

**Sprawozdanie Zarządu Stowarzyszenia  
Forum Uniwersytetów III Wieku Lubelszczyzny  
Za okres od 26 kwietnia 2023 roku do 08 maja 2026 roku.**

Stowarzyszenie zostało powołane na zjeździe założycielskim dnia 4 grudnia 2019 roku, a dnia 19 grudnia 2019 roku zostało wpisane do Krajowego Rejestru sądowego pod numerem **0000820334**.

**Adres siedziby: ul. Projektowa 4, 20-209 Lublin**

**NIP:9462694036      REGON: 385119240**

**Mail: [forumutwl@wsei.lublin.pl](mailto:forumutwl@wsei.lublin.pl)**

**Strona internetowa : <https://futwl.wsei.lublin.pl>**

**Zarząd Stowarzyszenia:**

**Pani Barbara Zajączkowska – Prezes Zarządu**

**Pani Teresa Bogacka – Wiceprezes Zarządu**

**Pani Krystyna Mroczek – Sekretarz Zarządu**

**Pani Maria Choduń – Członek Zarządu z głosem doradczym**

**Pani Eleonora Marczyńska – Członek Zarządu z głosem doradczym**

**Pani Małgorzata Antoniak – Członek Zarządu z głosem doradczym**

**Pan Krzysztof Wierzyński – Członek Zarządu z głosem doradczym**

***Podstawowe cele Stowarzyszenia: /KRS/***

1. Wspieranie działalności statutowej Członków Stowarzyszenia
2. Rozwijanie współpracy oraz umacnianie poczucia tożsamości środowiska UTW
3. Dbłość o wysoki poziom działalności edukacyjnej Członków Stowarzyszenia we współpracy z uczelniami wyższymi, pracownikami naukowymi
4. Pozyskiwanie środków na finansowanie realizacji celów statutowych Stowarzyszenia
5. Tworzenie warunków sprzyjających aktywnej współpracy międzypokoleniowej
6. Działalność na rzecz poprawy warunków bytowych i socjalnych osób starszych, w tym osób niepełnosprawnych, w szczególności przeciwdziałanie ich dyskryminacji i wykluczeniu społecznemu
7. Rozwijanie i upowszechnianie turystyki i krajoznawstwa wśród osób starszych, w tym w szczególności osób z niepełnosprawnościami
8. Wspieranie dostępności różnych form aktywności ( w tym turystyki, edukacji i kultury) dla osób ze szczególnymi potrzebami
9. Upowszechniania inicjatyw edukacyjnych
10. Aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych
11. Poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów
12. Angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego środowiska
13. Podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji wśród seniorów

Powyższe cele są realizowane w obszarze nauki, edukacji, ochrony i promocji zdrowia, kultury fizycznej sportu, turystyki, krajoznawstwa i rekreacji poprzez prowadzenie działalności edukacyjnej i szkoleniowej czy organizowanie wykładów, warsztatów, wyjazdów turystycznych i krajoznawczych.

Szczególną uwagę zwracamy na osoby z niepełnosprawnościami.

Lubelska Akademia WSEI w Lublinie, jako członek wspierający sprawuje patronat merytoryczny nad wdrażaniem i realizacją działań w formie doradczej i szkoleniowej we wszystkich realizowanych przez Stowarzyszenie obszarach.

Stowarzyszenie ma konta w mBanku:

1. Konto bieżące
2. Konta do celów projektowych
3. Konto VAT

## **CZĘŚĆ MERYTORYCZNA**

### **Rok 2023.**

Zostały zrealizowane następujące projekty w ramach uproszczonej oferty realizacji zadania publicznego:

