENIORALNYCH

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach organizuje **24 maja 2014r.** VI Ogólnopolską Olimpiadę Sportową UTW i organizacji senioralnych.

Celem nadrzędnym olimpiady jest wykształcenie w pokoleniu osób 50+, zrzeszonych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku i organizacjach senioralnych, podkreślenie potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienie egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia

**Miejsce: obiekty sportowe na terenie Gminy Łazy i Miasta Zawiercie**

**Biuro Organizacyjne – teren rekreacyjny przy Zalewie „Mitręga” w Łazach**

Regulamin  
, wykaz  
konkuren-  
cji, program

Olimpiady znajdują się TUTAJ lub na stronie [www.utw.lazy.pl](http://www.utw.lazy.pl) w zakładce „olimpiada utw”

**Osoby chętne do wzięcia udziału mogą się zgłaszać w Sekretariacie Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do 4 kwietnia 2014 r.**

**UWAGA! ILOŚĆ UCZESTNIKÓW OGRANICZONA, DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.**

**Koszty wyjazdu:**

**wpisowe 23 zł/osobę (wpisowe obejmuje posiłek regeneracyjny)**



## POKAZ MODY

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku organizuje 3 kwietnia 2014 r. w MCK Sokół pokaz mody wiosenno–letniej. Do współpracy zaprosiliśmy Zespół Szkół nr 3, w którym są cztery klasy o profilu odzieżowym. Młodzież wprowadzi powiew młodości i będzie miała okazję zaprezentować swoje projekty. Modelkami będą uczennice, a także nasze koleżanki – seniorki. Otwarci jesteśmy na oferty sklepów z odzieżą damską do uczestniczenia w naszym projekcie. Będzie to świetna okazja do reklamy sklepu. Prosimy o kontakt z sekretariatem SUTW – tel. 18 44 35 708.

Krystyna Nosal

## II MARSZ „NORDIC WALKING STUDENTÓW UTW 2014”.

Stowarzyszenie „Akademia Złotego Wieku” – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wejherowie, będący głównym organizatorem wraz ze współorganizatorami: Polską Federacją Nordic Walking oraz Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku zapraszają do wzięcia udziału w imprezie.

### Celem akcji jest:

- zachęcanie studentów UTW do aktywności sportowej,
- integracja środowiska studenckiego,
- promocja czynnego spędzania wolnego czasu.

**19 maja 2014r., godzina 11.00 rusza wspólna ogólnopolska akcja**

**II Marsz Nordic Walking Studentów UTW 2014.**

Miejsce marszu – teren działania zgłoszonego uniwersytetu

Udział w imprezie jest całkowicie bezpłatny. Uniwersytet biorący udział otrzymuje do wykorzystania, od organizatora:

- regulamin marszu, logo marszu, zgłoszenie uczestnictwa, certyfikat uczestnictwa.

Certyfikaty oraz przypinki z logo marszu zainteresowani będą mogli zakupić u głównego organizatora.

Łączna cena certyfikatu /A-5/ i przypinki /56mm/ wynosi 4zł. Zamawiać można tylko komplety. Koszt przesyłki w wysokości 18zł ponosi zamawiający.

Ostateczny termin składania zamówień i dokonania wpłat upływa 19 kwietnia 2014.

Szczegółowe informacje na stronie: <http://www.utww.pl/index.php/marsz>.

Zgłoszenia i wpłaty przyjmuje sekretariat SUTW do dnia 15 kwietnia br.



## CAFE OBYWATELSKA - ZAPROSZENIE DO PROJEKTU

W PROGRAMIE:

- spotkania z lokalnymi liderami
- kluby dyskusyjne
- warsztaty
- happeningi
- praktyki w NGO

www.cafeywatelska.pl  
www.facebook.com/CAFEobywatelska

### ORGANIZATOR



### PARTNERZY



### PATRONI HONOROWI



### PATRONI MEDIALNI



Projekt realizowany przy wsparciu Szwajcarii w ramach Szwajcarskiego Programu Współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.





## **WARTO PRZECZYTAĆ:**

### **1. Giuttari Michele „Florencka gra”**

Powieść kryminalno-policyjna, rozpoczynająca serię, w której główny bohater, komisarz Michele Ferrara, jest szefem wydziału śledczego florenckiej policji. Piękna stolica Toskanii, której zabytki i dzieła sztuki przyciągają miliony turystów, ma też swoje drugie, mroczne oblicze. Szef wydziału śledczego policji wie o tym bardzo dobrze – dla niego świat zbrodni to codzienność - chroniąc cywilów przed przestępcami różnego kalibru, sam naraża swoje życie na niebezpieczeństwo.

### **2. Mankell Henning „Ręka”**

„Ręka” to wyjątkowe pożegnanie z Kurtem Wallanderem. Napisana parę lat temu, w Polsce wydana w 2013 roku, opisuje kultowego policjanta z Ystad, który musi rozwikłać sprawę morderstwa. Autor zwierza się również z pracy nad serią kryminałów i opisuje radości oraz problemy wynikające z jej popularności.

### **3. Kindziuk Milena „Matka Papieża: poruszająca opowieść o Emilii Wojtyłowej”**

Jedyny w swoim rodzaju, pełen niepublikowanych wcześniej zdjęć i nieznanymi dokumentów, portret matki Papieża – Polaka. Książka opowiada o Emilii – kobiecie niezwykle silnej, odważnej i całkowicie oddanej swojej rodzinie, wplatając pomiędzy historie rodzinne opisy ówczesnej sytuacji społecznej i historycznej.

