

*Aktywny*

# SENIOR

ISBN 978-83-948855-5-7

NR 1/2024



## **OLIMP DLA SENIORÓW**

str. 13

## **LIDER – WYZWANIA I MOŻLIWOŚCI**

str. 6

## **PIĘKNO TRZECIEGO WIEKU**

wywiad  
z Grażyną Kuźbą,  
prezes  
Koziegłowskiego  
Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku

str. 2



2



8



13



16



## SPIS TREŚCI

2. PIĘKNO TRZECIEGO WIEKU  
- wywiad z Grażyną Kuźbą,  
prezes Koziegłowskiego Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku
6. LIDER – WYZWANIA I MOŻLIWOŚCI
8. ERAsmus+, czyli era seniorów
11. PISZ LOGICZNIE
13. OLIMP DLA SENIORÓW
14. TIK – Ty i Komunikacja
16. PORT(ugalia), czyli czas na aktywność  
outdoorową
18. WAŻNE, BY MIEĆ MOTYW
20. OSTRAWA DLA SŁUCHACZY  
UTW Z SIEWIERZA

---

## Aktywny Senior

ISBN 978-83-948855-5-7

Artykuły: Beata Hąc

Okładka: Grażyna Kuźba, prezes Koziegłowskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Wydawca:

Fundacja Centrum  
Inicjatyw Lokalnych  
ul. Senatorska 14,  
42-400 Zawiercie



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024.



„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

# Słowem wstępu

Drogi Czytelniku i droga Czytelniczko,

publikacja „Aktywny Senior” jest skierowana właśnie do Ciebie. Nieważne w jakim wieku jesteś i jakie rzeczy Cię aktualnie zajmują. To najlepszy moment, aby zapoznać się z działaniami, inicjatywami i aktywnościami, które podejmują seniorzy z powiatów będzińskiego, myszkowskiego i zawierciańskiego. To opowieść o nich dla Ciebie. Jeśli jesteś młodą osobą, przekonaj się, że w późniejszym wieku można nadal podejmować różne działania, podróżować i rozwijać się. Jeżeli natomiast jesteś w wieku senioralnym, znajdź inspirację i dołącz do grona aktywnych osób w Twoim wieku. Daj sobie szansę!



W niniejszej publikacji odnajdziesz informacje o inicjatywach podjętych w ramach projektu „Aktywny senior” oraz działaniach i podróżach zrealizowanych przez członków Koziegłowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Siewierzu oraz Zawierciańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Poznasz historie osób, dla których wiek jest tylko liczbą, a spełnianie swoich marzeń i rozwój wciąż są dla nich na pierwszym planie.

Szczególnie zachęcam do przeczytania wywiadu z Grażyną Kuźbą, prezeską Koziegłowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, która opowiada o swoich początkach w Uniwersytecie, spełnianiu marzeń i rozwoju w wieku senioralnym. Pokazuje, że trzeci wiek może być piękny i rozwojowy. Dzięki niemu dowiesz się, dlaczego wciąż niektóre osoby starsze boją się wyjść ze swojej strefy komfortu, a co zyskali ci, którzy zdecydowali się działać i kształcić pomimo wieku.

Zapraszam do lektury.

*Paweł Abucki*

*Prezes Fundacji  
Centrum Inicjatyw Lokalnych  
w Zawierciu*

# PIĘKNO TRZECIEGO WIEKU

*Piękno zaczyna się w momencie, kiedy decydujesz się być sobą.* Często mówi się, że osoby, które są w wieku emerytalnym, w końcu mogą spełniać swoje marzenia. Większa ilość wolnego czasu, możliwość zwolnienia tempa, dają szansę odkrywaniu piękna świata, cieszenia się chwilą, zaczerpnięcia oddechu. Taka wizja jest daleka od tej, która jeszcze nie tak dawno jawiła się na myśl o seniorach. Wolny czas osób starszych utożsamiano ze stagnacją, brakiem aktywności, zamknięciem się na świat – lub inaczej, zamknięciem świata na seniora. Zatem czy współcześnie wiek emerytalny to czas spełniania marzeń i celów, których nie udało się zrealizować na wcześniejszych etapach życia? A może kontynuacja tego, jak funkcjonowało się wcześniej? O tym jaki rodzaj piękna można odnaleźć w *trzecim wieku* rozmawiamy z Grażyną Kuźbą, prezes Koziegłowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (KUTW). Kobieta, której aktywność, zaangażowanie społeczne i chęć odkrywania świata potwierdzają tezę, że życie na emeryturze może być piękne.



Grażyna Kuźba  
Prezes Koziegłowskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku

**W ostatnich latach uniwersytety trzeciego wieku w Polsce zyskały na popularności. Dzięki nim wielu seniorów ma możliwość rozwijania się, podtrzymywania więzi społecznych i doświadczania nowych aspektów życia. Jak zaczęła się Pani przygoda z Koziegłowskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku?**

Swoją przygodę z KUTW zaczęłam kilka lat temu, kiedy dowiedziałam się o programach, które oferuje. Zaintrygowały mnie możliwości nauki oraz różne aktywności proponowane przez tę instytucję. Postanowiłam się zapisać. Motywowała mnie w tym zakresie nie tylko chęć rozwijania swoich pasji, ale również możliwość nawiązania nowych znajomości i uczestniczenia w różnorodnych wydarzeniach. Już pierwsze spotkanie z członkami Uniwersytetu sprawiło, że poczułam się częścią tej wyjątkowej społeczności, gdzie wszyscy dzielili się swoimi doświadczeniami i wzajemnie się wspierali. Poza tym zajęcia oferowane przez Uniwersytet okazały się dla mnie nie tylko interesujące, ale także inspirujące. Zaczęłam systematycznie uczestniczyć w wykładach, warsztatach i różnego rodzaju projektach, co pozwoliło mi odkrywać nowe pasje i rozwijać umiejętności. Dzięki temu miałam okazję, aby zgłębić swoją wiedzę w obszarach, które mnie interesują i jednocześnie zintegrować się z innymi seniorami. Zostanie członkiem KUTW dało mi nie tylko



możliwość uczenia się, ale również aktywnego i satysfakcjonującego spędzania czasu w gronie osób o podobnych zainteresowaniach.

**A jak to się stało, że zdecydowała się Pani pełnić funkcję prezesa? Czy jest to rola przynosząca satysfakcję czy wiąże się również z pewnymi wyzwaniem lub trudnościami?**

Cóż, decyzja o objęciu takiego stanowiska zwykle wynika z chęci wprowadzenia pozytywnych zmian w organizacji. Poza tym, w moim przypadku, wynikała także z pasji do działania na rzecz naszego Uniwersytetu i tworzącej go społeczności. Jako słuchacz miałam okazję zaobserwować pewne obszary, które wymagają poprawy i czułam, że jako prezes Uniwersytetu, bazując na swojej wiedzy i doświadczeniu, mogłabym je zmienić. Oczywiście piastowanie funkcji prezesa jest wymagającym zadaniem, w którym kluczowe są umiejętności zarządzania zespołem i podejmowania trudnych decyzji. Zdarza się, że członkowie KUTW mają różne, czasem zupełnie inne oczekiwania lub potrzeby, co może rodzić konflikty interpersonalne. Poza tym, jako stowarzyszenie mamy ograniczone zasoby finansowe i personalne, zatem często konieczne jest szukanie darczyńców czy sponsorów do realizacji różnych działań. Niemniej, pomimo tych wyzwań jest to praca przynosząca wiele radości, dająca spełnienie i satysfakcję. Mam poczucie, że jako prezes ukierunkowuję zespół do osiągnięcia wspólnych celów, które mają pozytywny wpływ na naszą senioralną społeczność. Zarówno małe, jak i duże sukcesy, a także świadomość, że swoim działaniem przyczyniam się do czegoś większego, dodają mi energii i chęci do dalszej pracy!