1. **Projekt "Akademia Senioralnej Aktywności"** (ponad 600 beneficjentów).  
**1) Był to cykl 12 otwartych wykładów dla poszczególnych UTW**, w ich siedzibach. W wykładach mógł uczestniczyć każdy zainteresowany. Spotkania cieszyły się olbrzymim zainteresowaniem seniorów, były okazją do spotkania nowych osób, zawarcia nowych znajomości i dyskusji po wykładach w mniejszych grupach warsztaty kompetencji dla liderów UTW oraz konferencja podsumowująca projekt.  
**2) 6 grudnia 2023 roku odbyły się warsztaty kompetencji dla liderów z 12 UTW** naszego województwa (43 osoby). Tematem warsztatów było pytanie „Renesans czy zmierzch uniwersytetów III wieku?” prowadziła p. Małgorzata Stanowska. W ramach tych warsztatów odbył się także panel dyskusyjny. Na zakończenie podsumowano realizację projektu i złożono uczestnikom życzenia świąteczne.
2. **Projekt "Integracja seniorów - Piknik"** jako cykliczne (trzecie) wydarzenie (150 beneficjentów) odbył się w dniu 12 września 2023 roku w miejscowości Polanówka. Część uczestników została przewieziona autokarem z Lublina do Karczmisk (i z powrotem do Lublina). Na stacji w Karczmiskach powitała nas Kapela Ludowa „Powiśle”, która towarzyszyła nam w czasie jazdy kolejką, jak również podczas pikniku.

W Polanówce powitał nas starosta powiatu Opole Lubelskie – pan Dariusz Piotrowski oraz Burmistrz Opola Lubelskiego – pan Sławomir Plis.

Podczas pikniku największym zainteresowaniem (pomimo bardzo wysokiej temperatury) cieszyły się wspólne śpiewy i tańce przy akompaniamencie kapeli.

Poczęstunek został przygotowany przez Koło Gospodyń Wiejskich.

**3. W roku 2023** kontynuowaliśmy razem z Lubelską Akademią WSEI 2-letni projekt "Znowu razem. Aktywny senior w świecie po pandemii" (300 beneficjentów).

## **ROK 2024**

### **Projekt "Akademia 60+"**

W ramach projektu były prowadzone następujące działania:

1. **"Piknik Integracyjny Aktywnego Seniora"**. Głównym celem tego działania była integracja, która pozwoliła na stworzenie przestrzeni do wspólnej zabawy. 4 września 2024 r. słuchacze z 10 UTW województwa lubelskiego (120 osób) spotkali się na terenie Ogrodu Botanicznego. Podczas biesiady i występów zespołów artystycznych z regionalnych UTW mieli możliwość poznania się, nawiązali nowe znajomości, rozmawiali o swoich działaniach i problemach szukając wspólnie rozwiązań. Integracja jest bardzo ważna dla seniorów, a szczególnie dla tych z terenów wiejskich, którzy nie mają możliwości spotykania się w tak szerokim gronie. Było także "Białe miasteczko", w którym była możliwość dokonania pomiarów i oceny podstawowych parametrów życiowych. Z tych badań skorzystało ok. 75% uczestników Pikniku.

Warto podkreślić, że uzyskane dofinansowanie projektowe pokryło koszty tylko 70 osób. Dla 50 osób koszty sfinansowała Lubelska Akademia WSEI – wielkie dzięki.

2. **Cykl otwartych wykładów dla 5 UTW** i społeczności lokalnej zrealizowanych w sposób odpowiadający danemu UTW (jednym ciągiem, 2 wykłady lub 3 wykłady - kwota 600,00 zł dla każdego UTW).

Były to wykłady z różnych dziedzin:

- 2.1. Łęczna - Na muzycznym szlaku (11.10.2024) - Historia Lublina (18.09.2024)
- 2.2. Poniatowa - Rodziny w źródłach historycznych (23.10.2024) - Lubelska grupa zamek (30.10.2024)
- 2.3. Puławy - Nowy Jork - 150 km na piechotę przez stolicę świata (17.10.2024)
- 2.4. Siennica Różana - Pierwsza pomoc przedmedyczna w sytuacjach codziennych (24.11.2024)
- 2.5. Radzyń Podlaski - Radzenie sobie z emocjami: stres czy koniecznie wróg, asertywność (09.10.2024) - Seniorzy w sieci (07.11.2024) - Promocja zdrowia. Symulacja medyczna (21.11.2024)

Organizatorami wykładów były UTW z powyższych miejscowości. Łącznie uczestnikami tych wykładów było 225 osób.

