

III BIULETYN

SĄDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, wrzesień 2018

Nr 57



X FORUM III WIEKU
XXVIII FORUM EKONOMICZNE

Nowy Sącz, Krynica-Zdrój
5-8 września 2018

Fot. Piotr Drożdżik

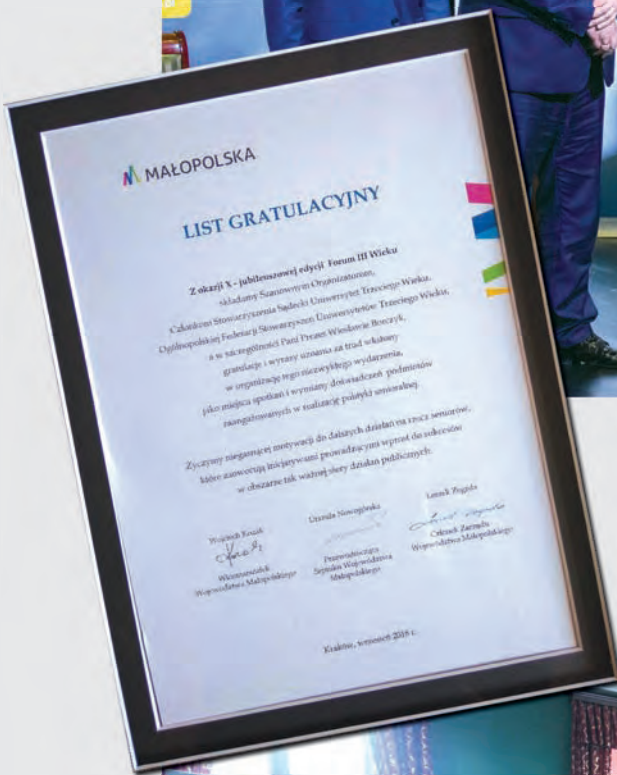
X FORUM III WIEKU na XXVIII FORUM EKONOMICZNYM

Nowy Sącz, Krynica-Zdrój, 5-8.09.2018r.

Fot. Konrad Kaczmarek, Piotr Drożdżik



Inauguracja Forum III Wieku, Biblioteka PWSZ,
Nowy Sącz, 5.09.2018 r.



Sesja Plenarna Forum III Wieku, Miasteczko Galicyjskie, Nowy Sącz, 7.09.2018 r.



Drodzy Słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

W dniach od 5 do 8 września br. odbyło się w ramach Forum Ekonomicznego X Forum III Wieku w Krynicy-Zdroju i Nowym Sączu. Wzięło w nim udział 200 uczestników oraz wielu gości z kraju i zagranicy. Spotkali się liderzy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z przewodniczącą dr Elżbietą Ostrowską, Polskiej Unii Seniorów z prezesem Januszem Marszałkiem, Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej z prezes Marzeną Rudnicką, Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów z przewodniczącą Barbarą Szafraniec oraz Stowarzyszenia Manko - wydawcy „Głosu Seniora”, i Ogólnopolskiej Karty Seniora, z prezesem Łukaszem Salwarowskim.

Wśród gości zagranicznych byli przedstawiciele Europejskiej Unii Seniorów, największej organizacji senioralnej w Europie, reprezentującej wiele krajów, z prof. An Hermans, jej prezydentem. Zza wschodniej granicy przyjechali liderzy Polskiego UTW ze Lwowa z Ukrainy i wileńskiej Akademii Trzeciego Wieku z Litwy.

Spotkania liderów aktywnych środowisk seniorskich z politykami, samorządowcami, ekspertami oraz naukowcami podczas debat, dyskusji panelowych i warsztatów dotyczyły m.in. problemów służby zdrowia, usług opiekuńczych, systemu emerytalnego, ubezpieczeń, bezpieczeństwa, edukacji, kultury, turystyki, transportu, nowych technologii, mających ścisły związek ze starzeniem się społeczeństwa.

Na zakończenie X Forum III Wieku przyjęte zostały postulaty o utworzenie urzędu rzecznika osób starszych na szczeblu centralnym oraz na wszystkich szczeblach samorządu - w gminie, powiecie i województwie. Podjęto także stanowisko w sprawie utworzenia szerokiej koalicji organizacji seniorskich, która byłaby ważnym partnerem dla władz publicznych i sektora gospodarczego, w sprawach dotyczących osób starszych w naszym kraju.

W październiku br. rozpoczynamy kolejny, piętnasty rok działalności Sądeckiego UTW. Wiele ważnych tematów, które wybrzmiały podczas X Forum III Wieku włączymy do programu edukacyjno - aktywizującego w roku akademickim 2018/2019.

O przebiegu tego niecodziennego wydarzenia, jakim jest Forum III Wieku, możecie Państwo przeczytać w nin. numerze Biuletynu Sądeckiego UTW. Autorami artykułów, informacji oraz fotografii są w znaczącym stopniu, Słuchaczki i Słuchacze warsztatów dziennikarskich i fotograficznych, prowadzonych w naszym UTW, którym serdecznie dziękuję za zaangażowanie i wykonaną pracę.

W imieniu organizatorów X Forum III Wieku pragnę serdecznie podziękować wszystkim osobom, władzom, instytucjom i partnerom, którzy udzielili nam wsparcia przy organizacji tej międzynarodowej konferencji.

*Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu
Sądeckiego UTW*

SPIS TREŚCI

UROCZYSTE, OFICJALNE OTWARCIE X FORUM III WIEKU <i>Maria Baran, Teresa Barbara Kopczyńska</i>	5
PROF. AN HERMANS - GOŚC SPECJALNY NA FIIIW <i>Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk</i>	8
WIELKIE TEMATY, WAŻNE SPRAWY <i>Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk</i>	9
AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA OSÓB STARSZYCH <i>Rozalia Kulasik</i>	10
SREBRNA A MOŻE ZŁOTA, GOSPODARKA.INNOWACJE DLA SENIORÓW <i>Krzysztof Niewiara</i>	11
BEZPIECZEŃSTWO SENIORA - PRAWO I PRAKTYKA <i>Krzysztof Niewiara</i>	12
SUPLEMENTY JAKO INTEGRALNA CZĘŚĆ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA <i>Małgorzata Piluch</i>	12
DOBRE PRAKTYKI W PROJEKTACH DEDYKOWANYCH SENIOROM <i>Małgorzata Piluch</i>	13
NALEŻY SIĘ SZCZEPIĆ <i>Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk</i>	14
CZEŚĆ SENIORZY <i>Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk</i>	15
GOŚC Z WILNA NA FIIIW <i>Krystyna Słaby</i>	16
MY TEŻ TAM BYLIŚMY <i>Rozalia Kulasik</i>	18
TŁUMACZKA NA FIIIW <i>Bożena Kocyk</i>	19
O POLITYCE SPOŁECZNEJ WOBEC OSÓB STARSZYCH <i>Teresa Barbara Kopczyńska</i>	20
KULTURA DOSTĘPNA DLA SENIORA - PROJEKT <i>Katarzyna Zygmunt</i>	25
PODPISUJESZ UMOWĘ - NAJPIERW JA PRZECZYTAJ <i>Krzysztof Niewiara</i>	25
NIEPODLEGŁY NOWY SĄCZ <i>Łukasz Polomski</i>	26
DROGA DO WOLNOŚCI <i>Maria Halina Starzyk</i>	27
DĄB - DRZEWO MOCARNE <i>Barbara Gieroń</i>	28
AKADEMIA OBYWATELA SENIORA <i>Rozalia Kulasik</i>	29
SPOTKANIE Z GENEALOGIĄ <i>Halina Kacprzycka</i>	30
W DYSKUSYJNYM KLUBIE FILMOWYM <i>Irena Cepielik</i>	31
KALENDARIUM <i>Jadwiga Banach, Elżbieta Pachoń</i>	33

Wydawca:

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, ISSN 1899-721X

Zespół redakcyjny:

Wiesława Borczyk, Jadwiga Banach, Maria Harcuła, Antoni Łopuch, Elżbieta Pachoń,
Maria Baran, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik

Współpraca: Zofia Mólka, Katarzyna Zygmunt, Małgorzata Borczyk, Krystyna Słaby
T.Barbara Kopczyńska, Krystyna Stendera, Krzysztof Niewiara, Elżbieta Cholewa,
Halina Kacprzycka, Małgorzata Piluch, Józef Bartkowski, Władysław Szwenik,
Elżbieta Cabak

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: Józef Bartkowski (s. 5,6,9,10,11, okładka, rozkładówka); Elżbieta Cabak (s.8, okładka, rozkładówka);
Piotr Drożdżik (okładka, rozkładówka); Kinga Dybiec-Słowik (s.18); Barbara Gieroń (s.27,28); Konrad Kaczmarek (s. 8, okładka, rozkładówka);
Krystyna Słaby (s.16,17); Władysław Szwenik (s.7,11, rozkładówka); Katarzyna Zygmunt (s. 30)

X FORUM III WIEKU

UROCZYSTE, OFICJALNE OTWARCIE X FORUM III WIEKU W NOWYM SĄCZU

MARIA BARAN, TERESA BARBARA KOPCZYŃSKA

Spotkanie w sądeckim ratuszu

Uroczyste i oficjalne otwarcie X Forum III Wieku w Nowym Sączu było poprzedzone dwoma wydarzeniami. W sądeckim ratuszu odbyło się spotkanie Prezydenta Nowego Sącza Ryszarda Nowaka z delegacją Europejskiej Unii Seniorów (ESU) w składzie:

prof. An Hermans, prezydent i Guido Dumon, sekretarz generalny ESU z siedzibą w Brukseli, Belgia; **Lidmila Nemcova**, prezydent Czeskiej Chrześcijańskiej Unii Seniorów, wiceprezydent ESU, Czechy, **Ulrich Winz**, redaktor naczelny Newslettera SENIOR INTERNATIONAL, rzecznik prasowy ESU, Niemcy, **dr Renate Heinisch**, Niemiecki Narodowy Związek Organizacji Seniorów BAGSO oraz członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno – Społecznego, która była również na Forum III Wieku w 2017 r, **Sean Hawkes i Margaret Hawkes** z Wielkiej Brytanii, przedstawiciele Polskiej Unii Seniorów/Zespół wykonawczy ESU, a także **Janusz Marszałek** - prezes Polskiej Unii Seniorów, wiceprezydent ESU.