Zajęcia artystyczne

**Wspomniała Pani, że jeszcze jako słuchacz KUTW, wiele dało Pani uczestniczenie w wykładach, warsztatach i projektach. A co obecnie składa się na ofertę KUTW?**

Nasz Uniwersytet, podobnie jak inne stowarzyszenia tego typu, działa na zasadzie organizowania różnorodnych programów edukacyjnych i rekreacyjnych adresowanych do osób starszych. Celem KUTW jest wspieranie aktywności seniorów w sferach edukacyjnej i społecznej, co przyczynia się do poprawy jakości ich życia. W naszej ofercie można znaleźć wykłady i seminaria, które prowadzone są przez specjalistów z różnych

dziedzin, w tym m.in. zajmujących się historią, sztuką, zdrowiem czy też nowymi technologiami. Oferujemy także zajęcia praktyczne, takie jak warsztaty artystyczne, rękodzielnicze, kulinarne, taneczne i komputerowe. Dzięki nim uczestnicy mogą aktywnie spędzać czas i rozwijać swoje umiejętności. Nie zapominamy także o organizowaniu wycieczek oraz wydarzeń kulturalnych, które umożliwiają słuchaczom obcowanie ze sztuką i naturą. Ważne jest również dla nas wspólne celebrowanie ważnych wydarzeń, w tym świąt, podczas których możemy razem zasiąść do stołu i złożyć sobie życzenia.





Grażyna Kuźba z mężem

**Coraz częściej uniwersytety trzeciego wieku korzystają z możliwości jakie daje Program Erasmus+. W ramach Programu mają możliwość m.in. wyjazdów na zagraniczne kursy czy mobilności dla słuchaczy. Czy KUTW również korzysta z tej możliwości?**

Jak najbardziej! Zagraniczne wyjazdy na szkolenia umożliwiają naszej kadrze zarządzającej, liderom sekcji i słuchaczom, zdobywanie nowych umiejętności i poszerzanie wiedzy. Program Erasmus+ daje seniorom możliwość odkrywania świata, funkcjonowania w sposób aktywny i zdobywania międzynarodowych doświadczeń. To dla nas bardzo

ważne, aby zwiedzać inne kraje, poznawać ich kulturę i obyczaje, a przy tym zdobywać wiedzę. Do tej pory braliśmy udział m.in. w kursach artystycznych, związanych z obsługą nowych technologii czy też skupiających się na motywowaniu zespołu do osiągnięcia wspólnych celów. Warto również zauważyć, że udział w Programie przyczynia się do aktywizacji seniorów, podnoszenia ich kompetencji oraz zwiększenia poczucia przynależności do społeczności europejskiej. Zagraniczne kursy i szkolenia są ważne dla osób w każdym wieku i zdecydowanie przyczyniają się do zwiększenia

poziomu radości z życia wśród seniorów!

**Jestem również ciekawa jak wygląda kwestia przynależności do KUTW ze względu na płeć. Dane dotyczące uniwersytetów trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022 opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) wskazują, że ponad 80% słuchaczy stanowią kobiety. Czy również w KUTW zauważa Pani taką zależność? Jeśli tak, to jak wpływa to na funkcjonowanie Uniwersytetu?**

Cóż, w tym przypadku dane GUS nie kłamią. Myślę, że w większości uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce można zaobserwować taką zależność, również u nas. W KUTW kobiety także stanowią istotną większość uczestników, co przekłada się na rodzaj oferowanych przez nas aktywności. Przykładowo, programy i tematykę zajęć, takie jak rękodzielnictwo, kulinaria, taniec, ze względu na większą ilość pań, można by określić jako bardziej kobiece. Możliwe, że kobiety w starszym wieku odczuwają większą niż mężczyźni potrzebę integracji społecznej i wsparcia. Z kolei fakt, że uniwersytety trzeciego wieku tworzą głównie kobiety, a tym samym to one zasiadają w zarządach swoich organizacji sprawia, że nadają im bardziej kobiecy kierunek. Niemniej, staramy się, aby nasza oferta była również atrakcyjna dla mężczyzn, i aby chcieli stać się częścią naszej społeczności.

**A czy zdarza się, że osoby pozostające w związku małżeńskim/partnerskim wspólnie zaczynają swoją przygodę z uniwersytetem trzeciego wieku? Czy taką zależność obserwuje Pani w KUTW?**

Z mojego doświadczenia wynika, że osoby w związkach małżeńskich



lub partnerskich często podejmują wspólne decyzje dotyczące aktywności społecznej, w tym uczestnictwa w uniwersytetach trzeciego wieku. Wiele par decyduje się uczestniczyć we wspólnych zajęciach, co sprzyja nie tylko rozwijaniu pasji, ale również umacnia więzi między bliskimi sobie osobami. Podobnie jest u nas, często zdarza się, że jeden z partnerów inspiruje drugiego do wstąpienia w szeregi naszej organizacji. Zwykle wynika to z chęci dzielenia się nowymi doświadczeniami, wspólnego uczenia się i spędzania czasu w nowy, angażujący sposób. Myślę, że jest to duża wartość, ponieważ partnerzy wzajemnie się inspirują i motywują do działania, dzielą pasjami, a przy tym umacniają łączącą ich relację. Poza tym, jeśli jedna osoba w związku zaczyna swoją przygodę z uniwersytem trzeciego wieku, dostrzegając w tym możliwość rozwoju i spełnienia się, może stać się natchnieniem dla swojego partnera, aby otworzył się na możliwości jakie oferuje życie społeczne w wieku dojrzałym.

**Czy Pani zdaniem to w jaki sposób seniorzy spędzają swój czas na emeryturze (czy są aktywni, angażują się w różne działania lub nie) jest zależne od tego jak funkcjonowali na poprzednich etapach swojego życia? Czy może w wieku emerytalnym osiąga się jakąś mądrość, który sprawia, że podejmowane są inne działania, takie, na które we wcześniejszych latach życia brakowało odwagi?**

To bardzo ciekawe pytanie, które pozwala na spojrzenie w głąb siebie i dokonanie oceny jaką osobą było się we wcześniejszych latach życia. Można zauważyć, że wiele osób starszych rzeczywiście podtrzymuje tendencje, które były widoczne za

młodu. Ludzie aktywni zawodowo czy społecznie, często przekładają te nawyki na życie emerytalne, angażując się w różnorodne działania, takie jak wolontariat, hobby, zajęcia sportowe czy kursy doszkalające. Z drugiej jednak strony, okres emerytury może stanowić moment refleksji i przemyślenia wielu życiowych wyborów. Wiele osób może zacząć odkrywać nowe zainteresowania i pasje, które zaniedbali będąc aktywnymi zawodowo. Wiek emerytalny może więc rzeczywiście

codzienności. Bycie seniorem wiąże się z wieloma pozytywnymi aspektami, które pięknie podkreślają tę fazę życia. Przede wszystkim, seniorzy często mają więcej czasu dla siebie i bliskich. To idealny moment, aby zająć się pasjami, które wcześniej mogły być odkładane na później z powodu obowiązków zawodowych czy rodzinnych. Takie możliwości jak podróże, nauka nowych umiejętności, czy po prostu spędzanie czasu z rodziną, mogą przynieść wiele radości. Poza tym, mądrość i doświadczenie

”

**Piękno trzeciego wieku tkwi w akceptacji siebie, radości z prostych chwil oraz w odkrywaniu, że życie ma wiele do zaoferowania niezależnie od wieku.**

przynieść pewien rodzaj mądrości, która pozwala podejmować decyzje, których wcześniej się obawiano lub nie miało się na nie czasu. Nie bez znaczenia jest także, iż obecnie seniorzy zyskują nowe możliwości rozwoju, które jednocześnie nie obciążają ich finansowo. Mogą brać udział w projektach dofinansowywanych z różnych źródeł lub też udzielać się społecznie. Ostatecznie każdy przypadek jest indywidualny, a wiele czynników – od osobistych doświadczeń po otoczenie społeczne i rodzinne – może mieć wpływ na to, jak seniorzy spędzają czas na emeryturze.

