



IX Międzynarodowa Konferencja Naukowa **WIOSNA JESIENI - O JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB STARSZYCH**

LUBLIN, 9 GRUDNIA 2020
ON-LINE

Uniwersytet Trzeciego Wieku
Ucz się, baw się, żyj!

Barbara Zajączkowska
Forum Uniwersytetów III Wieku Lubelszczyzny

Zjawisko starzenia się społeczeństw jest tendencją ogólnoswiatową.

Osoby starsze, to – wbrew funkcjonującym stereotypom – w znacznej większości osoby sprawne fizycznie i umysłowo, pragnące normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Borykają się one jednak z różnorodnymi problemami związanymi z aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym w szerokim tego słowa znaczeniu.

A największym skarbem naszego trzeciego wieku jest wolny czas, swoboda, możliwość realizowania własnego programu. Ale ten cenny skarb może stać się klęską, jeśli się nie ma takiego programu i nie wiadomo co zrobić z tym wolnym czasem.

Duża grupa osób starszych jest zagrożona wykluczeniem społecznym – są nierzadko zagubieni, lekceważeni, samotni.

Potrzeba wsparcia seniorów została wreszcie zauważona. Obecnie działa już wiele instytucji wspierających aktywność osób w starszym wieku, /lubię sformułowanie – późna dorosłość/.

Odpowiedzią na te potrzeby są przede wszystkim Uniwersytety Trzeciego Wieków /kopalnia możliwości/, które mając na celu poprawę jakości życia, popularyzację inicjatyw edukacyjnych oraz aktywizację intelektualną, społeczną i fizyczną seniorów, pełnią bardzo ważną rolę społeczną.

Ucz się!

- 1 Osoba seniora we współczesnym świecie
- 2 Uniwersytet Trzeciego Wieku
 - spotkania całoroczne
 - spotkania wakacyjne



Tempo przemian we współczesnym świecie generuje coraz większy dystans pomiędzy starszym a młodszym pokoleniem.

Szybki rozwój technologiczny powoduje, że świat współczesny i świat w którym my nabywaliśmy podstawy naszej wiedzy, znacznie różnią się od siebie.

Głównym celem Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest umożliwienie osobom starszym zdobywanie, poszerzanie i aktualizowanie swojej wiedzy: nabywanie nowych umiejętności, działanie na rzecz społeczności lokalnej, a nawet możliwość realizacji młodzieńczych marzeń rozwijając zainteresowania i pasje, na które do tej pory nie starczało wolnego czasu.

Uniwersytety Trzeciego Wieku oferują działalność edukacyjną na wykładach, warsztatach, w różnych zespołach zainteresowań – np. zajęcia z psychologii, ogrodnictwa, plastyczne, wiedzy o sztuce czy na kursach języków obcych.

Wreszcie też można nadrobić zaległości – zacząć realizować niezrealizowane wcześniej plany, pasje i marzenia oraz odkrywać czasami wcześniej niedostrzeżone talenty i uzdolnienia.

Szeroko pojmowana kultura może nie tylko uatrakcyjnić czas lecz stanowić ważne źródło motywacji do życia.

My seniorzy traktujemy kulturę jako odskocznnię od szarej rzeczywistości: mamy poczucie spełnienia, zadowolenia, drugą młodość. Takie aktywne uczestnictwo w kulturze jest okazją do zaspokojenia chęci pokazania siebie, swoich pasji, umiejętności oraz sprawdzenia się, np. uczestnictwo w zajęciach teatralnych, chóralny itp.

W uczeniu się nie ma wakacji – na wielu UTW są spotkania mające charakter wykładów i prezentacji przygotowywanych przez samych słuchaczy danego UTW, którzy dzielą się swoją wiedzą, pasją i doświadczeniem.

Z tej perspektywy kształcenie przez całe życie jest koniecznością, a nie luksusem!

Baw się!

- 1 Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań
- 2 Integracja, budowanie więzi międzyludzkich i społecznych
 - zabawy, spotkania
 - wycieczki



Udział w zajęciach licznych zespołów zainteresowań i warsztatach jest dobrą okazją nie tylko do nabywania nowych umiejętności i poszerzania czy aktualizowania swojej wiedzy, ale jest także doskonałą okazją do nawiązywania i wzbogacania kontaktów z innymi ludźmi.

Do zacieśniania przyjaźni, umacniania wspólnoty akademickiej organizowane są różnego rodzaju wydarzenia, /np. bale maskowe, zabawy taneczne, spotkania przedświąteczne czy wycieczki/.

Żyj!

1 Aktywność fizyczna

- gimnastyka, Nordic walking, basen, taniec

2 Witalność seniora

3 Aktywność społeczna



/witalność/ Świadomość swojego wieku oraz związanych z nim możliwości wpływania na jakość życia jest bardzo ważna i pomocna w osiągnięciu zadowolenia. Należy pamiętać, że w rzeczywistości jesteśmy silniejsi, potrafimy dużo więcej niż sądzimy, trzeba tylko zaakceptować siebie i uwierzyć we własny potencjał. Jest to bardzo ważne, ponieważ każdy człowiek sam kreuje obraz swojej starości. Określa cele, do których zmierza.