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Sądeckiego UTW - wiceprezes Zarządu **Jadwiga Banach** oraz **Bożena Kocyk**, która także pełniła funkcję tłumacza oraz reprezentacja Nowosądeckiego Forum Seniorów: **Maria Baran, przewodnicząca, Anna Oleksy i Andrzej Kita**. Spotkania u Prezydenta Miasta Nowego Sącza w Ratuszu mają swoją tradycję, bowiem od wielu lat zagraniczni goście Forum III Wieku podejmowani są przez władza miasta.

Kolejnym wydarzeniem była konferencja prasowa w Bibliotece PWSZ z udziałem delegacji Europejskiej Unii Seniorów (ESU).

Uroczyste otwarcie X Forum III Wieku

Uroczystego otwarcia X jubileuszowego Forum III Wieku dokonała w imieniu organizatorów **Wiesława Borczyk**, prezes Stowarzyszenia SUTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



Wiesława Borczyk

Przywitała serdecznie wszystkich uczestników i gości Forum, liczące ok. 250 osób grono obecnych na inauguracji tego najważniejszego w Polsce spotkania liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku, organizacji i środowisk seniorskich oraz działających na rzecz seniorów jak również przedstawiciele władz państwowych, samorządowych, środowisk naukowych i gospodarczych.

Podkreśliła, iż mądrość seniorów polega m.in. na wspólnym działaniu i dążeniu do tego, aby we współpracy z wieloma podmiotami być partnerem a nie klientem. Zaznaczyła też, że do samorządowych i państwowych podmiotów zajmujących się sprawami seniorskim dołącza świat biznesu, a „srebrna gospodarka” jest jednym z ważnych paneli na Forum Ekonomicznym w Krynicy Zdroju.

Goście honorowi

Następnie głos zabrali goście honorowi. **Wojciech Kozak**, wicemarszałek Województwa Małopolskiego i prze-

wodniczący Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej. Mówił o prekursorskich działaniach samorządu województwa małopolskiego w zakresie polityki senioralnej.

Przypomniał, że Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej została powołana w 2013 roku, jako pierwsza struktura regionalna w kraju. Zauważył, że wszystkie działania polityki senioralnej służą nie tylko nam, już seniorom, ale także tym, którzy w najbliższych latach na to miano zasłużą. Podkreślił istotną rolę pracy umysłu w aktywizacji każdego człowieka, bez względu na wiek.

W województwie małopolskim żyje się o 2-3 lata dłużej niż w innych regionach Polski, co zachęca do zamieszkania na tych terenach - mówił marszałek.

Przekazał ważną informację o wdrożeniu w Małopolsce projektu Tele-Anioł z wykorzystaniem nowoczesnych technologii - bransoletek elektronicznych, w które docelowo może być wyposażone około 10 tysięcy mieszkańców. Teraz jest około 3200 osób i mogą natychmiast uzyskać pomoc.

Aktywność seniorów nazwał „pospolitym ruszeniem”. Na zakończenie marszałek **Wojciech Kozak** podkreślił rolę pani prezes **Wiesławy Borczyk** w tworzeniu i realizowaniu polityki senioralnej i wręczył z okazji jubileuszowej X edycji Forum III Wieku okolicznościowy dyplom. Aplauz obecnych na sali był dowodem świadomości roli, jaką odgrywa pani prezes w aktywizacji wszelkich form działalności Sądeckiego Uniwersytetu i Ogólnopolskiej Federacji UTW. Dowodem jej autorytetu, nie tylko w naszym mieście, była odpowiedź na pytanie z sali, skierowane do przedstawiciela Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Socjalnej - „Skąd wziąć pieniądze na działalność uniwersytetów III wieku poza środkami unijnymi? Padła odpowiedź ...”proszę zapytać Panią Borczyk”...

Serdeczne słowa do uczestników Forum III Wieku skierowała **Urszula Nowogórska**, przewodnicząca Sejmiku Województwa Małopolskiego, podkreśliła znaczenie tej konferencji, w której bierze udział także **Władysław Kosiniak – Kamysz**, b. Minister Pracy i Polityki Społecznej, poseł na Sejm RP, przewodniczący PSL. To właśnie on zaczął wdrażać politykę senioralną do prac rządu.

Leszek Zegzda, członek Zarządu Województwa Małopolskiego, prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej, sądeczanin, powiedział m.in. o potrzebie wydzielenia w budżetach samorządowych „budżetów senioralnych”.



Fot. Józef Bartkowski

Kolejno wystąpił **Marek Pławiak** Starosta Nowosądecki, który witając gości stwierdził, że piękna ziemia sądecka zawsze zaprasza wszystkich, a powiat jest przyjazny szczególnie seniorom.

Gospodarzy miasta Nowego Sącza reprezentował **Wojciech Piech** – wiceprezydent. Przywitał on gości, w tym delegację Europejskiej Unii Seniorów, a przede wszystkim liderów środowisk seniorskich. W wystąpieniu dołączył do słów uznania, które wypowiadali jego przedmówcy pod adresem pani prezes **Wiesławy Borczyk** i organizatorów Forum. Stwierdził, że Forum III Wieku kreuje piękny wizerunek miasta Nowego Sącza jako miasta otwartego na integrację pokoleń, bowiem tutaj równoległe odbywa się Forum Młodych Liderów. Jego zdaniem Forum III Wieku jest imprezą rozwojową z dużym potencjałem.

Z dużym aplauzem zebranych spotkało się wystąpienie **Władysława Kosiniak – Kamysza**. Mówił m.in. o największych osiągnięciach starszych pokoleń, o pierwszych działaniach w zakresie polityki senioralnej, w tym o współpracy z **Wiesławą Borczyk** nad założeniami polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Jego zdaniem podstawowym elementem dla życia seniorów jest godność życia. Poinformował o inicjatywie obywatelskiej pt, „Emerytura bez podatku” oraz zachęcił do podpisywania się pod tym projektem.

Wiesława Borczyk przywitała serdecznie także **Jana Golonkę**, prezesa firmy „Owoc Łącki”, byłego Starostę Nowosądeckiego, który w czasie pełnienia swojej funkcji w samorządzie powiatowym z wielkim zaangażowaniem udzielał pomocy przy tworzeniu i rozwoju Sądeckiego UTW oraz **dra Krzysztofa Pawłowskiego**, założyciela, rektora i Prezydenta WSB – NLU w Nowym Sączu, również wspierającego założenie Sądeckiego UTW w 2004 r. oraz później jego działalność.

Wystąpienia przedstawicieli ministerstw

Podczas otwarcia Forum miały miejsce merytoryczne wystąpienia przedstawicieli urzędów centralnych dotyczące spraw ważnych dla seniorów. **Paweł Chorąży** – Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju mówił o rządowym programie „Dostępność Plus”. Program ten ma usunąć bariery infrastrukturalne i prawne, które utrudniają życie osobom starszym i osobom z niepełnosprawnościami. Celem programu jest podniesienie jakości życia i zapewnienie niezależności życia wszystkim. Trwają prace nad ustawą o dostępności, aby została wprowadzona do wszystkich sfer życia. Program ma charakter otwarty i realizowany będzie w latach 2018-25. Minister zachęcił uczestników Forum III Wieku do aktywnego włączenia się do programu.

Odnosząc się do wystąpienia przedstawiciela Ministerstwa pani prezes W. Borczyk zwróciła uwagę na dwa problemy, a mianowicie: na brak jednego standardu na określenie „senior” (w różnych aktach prawnych przyjmowane są różne kryteria wiekowe osób starszych) oraz na zbyt krótkie okresy na konsultacje wielu przedsięwzięć i projektów rządowych. Stowarzyszenia seniorskie, które nie zatrudniają ekspertów i nie posiadają na to funduszy, nie są w stanie wypracować konkretnych opinii i propozycji w ograniczonym czasie, jaki na ogół jest przeznaczony na konsultacje społeczne.

Wiele ważnych zagadnień przedstawiła Wiceprezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów **Dorota Karczewska**, która mówiła o zrealizowanej przez UOKIK kampanii zatytułowanej „Seniorze uważaj”. Seniorzy znaleźli się centrum zainteresowania UOKIK, ponieważ stanowią liczącego się na rynku konsumenta, są podatni na wpływy i cechuje ich zaufanie do innych przez co są narażeni na nieuczciwe praktyki producentów, sprzedawców. W celu ochrony seniorów UOKIK m.in. podjął współpracę z Państwową Inspekcją Handlową i z bankami. Trwają prace nad nowymi przepisami

prawnymi. Zakłada się wprowadzenie rejestru podmiotów prowadzących sprzedaż poza lokalem oraz obowiązków modyfikacji produktów.

Gość specjalny X Forum III Wieku

Z zainteresowaniem uczestnicy i goście Forum wysłuchali wystąpienia gościa specjalnego X Forum III Wieku pani **prof. An Hermans**, Prezydent Europejskiej Unii Seniorów, która przedstawiła referat „Seniorzy w Europie” i przybliżyła sytuację seniorów oraz dane demograficzne w krajach na terenie Unii Europejskiej. Pogratiowała organizacji Forum III Wieku i zachęciła seniorów do większej integracji i konsolidacji środowisk organizacji senioralnych, które powinny być partnerem dla władz państwowych i samorządowych.

Debata „Aktywny Senior w życiu publicznym, społecznym, gospodarczym”

Ostatnim punktem programu otwarcia Forum były wystąpienia panelistów, zaproszonych do debaty na temat „Aktywny Senior w życiu publicznym, społecznym, gospodarczym.”

Zaproszenie do debaty przyjęli:

Barbara Imiołczyk - dyrektor Centrum Projektów Społecznych, Współprzewodnicząca Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, **dr Krzysztof Pawłowski** – Prezydent Wyższej Szkoły Biznesu - National Louis University w Nowym Sączu, **prof. nadzw. dr hab. Zofia Szarota** z Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, **dr Anna Okońska-Walkowicz** - Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz **Lidia Ułanowska**, dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w MRPiPS.