**Nasza rozmowa nosi tytuł *Piękno trzeciego wieku*. Jestem ciekawa, jak Pani zdefiniowałaby tę frazę. I czy bycie na emeryturze to właśnie ten czas, aby spełniać swoje marzenia?**

Piękno trzeciego wieku można zdefiniować jako etap życia, w którym doświadczenie, mądrość i spokój stają się fundamentem

życiowe, które seniorzy posiadają, są nieocenionymi skarbami. To moment, w którym można dzielić się wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami, co przynosi satysfakcję i poczucie spełnienia. Emerytura to czas spełniania marzeń, realizowania tego, na co wcześniej brakowało czasu lub było nieodstępne. Trzecia młodość daje możliwość pielęgnowania relacji. Seniorzy, mając więcej czasu, mogą bardziej angażować się w życie towarzyskie, uczestniczyć w wydarzeniach związanych z kulturą, sztuką czy sportem, a także tworzyć nowe przyjaźnie. Piękno trzeciego wieku tkwi w akceptacji siebie, radości z prostych chwil oraz w odkrywaniu, że życie ma wiele do zaoferowania niezależnie od wieku. To czas, w którym można cieszyć się każdą chwilą i korzystać w pełni z życia.

**Dziękuję za rozmowę.**

**Beata Hąc**



# LIDER – WYZWANIA I MOŻLIWOŚCI

*Najstraszniejszą rzeczą dla przywódcy jest moment, gdy zerka przez ramię i nikogo za sobą nie widzi.* Lider jest osobą, która przewodzi i kieruje zespołem lub organizacją. Poza zarządzaniem kluczowe jest tutaj również inspirowanie, jednoczenie i wskazywanie drogi rozwoju. Jednak czy połączenie tych cech stanowi o tym, że ktoś jest dobrym liderem? Co zrobić, żeby inni chcieli podążać za jego wizją, i aby zerkając przez ramię zawsze mógł zobaczyć za sobą ludzi, którzy także chcą kierować się wytyczonym przez niego szlakiem?

W ramach projektu realizowanego przez **Fundację Centrum Inicjatyw Lokalnych** zostały zorganizowane spotkania z przedstawicielami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Siewierzu, podczas których skupiono się na wyzwaniach i możliwościach stojących przed liderami ich organizacji. W zajęciach, poza prowadzącym, wziął także udział **Paweł Abucki**, prezes **Fundacji Centrum Inicjatyw Lokalnych**, który na czele swojej organizacji stoi już od ponad dwudziestu lat.

Najważniejszym zagadnieniem związanym z byciem liderem jest zespół cech, którymi powinien się odznaczać. Na początku wysnuwa się konieczność posiadania wizji oraz kierunku działania. Lider

musi mieć zdolność dostrzegania celów oraz tworzenia działań, dzięki którym możliwe jest ich osiągnięcie. Poprzez swoją postawę i czyny, inspiruje innych do współ-

**Lider musi mieć zdolność dostrzegania celów oraz tworzenia działań, dzięki którym możliwe jest ich osiągnięcie.**

nych inicjatyw. W tym zakresie konieczna jest zatem umiejętność motywowania zespołu poprzez pomaganie mu w osiąganiu celów, ale także wspieranie w radzeniu sobie z trudnościami. Ostateczna decyzja zawsze należy do lidera, nie może on zrzucić odpowiedzialności na innych

za ewentualne niepowodzenia, dlatego też musi podejmować decyzje świadomie i wybierać najlepszy kierunek działania. W tym zakresie niezwykle istotna

jest zatem komunikacja – dobry lider to taki, który precyzyjnie formułuje swoje decyzje, potrafi je uzasadnić i zaangażować innych do ich wdrażania, ale także umie słuchać. Przewodząc zespołowi dobrze jest również wykazywać się empatią oraz inteligencją emocjonalną, w tym m.in. potrafić



zarządzać własnymi emocjami. Jednocześnie należy pamiętać o tym, że świadomy lider to taki, który wie jak ważne są elastyczność i zdolność adaptacji do zmian. Świat zmienia się każdego dnia, w związku z tym i potrzeby oraz warunki, w których działa dana organizacja również mogą ulec zmianie. Wśród cech lidera warto pamiętać także o uczciwości oraz integralności – musi być on przykładem dla innych, opierać swoje działania na szacunku, który jest kluczowy dla dobrego funkcjonowania zespołu.

Jednym z większych wyzwań, przed którym stoi lider jest zarządzanie stresem oraz rozwiązywanie konfliktów w organizacji. Istotnie, aby ludzie chcieli za nami podążać i aby jednoczyć ich wokół

wspólnego działania, konieczne jest zapewnienie im pracy w życzliwej, przyjaznej atmosferze. Jest to bardzo trudne, ponieważ poza pracą czy działalnością w organizacji, każdy z członków ma również swoje życie, zmartwienia, sytuacje losowe, które często przekładają się na ich funkcjonowanie w pracy. Jak zatem zarządzać stresem w organizacji? Przede wszystkim tworząc kulturę wsparcia i otwartości, dzięki której pracownicy czują się w swoim towarzystwie komfortowo, dzielą się trudnościami związanymi z realizacją określonych celów i wspólnie szukają korzystnych dla wszystkich rozwiązań. Lider powinien także zadbać o komunikację zwrotną, organizując regularne spotkania z zespołem. Pozwala to nie tylko monitorować

aktualny poziom prac, ale daje również możliwość oceny jakie jest samopoczucie, nastroje pracowników, udzielenia im wsparcia. Niższy poziom stresu wśród pracowników jest swego rodzaju buforem chroniącym przed pojawieniem się konfliktów w organizacji. Niemniej, pomimo działań podejmowanych przez lidera w ww. zakresie, może dojść do różnego rodzaju konfliktów w zespole. Kluczowa jest tutaj szybka identyfikacja problemu i nieczekanie na eskalację konfliktu. Otwarta komunikacja, feedback, spotkania zespołu i konstruktywne rozwiązywanie sporów i napięć – takie możliwości ma dobry lider.