3. **Warsztaty kompetencji i rozwoju osobistego liderów (6 listopada 2024 r.).**

Udział w tych warsztatach, składających się z dwóch części ("Wsparcie

motywacji, poprawa samooceny i pewności siebie" oraz "Edukacja zdrowotna seniorów-praktyczne umiejętności"), poza zdobyciem wielu nowych umiejętności i zwiększeniu poczucia własnej wartości, pozwolił na poznanie nowych ludzi o podobnych zainteresowaniach i aspiracjach. Zwiększył także optymizm i motywację do dalszego rozwoju. W warsztatach wzięło udział 30 osób.

Warto podkreślić, że w każdym zadaniu tego projektu brały udział osoby z niepełnosprawnościami. Realizacja zadania ("Piknik Integracyjny", Wykłady-"Na naukę nigdy nie jest za późno" i "Wzmacniające warsztaty kompetencji") i praca na rzecz innych seniorów pokazują, że w każdym wieku i w każdym czasie można działać i być aktywnym społecznie. Umocnieni uczestnicy projektu będą mogli kontynuować swoją działalność w szerszym aspekcie, działając także na rzecz całej społeczności lokalnej. Udokumentowane działania 1 i 3 (zdjęcia i filmy można obejrzeć na stronie Stowarzyszenia: <https://futwl.wsei.lublin.pl>)

Rok 2024 był także szczególnym czasem dla Stowarzyszenia, bo 4 grudnia przypadła jubileusz 5-lecia jego działalności. Był to szczególnie czas do promocji podejmowanych inicjatyw, jak też był momentem refleksji nad dalszym rozwojem i wyznaczaniem nowych celów na przyszłość. Uroczystości jubileuszowe, które odbyły się w Lubelskiej Akademii WSEI, były połączone ze spotkaniem świątecznym-opłatkowym, w którym wzięło udział ponad 100 naszych członków oraz zaproszeni goście.

## **ROK 2025**

- 1. Projekt "Złota Jesień Aktywności"** wspierał aktywizację seniorów zarówno pod względem fizycznym, jak i społecznym, promował zdrowie, rozwój osobisty i zaangażowanie w życie społeczne. Był skierowany również do seniorów z niepełnosprawnościami zamieszkujących województwo lubelskie, a celem tego zadania było dostrzeżenie osób z niepełnosprawnościami i przeciwdziałanie ich dyskryminacji, zwiększenie ich samodzielności i aktywności poprzez umożliwienie uczestnictwa w wykładach, warsztatach, imprezach kulturalnych i turystycznych.

W ramach projektu były zorganizowane następujące zadania:

- 1) Warsztaty** jednodniowe dotyczące kompetencji i rozwoju osobistego liderów.

**I część** - "Blaski i cienie samotności u seniorów" - warsztaty poświęcone tematyce rozwoju kompetencji liderów UTW, w tym warsztaty ukazywały jak pozyskiwać nowych członków do UTW i jak animować pracę osób w wieku senioralnym. Prowadzący p. dr Małgorzata Artymiak.

**II część** - warsztatowa poświęcona była odpowiedzi na pytanie: "Jak działają procesy poznawcze u seniorów". Były to warsztaty z zastosowaniem testów Wiedeńskich i wariografu. Korzyścią z połączenia obu metod w jednym warsztacie była kompleksowa diagnoza poznawcza i emocjonalna: testy Wiedeńskie oceniają funkcje poznawcze i efektywność działania (wczesne wykrywanie zmian poznawczych, poprawa bezpieczeństwa podczas codziennych aktywności, motywacja do dbania o siebie), natomiast wariograf pokazuje reakcje emocjonalno- fizjologiczne

(reakcje ciała na stres). W warsztatach wzięło udział 30 osób. Prowadzący p. mgr Jakub Załuski

## 2) Piknik Integracyjny, Impreza plenerowa w Ogrodzie Botanicznym.

W dniu 3 września 2025 r. odbył się Piknik Integracyjny w Ogrodzie Botanicznym UMCS, w którym uczestniczyło 130 osób, członków naszego Stowarzyszenia z 11 UTW województwa lubelskiego (72 osoby finansowane z projektu oraz 58 osób finansowanych przez Lubelską Akademię WSEI).