Poruszono wiele ważnych kwestii m.in. - jak rozumieć aktywność osób starszych, czy wszyscy seniorzy muszą lub powinni być aktywni, czy samorząd lokalny ma zapewnione środki prawne i finansowe na zadania zwią-

zane ze starzeniem się społeczeństwa i w jakim zakresie obecna sytuacja powinna ulec zmianie,

- jak wygląda wg badań naukowych życie i aktywność seniorów mieszkających na wsi i w małych miasteczkach,

- czy rządowy program „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo, Uczestnictwo, Solidarność” zapewni poprawę sytuacji seniorów w kolejnej dekadzie,

- czy będzie polityka senioralna i czy ta nazwa zniknie już z dokumentów rządowych i in.

Debata zakończyła pierwszy dzień X Forum III Wieku.



Fot. Władysław Szwenik

PROF. AN HERMANS - GOŚĆ SPECJALNY NA X FORUM III WIEKU

BARBARA GIEROŃ, MARIA HALINA STARZYK



prof. An Hermans

Gościem specjalnym X Forum III Wieku była prof. An Hermans z Brukseli, Belgia.

Pani prof. An Hermans jest Prezydentem Europejskiej Unii Seniorów (ESU), największej organizacji seniorów w Europie. Flamandzka polityk, nauczyciel akademicki, emerytowana profesor katolickiego uniwersytetu w Lueven, dr nauk pedagogicznych, specjalizowała się w zakresie edukacji dorosłych i historii oświaty. Działaczka społeczna i samorządowa, posłanka do Parlamentu Europejskiego III kadencji, deputowana krajowa.

ESU została założona w 1995 roku, reprezentuje 34 organizacje z 26 krajów. W swoim wystąpieniu w czasie otwarcia Forum Prezydent prof. An Hermans przedstawiła rolę Europejskiej Unii Seniorów będącej „parasolem”, pod którym skupiają się stowarzyszenia z różnych krajów mające na celu promowanie aktywnego obywatelstwa, większego udziału osób starszych w życiu społecznym i publicznym.

Celem tej organizacji jest „lepsz” Europa dla wszystkich obywateli poprzez takie działania jak położenie kresu dyskryminacji ze względu na wiek. Każdy ma bowiem mieć zabezpieczone podstawowe prawa człowieka, by żyć godnie i mieć możliwość uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym. Wszyscy obywatele są powołani do tworzenia wspólnoty społecznej, gdzie będą szanowane wszystkie grupy wiekowe. ESU chce tworzenia środowiska przyjaznego starzeniu, zapewniającego usługi i struktury dla ochrony, wsparcia i upodmiotowienia.

Solidarność międzypokoleniowa powinna zapewnić uczciwe i trwałe systemy ochrony socjalnej, takie jak: służba zdrowia, opieka długoterminowa, odpowiednie emerytury, zarówno obecnym jak i przyszłym pokoleniom. Należy wprowadzić humanitarne standardy na wszystkich etapach życia człowieka, szczególnie dla najsłabszych seniorów, tych z ryzykiem ubóstwa, wykluczenia czy samotności. Z rynku pracy nie powinni być eliminowani starsi pracownicy. Należy promować różnicowanie pokoleniowe w miejscach pracy, tak by pokolenia mogły uczyć się od siebie nawzajem. W Unii Europejskiej rządy wszystkich szczebli, organizacje i media – promują oraz stymulują rozwój społeczeństwa obywatelskiego. Europa powinna być Europą solidarności, w której jest miejsce dla każdego człowieka.

Obywatel nie może stać z boku, musi być wszędzie tam, gdzie zachodzą ważne wydarzenia. Najważniejsze są inicjatywy i propozycje oddolne, wywieranie nacisku na rządy, parlamenty i samorządy, tak by realizowały postulaty społeczne. Rolą ESU jest przekazywanie inicjatyw, które dotyczą całej seniorskiej grupy społecznej, poprzez Europejską Partię Ludową na wyższy poziom decyzyjny - na forum Unii Europejskiej. Aby głos seniorów był usłyszany, należy połączyć poszczególne organizacje tak, by utworzyły silną, ponadpaństwową, reprezentatywną dla tej grupy, organizację. Seniorzy chcą być aktualnie słyszani. Dawniej byli „cichym pokoleniem” – bali się zabierać głos w swoich sprawach. W demokracji ważna jest dyskusja a do tego potrzebna jest rzetelna wiedza i informacja. Dlatego tak ważne są szkolenia i dostęp do urządzeń cyfrowych.

Ostatnio ze względu na złą sytuację ludzi młodych (wysoki odsetek bezrobotnych wchodzących na rynek pracy), dużą wagę przywiązuje się do dialogu międzypokoleniowego. Osoby starsze powinny dzielić się z młodymi doświadczeniem zawodowym, a także edukować młodych ludzi w zakresie praw i obowiązków obywatelskich.

Dr Hermans zarówno w trakcie wystąpienia na Forum jak i w rozmowie z nami, podkreśliła rolę Uniwersytetów Trzeciego Wieku i pogratulowała inicjatywy powołania Forum III Wieku. Od końca XX wieku zmienił się obraz osób starszych, postrzega się je inaczej. **Na każdym etapie życia mamy zadania do wykonania** czy to w rodzinie, wśród przyjaciół czy w polityce. Będąc seniorem widzimy, że nie każdy może zadbać o siebie, dlatego wychodzimy z propozycjami dotyczącymi najsłabszych. To jest także rola UTW, gdzie są ludzie z wysokimi kompetencjami - ich inicjatywy mogą pomóc słabszym od siebie i stworzyć lepsze warunki dla rozwoju przyszłych pokoleń.

WIELKIE TEMATY, WAŻNE SPRAWY...

BARBARA GIEROŃ, MARIA HALINA STARZYK

Uczestnicy Forum III Wieku to ludzie świadomi swych praw i obowiązków obywatelskich, dlatego tak ważny jest dla nich udział w obradach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju. Tu, nie tylko na deptaku, spotyka się aktualnie najważniejszych w Polsce polityków i zaproszonych przedstawicieli krajów europejskich, przedsiębiorców i dziennikarzy. Można wybierać spośród kilkudziesięciu paneli kierując się bądź to tematem bądź doбором panelistów, tak by w trakcie dyskusji poznać ich stanowiska na interesujące zagadnienia.

W ostatnim dniu Forum Ekonomicznego, 6 września, braliśmy udział w sesjach plenarnych: rozpoczynającej dzień obrad i zamykającej obrady całego Forum.

Panel otwierający obrady nosił temat: „**Brexit a przyszłość Unii Europejskiej**”.

W dyskusji, której moderatorem był poseł **Marcin Świącicki**, wzięli udział ambasador Wielkiej Brytanii **Jonathan Knott**, – sekretarze stanu: **Izotok Mirosic** ze Słowenii i **Tudor Buzutu** z Rumunii oraz **Przemysław Kamil Rosiak** - prawnik specjalizujący się w prawie europejskim.

Problem Brexitu dotyczy każdego z nas i dyskusja znacząco poszerzyła wiedzę na ten temat. Wyjście Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej stawia wiele trudnych problemów przed negocjatorami z obu stron, np. sprawę granic pomiędzy Irlandią a Irlandią Północną stanowiącą część Zjednoczonego Królestwa. Nie wiadomo, czy uda się domknąć negocjacje przed 29 marca 2019 roku, a taka sytuacja byłaby niezwykle trudna dla obywateli i gospodarki zarówno Wielkiej Brytanii jak i krajów Unii Europejskiej.

Pewien optymizm w tej kwestii wykazywał ambasador Jonathan Knott, pozostali uczestnicy debaty byli w pewnym stopniu sceptyczni.

Panel zamykający Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju nosił tytuł: „**Europa w poszukiwaniu wartości**”. Moderatorem był **Jacek Kurski** – Prezes Zarządu

Telewizji Polskiej. Paneliści to wysoko postawieni przedstawiciele zgromadzeń narodowych: **Marek Kuchciński** z Polski, **Angelo Farrugia** z Malty, **Janos Latorcai** z Węgier, arcybiskupi: **Marek Jędraszewski** - metropolita krakowski i **Zbigniew Stankiewicz** - metropolita ryski z Łotwy, dziennikarz Jacek Karnowski.

Europa, według panelistów, jest podzielona i w związku z wieloma gnębiącymi ją problemami staje wobec zagrożenia utraty wspólnej tożsamości i wielowiekowego dorobku kulturowego. Europę ukształtowała grecka filozofia, prawo rzymskie i chrześcijaństwo. Teraz podważa się znaczenie tego ostatniego, a zapomina, że wartości chrześcijańskie miały wielkie znaczenie dla ojców-założycieli Unii Europejskiej. Pytanie: czy Europa będzie chrześcijańska czy jej wcale nie będzie, pozostaje otwarte. Paneliści, często cytując myśli Jana Pawła II, zgodnie uważali, że jedynymi wartościami, które mogą połączyć i wzmocnić Europę są te, które niesie ze sobą chrześcijaństwo.

Te dwie sesje plenarne wykazały, jakie zagadnienia były między innymi poddawane dyskusji na krynickim Forum Ekonomicznym i na jakim poziomie. Daje to przedstawicielom starszego społeczeństwa poczucie uczestnictwa w bardzo ważnym wydarzeniu politycznym i nadal aktywnego brania udziału w życiu społecznym.



Fot. Józef Bartkowski

AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA OSÓB STARSZYCH. SZANSE. WYZWANIA. BARIERY.

PANEL I

ROZALIA KULASIK

W Domu Forum w sali Społeczeństwo zabrakło miejsc dla wszystkich chętnych, którzy chcieli posłuchać dyskusji o społeczeństwie obywatelskim i aktywności seniorów - obywateli.

Moderator **Elżbieta Ostrowska**, Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Obywatelskiego Parlamentu Seniorów zwróciła się do panelistów z pytaniem na temat aktywności obywatelskiej seniorów i roli podmiotów polityki senioralnej.

Gość specjalny, **Wojciech Kaczmarczyk**, Dyrektor, Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, powiedział m.in. że organizacje obywatelskie, w myśl nowych decyzji rządu, mają stać się partnerem władzy w kształtowaniu polityki senioralnej. Nastąpią uproszczenia w przepisach prawa dotyczące finansowania organizacji pozarządowych. Będą ogłaszane nowe konkursy grantowe, do udziału w których zachęcił organizacje seniorskie.