**Beata Hąc**



Paweł Abucki, prezes FCIL podczas spotkania z członkami UTW Łazy i UTW Siewierz

# ERasmus+, czyli era seniorów

*Era romantyzmu była erą marzeń i nieosiągalnych ideałów.* Jednak to właśnie tej epoce towarzyszył bunt przeciwko sztywnym społecznym regułom i dotychczasowemu postrzeganiu świata. Wydaje się, że współcześnie romantyzm, tłumaczony jako *opowieść*, można odnieść do opowiadania jakie na nowo tworzą na swój temat seniorzy, emeryci, osoby starsze. Ich historia ma zupełnie inny przekaz i sens, niż ta, którą kiedyś o nich słyszano. Coraz częściej osoby w wieku senioralnym są aktywne, odważne, widoczne w przestrzeni społecznej. Nastąpiła nowa era, era seniorów. Możliwość rozwoju, kształcenia się i doświadczania, daje osobom starszym m.in. Program Erasmus+ realizowany w Polsce przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji i współfinansowany przez Unię Europejską. Dzięki niemu osoby dorosłe i starsze mogą w pełni realizować ideę *lifelong learning*. Beneficjentem tej nowej ery jest Fundacja Centrum Inicjatyw Lokalnych, która w konsorcjum z uniwersytetami trzeciego wieku z Zawiercia, Łaz, Koziegłów oraz Siewierza, posiada akredytację\* w ramach Programu Erasmus+ w dziedzinie edukacji dorosłych. Ta opowieść ma swoje wątki w Grecji i Turcji, przeplatana jest nauką na temat motywowania zespołu, działań marketingowych, dobrostanu psychicznego czy też rozwoju społecznego i inteligencji emocjonalnej. ERasmus+, przeżyjmy to razem.



## ZAWIERCIAŃSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Jednym z członków konsorcjum jest Zawierciański Uniwersytet Trzeciego Wieku (ZUTW) na czele z **Marią Grabowską**, energiczną i przedsiębiorczą prezeską, która nieustannie otwiera przed słuchaczami nowe możliwości uczestniczenia w życiu społecznym. Uniwersytet promuje aktywny styl życia, tworząc społeczność, która opiera się na równości i jest skoncentrowana na rozwoju. W ramach akredytacji, przedstawiciele ZUTW wzięli udział w kursie pn. „Motywacja w zespole”, który realizowany był w malowniczym miasteczku Tolo Argolida w Grecji. *Motywacja* to proces, który nadaje i ukierunkowuje energię zachowania jednostki, dlatego też tak ważne

Mobilność w Turcji, UTW Siewierz i UTW Koziegłowy

\* Akredytacja w Programie Erasmus+ jest procedurą administracyjną, która gwarantuje, iż organizacje chcące uzyskać uproszczony dostęp do finansowania spełniają określone kryteria i wymogi.



jest, aby członkowie uniwersytetów trzeciego wieku rozwijali się i wzajemnie napędzali do działania. Podczas 10-dniowego kursu uczestnicy dowiedzieli się jak na słuchaczy może wpływać motywowanie i stosowanie systemu nagród. Okazuje się, że najbardziej udane strategie zarządzania organizacją to te, które umożliwiają jego członkom samodoskonalenie się, co w konsekwencji przynosi korzyści zarówno zarządowi jak i słuchaczom. W tym zakresie system nagród ukierunkowany na seniora może opierać się zatem na szkoleniach czy warsztatach. Istotnie, na tym właśnie opiera się idea uniwersytetów dla osób starszych – na samodoskonaleniu, samorozwoju i zgłębianiu tajników nauki współczesnego świata. Bardzo ważnym aspektem kursu było również poznanie narzędzi motywacyjnych, które w swojej pracy może wykorzystać lider organizacji. Jakie narzędzia są szczególnie przydatne w przypadku pełnienia funkcji lidera w uniwersytecie trzeciego wieku? Przede wszystkim warto nadawać znaczenie pracy członków uniwersytetu i doceniać ich wkład w rozwój organizacji, wprowadzać ulepszenia w miejscu pracy i zdecydowanie zrezygnować z... mikrozarządzania!

## UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W ŁAZACH

Kolejnym członkiem konsorcjum jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, który jest znany w całej Polsce za sprawą organizowanej co roku Olimpiady Seniorów – Trzeci Wiek na Start. Rozwój organizacji zapewnia **Krystyna Męcik**, aktywna sportowo i społecznie prezeska, zajmująca się m.in. medycyną holistyczną. UTW w Łazach za cel stawia sobie m.in. zachowanie i zwiększenie sprawności intelektualnej, fizycznej i psychicznej słuchaczy, międzypokoleniowe integrowanie społeczności lokalnej i społeczne aktywizowanie osób starszych. Kadra zarządzająca i szkoleniowa Uniwersytetu Trzeciego w Łazach uczestniczyła m.in. w kursie pn. „Działania marketingowe i ich wpływ na zwiększenie potencjału organizacji” realizowanym w miejscowości Antalya w Turcji. *Marketing* w odniesieniu do funkcjonowania organizacji senioralnych, można odnieść przede wszystkim do procesu planowania, tworzenia ofert i ich wymiany, a także opracowywania strategii, których celem jest dotarcie do grup docelowych. Podczas kursu uczestnicy nauczyli się w jaki sposób definiować potrzeby odbiorców oraz opracowali efektywne drogi komunikacji ze słuchaczami stowarzyszenia.



Mobilność w Turcji, UTW Zawiercie i UTW Siewierz

Niezwykle pomocne do dalszego rozwoju UTW w Łazach w kontekście zwiększania potencjału organizacji poprzez działania marketingowe, okazało się tworzenie analizy SWOT. Jest to narzędzie strategiczne, które pozwala określić mocne i słabe strony stowarzyszenia, wskazać jego szanse oraz zagrożenia. Bez wątpienia jedną z mocniejszych stron Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach jest otwartość na nowe doświadczenia i gotowość do udziału w zagranicznych kursach!

## KOZIEGŁOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Przechodzimy do Koziegłowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (KUTW), który jest stowarzyszeniem fizycznie i intelektualnie aktywizującym osoby starsze. Organizacja realizuje wykłady z różnych dziedzin nauki, zajęcia sportowe oraz seminaria dostosowane do zainteresowań i potrzeb słuchaczy. **Grażyna Kuźba**, prezeska KUTW od lat poszerza zakres działań stowarzyszenia, w tym m.in. o wyjazdy zagraniczne. W ramach akredytacji, przedstawiciele stowarzyszenia wzięli udział w kursie pn. „Praca zespołowa formą wzmacniania produktywności organizacji”, który odbył się w miejscowości Manavgatw Turcji.



Mobilność w Turcji, UTW Łazy i UTW Siewierz

*Teamwork* jest pracą zespołową, która pozwala efektywnie koordynować działania grupy i osiągać wspólne cele. W trakcie kursu, uczestnicy skupili się m.in. na tym w jaki sposób wyznaczać role w zespole, aby możliwe było wzajemne dzielenie się wiedzą i osiąganie najlepszych rezultatów. Niezwykle ważnym aspektem było również opracowanie działań związanych z budowaniem więzi w zespole i organizacji oraz utrzymywaniem właściwych relacji między członkami stowarzyszenia. W pracy zespołowej kluczowe są komunikacja, jasne przekazywane informacje, budowanie poczucia jedności wokół wspólnych celów. Wzmacnianie produktywności organizacji poprzez teamwork stanowi jeden z kluczowych elementów osiągnięcia krótko- i długoterminowych sukcesów organizacji, a jedno jest pewne – Kozieglowski Uniwersytet Trzeciego Wieku patrzy dalekowzrocznie i długoterminowo!