Spotkanie stało się doskonałą okazją do wspólnego spędzenia czasu, rozmów i budowania relacji w przyjaznej atmosferze. Piknik sprzyjał integracji i wzmacnianiu więzi społecznych. Uczestnicy korzystali z pięknej pogody i uroków Ogrodu Botanicznego UMCS. To był dzień pełen pozytywnej energii, wspólnej zabawy i biesiadowaniu.

3) Realizacja inicjatyw lokalnych miała na celu wsparcie wykładów, różnego rodzaju spotkań integracyjnych (np. pikniki, wspólne spotkania rekreacyjno-turystyczne-wycieczki, film edukacyjny jako przykład dobrych praktyk promujących aktywność senioralną), czy możliwość zakupu materiałów lub usług potrzebnych do realizacji tych inicjatyw. Celem była aktywizacja osób starszych, wzmocnienie ich poczucia sprawczości, gdyż większość seniorów chce być aktywnymi i wartościowymi członkami społeczeństwa i robi wszystko, aby zachować sprawność zarówno fizyczną, jak i umysłową. Ważna była także integracja międzypokoleniowa. Wsparcie otrzymało 6 (sześć) podmiotów Siennica Różana, Ryki, Radzyń Podlaski, Łęczna, Opole lubelskie, Poniatowa -zrzeszonych w SFUTWL. Ogółem w realizacji inicjatyw lokalnych uczestniczyło 315 seniorów.

Dzięki realizacji powyższych działań osiągnięto zakładane rezultaty projektu w zakresie aktywizacji seniorów zarówno pod względem fizycznym, jak i społecznym. Projekt promował zdrowie, rozwój osobisty i zaangażowanie w życie społeczne. Działania zostały zaplanowane w sposób dostępny dla wszystkich - niezależnie od stopnia sprawności. Ponadto projekt w znacznym stopniu przyczynił się do aktywizacji osób starszych z niepełnosprawnościami ( w projekcie wzięło udział ok. 85 osób z niepełnosprawnościami).

**2. Projekt "Aktywna integracja - podróże bez barier"** polegał na umożliwieniu dostępu grupy 32 osób z niepełnosprawnościami do aktywnego spędzenia czasu w malowniczym miasteczku, Kazimierzu Dolnym, znanym z wyjątkowej atmosfery, pięknych krajobrazów i bogatego dziedzictwa kulturowego.

Program 2-dniowej wycieczki obejmował:

1) zwiedzanie ekobusikami Kazimierza Dolnego, gdyż taka forma zwiedzania umożliwiła pełny dostęp do atrakcji turystycznej zapewniając komfort i bezpieczeństwo uczestnikom. Podczas przejazdu uczestnicy poznali historię miasta, jego zabytki, atrakcje i ciekawostki związane z kulturą regionu.

Przewodnik w przystępny sposób opowiadał o najważniejszych miejscach i unikalnej architekturze miasteczka. Zwiedzanie spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników, gdyż dzięki tej formie mogli nie tylko poszerzyć swoją wiedzę o lokalnym dziedzictwie, lecz także doświadczyć, że turystyka może być dostępna i przyjazna dla każdego. Uczestnicy wysoko ocenili tę formę zwiedzania.

2) spotkanie z artystą-grafikiem miało charakter edukacyjny i kulturalny. Artysta zaprezentował swoje prace inspirowane Kazimierzem Dolnym i

opowiadał o historii miasta jako ośrodka artystycznym. Uczestnicy mieli okazję obejrzeć prezentację grafik przedstawiających charakterystyczne miejsca Kazimierza oraz poznać techniki graficzne, którymi posługuje się twórca. Uczestnicy z zainteresowaniem słuchali opowieści artysty, zadawali pytania. Uczestnicy uznali spotkanie za wartościowe, inspirujące i poszerzające wiedzę o historii oraz sztuce Kazimierza Dolnego.