Posłanka **Małgorzata Zwiercan**, Przewodnicząca, Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, stwierdziła, że aktywność seniorów zapobiega ich marginalizacji, pomaga zachować dobre zdrowie i samopoczucie. Senior aktywny to senior zdrowy. Szansą dla aktywności seniorów są organizacje seniorskie, takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniorów, organizacje religijne wspierane przez projekty ASOS, SENIOR - VIGOR.

Barierę, zwłaszcza w małych miejscowościach, stanowi transport, brak informacji lub brak inicjatyw. Tam też działa niewiele Gminnych Rad Seniorów i to powinno się zmienić.

Poseł **Mieczysław Kasprzak** przyznał, że seniorzy to grupa osób z ogromnym doświadczeniem i wiedzą, którą należy wykorzystać. Aby senior był aktywny, musi być transport.

Podkreślił też, że inicjatywa emerytury bez podatku to uproszczenie instytucjonalne.

Na pytanie: czy samorzady podejmują działania wobec osób starszych odpowiadał poseł **Józef Lassota**, były prezydent Krakowa. Przypomniał, że polityka senioralna w Krakowie zaczęła się wcześniej i dobrze, że się ją kontynuuje. Organizowane są m. in. Senioralia, które zachęcają do wyjścia z domu.

Ulrich Winz z Niemiec, Rzecznik Prasowy Europejskiej Unii Seniorów, zauważył, że w jego kraju działa wiele organizacji seniorskich, w których seniorzy biorą licznie udział. Rząd i samorzady nie są w stanie wiedzieć o wszystkich potrzebach seniorów dlatego organizacje pozarządowe, obywatelskie mają ważne miejsce w jego kraju.

Lidmila Nemcova, Prezes Chrześcijańskiej Unii Seniorów w Czechach, podkreśliła, że seniorzy mają doświadczenie życiowe, więc powinni przekazywać młodym wiedzę o II wojnie światowej, o roku 1968, o Praskiej Wiośnie i o tym, co z tego wynikło. Wspomniała też o tym, że wszyscy powinni brać udział w tworzeniu społeczeństwa obywatelskiego.



Fot. Józef Bartkowski

SREBRNA A MOŻE JUŻ ZŁOTA GOSPODARKA INNOWACJE DLA SENIORÓW

PANEL II

KRZYSZTOF NIEWIARA

Przy pełnej sali w Domu Forum na deptaku krynickim pasjonującą dyskusję wokół tematu: „Srebrna gospodarka. Innowacje dla seniora - Inteligentny rozwój” poprowadziła jako moderator **Marzena Rudnicka**, Prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej. W znakomitym gronie ekspertów wymianę poglądów rozpoczęła pytaniem: Czy świat nie wyklucza 25% populacji, czy świat pasuje do wieku czy też wiek ma pasować do świata?

Ten tak filozoficznie postawiony problem udziału seniorów w życiu gospodarczym podjęli Panie i Panowie: **Jerzy Bar**, Prezes Polskiego Klubu Nestora i Sukcesora, **dr Renate Heinish**, członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Członek Zarządu Niemieckiej Federacji Organizacji Seniorów BAGSO, **Janusz Marszałek** - Prezes Zarządu Polskiej Unii, Wiceprezydent Europejskiej Unii Seniorów, Członek Zarządu Ogólnopolskiego Porozumienia Wspierania Rad Seniorów, **Peter Nowak**, Ekspert państwowych systemów ubezpieczeń zdrowotnych w Niemczech.

W Polsce aktualnie żyje 4,5 tys. stułatków – w Niemczech ponad 18 tys. a więc to już Złoty Wiek. Jest na terenie Niemiec prawie 13 milionów seniorów, a politycy szybko biegają od wyborów do wyborów i niestety rzadko



Fot. Władysław Szwenik

dr Renate Heinish, Janusz Marszałek

zatrzymują się nad naszymi potrzebami. Dr Heinish przedstawiła niemiecki model rozwiązania współpracy pomiędzy ponad 100 organizacjami seniorów. Cała Europa objęta jest rozwojem i innowacjami, sztuczna inteligencja ma pomagać a nie wykluczać osoby starsze. Trzeba połączyć ręce młodych i doświadczone głowy seniorów.

Dr Bar, specjalizując się praktycznie i teoretycznie w zagadnieniach sukcesji w firmach rodzinnych, jako podstawę ich sukcesu wyróżnił zasadę „4W”, czyli przekazanie Wartości, Wiedzy, Własności i Władzy.

Ekspert od ubezpieczeń – Peter Nowak przybliżył zasady ubezpieczeń zdrowotnych i opiekuńczych w Niemczech. Oni - podobnie jak u nas - też mają z tym problemy, ponad 80% ubezpieczonych jest w tamtejszym ZUS-ie, prywatne ubezpieczenia są dostępne wyłącznie dla najbogatszych. Prewencja to podstawa dobrego zdrowia, ale nie ma takiego państwa na świecie, które by gwarantowało pełne zabezpieczenie starości. O godną starość przede wszystkim musimy zadbać sami, nie odzegnując się od pomocy młodszych pokoleń i tylko w dialogu, bo najważniejsze jest „Życie dobrze zacząć i dobrze skończyć”.



Fot. Józef Bartkowski

FORUM BEZPIECZNEGO SENIORA

BEZPIECZEŃSTWO SENIORA PRAWO I PRAKTYKA KRZYSZTOF NIEWIARA

Przy pełnej sali w sądeckim skansenie, w Miasteczku Galicyjskim rozmawialiśmy o tym, jak przy ogromnej skali codziennych zagrożeń życie seniora uczynić bezpiecznym. Moderator panelu red. **W. Molendowicz** zaprosił do dyskusji kompetentne grono panelistów. Z-ca Rzecznika Praw Pacjentów **Marzanna Bieńkowska** wskazała przede wszystkim na 3 podstawowe prawa pacjentów, a to: prawo do informacji o pacjencie, prawo do zgody na operację lub zabieg i prawo do opieki przez osobę bliską. Należało się spodziewać ożywionej dyskusji, bo temat to rzeka – i tak było. Do Rzecznika dzwoni na infolinię dziennie tysiące osób i bardzo trudno uzyskać połączenie, oczywistą bolączką biuro będzie się starało wyeliminować w najbliższym czasie.

Mniej pytań i pretensji mieliśmy do Rzecznika Praw Pasażera Kolei pani **Joanny Marcinkowskiej**. Na naszych oczach widać ogromny postęp w funkcjonowaniu PKP i Kolei Regionalnych, więc i reklamacji znikoma ilość. A Rzecznik właśnie jest to instancja odwoławcza od nieuwzględnionych przez kolej reklamacji i jak twierdzi, robi to z wielką skutecznością.

Barbara Szafraniec z Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów wskazała na ogromne trudności komunikacyjne i informacyjne. Na 2500 gmin tylko w 300 są Rady Seniorów, a i tak mają wielkie problemy z popularyzacją swoich dokonań, (nie wszystkim włodarzom miast te rady się podobają). Opracowany w tym roku rządowy Program BUS czyli Bezpieczeństwo, Uczestnictwo, Solidarność uważa za dobry początek stałej nowej polityki senioralnej w naszym kraju, ale nawet najlepsze programy nie zastąpią naszego uczestnictwa.

Przed wszystkimi seniorami wielkie więc zadanie połączenia sił i wspólnej pracy z seniorami i dla seniorów. W wymiarze lokalnym stara się tak robić Legionowo, w którym **dr Roman Biskupski** stara się namówić wszystkich do współpracy. Lokalna władza jest najlepszym adresatem próśb i wniosków od seniorów, zamiast roszczeń trzeba wyłącznie poprzez dialog i konkretne działania tworzyć nową rzeczywistość przyjazną ludziom starszym.

Wiele pytań z sali skierowanych do panelistów, potwierdza że temat bezpieczeństwa seniorów w życiu codziennym jest bardzo aktualny.

SUPLEMENTY JAKO INTEGRALNEA CZĘŚĆ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA MAŁGORZATA PILUCH

Panel „Bezpieczeństwo seniora – prawo i praktyka” zakończył wykład pani **Małgorzaty Stręk**, doktora nauk medycznych, wykładowcy w uczelniach: Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Uczelnia Łazarskiego w Warszawie na temat suplementów jako integralnej części zdrowego stylu życia. Zdaniem dr Małgorzaty Stręk suplementacja jest dzisiaj koniecznością z powodu faktu, że przetworzona i „wzbogacona” chemią żywność nie dostarcza właściwej ilości składników odżywczych, zwłaszcza selenu, jodu i witaminy D3, a ich brak w organizmie ludzkim powoduje skłonności do wielu chorób uznanych za cywilizacyjne.

Brak selenu, w świetle badań naukowych, prowadzi do znanej choroby Hashimoto. To nie niedobór jodu, ale właśnie selenu powoduje nieprawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Z powodu złej jakości gleby wszystkim brakuje tego pierwiastka, więc należy go dostarczać w postaci suplementu. Wykładowczyni przekonywała, że przecenia się skłonności genetyczne do określonych schorzeń. Stwierdziła bowiem, że 80% chorób powodują niedobory określonych pierwiastków, których zanieczyszczona i wyjałowiona żywność po prostu nie dostarcza. Problem ten dotyczy szczególnie ludzi starszych, u których absorpcja makro i mikroelementów jest upośledzona z racji wieku. Odrębny problem stanowią niedobory witaminy D3, powodujące nie tylko problemy z układem kostnym i osteoporozą, ale także zaburzenia odporności. Braki witaminy D3 wpływają niekorzystnie na samopoczucie, nasilając zmęczenie i drażliwość. Dr M. Stręk stwierdziła, że istotnym problemem w dostarczaniu organizmowi witaminy D3 jest właściwe określenie dawki, dlatego też każdy powinien zbadać w organizmie jej poziom.

Referująca wskazała również na zdrowotne właściwości aloesu, który w szerokim spectrum pozwala oczyścić organizm oraz pomaga ustabilizować poziom cukru. Z racji faktu, że cukrzyca to jedna z chorób cywilizacyjnych, działanie aloesu może pomóc w jej zwalczaniu. Aloes ma również zbawienny wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, co jest istotne w zapobieganiu alergii.