## **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W SIEWIERZU**

W skład konsorcjum wchodzi również Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu, którego prezeską jest

**Barbara Totoń** dbająca o to, aby słuchacze mieli dostęp do szerokiej oferty aktywności. Stowarzyszenie prowadzi edukację w różnych dziedzinach nauki, ze szczególnym uwzględnieniem medycyny, profilaktyki zdrowia, nauk społecznych, ekonomicznych oraz humanistycznych, a także kultury i sztuki. Aktywizacja społeczna seniorów dokonuje się tutaj poprzez uczestniczenie w różnorodnych formach życia społecznego, kulturalnego i sportowego. Kadra zarządzająca i edukacyjna Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Siewierzu uczestniczyła w kursie pn. „Walka z uprzedzeniami i ich wpływ na dobrostan psychiczny osób dorosłych w kontekście edukacyjnym”, który zrealizowano w miejscowości Manavgat w Turcji. Pojęcie *dobrostanu psychicznego* wywodzi się z psychologii pozytywnej, która koncentruje się m.in. na badaniu oraz promowaniu pozytywnych aspektów życia człowieka. Doświadczenie pozytywnych emocji oraz minimalizowanie tych o charakterze pejoratywnym, pozwala zachować równowagę i czerpać radość z życia. Podczas kursu uczestnicy wypracowali działania skupiające się na przeciwdziałaniu uprzedzeniom, które dotyczą aktywne edukacyjnie osoby dorosłe i starsze. Pełnoprawne uczestniczenie w kształceniu formalnym i nieformalnym oraz związana z tym aktywność społeczna, przyczyniają się do dobrostanu psychicznego osób w wieku senioralnym. Nauka, rozwój, międzynarodowe doświadczenia – za tym podąża Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu!

Era seniorów jest erą urzeczywistniania marzeń i osiągnięcia ideału związanego z możliwością całożyciowego uczenia się. Społeczne postrzeganie osób starszych uległo zmianie, jednak nie dokonało się to samoistnie czy też wyłącznie dzięki programom i ofertom skierowanym do tej grupy wiekowej. Tę opowieść napisali seniorzy, którzy chcą się rozwijać, doświadczać, odkrywać świat. Wciąż wiele osób starszych pozostaje zamkniętych na możliwości rozwoju w wieku dojrzałym. Często wynika to ze stanu zdrowia, jednak wydaje się, że nierzadko przyczyną jest również brak odwagi. Seniorzy z uniwersytetów trzeciego wieku z Zawiercia, Łaz, Kozieglów i Siewierza pokazują, że warto odkrywać to, czego dotychczas nie znaleźliśmy i czego początkowo można się obawiać. Inspirują osoby starsze do tego, aby zrobiły pierwszy krok i wkroczyły w nową erę – erę seniorów.

**Beata Hąc**



# PISZ LOGICZNIE

*Logika zaprowadzi Cię z punktu A do punktu B. Wyobraźnia zaprowadzi Cię wszędzie.* Wydaje się jednak, że te dwa obszary – logika i wyobraźnia nie wykluczają się wzajemnie, a ich połączenie jest szczególnie ważne podczas tworzenia projektów mających na celu rozwój danej organizacji czy społeczności lokalnej. Myślenie logiczne w kontekście projektu, pozwala na jego ustrukturyzowanie, wskazanie jaki problem chcemy rozwiązać, z czego on wynika, dlaczego jest to ważne i jakiego rodzaju działania można wdrożyć, aby osiągnąć cel. Nie mniejsze znaczenie ma tutaj też wyobraźnia, dzięki której możliwe jest poszukiwanie kreatywnych rozwiązań i nieszablonowych metod działania.



Warsztaty dotyczące tworzenia projektów

Fundacja Centrum Inicjatyw Lokalnych zorganizowała warsztaty dla członków Zawierciańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieków pn. „Logika projektowa – czym jest projekt i jaka jest jego struktura”, które przeprowadził **Piotr Jarosz**. Dzięki udziałowi w warsztatach, uczestnicy dowiedzieli się m.in. jaką strukturę powinien mieć projekt, jaka jest logika projektowa i jakich błędów należy unikać tworząc projekt, na którego realizację chcemy otrzymać dofinansowanie.

Struktura projektu jest sposobem zorganizowania oraz uporządkowania składających się na niego elementów i określa w jaki sposób projekt jest zaplanowany, zarządzany i realizowany. W strukturze projektu konieczne jest uwzględnienie jego celowości, etapów, czasu czy też odpowiedzialności. Najważniejszymi aspektami obejmującymi strukturę projektu są: problem lub potrzeba, cel, działania i monitoring, budżet, rezultaty i ewaluacja. Ze wskazanymi aspektami silnie skorelowana jest logika projektu, czyli zdefiniowanie i wytłumaczenie, dlaczego istnieje problem, czemu konieczna jest zmiana, jakie działania można podjąć, jakie środki finansowe i niefinansowe są potrzebne, jakie są oczekiwane rezultaty i jak określone zostanie czy udało się je osiągnąć.



#### Warsztaty dotyczące tworzenia projektów

Wydaje się, że o ile wskazanie problemu jest dla większości organizacji tworzących projekt dość łatwe, o tyle jego zdefiniowanie we wniosku, często wydaje się już nieco trudniejsze. Dlatego też podczas warsztatów, uczestnicy nauczyli się w jaki sposób definiować potrzeby. Wiedza o rzeczywistości, w której pracują, powinna być poparta przykładami, wśród których wyróżnić można m.in. obserwację i rozmowy, ale konieczne jest także opieranie się na twardych danych. W tym zakresie warto przeprowadzić np. ankiety wśród swojej społeczności, których wyniki wskażą jakie są faktyczne potrzeby i wyzwania, z którymi się mierzą. Poza tym warto posłużyć się oficjalnymi danymi statystycznymi, które obejmują cechy danej grupy interesariuszy, a także przeprowadzić analizę SWOT, wskazującą na mocne i słabe strony organizacji, jej szanse oraz zagrożenia, z którymi może się mierzyć.

Kolejnym etapem jest określenie celów w projekcie, które powinny być mierzalne, konkretne i osiągalne. Cele wskazują na to, co dzięki realizacji danego projektu organizacja chce osiągnąć. Podczas warsztatów, uczestnicy ZUTW dowiedzieli się, że cele można traktować jak lustrzane odbicie problemów i należy je do nich odnosić. Jeśli np. problem stanowią niskie kwalifikacje kadry wynikające z braku przygotowania merytorycznego i skutkują niską jakością działań

edukacyjnych, wówczas celem może być uatrakcyjnienie podejmowanych działań edukacyjnych w organizacji. Formułując cele warto posłużyć się regułą SMART, która wskazuje, że cel powinien być specyficzny, czyli dotyczyć konkretnego obszaru funkcjonowania organizacji; mierzalny, czyli pozwalający na zmierzenie rezultatów; dokładny, czyli odpowiadający zdefiniowanym potrzebom i realistyczny, czyli możliwy do osiągnięcia.