Osoba starsza to autorytet dla młodszych pokoleń – dysponuje mądrością życiową, z której mogą czerpać inni.

Dostrzegajmy zawsze zalety wynikające z tego kim jesteśmy i jacy jesteśmy.

- **/aktywność fizyczna/** Aktywni seniorzy są osobami niesłychanie pozytywnie nastawionymi do życia. Są pełni energii, zapału i chęci do życia. Czasami wręcz „zarażają” innych swoją pasją.

Aktywność ruchowa osób w dojrzałym wieku jest bardzo ważna. Poprawia samopoczucie, pomaga w zachowaniu niezależnego trybu życia, zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby. Aktywność ruchowa ułatwia także walkę ze stresem, pomaga minimalizować skutki pewnych niesprawności. Sprzyja utrzymywaniu aktywnej roli w społeczeństwie.

Najbardziej użyteczne formy aktywności fizycznej, które dominują wśród osób starszych to: gimnastyka, Nordic walking, ćwiczenia w basenie i oczywiście taniec.

- **/aktywność społeczna/** Relacje z innymi ludźmi to nieodzowna potrzeba, jak i najważniejsza umiejętność, która warunkuje funkcjonowanie w społeczeństwie. Zawierane przyjaźnie i znajomości nadają cel ludzkiemu życiu, sprawiają przyjemność, wywołują radość i optymizm. Ale my seniorzy nie zapominamy również o tych, którzy potrzebują naszej pomocy – bo życzliwość dla innych zapewnia lepsze samopoczucie.

Kilka słów o Forum

- 1 Powstało pod koniec 2019
- 2 Misja Stowarzyszenia
- 3 Działania



Jest to Stowarzyszenie **FORUM UNIwersYTETÓW III WIEKU LUBELSZCZYZNY** z siedzibą w Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

Data rejestracji: **19. 12. 2019 rok.**

W roku 2019 z inicjatywy kilku osób z Lublina znających doskonale specyfikę działania UTW oraz przy wsparciu Pana Zbigniewa Wojciechowskiego, Vice Marszałka Województwa Lubelskiego zorganizowane zostało I Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających na terenie woj. Lubelskiego. Na spotkaniu, w którym uczestniczyło 21 UTW zapadła decyzja o powołaniu Stowarzyszenia Forum UTW Lubelszczyzny. Naszą misją jest reprezentowanie, promowanie działalności i integracja środowiska UTW. Chcemy być miejscem do poszukiwania optymalnych rozwiązań w zakresie różnych form aktywności i potencjału późnej dorosłości, a przede wszystkim stworzyć platformę do współpracy między organizacjami działającymi na rzecz edukacji i integracji osób starszych.

Warto podkreślić, że liderzy-seniorzy pracujący na rzecz osób starszych są **społecznikami**. Tym bardziej będą czuć się dowartościowani, jeżeli otrzymają wsparcie merytoryczne w zakresie poszukiwania optymalnych rozwiązań dotyczących różnych form aktywności osób starszych.

W ramach projektu „Aktywny Lider-Aktywna Grupa” został zorganizowany warsztat skierowany do liderów UTW jako wsparcie i podniesienie ich motywacji, a jego celem było zwiększenie wiedzy i umiejętności liderek.

W małych miejscowościach, a szczególnie na terenach wiejskich gdzie są UTW, trudno jest pozyskać wykładowcę, a jeszcze trudniej fundusze na realizację zadań. Dlatego też m. in. będą organizowane wyjazdowe wykłady dla społeczności lokalnej.

W związku z obecną sytuacją pandemiczną zostało nagranych 5 wykładów, do których link znajduje się na stronie Stowarzyszenia – <https://futwl.wsei.lublin.pl>

Podsumowanie

- Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć zmiany, zmiany na lepsze.
- Możemy zrobić wiele, aby zyskać na czasie.
- Być może nie będziemy w stanie dodać zbyt wielu lat do naszego życia.
- Jednak z pewnością możemy tchnąć wiele życia w lata, które nam pozostały.



„UTW są jak piękne ogrody, o które należy dbać i rozsiewać dobrą ideę wokół. Jeżeli te ogrody ciągle się rozwijają i pięknieją, to zasługa ogrodników. Ale cuda nie dzieją się same i aby zdarzały się codziennie, należy mieć w sobie radość i ciekawość, mieć zachłanność na życie”.

Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć zmiany, zmiany na lepsze. Możemy zrobić wiele, aby zyskać na czasie. Być może nie będziemy w stanie dodać zbyt wiele lat do naszego życia. Jednak z pewnością możemy tchnąć wiele życia w lata, które nam pozostały.

Dziękuję za uwagę