Na koniec dr M. Stręk zwróciła uwagę słuchaczy na to, że dla organizmu najważniejsze są: racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna (tu wplotła ciekawe stwierdzenie: „**Każdy lek można zastąpić aktywnością fizyczną, ale aktywności fizycznej nie da się zastąpić żadnym lekiem**”) oraz suplementacja.

VIII MAŁOPOLSKIE FORUM UTW

DOBRE PRAKTYKI W PROJEKTACH DEDYKOWANYCH SENIOROM

MAŁGORZATA PILUCH

Po przerwie kawowej rozpoczęło się VIII Małopolskie Forum UTW pod hasłem:

„Dobre praktyki w projektach dedykowanych seniorom”.

Projekt „Małopolski Tele-Anioł”,

Dawid Konina, z Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Krakowie przedstawił bardzo interesujący projekt „Małopolski Tele-Anioł”, który jest największym i najciekawszym projektem tego typu w Polsce, a jego rozmach zawdzięczamy wsparciu funduszy europejskich. Omówił proste założenia rekrutacji do projektu i przedstawił jego szczegóły. Uczestnicy konferencji dowiedzieli się, że centrum teleopieki będzie dostępne 24 godziny na dobę, przez siedem dni w tygodniu, w ciągu całego roku.

Korzystanie z tej pomocy jest możliwe dzięki prostemu urządzeniu przypominającemu zegarek, które spełnia funkcję telefonu komórkowego. Połączenie z centrum teleopieki jest bezproblemowe – wystarczy przycisnąć czerwony przycisk w „zegarku”. Zielony przycisk służy odbieraniu połączeń, na przykład od rodziny. Urządzenie ma wmontowaną kartę SIM, GPS, czujnik tętna i czujnik upadku. Dzięki temu, że centrum teleopieki będzie posiadało wszystkie informacje na temat stanu zdrowia użytkownika „zegarka”, pomoc może być precyzyjna.

Program przewiduje, że zakwalifikowany beneficjent może bezpłatnie skorzystać z tej formy opieki przez okres 18 miesięcy. Propozycja skierowana jest do tych, którzy mają problem choćby z jedną czynnością dnia codziennego, co nie oznacza, że są niesamodzielni. Całość prezentacji znajduje się na stronie internetowej Forum Trzeciego Wieku. Prezentacja wzbudziła ogromne zainteresowanie słuchaczy i będzie upowszechniana również poprzez Uniwersytety Trzeciego Wieku w Małopolsce.

Ogólnopolska i Lokalna Karta Seniora

Łukasz Salwarowski, prezes stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny „Głosu Seniora” omówił ciekawy problem związany z rolą Karty Seniora. Funkcjonująca całkiem dobrze Ogólnopolska Karta Seniora jest produktem niewystarczającym, zatem stowarzyszenia seniorów powinny podjąć, we współpracy z samorządami, działania zmierzające do połączenia kart lokalnych z kartą ogólnopolską, co ułatwi ludziom korzystanie z jej dobrodziejstw na terenie całego kraju. Przedstawił

również wpływ Karty Seniora i gazety „Głos Seniora” na aktywizację ludzi starszych.

O aktywizacji ludzi starszych w ramach projektu 50+

Prelegentka przedstawiła założenia programów związanych z aktywizacją ludzi starszych w ramach projektu 50+, w oparciu o które można uzyskać pomoc w zawodowym przekwalifikowaniu się beneficjentów oraz wziąć udział w bezpłatnych szkoleniach dla chcących pracować. Podkreśliła, że coraz więcej pracodawców (68%) wykazuje duże zainteresowanie i coraz chętniej zatrudnia ludzi starszych, wykorzystując ich doświadczenie.

Marszałkowski Ośrodek Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w subregionie sądeckim

Katarzyna Borczyk, koordynator projektu Marszałkowski Ośrodek Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego – subregion sądecki, realizowanego przez Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, omówiła działania podejmowane w jego ramach. W Sądeckim MORSO organizacje pozarządowe mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa w zakresie formalno-prawnych aspektów funkcjonowania, pozyskiwania grantów, pisania projektów oraz ich rozliczania, ochrony danych osobowych, a także aktywnego udziału w sprawach szczeblu lokalnym. Ponadto dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego lokalne NGO mogą brać udział w bezpłatnych szkoleniach. Katarzyna Borczyk zachęciła także zebranych do głosowania na Budżet Obywatelski Województwa Małopolskiego.

Aktywność wolontariuszy – słuchaczy Radomszczańskiego UTW „Wiem więcej”

Prezes **dr Anna Kapuśniarek z Radomszczańskiego UTW „Wiem więcej”** zainteresowała uczestników Forum działającym w UTW wolontariatem. Przedstawiła przykłady aktywności wolontariuszy z Radomska, którzy pomagają osobom potrzebującym nie tylko w życiu codziennym. Wolontariusze z UTW w Radomsku wspierają w wymierny sposób także dzieci w Afryce! Piętnaście osób działa na wielu płaszczyznach, organizując akcje skierowane zarówno do osób starszych, jak i dzieci. To, co robią wolontariusze z Radomska, może być inspiracją dla wszystkich, którzy wierzą w to, że bezinteresowna pomoc innym nie tylko przynosi realne korzyści, ale wzbogaca ludzi wielkiego serca, którzy rozumieją potrzebę innego człowieka.

Zapobieganie problemom z pamięcią

Mariusz Kiepas z firmy Biofarm - parter biznesowy Forum III Wieku - poinformował o działalności tej rodzinnej firmy i przedstawił, dzisiaj niekwestionowane zalety przyjmowania preparatów zawierających miłorząb japoński, zwłaszcza dla osób starszych, u których występują problemy z pamięcią. Warto zaznaczyć, że „gingko biloba” (miłorząb) może opóźnić rozwój tzw. demencji starczej. Poinformował o pracach nad powstaniem leków i o standardach produkcji leków.

O ogólnopolskiej akcji „Napisz testament”

Całkiem nieoczekiwanie dużą uwagę słuchaczy zajęła prezentacja **Eweliny Szeratics** z Fundacji Otwarte Forum na temat testamentu. Problem budzący wiele emocji, wymagałby szerszego omówienia, bo jest nieco kontrowersyjny. Z wykładu presenterki można było się dowiedzieć, że większość osób w ogóle nad rolą testamentu, także pod względem prawnym, się nie zastanawia, a naprawdę jest nad czym pomyśleć. Zaskoczyło uczestników konferencji jej stwierdzenie, że sama, chociaż jest młodą osobą, napisała testament! Poinformowała również o akcjach podejmowanych przez Otwarte Forum, w tym o ogólnopolskiej akcji „Napisz testament”.

Ciekawa prezentacja, zaskoczenie odbiorców i wiele odkrywczych stwierdzeń. Temat do szerszego opracowania, zwłaszcza że Otwarte Forum oferuje pomoc, z której niewątpliwie trzeba skorzystać.

Podkarpacki „eliksir życia” - wody JAVA

Doktor nauk medycznych **Lucjan Langner** przedstawił uczestnikom forum zbawienne dla organizmu działanie wody JAVA, podkarpackiego „eliksiru życia”, która prócz innych zalet zdrowotnych, skutecznie odkwasza organizm. Wykład był bardzo precyzyjny, interesujący i, niewątpliwie, wielu słuchaczy do picia wody JAVA zachęcił.

Warsztaty edukacyjne

Warsztaty edukacyjne, przeprowadzone zostały już tradycyjnie na Forum III Wieku przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” z Warszawy oraz przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji, Narodowa Agencja Programu Erasmus+, także z Warszawy. Liczna grupa uczestników Forum skorzystała z tej ciekawej i aktywnej formy edukacji, poprowadzonej profesjonalnie przez szkoleniowców posiadających wiedzę i doświadczenie w działaniach z osobami starszymi.

Uczestnicy wynieśli z warsztatów praktyczną wiedzę, którą będą mogli wykorzystać przy tworzeniu własnych projektów.

Zwieńczeniem X Forum III Wieku było przyjęcie stanowisk, uwzględniających wnioski i postulaty zgłaszane w ciągu 3 dniowej konferencji Forum III Wieku.

GOŚCIE ZAGRANICZNI NA FORUM III WIEKU

NALEŻY SIĘ SZCZEPIĆ!

BARBARA GIEROŃ, MARIA HALINA STARZYK

W trzecim dniu obrad głos zabarała dr Renate Heinisch - gość X Forum Trzeciego Wieku.

Dr Heinisch reprezentuje Niemiecki Narodowy Związek Seniorów BAGSO w Europejskim Komitecie Ekonomiczno-Społecznym, organie doradczym i opiniodawczym Unii Europejskiej w Brukseli. Przygotowała dla Komisji ds. Zdrowia sprawozdanie dotyczące szczepionek i podzieliła się z nami najważniejszymi wytykającymi z niego wnioskami. Pani Heinisch jest doktorem farmacji, stąd jej zainteresowanie bardzo aktualnym tematem, bo coraz częściej, także w Polsce, słyszy się głosy sprzeciwiające się szczepieniom - formie zapobiegania chorobom zakaźnym.

Dr Heinisch stwierdziła, że wyzwaniem, przed którym stają kraje europejskie, oprócz starzejącego się społeczeństwa, jest też zniechęcanie do szczepionek.

Szczepionki, co mocno podkreśliła, to jeden z bardzo ważnych czynników decydujących o bezpieczeństwie zdrowia człowieka. Są tanie i ich stosowanie przyczyniło się już do uratowania życia wielu milionom ludzi. Choroby infekcyjne rozprzestrzeniają się bardzo szybko i nie znają granic, stwarzają ryzyko epidemii. Przy obecnym masowym niekontrolowanym przepływie ludzi i migracji z odległych kulturowo krajów, nie wiadomo, jakie choroby są przenoszone i jakie jest ich tło. Problemem jest też trudność w przekazaniu migrantom informacji o szczepieniach. Ostatnio, w wyniku osłabionej odporności, doszło do niespotykanego wybuchu epidemii odry, nie tylko wśród dzieci, ale i dorosłych. Niektóre państwa wprowadziły obowiązek szczepień (m.in. Francja, Włochy, Polska). W Niemczech toczą się

na ten temat dyskusje, ale wszędzie obserwuje się narastanie ruchów anty-szczepionkowych, wynikające z niewiedzy bądź źle pojętej wolności.