Tworząc projekt, należy również zwrócić uwagę na czas, który jest potrzebny do zrealizowania określonych działań. W tym zakresie konieczne jest uwzględnienie wszystkich aktywności, które przewidziano w projekcie, w tym m.in. rekrutację uczestników, przygotowanie umów, realizację warsztatów i szkoleń, prowadzenie działań logistycznych, monitoring, promocję, upowszechnianie rezultatów i ewaluację. Z kolei określając budżet projektu, warto zastanowić się jaki wkład może wnieść organizacja, czy dysponuje zasobami kadrowymi, lokalowymi i finansowymi, a jakiej kwoty dofinansowania potrzebuje, aby zrealizować działanie. Istotne jest, aby budżet był realny, czytelny i poprawny, a wnioskowana kwota dotacji miała swoje uzasadnienie. Tworząc projekt, należy również uwzględnić działania związane z monitoringiem, który pozwala określić czy wszystkie przewidziane aktywności są realizowane zgodnie z planem. W tym zakresie można np. prowadzić obserwację, rozmowy z uczestnikami, przygotować dokumentację potwierdzającą udział zrekrutowanych osób w działaniu. Określając rezultaty projektu, warto podzielić je na rezultaty twarde (ilość podpisanych umów i wydanych certyfikatów, przygotowanych prezentacji, zrealizowanych szkoleń) oraz miękkie (wzrost wiedzy uczestników, wzrost konkurencyjności organizacji). Należy również pamiętać o prowadzeniu ewaluacji, która pozwala określić czy i w jakim zakresie udało się zrealizować działania.

Tworzenie projektów musi opierać się na logice. Ich przygotowanie daje też możliwość wdrożenia działań o innowacyjnym charakterze. Warto jest dzielić się realizowanymi przedsięwzięciami ze społecznością lokalną, aby zainspirować innych do działania. Choć proces tworzenia wniosków projektowych może wydać się żmudny i skomplikowany, to dzięki zaangażowaniu, trzymaniu się zasad struktury projektowej i chęci działania, można osiągnąć rezultaty, które przejdą nasze oczekiwania i przyczynią się do pozytywnej zmiany społeczne. Warto pisać!

**Beata Hąc**



# OLIMP DLA SENIORÓW

Olimp jest najwyższym masywem górskim w Grecji. W mitologii greckiej uważany był za siedzibę bogów greckich, do której ludzie nie mieli dostępu. To właśnie tam odbywały się najważniejsze wydarzenia i podejmowane były kluczowe dla świata decyzje. Takim małym Olimpem z pewnością jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, w którym co roku odbywają się obrady i podejmowane są działania w związku z przygotowaniem najważniejszego sportowego wydarzenia seniorów w Polsce – Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek Na Start”. Wydarzenie organizowane jest od 2008 roku z inicjatywy Krystyny Męcik, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach i z każdym kolejnym rokiem zyskuje coraz większą rangę, znaczenie i uznanie społeczne.

Głównym celem Olimpiady jest wykształcenie wśród osób w wieku 60+ zrzeszonych w uniwersytetach trzeciego wieku i organizacjach senioralnych potrzeby dbania o własne zdrowie, kondycję psychiczną oraz fizyczną. Promowanie aktywności fizycznej w tej grupie wiekowej łączy się z integracją społeczną osób starszych, które poprzez udział w olimpiadzie mają możliwość partycypowania w życiu społecznym i sportowym. Seniorzy z uniwersytetów trzeciego wieku i organizacji senioralnych z całej Polski, przygotowują się do udziału w wydarzeniu, aby uczestniczyć w wybranych przez siebie konkurencjach. Wśród nich wyróżnić można m.in.: bieg krótki i długi, rzut piłką lekarską, boule, strzelectwo, kajaki, zawody rowerowe, pływanie czy też lucznicstwo.

Olimpiada ma nie tylko ogólnopolski, ale i międzynarodowy charakter. Coraz częściej w wydarzeniu uczestniczą przedstawiciele organizacji senioralnych z różnych krajów, w tym m.in. z Grecji, Włoch, Ukrainy, Słowacji. Podniosłego charakteru olimpiadzie nadaje rozpalenie znicza olimpijskiego, co nawiązuje do starożytnej Grecji, gdzie ogień symbolizował trwałość i był darem od bogów. Takie wydarzenia wskazują na ważność uczestniczenia osób starszych w życiu społecznym. Co więcej, udowadniają, że wiek dojrzały nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności fizycznej. Olimpiada Sportowa Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek Na Start” pokazuje, że można zdobyć Olimp, i że Olimp jest także dla seniorów.

**Beata Hąc**



Olimpiada Seniorów – „Trzeci Wiek na Start”, fot. Agnieszka Seweryn

# TIK – TY I KOMUNIKACJA

TIK jest skrótem od technologii informacyjno-komunikacyjnej i odnosi się do technologii pozwalających gromadzić, przechowywać, przetwarzać oraz przysłać informacje. To właśnie dzięki nowoczesnym technologiom możliwe jest sprawne komunikowanie się z wykorzystaniem tekstu i multimediów, czyli obrazu, dźwięku, wideo i technologii interaktywnych. Jednostka korzystająca z Internetu dostępnego w komputerze czy telefonie łączy się ze światem, komunikuje i odbiera dostępne w tej przestrzeni treści. TIK – Ty i Komunikacja.

Fundacja Centrum Inicjatyw Lokalnych zaprosiła słuchaczy Koziegłowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do udziału w warsztatach pn. „Komputer

w praktyce: poczta, edytor tekstu i pisma urzędowe” oraz „Smartfon w praktyce”, które przeprowadziła **Martyna Waclawik**, dzieląc się z seniorami wiedzą i umiejętnościami w przystępnej dla nich formie.



Warsztaty TIK

Komputer i Internet to narzędzia, bez których nie można wyobrazić sobie funkcjonowania we współczesnym świecie. Kluczowe jest jednak to, aby umieć z nich korzystać w efektywny sposób, dzięki czemu możliwe jest ułatwienie i usprawnienie codziennego życia. Poczta elektroniczna stanowi formę porozumiewania się pomiędzy użytkownikami sieci poprzez wysyłanie wiadomości e-mail. Użytkownik może tworzyć krótkie lub długie wiadomości dostosowując ich treść i formę do konkretnych potrzeb komunikacyjnych. Maile mogą być wysyłane do znajomych, krewnych, ale także do urzędów czy organizacji, co pozwala na szybkie załatwienie określonych spraw bez konieczności wychodzenia z domu czy wysyłania listów w formie papierowej. Podczas kursu, uczestnicy nauczyli się tworzyć konta e-mail, wysyłać maile oraz poznali zalety takiej formy komunikacji.



Kolejnym bardzo ważnym aspektem korzystania z komputera jest umiejętność obsługi edytora tekstu, czyli programu umożliwiającego tworzenie i edytowanie tekstu, podobnie jak na maszynie do pisania, jednak z wieloma dodatkowymi ułatwieniami. Edytor tekstu pozwala nie tylko tworzyć, ale również edytować i formatować dokumenty tekstowe, sprawdzać poprawność ortograficzną, stosować nagłówki, tabele, obrazy. Przejrzysty, poprawny i odpowiednio sformatowany tekst jest kluczem w komunikacji internetowej, zwłaszcza, jeżeli odbiorcą jest urząd czy instytucja, do której kierujemy ważny dla nas komunikat. Prowadząca zajęcia zaznajomiła seniorów z powyższymi zagadnieniami, pokazała im tajniki edytora tekstu i wskazała na co zwracać uwagę podczas tworzenia pism urzędowych wysyłanych drogą elektroniczną. Wydaje się proste, ale to bardzo ważne!

Podczas bloku tematycznego poświęconego praktycznej obsłudze smartfona, uczestnicy działania skupili się na odkryciu funkcji dostępnych w swoich smartfonach.