### **4. Miłoszewski Zygmunt „Bezcenny”**

Międzynarodowy thriller wypełniony wartką i ciekawą akcją oraz wyraziście zarysowanymi charakterami postaci, trzymający czytelnika w napięciu do ostatnich stron. Opisuje historię poszukiwania obrazu i tajemnicze tropy wiążące się z jego zniknięciem, wprowadzając czytelnika w labirynty zagadek i historycznych kontekstów.

### **5. Michalak Katarzyna „Ogród Kamili”**

Pierwsza powieść z zapowiadanej „kwiatowej serii” to opowieść o walce dobra ze złem, o miłości, przyjaźni ale i zemście, zdradzie, nienawiści. Jednak tak jak w poprzednich powieściach bestsellerowej autorki, nie zabraknie tu pozytywnych zwrotów akcji oraz nadziei i wiary w lepsze jutro.

### **6. Grupińska Anka „12 opowieści żydowskich”**

Książka zawiera wywiady z grupą dość specyficznych świadków historii. To Żydzi, którzy przeżyli Zagładę na terenie Polski lub ZSRR, a po wojnie zdecydowali się pozostać w Polsce. Rozmówcy autorki w różny sposób opowiadają o swojej przeszłości: z zadumą, humorem, smutkiem, czasem z ogromnym dystansem. Ich opowieści są ciepłe, wzruszające, tragiczne.

### **7. Stenka Danuta „Flirtując z życiem”**

Książka odkrywa zapracowaną, utalentowaną i nie raz walczącą ze swoimi słabościami bohaterkę flirtującą z życiem. Aktorka opowiada o swoim dzieciństwie oraz fascynującej pracy w teatrze, na planie filmowym i w telewizji. Z jej poruszających wspomnień wyłania się opowieść o dojrzewaniu kobiety do niezależności i spełnienia, w której każdy łatwo odnajdzie część własnego życia.

### **8. Gaita Raimond „Mój ojciec Romulus”**

To urzekająca w swej prostocie historia człowieka, który chciał nauczyć swojego syna, jak przejść przez życie z podniesioną głową. To opowieść o namiętności, zdradzie i szaleństwie, o przyjaźni i pracy, która może być źródłem radości i dumy, a także o cierpieniu, godności i sile ducha.

**Sądecka Biblioteka Publiczna**

## **WARTO ZOBACZYĆ:**

<a href="http://www.federacjaautw.pl">http://www.federacjaautw.pl</a>	<a href="http://www.sutw.pl">http://www.sutw.pl</a>	<a href="http://www.pozytek.gov.pl">http://www.pozytek.gov.pl</a>
<a href="http://www.tvpkrakow.pl">http://www.tvpkrakow.pl</a>	<a href="http://www.utw.pl">http://www.utw.pl</a>	<a href="http://www.ngo.pl">http://www.ngo.pl</a>
<a href="http://www.korzenieiskrzydla.pl">http://www.korzenieiskrzydla.pl</a>	<a href="http://www.edukacja.senior.pl">http://www.edukacja.senior.pl</a>	<a href="http://www.rops.krakow.pl">http://www.rops.krakow.pl</a>
<a href="http://www.mowes.pl">http://www.mowes.pl</a>	<a href="http://www.senior.pl">http://www.senior.pl</a>	<a href="http://www.seniorzywakcji.pl">http://www.seniorzywakcji.pl</a>
	<a href="http://www.grundtvig.org.pl">http://www.grundtvig.org.pl</a>	<a href="http://www.eiro.pl">http://www.eiro.pl</a>
<a href="http://www.dziadkowitzoskarb.pl/universytety-trzeciego-wieku">http://www.dziadkowitzoskarb.pl/universytety-trzeciego-wieku</a>		
<a href="http://www.tvp.pl/krakow/tematy-dnia/wideo/o-aktywizacji-seniorow-7-ix-2012/8458426">http://www.tvp.pl/krakow/tematy-dnia/wideo/o-aktywizacji-seniorow-7-ix-2012/8458426</a>		
<a href="http://www.facebook.com/ForumTrzeciegoWieku">http://www.facebook.com/ForumTrzeciegoWieku</a>		
<a href="http://www.forumtrzeciegowieku.pl">http://www.forumtrzeciegowieku.pl</a>		
<a href="http://senioralna.tv/20130910413/pelna-relacja-z-forum-w-nowym-saczu">http://senioralna.tv/20130910413/pelna-relacja-z-forum-w-nowym-saczu</a>		



## WYCIECZKI EDUKACYJNE



Fot.: M. Winiarski

Wycieczka słuchaczy SUTW do Starego Sącza z Zofią Pychyrek i sekcją geograficzno-przyrodniczą - 5.12.2013 r.



Fot.: B. Citak

Spacerem po Krakowie z sekcją kulturoznawstwa 2.11.2013 r.

## INTEGRACJA SŁUCHACZY SUTW



Fot.: M. Winiarski

Kuligi i tym razem bez śniegu, Rytyro – 12.02.2014 r.  
Organizator - sekcja geograficzno-przyrodnicza.



Fot.: M. Winiarski

Andrzejkę dla słuchaczy i sympatyków z Marią Ogórek – 27.11.2013 r.

## MIĘDZYNARODOWE SEMINARIUM nt. „Jak uczyć o wielokulturowości Europy”, zorganizowane przez Centrum Edukacji Międzykulturowej w Nowym Sączu.



Fot.: Andrzej Sochacki



Fot.: Andrzej Sochacki



**SZKOŁY POLICEALNE****SZKOŁY MEDYCZNE** 

**...bo chcę  
mieć  
dobry  
zawód!**

**PONAD 30 kierunków w ofercie:**

- Opiekun medyczny
- Technik usług kosmetycznych
- Opiekunka dziecięca
- Opiekunka środowiskowa
- Technik masażysta
- i wiele innych!

**CZESNE 0 zł**  
na wybranych kierunkach