Według dr Heinisch, Unia Europejska powinna zjednoczyć się w kwestii stosowania szczepionek, rozpocząć walkę z ich kwestionowaniem, rozwinąć strategię ogólnoeuropejskich szczepień i koordynować je na terenie całej Unii. Należy, wzorem Niemiec, wprowadzić europejskie paszporty szczepień, w który zapisano by wszystkie wykonane u każdego człowieka szczepienia. Ich zakres powinien być poszerzony, skierowany do różnych grup zagrożeń i obejmować m.in. takie choroby jak dyfteryt, półpasiec, meningokoki, borelioza,

opryszczka czy grypa. Dane z paszportu powinny być dostępne na urządzeniach cyfrowych w europejskiej bazie danych. Współpraca wszystkich krajów powinna uwzględnić rolę szczepionek w cyklu życiowym człowieka, a w szczególności zajmować się szczepieniem dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów – ponad granicami państw.

Prowadzona na szeroką skalę międzypokoleniowa edukacja przyczyniłaby się do likwidacji uprzedzeń i popierania szczepień. Seniorzy mogą być ambasadorami tej idei, rozmawiając z młodymi ludźmi, dziećmi i wnukami, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniami w tym zakresie.

CZESCY SENIORZY

Z LIDMILĄ NEMCOVĄ - PREZYDENTEM CHRZEŚCJAŃSKIEJ UNII
SENIORÓW Z CZECH, WICEPREZYDENTEM EUROPEJSKIEJ UNII SENIORÓW
ROZMAWIAŁY

BARBARA GIEROŃ, MARIA HALINA STARZYK

Jak postrzega się w Czechach problemy egzystencji seniorów?

Jak w wielu krajach Europy także w Czechach jest zła sytuacja demograficzna. Społeczeństwo czeskie starzeje się gwałtownie. Z ogromnymi problemami borykają się osoby pomiędzy 50 rokiem życia, a wiekiem, w którym przechodzi się na emeryturę. W wypadku utraty pracy mają problem z ponownym zatrudnieniem, (wysoki stopień bezrobocia w tej grupie wiekowej). Rozpad rodzin, ich niestabilność powoduje, że bardzo dużo seniorów jest samotnych. Nie ma więzi międzypokoleniowej, jest problem etyczny, gdzie powinno być miejsce człowieka niezdolnego do samodzielnej egzystencji.

Seniorów można podzielić na trzy grupy wiekowe: 60 +, 75 +, 80 +. Grupa pierwsza to osoby aktywne, z dobrymi emeryturami, dobrze zapoznane z komputerem. Grupa 80 + to niskie emerytury, wykluczenie społeczne, przewlekłe choroby, demencja, nawet choroba Alzheimerera. Bardzo drogie są lekarstwa, a seniorzy mieszkający na wsi mają trudności w dostępie do lekarza specjalisty. Na prowincji sytuacja seniorów jest nieporównanie gorsza niż w miastach ze względu na złą komunikację. Powstaje program ministerialny, który ma za zadanie utworzenie specjalnych służb do opieki nad osobami starszymi poza dużymi miastami. Uważa się, że problemy związane ze starzeniem się czeskiego społeczeństwa narastają i są bombą z opóźnionym zapłonem.

Jak w Czechach funkcjonują Uniwersytety Trzeciego Wieku?

UTW mają wielką tradycję, powstało ich bardzo dużo już w latach dziewięćdziesiątych. Prowadzą tę działalność szkoły wyższe, które organizują kursy dla seniorów. Ogromne zainteresowanie powoduje, że na niektórych brak wolnych miejsc. Uczestnicy kursów, stojących na wysokim poziomie, otrzymują indeksy a po ukończeniu – dyplomy. Tematyka kursów jest bardzo zróżnicowana: od malarstwa do matematyki! Są ponadto dodatkowe zajęcia organizowane przez miejskie samorządy, część z nich jest płatna, ale koszty są niskie. Dla seniora, który chciałby być aktywnym, jest bardzo szeroka oferta. W Czechach stawia się mocno na programy prozdrowotne.

A jak jest z prasą dla seniorów?

Jest bardzo wiele różnych pism zarówno płatnych, jak i bezpłatnych. Wiele organizacji seniorskich wydaje własne czasopisma, często finansowane przez sponsorów lub lokalne samorządy. Pisma te są ciekawe i stoją na bardzo wysokim poziomie.



Fot. Piotr Drożdżik

Lidmila Nemcova

GOŚĆ Z WILNA NA X FORUM III WIEKU

Z DR MARIANEM GROGOROWICZEM PREZESEM AKADEMII TRZECIEGO WIEKU W WILNIE
ROZMAWIAŁA KRYSZYNA SŁABY

Z Wilna miasta Mickiewicza, Słowackiego, Piłsudskiego przybył **dr Marian Grygorowicz** prezes Akademii Trzeciego Wieku w Wilnie działającej przy Związku Polaków na Litwie.

Jako doktor nauk przyrodniczych pracował w Instytucie Chemii i Technologii Litewskiej Akademii Nauk. Jest członkiem Stowarzyszenia Naukowców Polaków Litwy.

Akademia Trzeciego Wieku, została założona w 2010 roku. Jest to niezbyt liczna grupa - ok. 40 seniorów Polaków pragnących kultywować tradycje, mowę, rozpowszechniać historię, pomagać potrzebującym.

Wsparcie materialne od Związku Polaków Litwy, Domu Kultury Polskiej czy ambasady RP nie pokrywają tak wielu potrzeb.

Akademia współpracuje również z Stowarzyszeniem Naukowców Polaków Litwy, Związkiem Medyków Polaków Litwy, Stowarzyszeniem Prawników Litwy. Członkowie Stowarzyszeń zapraszani są na wykłady o różnej tematyce, udzielają porad, konsultacji. Zapraszani są poeci ze Związku Polaków na Litwie. Wykłady odbywają się raz w miesiącu. Organizowane są również uroczyste spotkania z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Świąt Wielkanocnych. Rozbrzmiewają pieśni patriotyczne, hymn Akademii, pieśni religijne oraz biesiadne przy akompaniamencie akordeonu. Członkowie Akademii biorą udział w patriotycznych uroczystych spotkaniach na cmentarzu na Rosie z okazji 3-Maja, 15 sierpnia – Dzień Wojska Polskiego, 11 Listopada - Dzień Niepodległości. Opiekują się kwaterami mogli Polaków na Rosie.

Bardzo uroczystie Akademia rozpoczynała Nowy Rok 2018 - 100 lecie Odzyskania Niepodległości. Dni 16 Lutego i 11 Listopada są ważnymi świętami naszych dwóch Ojczyzn - Polski i Litwy.

Akademia ceni sobie współpracę z Akademią III Wieku w Olsztynie, która organizuje cykliczne Europejskie



Fot. Krystyna Słaby

dr Marian Grygorowicz

Spotkanie Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW w Nowym Sączu.

Dziękuję Pani Prezes Wiesławie Borczyk za zaproszenie, za możliwość udziału w X Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy-Zdroju. Jest to dla mnie niezapomniane przeżycie. Pomimo wieku przybyłem z wielką radością, zapominając o trudach i kosztach z tym związanych. Chciałbym przenieść dobre praktyki z Polski, takie jak: współpracę z samorządami, zjednoczenia się UTW na Litwie, aby wspólnie z większą siłą i energią rozwijać działania na rzecz seniorów i Polaków na Litwie, rozpocząć pisanie projektów i zdobywać środki na rozwijanie działań.

Życzę dalszych sukcesów i owocnej współpracy tak potrzebnej seniorom, szczególnie mieszkającym na Litwie. Nam Polakom marzy się, aby władze Rzeczypospolitej w większym stopniu pomagały w integracji Polaków mieszkających na Litwie z Macierzą - mówi Prezes Akademii Trzeciego Wieku w Wilnie, dr Marian Grygorowicz.

POLSKIE UTW ZZA WSCHODNIEJ GRANICY – Lwów

Z DOC. DR N.MED. EWELINĄ HRYCAJ-MAŁANICZ
PREZESEM POLSKIEGO LWOWSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
ROZMAWIAŁA KRYSZYNA SŁABY

Na X Forum III Wieku nie zabrakło też przedstawicieli polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku z za wschodniej granicy. Z radością przyjmują nasze zaproszenia. Ze Lwowa już kolejny raz przyjechali: **doc. dr n. med. Ewelina Hrycaj-Małanicz**, która od 2010 roku jest prezesem Polskiego Lwowskiego Uniwersytetu III Wieku oraz **Marian Frużyński** pracownik naukowy Lwowskiej Politechniki, członek Zarządu LUTW, który jako fotograf z pasją dokumentuje jego działania.

Słowa hymnu LUTW „*My, seniorzy lwowscy, kochający Polskę i Lwów, zawsze będziemy wierni mu.*” odzwierciedlają główne idee i działania Uniwersytetu powstałego w 1994 roku z inicjatywy pani dr Zofii Iwanickiej z Mokotowskiego UTW w Warszawie. We Lwowie działa też Katolicki UTW, a w powiecie lwowskim działają Koła Seniorów.

Uniwersytet współpracuje ze Stowarzyszeniem Lekarzy Polskich we Lwowie. Lekarze prowadzą wykłady i konsultacje w wielu specjalnościach. Zaopatrują też potrzebujących w bezpłatne leki. Uniwersytet okolicznościowo korzysta z pomocy Konsulatu Generalnego RP we Lwowie, Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” w Warszawie, Fundacji Wolność i Demokracja. *Jest to kropla w morzu a raczej oceanie potrzeb* - podkreśla pani Ewelina. *Sytuacja seniorów na Ukrainie daleko odbiega od standardów europejskich – brakuje polityki senioralnej, brak środków na rozwój usług – Jeden Dom Starców i dwa hospicja małe, odpłatne - nie każdego stać na pokrycie kosztów pobytu. Pomoc społeczna i służba socjalna nie jest w stanie wypełnić szerokiej gamy potrzeb* – dodaje pani Prezes.