Warsztaty TIK

Smartfon jest zaawansowanym urządzeniem mobilnym, które zawiera w sobie typowe funkcje telefonu komórkowego oraz możliwości komputerowe i aplikacje. Urządzenia te mogą działać na jednym z dwóch systemów operacyjnych – Androidzie lub iOS. Pozwalają one użytkownikowi instalować i uruchamiać różnorodne

aplikacje. Seniorzy nauczyli się sprawnie korzystać z interfejsu swoich smartfonów, zainstalowali przydatne dla siebie aplikacje, nauczyli się również korzystać z poczty elektronicznej przy pomocy telefonu komórkowego.

Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą mieć pozytywny wpływ na jakość życia osób starszych. Dzięki nim możliwe jest prowadzenie wideorozmów z rodziną i znajomymi mieszkającymi daleko, robienie zakupów online, korzystanie z bankowości elektronicznej i wreszcie – monitorowanie zdrowia oraz uczenie się. Edukowanie seniorów w tym zakresie, pokazywanie im, że korzystanie z komputera, Internetu czy smartfona jest dla nich i jest w zasięgu ich ręki, to najlepszy sposób na to, aby nie bali się przejść z technologią informacyjno-komunikacyjną na ty.



Warsztaty TIK

**Beata Hąc**



# PORT(ugalia), czyli czas na aktywność outdoorową

Portugalia jest krajem o bogatej historii, tradycjach i kulturze. Znajdujące się w jej północnej części miasto Barcelos, stało się przystankiem dla członków Zawierciańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, biorących udział w kursie pn. „Edukacja na świeżym powietrzu z elementami kreatywności” w ramach Programu Erasmus+. Działanie umożliwiło uczestnikom nie tylko zwiększyć wiedzę w zakresie tematu przewodniego, ale także stało się okazją do wzmocnienia kompetencji językowych, społecznych i międzykulturowych.



Mobilność w Portugalii





Mobilność w Portugalii

*Outdoor activities*, czyli *aktywności na zewnątrz* stanowią wszelkiego rodzaju aktywności o charakterze fizycznym, wykonywane na świeżym powietrzu. W tym zakresie można wskazać m.in. na rekreację, sport, trening czy też turystykę, których celem jest poprawienie zdrowia i kondycji fizycznej przy jednoczesnym obcowaniu z naturą. Tego rodzaju aktywności mają szczególne znaczenie dla osób w wieku senioralnym, które przynależą do uniwersytetu trzeciego wieku, gdzie mają możliwość kształcenia, zdobywanie i rozszerzania swojej wiedzy w wielu dziedzinach. Edukacja na świeżym powietrzu może wpływać na redukcję stresu i sprzyjać zwiększeniu koncentracji. To świetna okazja do tego, aby nauczyć się współpracy i komunikacji w zespole, przy jednoczesnym zdobywaniu wiedzy. Ogromne

znaczenie ma również dla rozwoju intelektualnego oraz kreatywności, co wynika m.in. z możliwości uczenia się przez doświadczanie.

Synergia natury oraz kreatywności przyczynia się do stymulacji rozwoju osobistego jednostki, zwiększa jej produktywność i pozwala tworzyć holistyczne podejście do życia. Aktywności na zewnątrz w naturalny sposób zachęcają do eksperymentowania oraz poszukiwania nowych, często nieoczywistych rozwiązań, co przekłada się na rozwój osobisty i w obrębie organizacji. Z kolei kontakt z przyrodą oraz twórcze myślenie, pozwalają efektywniej pracować i uczyć się, nawet w sytuacji, kiedy część wiedzy pozyskiwana jest na sali wykładowej. Wreszcie, połączenie natury z kreatywnością pozwala holistycznie spojrzeć na życie i integrować różne sfery codziennego funkcjonowania

– rozwój osobisty, odpoczynek, dbałość o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Uczestnicy kursu „Edukacja na świeżym powietrzu z elementami kreatywności”, nie zatrzymali zdobytej wiedzy dla siebie. Efektem ich pracy stał się biuletyn, w którym zawarli praktyczne sposoby wprowadzania zajęć outdoorowych w życie i wdrożyli je na grunt Zawierciańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wśród aktywności znalazły się m.in. *dart*, czyli gra bazująca na zręczności i precyzji, polegająca na celowaniu rzutkami do tarczy; *joga* praktykowana na świeżym powietrzu czy też *boule* polegająca na rzucaniu kul jak najbliżej celu. Cóż, nie tylko w Barcelos chciałoby się zacamować na dłużej, ale także w Zawierciańskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku!

**Beata Hąc**



# WAŻNE, BY MIEĆ MOTYW

I wcale nie chodzi tutaj o *motyw*, który często pojawia się w śledztwach czy dochodzeniach kryminalnych. Chodzi o to, aby mieć *motyw*, czyli bodziec, który skłania jednostkę do działania i nadaje jej życiu charakter. Motywem codziennych działań może być dążenie do rozwoju, integracji, wspierania innych. Przewodnym motywem każdego dnia powinna stać się chęć wzrastania na polach związanych ze zdobywaniem wiedzy, życiem społecznym i osobistym.

Głównym motywem warsztatów zrealizowanych przez **Fundację Centrum Inicjatyw Lokalnych** była motywacja i integracja seniorów z uniwersytetów trzeciego wieku z Zawiercia, Koziegłów, Łaz oraz Siewierza. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce działają na zasadzie edukacji nieformalnej, która cechuje się m.in. elastycznością, czyli możliwością dostosowania edukacji pozaformalnej do potrzeb

uczestników oraz dobrowolnością, co oznacza, że uczestnik takiej formy kształcenia nie otrzymuje formalnego wykształcenia, ale jest członkiem uniwersyteckiej społeczności ze względu na swoje potrzeby związane z chęcią dalszego uczenia się, socjalizowania i partycypowania w życiu większej społeczności.

Pomimo tego, iż członkostwo w uniwersytecie trzeciego wieku

lub innej organizacji senioralnej wynika z dobrowolności, to jednak czasem może pojawić się zwątpienie. Brak motywacji do tego, aby spotkać się z innymi słuchaczami, integrować się, zdobywać nową wiedzę. Okazuje się, że poczucie motywacji jest ważne bez względu na to do jakiego kręgu przynależymy – czy jest on związany z miejscem pracy zawodowej, obszarem, w którym realizujemy



Warsztaty motywacyjno-integracyjne



swoje pasje, czy też życiem osobistym. Motywacja wewnętrzna, którą odnaleźć można wśród osób przynależących do organizacji senioralnych bezsprzecznie wiąże się także z motywacją zewnętrzną, czyli tą, której organizacja, do której przynależą jej członkowie nadaje sens ich działaniom. Każdy pragnie czuć się ważny, potrzebny i mieć przeświadczenie, że wykonywane przez niego działania nie są bezwartościowe lub po prostu *dzieją się*, ale przyczyniają się do stworzenia czegoś większego, istotnego. Dlatego też tak ważne jest, aby osoby zarządzające uniwersytetami trzeciego wieku nadawały sens aktywnościom, które podejmują ich członkowie. Zaproponowany sposób działania, wskazanie kierunku rozwoju, zrealizowany projekt – wszystko to przyczynia się do rozwoju organizacji i powinno być docenione. Motywowanie opiera się również na konstruktywnej i przekazanej w czasie rzeczywistym krytyce. Dzięki niej ludzie uczą się, rozwijają i mają możliwość wdrożenia działań naprawczych. Bez niej, nie wiedzą czy to, czego się podejmują ma sens i przekłada się na rozwój organizacji, do której należą.