**3)** wieczór integracyjny przy ognisku był ważnym elementem budowania relacji i integracji uczestników. Spotkanie odbyło się w atmosferze otwartości i wspólnej zabawy. Uczestnicy mieli okazję spędzić czas przy wspólnym posiłku, śpiewach i rozmowach, a następnie kontynuowali spotkanie w sali, biesiadowali, śpiewali. Wieczór sprzyjał wzajemnemu poznaniu się (uczestnicy pochodzili z różnych miejscowości naszego województwa), wymianie doświadczeń oraz wzmocnieniu w grupie. Dzięki dostępności miejsca wydarzenie było w pełni inkluzywne i zostało bardzo pozytywnie ocenione z podkreśleniem jego znaczenia dla integracji i budowania wspólnoty. Wg uczestników była to najbardziej integrująca część projektu.

**4)** rejs statkiem po Wiśle miał nie tylko charakter poznawczy, ale także integracyjny. Wspólna podróż pozwoliła uczestnikom doświadczyć piękna przyrody, a jednocześnie zacieśnić relacje w grupie. Była to wyjątkowa forma wypoczynku łącząca relaks z edukacją i dostępnością dla wszystkich. Uczestnicy ocenili rejs jako atrakcyjny i relaksujący element programu wycieczki.

Dzięki realizacji powyższych działań osiągnięto zakładane rezultaty projektu w zakresie poznania walorów historycznych, przyrodniczych i kulturowych regionu oraz wzmocnienia integracji społecznej uczestników. Promocja aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu była jednym z kluczowych elementów projektu. Działania zostały zaplanowane w sposób dostępny dla wszystkich - niezależnie od stopnia sprawności. Ponadto projekt w znacznym stopniu przyczynił się do rozwoju turystyki inkluzywnej oraz aktywizacji osób starszych z niepełnosprawnościami.

**3. 4 grudzień 2025 r.** był podsumowaniem roku działalności Stowarzyszenia przy opłatku. W spotkaniu opłatkowym wzięło udział ponad 100 osób, aby podziękować sobie nawzajem za mijający rok – pełen wyzwań i także wielu doświadczeń.

## **ROK 2026**

Rok 2026 jest ważnym okresem dla organizacji ze względu na planowane wybory do władz Stowarzyszenia, które wyznaczą kierunek dalszej działalności i rozwoju na kolejne lata.

Obecnie oczekujemy na wyniki naborów projektowych oraz możliwość wdrażania zaplanowanych przedsięwzięć.

**Na zakończenie chcę powiedzieć o pewnej współpracy opartej na zaangażowaniu i wzajemnym wsparciu.**

**6 listopada 2024 roku odbyły się „Warsztaty kompetencji i rozwoju osobistego liderów”**, które stały się okazją do nawiązania ścisłej współpracy i działania między p. Mariuszem Sutrykiem, pracownikiem Lubelskiej Akademii WSEI z Koła Naukowego Centrum Symulacji Medycznej i panią Jadwigą Adamczyk ze Związku Emerytów i Rencistów z Opola Lubelskiego, członka naszego Stowarzyszenia..

Na terenie gminy Opole Lubelskie prowadzone były bezpłatne badania profilaktyczne pod hasłem „**Badam się, żeby żyć**” dla społeczności wiejskiej, w miejscu ich zamieszkania. Nieodpłatne badania prowadzone były w kierunku wykrycia chorób układu krążenia, chorób metabolicznych, chorób układu oddechowego - 12 różnego rodzaju badań w tym konsultacje medyczne.