W ramach Uniwersytetu działają sekcje: malarska, literacko-poetycka, historyczna, j. angielskiego oraz chór „Lutnia”. Niestety brak lokali uniemożliwia rozwój usług aktywności fizycznej dla seniorów. Bardzo uroczyste obchodzimy święta państwowe, święta Wielkanocne, Bożego Narodzenia, ważne rocznice oraz czcimy miejsca pamięci Polaków. Na Majówkę Lwowską w Brzechowicach z grillowaniem, muzyką, koncertami zespołów przybywa wiele osób. Często organizowane są wycieczki po Lwowie i Ukrainie, a także wyjścia na wystawy

i do muzeów. Chór „Lutnia” swoimi koncertami uświetnia m. in. Dni Niepodległości Polski, Konstytucji 3-Maja. Występował również w Polsce: w Olsztynie, Dąbrowie Górniczej, Koszęcinie, Przemyślu, Dukli.

Trwają przygotowania do obchodów 25-lecia Lwowskiego UTW 2014-2019, na które bardzo chcielibyśmy zaprosić Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW, zaprzyjaźnione UTW z Polski i inne organizacje. Czynimy starania o środki na godną organizację tak ważnego Jubileuszu - mówi Pani Prezes. Jesteśmy wdzięczni organizatorom Forum III Wieku w Nowym Sączu, pani prezes Wiesławie Borczyk za zaproszenie na X Forum III Wieku oraz możliwość udziału w międzynarodowym Forum Ekonomicznym w Krynicy-Zdroju. Na długi czas pozostaną w naszych sercach miłe spotkania z uczestnikami, uroki krajobrazów Krynicy, Nowego Sącza i Sądeckizny – dodaje pani Ewelina. Korzystając z obecności na X Forum III Wieku tak wielu znaczących osobistości z organizacji senioralnych Europy, chciałabym zwrócić uwagę na duże potrzeby Polaków zamieszkałych we Lwowie i na Ukrainie. Apeluję i proszę wszystkich o większe działania na rzecz poprawy życia, nie tylko seniorów na Ukrainie - prosi doc. dr n. med. Ewelina Hrycaj-Małanicz, prezes LUTW we Lwowie



Fot. Krystyna Słaby

doc.dr n.med. Ewelina Hrycaj-Małanicz, Marian Frużyński

MY TEŻ TAM BYLIŚMY

Z delegatami Łąckiego Klubu Seniora na X Forum III Wieku

KRYSTYNĄ FARON I HENRYKIEM DYBCEM

rozmawiała

ROZALIA KULASIK

Zakończyły się obrady Forum III Wieku, które od dziesięciu już lat są integralną częścią Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju. Byliście uczestnikami tego wydarzenia i.....?

Krystyna Faron: i muszę powiedzieć, że udział w Forum był dla mnie wielkim przeżyciem i zaszczytem. Poczułam się wyróżniona. Początkowo byłam trochę onieśmielona, zwłaszcza, gdy przy wejściu na Deptak w Krynicy-Zdroju sprawdzano mój identyfikator. Potem było wspólne wielkie zdjęcie z byłym ministrem Władysławem Kosiniakiem - Kamyszem, powitany przez seniorów owacjami. Zaskoczył mnie także wystrój Deptaka – wszędzie banery Forum Ekonomicznego i III Wieku, i tłumy ludzi. Zauważyłam też osoby znane mi z mediów – polityków, biznesmenów i samorządowców. Zrozumiałam, że Forum III Wieku to bardzo ważne wydarzenie, nie tylko dla seniorów. _

Henryk Dybiec:

- Byłem na uroczystym rozpoczęciu Forum i już wtedy zaskoczyła mnie frekwencja osób starszych oraz obecność przedstawicieli władz, zwłaszcza samorządowych. Domyśliłem się, że będą poruszane sprawy dotyczące środowiska, które reprezentuję. Bardzo mnie to ucieszyło. Drugiego dnia, gdy otrzymałem materiały Forum oraz identyfikator, poczułem się dumnym, że ja też tu jestem. Przeżyciem było również wspólne zdjęcie w wielkiej dwustuosobowej grupie seniorów.

- Potem uczestniczyliście w panelach?

K.F. - Najpierw wzięliśmy udział w sesji plenarnej Forum Ekonomicznego i ze słuchawkami na uszach wysłuchaliśmy wypowiedzi panelistów na temat Brexitu. Zaciekawilo mnie stanowisko Ambasadora Wielkiej Brytanii w Polsce na ten temat.

H.D.

- Mnie też zainteresowała dyskusja o Brexicie. Dowiedziałem się, że to nie jest proste wyjście z UE jakby się mogło wydawać. To dłuższy proces i wiele może się jeszcze wydarzyć.

- Temat wiodący obrad jubileuszowego Forum III Wieku to Aktywność Obywatelska Osób Starszych oraz Srebrna Gospodarka. Innowacje dla Seniora. Inteligentny rozwój. Co najbardziej utkwilo wam w pamięci?



Fot. Kinga Dybiec-Słowik

Krystyna Faron, Henryk Dybiec

K.F. - Z wielką ciekawością wysłuchałam dyskusji panelistów na ten temat. Dowiedziałam się, że jesteśmy partnerami władzy, która się z nami liczy, bo mamy doświadczenie i należy je wykorzystać. Dyskutanci stwierdzali, że seniorzy są mało aktywni w życiu społecznym, chociaż to się powoli zmienia.

Wynika to m.in. z niedoinformowania, braku transportu, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach lub z braku zainteresowania czy chęci do wyjścia z domu. Zwrócili też uwagę na konieczność edukacji seniorów, bo aktywny senior potrzebuje rzetelnych informacji, aby mógł korzystać z osiągnięć techniki oraz występować z inicjatywami. Zainteresowały mnie też problemy seniorów w Czechach, gdzie, podobnie jak u nas, dopiero tworzy się społeczeństwo obywatelskie.

H.D. - Mnie szczególnie zaciekawilo temat małej aktywności seniorów na wsi, bo w takim środowisku mieszkam. Dyskutanci na podstawie przeprowadzonych badań w paru wiejskich gminach Małopolski potwierdzili, że brak w nich ofert dla seniorów, nie ma także rozeznania, czego oni oczekują. Najwięcej czasu

ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2017/2018

fot. Józef Bartkowski, Władysław Szwenik



Wykład - Michał Załona, historyk



Podziękowanie dla prezes Wiesławy Borczyk od słuchaczy Sądeckiego UTW



Marian Ryba
Starostwo Powiatowe



Ewa Pierzchała
UM Nowy Sącz



Leszek Zegzda
Województwo Małopolskie



Prezentacja Biuletynu Sądeckiego UTW



Tytuły Honorowego Członka
Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet
Trzeciego Wieku
dla Antoniego Łopucha
i Wiesława Wczesnego



X FORUM III WIEKU - INAUGURACJA

Biblioteka PWSZ, Nowy Sącz, 5.09.2018 r.

Fot. Konrad Kaczmarek, Józef Bartkowski,
Władysław Szwenik, Elżbieta Cabak



Wiesława Borczyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i Sądeckiego UTW



Prof. An Hermans, Belgia



Zaproszeni goście



Rejestracja uczestników Forum III Wieku



Konferencja prasowa z członkami delegacji Europejskiej Unii Seniorów (ESU)

SESJA PLENARNA VIII MAŁOPOLSKIE FORUM UTW

Miasteczko Galicyjskie, Nowy Sącz, 7.09.2018 r.

Fot. Piotr Drożdżik, Józef Bartkowski, Władysław Szwenik



dr Renate Hainisch, Niemcy



Miasteczko Galicyjskie

Nowy Sącz, 7.09.2018 r.

Fot. Piotr Drożdżik, Władysław Szwenik, Elżbieta Cabak



seniorzy spędzają w domu, często samotnie i przed telewizorem a ich świadomość kształtują media. Szansą dla ich aktywności są Kluby Seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne organizacje seniorskie oraz działające przy nich Rady Seniorów. I chociaż rady są tylko organami opiniopodporadczymi samorządu, mogą wpływać na zmianę miejscowego prawa. Dyskutanci podkreślali również konieczność uruchomienia Biura Informacji dla Seniorów. Wysłuchałem też wystąpienia przedstawiciela niemieckich seniorów i dowiedziałem się, że istnieje tam ponad sto organizacji seniorskich. Wszystkie starają się pracować wspólnie dla wspólnego dobra. Z uwagą przysłuchiwałem się tej debacie, ponieważ nasz klub przygotowuje się do utworzenia gminnej rady seniorów. Odbyłem już przeszkolenie w tym kierunku, uzyskaliśmy też akceptację władz gminy.

- Oprócz udziału w Sesjach Forum III Wieku mieliście też czas wolny?

K.F. - W wolnym czasie mogliśmy spacerować po Dep-taku, gdzie znajdowały się stoiska firm, prezentujące produkty dla seniorów i pokosztować je, wypić kawę i zjeść posiłek. Można było przeprowadzić badanie na poziom cukru, cholesterolu czy próby wątrobowej. Ja zabrałam także do Muzeum Nikifora.

H.D. - Ponieważ był czas wolny, miałem okazję zwiedzić teren Forum. Zauważyłem spacerujących tam ludzi, grupki dyskutującej młodzieży i seniorów, polityków i samorządowców, wśród których spostrzegłem nawet wójta swojej gminy. Przysiadłem też przy stoliku,

aby wypić kawę i podzielić się uwagami z innymi seniorami. Chcę jeszcze dodać, że zwróciłem uwagę na dobrą organizację Forum III Wieku i zaangażowanie organizatorów. W tym miejscu, w imieniu swoim oraz klubowej koleżanki składam Im serdeczne podziękowania za zaproszenie do udziału w obradach Forum III Wieku.

- Co przekazacie seniorom w Łącku?

K.F. - Przede wszystkim powiem, że byłam ich reprezentantką na X Forum III Wieku, gdzie mówiło się o najważniejszych sprawach seniorów. O tym, że zmiany jakie zachodzą w Polsce i dotyczą seniorów, to m.in. zasługa dziesięciu lat Forum. Powiem też, jak ważna dla zdrowia jest wielokierunkowa edukacja, bo my seniorzy szczególnie jesteśmy podatni na wpływy i reklamę. Wspomnę również o konieczności integracji ludzi starszych z młodymi. Spodobało mi się zasłyszane tam powiedzenie: Aby państwo dobrze funkcjonowało, potrzebne są młode ręce i starsze głowy.