Motywowanie skorelowane jest również z integracją, dlatego że wspólne spędzanie czasu sprzyja zacieśnianiu więzi pomiędzy osobami przynależącymi do danej grupy społecznej. Poza tym integracja, w tym taka, która pozwala poznać działalność innych organizacji o podobnym profilu, pozwala wymienić się poglądami, spostrzeżeniami i daje możliwość



Warsztaty motywacyjno-integracyjne

wymienienia się dobrymi praktykami. Integracja seniorów, którzy już przynależą do różnych organizacji dedykowanych tej grupie społecznej sprawia, że mogą oni znaleźć motyw do dalszego wspierania i rozwijania aktywności członków swoich stowarzyszeń. Wspólnie mają możliwość wypracowania działań, które przyczynią się do wzrostu motywacji członków uniwersytetów trzeciego wieku w zakresie aktywnego angażowania się w sprawy, które dotyczą właśnie ich. Nie chodzi jedynie o innowacyjne pomysły, ale docenienie działań, które już podejmują zrzeszone w nich osoby i docenienie tego, że ich aktywność ma realny wpływ na rozwój całej społeczności

senioralnej. Integrowanie i motywowanie jest szczególnie ważne, choć często niedoceniane w kontekście funkcjonowania osób *starszych*. Dlaczego? Czy wynika to z tego, że przypisano ich właśnie do osób starszych, czyli takich, które ze względu na wiek, czas rozwoju i wzrostu powinny już mieć za sobą? A może z przeświadczenia, że winny integrować się już tylko z rodziną? To właśnie w tym okresie, kiedy są wolne, doświadczone, świadome, powinny odnaleźć, jeśli nie udało się im tego dokonać w poprzednich etapach życia – motyw, który nada ich życiu sens, pobudzi motywację do działania i zachęci do szeroko rozumianej integracji społecznej.

**Beata Hąc**

# OSTRAWA DLA SŁUCHACZY UTW Z SIEWIERZA

Wymiana dobrych praktyk i dzielenie się doświadczeniami – to jeden z największych walorów międzynarodowych mobilności. W jednym z takich działań realizowanych w ramach Programu Erasmus+, uczestniczyli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Siewierzu. Kilkudniowy wyjazd zagraniczny zrealizowano w Ostrawie w Czechach, która jest trzecim największym pod względem liczby ludności miastem w tym kraju. Ostrawa jest jednym z ważniejszych centrów edukacyjnych, a przy Domie Kultury w Ostrawie działają także organizacje senioralne, z którymi wiedzą i perspektywą rozwoju wymienili się uczestnicy z Siewierza.

Kilkudniowa mobilność stała się okazją do zapoznania się z metodami i narzędziami kształcenia, które wdrażają czeskie organizacje senioralne. Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrawie mają możliwość kształcenia się poprzez udział w wykładach oraz seminariach praktycznych. W ramach programu studiów fakultetywnych istnieje możliwość wyboru kursów semestralnych, które skupiają się na takich tematach jak: społeczeństwo, zdrowie, języki obce, kreatywność oraz nowoczesne technologie. Uczestnicy projektu dowiedzieli się w jaki sposób prezentowane formy kształcenia można przenieść na grunt ich własnego uniwersytetu.

Bardzo ważnym aspektem mobilności była również tematyka związana ze stereotypami, ich źródłami i sposobami ich przeciwdziałania w kontekście funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie. Okazuje się, że zarówno w Polsce jak i Czechach, nadal często można spotkać się z krzywdzącym postrzeganiem seniorów. Dlatego też osoby działające w uniwersytetach trzeciego wieku i innych organizacjach senioralnych, coraz częściej stawiają na promocję swoich działań przy wykorzystaniu nowoczesnych form komunikacji. Seniorzy prowadzą media społecznościowe, fanpage swoich organizacji i pokazują w jaki sposób działają i rozwijają się. Wydaje się, że aktywność w przestrzeni internetowej jest obecnie najlepszym i najbardziej skutecznym sposobem walki z różnego rodzaju stereotypami, w tym tymi dotyczącymi seniorów.

Międzynarodowe mobilności to także szansa na wzmacnianie kompetencji międzykulturowych,



UTW Siewierz w Czechach

odkrywanie obyczajów, stylu życia ludzi z innego kraju oraz dzielenie się własnym dziedzictwem kulturowym. Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Siewierzu, także skorzystali z tej możliwości! Podczas swojego pobytu w Czechach, poznali i skosztowali tamtejszej kuchni. Jednymi z najpopularniejszych dań czeskich są *smažený sýr* najczęściej podawany z frytkami, surówką i sosem tatarskim oraz *knedlíky*, czyli podłużne bułki gotowane na parze, których podstawę stanowi mąka pszenna lub gotowane ziemniaki. Poza tym seniorzy poznali czeską historię i obyczaje. Na mapie ich kulturowej podróży znalazło się m.in. Zoo Ostrava, które uczestnicy w Europejskim Programie Ochrony Zwierząt angażując się w ratowanie ginących gatunków.

Kilkudniowa mobilność w Czechach dała seniorom z Siewierza możliwość przekonania się jak funkcjonują, uczą się i rozwijają osoby starsze za naszą południową granicą. Dzięki wyjazdowi, uczestnicy poznali dobre praktyki w tym zakresie i przenieśli je na grunt własnego uniwersytetu. Była to dla nich także podróż kulturowa, obfitująca w nowe smaki i czeskie obyczaje. Wymiana dobrych praktyk i dzielenie się doświadczeniami – to dała seniorom Ostrawa.

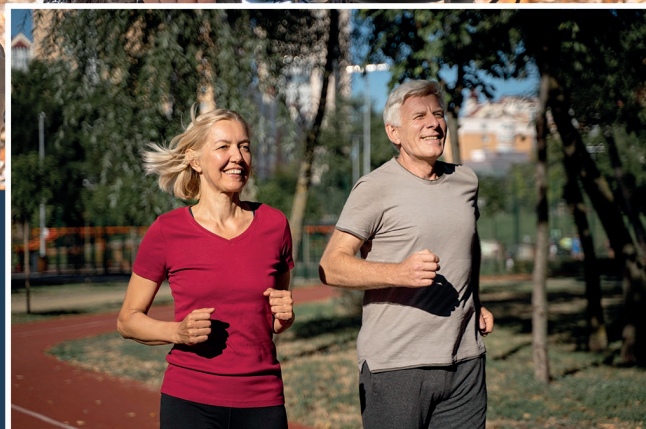
**Beata Hąc**





Centrum Inicjatyw Lokalnych

# WSPIERAMY AKTYWNOŚĆ SENIORÓW



- WSPÓŁPRACUJEMY Z ORGANIZACJAMI SENIORALNYMI I KLUBAMI SENIORA
- POMAGAMY W EDUKACJI ŚRODOWISK SENIORALNYCH
- REALIZUJEMY PROJEKTY MIĘDZYNARODOWE DLA SENIORÓW
- ORGANIZUJEMY WYDARZENIA SPOŁECZNO-KULTURALNE DLA OSÓB W KAŻDYM WIEKU





**ORGANIZATOR**



**INFORMACJI O OLIMPIADZIE  
NA ROK 2025 SZUKAJ NA:**

**[www.utwlazy.pl](http://www.utwlazy.pl)**