Odbyło się 14 takich spotkań profilaktycznych w świetlicach wiejskich (w 2024 i 2025 roku), na których przebadano prawie 800 osób. Program badań przesiewowych dla Gminy Opole Lubelskie odbywał się pod Patronatem Burmistrza Opola Lubelskiego Pana Sławomira Plisa. Dzięki tej współpracy ekipa medyczna miała zapewniony transport z Uczelni do Sołectw, a Koła Gospodyń Wiejskich i sołtysi organizowali poczęstunek.

W uznaniu tych działań, w maju 2025 roku p. Mariusz Sutryk został laureatem Konkursu „Razem dla Seniorów” w kategorii „Młodzi Seniorom”, którego organizatorem była Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej pod honorowym patronatem Pierwszej Damy RP Agaty Kornhauser-Duda, a w sierpniu 2025 roku pani Jadwiga Adamczyk zajęła I miejsce w konkursie „Aktywny Senior” organizowanym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej.

Kolejny projekt, który był realizowany przez panią Jadwigę Adamczyk we współpracy z Lubelską Akademią WSEI i naszym Stowarzyszeniem FUTWL, nosił tytuł „**Poczuj, żeby zrozumieć**” i był skierowany do młodzieży szkoły ponadpodstawowej. Wykłady i warsztaty z użyciem **Symulatora Starości**, miały pokazać młodemu człowiekowi, jak to jest znaleźć się w ciele starszego człowieka, który musi zmagać się, z niby tak prostymi, codziennymi czynnościami.

Program prowadzony w Zasadniczej Szkole Zawodowej w Opolu Lubelskim, został podzielony na dwa etapy:

**W pierwszym etapie dnia 26 stycznia 2026 r.** Ks. dr Jacek Łukasiewicz, prof. Lubelskiej Akademii WSEI, wygłosił prelekcje dla młodzieży ZSZ w Opolu Lubelskim, wskazując na znaczenie dialogu międzypokoleniowego we współczesnym świecie, na korzyści płynące ze współpracy pokoleń.

**Drugim etapem programu „Poczuj, żeby zrozumieć”** był cykl 16 wykładów prowadzonych przez p. Jadwigę Adamczyk na godzinach wychowawczych, **od 02 do 07 lutego 2026 r.** oraz zajęcia wychowawcze, z użyciem

Symulatora Starości, specjalnego zestawu umożliwiającego uczniom, doświadczyć ograniczeń, z jakimi muszą mierzyć się Seniorzy.

Nowe narzędzie – **Symulator Starości** zakupiła Lubelska Akademia WSEI i posłuży do celów dydaktycznych zarówno dla studentów Akademii, jak i uczniów w szkołach średnich. Sprzęt został zakupiony z inicjatywy pani Jadwigi Adamczyk z Opoła Lubelskiego, która jest członkiem Stowarzyszenia Forum UTW Lubelszczyzny.

I jeszcze jedna informacja – w listopadzie 2025 roku członkami wspierającymi i deklarującymi pomoc finansową zostało 12 osób.

#### **Podsumowanie:**

Wielkie dzięki wszystkim, którzy wnieśli swój czas, energię i serce w działalność stowarzyszenia. Nasza wspólna praca sprawia, że nasze inicjatywy realnie zmieniają czyjeś życie.

Szczególnie pragnę wyrazić serdeczne podziękowanie i wielką wdzięczność **Pani Prezydent Teresie Bogackiej, pani Ewie Golec** i innym pracownikom Uczelni za życzliwość i wsparcie, jakiego doświadczamy dzięki możliwości funkcjonowania pod skrzydłami uczelni -

- za Państwa otwartość, za gotowość do współpracy, za zaplecze nam udostępniane, za wspieranie finansowe.

**Czujemy się częścią tej akademickiej wspólnoty.**

Przy tej okazji pragnę podziękować także Państwu, naszym członkom za **współpracę, zaangażowanie i wzajemne wspieranie się.**

**Dziękuję za** zaproszenia na organizowane przez Państwa wydarzenia, a szczególnie na inauguracje, też jubileuszowe, czy zakończenia roku akademickiego.

**Bardzo to doceniam.**

***Dziękuję za obecność, za wspólną drogę i za to, że razem tworzymy coś wartościowego.***