H.D. - A ja opowiem o tym, jakie znaczenie dla nas starszych ludzi mają gminne rady seniorów. I o tym, że stanowimy ogromną siłę, z którą władza coraz bardziej się liczy, bo jesteśmy jej partnerami. Musimy też być aktywnymi, wychodzić z inicjatywami, mówić, czego chcemy. Zaproponuję naszym seniorom, żebyśmy działali wspólnie dla wspólnego dobra /w naszej gminie są trzy organizacje seniorskie/.

Dziękuję za rozmowę i życzę owocnego działania dla wspólnej sprawy.

TŁUMACZKA NA FORUM

BOŻENA KOCYK

Towarzyszyłam zagranicznej delegacji Europejskiej Unii Seniorów na X Forum III Wieku w charakterze tłumaczki z języka angielskiego. Spotkaliśmy się na sądeckim Rynku. Część gości mówiła po angielsku, część po niemiecku a część w obu tych językach, co ułatwiało porozumienie.

Był piękny dzień, więc mogli podziwiać nasz ratusz. Dopytywali się kiedy został zbudowany, ilu mieszkańców ma Nowy Sącz. Była też okazja aby krótko opowiedzieć o mieście za czasów Franciszka Józefa. Przyglądając się kamieniczkom, komentowali jak bardzo zmieniła się Polska po transformacji. Szczególnie wnikliwie obserwowali to Margaret i Sean Hawks, którzy dość często odwiedzają nasz kraj, ponieważ Margaret urodziła się i mieszkała wiele lat we Wrocławiu. W ratuszu podziwiali salę posiedzeń i jej piękny wystrój, zapoznali się z wydarzeniami, które miały tu miejsce podczas ostatniej wojny. Wystąpienia prezydenta miasta Ryszarda Nowaka i przewodniczącej Rady Seniorów Marii Baran były tłumaczone na żywo, a wszystko pomimo pewnej improwizacji odbyło się sprawnie i w miłej atmosferze.

Jak zwykle, przy takich konferencjach jak Forum, pojawiają się media a goście proszeni są o krótkie wywiady. Tłumacząc pytania i odpowiedzi miałam nieodparte wrażenie, że przedstawienie działalności i głównych idei takich organizacji jak np. Europejska Unia Seniorów, w kilku zdaniach i ciekawie jest nie lada sztuką.

Część Forum, która miała miejsce w bibliotece PWSZ, była tłumaczona przez zawodowego tłumacza pana Tomasza Zajęca systemem symultanicznym - dla gości na angielski, a dla nas wystąpienie przewodniczącej ESU prof. An Hermans - na polski.

Spotkanie z delegacją było dla mnie okazją do ciekawych, krótkich rozmów kulturalnych. Zakres tematów był szeroki: od preferencji kulinarnych po umowy bankowe.

O POLITYCE SPOŁECZNEJ WOBEC OSÓB STARSZYCH

ZE ZBIGNIEWEM KRÓLEM, PODSEKRETARZEM STANU W MINISTERSTWIE ZDROWIA,
doktorem nauk medycznych, specjalistą w dziedzinie zdrowia publicznego,
pediatrii i medycyny rodzinnej

rozmawiała
TERESA BARBARA KOPCZYŃSKA

Teresa Barbara Kopczyńska:

Panie Ministrze, wiemy, że Ministerstwo Zdrowia przygotowało w ostatnim czasie nowe założenia polityki zdrowotnej dla seniorów. Czy mógłby Pan przybliżyć najistotniejsze ich elementy?

Zbigniew Król:

Projekt dokumentu strategicznego pn. *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030 BEZPIECZEŃSTWO–UCZESTNICTWO–SOLIDARNOŚĆ* został opracowany przez grono ekspertów wybranych przez Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, wchodzących w skład Rady do spraw Polityki Senioralnej. Następnie dokument ten został przekazany rządowemu Zespołowi do spraw opracowania polityki społecznej wobec osób starszych. Do jego zadań należało w szczególności opracowanie projektu polityki społecznej państwa wobec osób starszych do roku 2030 oraz określenie działań do realizacji przez poszczególne resorty oraz instytucje. Z uwagi na obszerność zagadnień poruszonych w ww. dokumencie, konieczne było przeprowadzenie wewnątrzministerialnych konsultacji mających na celu szczegółową analizę zapisów przedmiotowego projektu. Ostateczna wersja dokumentu nie została jeszcze przyjęta przez Radę Ministrów, konkretne działania realizacji założeń przedmiotowego dokumentu zostaną dopiero zaplanowane.

W zakresie zadań należących do kompetencji Ministra Zdrowia priorytetowo potraktowano kwestie związane z promocją zdrowia i prewencją chorób, rozwojem telemedycyny, w tym wprowadzenia możliwości odrębnego określenia wymagań dla świadczeniodawców, zmiany definicji miejsca udzielania świadczeń zdrowotnych, a także właściwego traktowania osób starszych przez personel medyczny. Działania w obszarze obejmującym promocję zdrowia, profilaktykę chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji prowadzone

będą w szczególności w oparciu o realizację czterech głównych poddziałań.

1/ Wzmacnianie odpowiedzialności za zdrowie oraz wspieranie pozytywnych postaw dotyczących stylu życia przez:

- a) wdrożenie systemu edukacji ciągłej, nakierowanej na utrzymanie zdrowia, zróżnicowanej w zależności od wieku i stopnia sprawności;
- b) realizację programów promocji zdrowia informujących o czynnikach ryzyka zdrowotnego i zachęcających do podejmowania zachowań sprzyjających utrzymaniu i poprawie zdrowia;
- c) promowanie szczepień ochronnych i innych świadczeń profilaktycznych;
- d) propagowanie wiedzy w obszarze możliwości wykorzystania ICT (aplikacje, systemy, urządzenia) do wsparcia profilaktyki chorób i poprawy jakości życia.

Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie oraz promowanie zdrowego stylu życia z dużą dozą prawdopodobieństwa wpłynie na poprawę stanu zdrowia osób w wieku starszym.

2/ Rozwój telemedycyny i teleopieki oraz dostęp do udogodnień technicznych, rekompensujących utraconą sprawność i wspierających samodzielność osób starszych, w tym m.in.:

- a) upowszechnienie różnych form teleopieki i telekonsultacji;
- b) ułatwienie dostępu do materiałów i sprzętu oraz świadczeń opieki zdrowotnej, wyrobów medycznych rekompensujących utraconą sprawność;
- c) wykorzystanie nowoczesnych technologii dla rekompensowania utraconej sprawności i wzmacniania samodzielności;
- d) wspieranie opracowywania oraz upowszechniania

innowacyjnych rozwiązań i technologii w obszarze zdrowia i telemedycyny;

- e) zwiększanie dostępności do terapii zajęciowej i fizjoterapii.

Poprzez realizację działań w obszarze rozwoju telemedycyny i teleopieki oraz zwiększenie dostępu do usług godnie technicznych, możliwe będzie zwiększenie poziomu bezpieczeństwa osób starszych w miejscu zamieszkania oraz usprawnienie funkcjonowania systemu ochrony zdrowia i zmniejszenie jego kosztów.

3/ Działania w zakresie zapewnienia optymalnego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej, tak w zakresie zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, w tym: opieki podstawowej, specjalistycznej, świadczeń rehabilitacyjnych, uzdrowiskowych i profilaktycznych, niezbędnych by utrzymać samodzielność funkcjonalną, m.in. przez:

- a) opracowanie standardów profilaktyki i opieki nad osobami starszymi;
- b) monitorowanie efektywności opieki nad osobami starszymi;
- c) rozwój współpracy pracowników opieki zdrowotnej ze służbami pomocy społecznej;
- d) monitorowanie stanu zdrowia chorych starszych po zakończonej hospitalizacji;
- e) rozwój rozwiązań alternatywnych dla hospitalizacji, np. specjalistyczna opieka w miejscu zamieszkania czy terapia środowiskowa;
- f) zwiększenie liczby geriatrów zatrudnionych w systemie oraz stworzenie sieci jednostek szkolących lekarzy geriatrów.

Działania w zakresie opieki zdrowotnej nad osobami starszymi ujęte w tym dokumencie mają w szczególności na celu wdrożenie kompleksowej opieki wykonywanej przez zespół profesjonalistów pod kierunkiem lekarza rodzinnego, obejmującej zarówno profilaktykę chorób i niesprawności, jak i diagnostykę i leczenie chorób, a także zwiększenie dostępności do świadczeń medycznych dla osób starszych, niezbędnych ze względu na samodzielność funkcjonalną.

4/ Kształcenie kadr medycznych na potrzeby sprawowania opieki nad osobami starszymi. Poddziałanie to obejmuje m.in.:

- a) wsparcie rozwoju akademickich ośrodków geriatrycznych w uczelniach kształcących kadrę medyczną (klinik, zakładów, katedr) oraz studenckich kół naukowych geriatry;
- b) wsparcie rozwoju badań naukowych w obszarze zdrowego starzenia się i chorób związanych z wiekiem starszym;
- c) stymulowanie wzrostu liczby lekarzy specjalizujących się w dziedzinie geriatry i wzmacnianie jakości kształcenia specjalizacyjnego w tej dziedzinie.

Prowadzenie ww. poddziałań ma się przyczynić do powiększenia zespołu kadr medycznych specjalizujących się w pracy z osobami starszymi, a także zwiększenia dostępności do usług medycznych świadczonych na rzecz osób starszych oraz zmniejszenia skali dyskryminacji ze względu na wiek.

TBK:

Dużym problemem dla osób starszych jest czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty, a szczególnie do kardiologa, endokrynologa, reumatologa, chirurga ortopedy, okulisty. Są to terminy od kilku do kilkunastu tygodni, nawet ze skierowaniem określanym jako pilne. W przypadku wystąpienia chorób nagłych przebieg leczenia jest uzależniony od wyniku konsultacji specjalisty. Na dzień dzisiejszy seniorzy, chcąc uzyskać pilną konsultację specjalistyczną, muszą decydować się na wizyty w gabinetach prywatnych, ponosząc dodatkowe koszty, których nie mogą sobie zrekompensować. Czy mogą oni liczyć na zmiany w zakresie poprawy dostępności do specjalistycznych świadczeń zdrowotnych ?

ZK:

Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1938, z późn. zm.) - zobowiązała świadczeniodawców, którzy posiadają umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, do przekazywania co tydzień informacji o średnich czasach oczekiwania i pierwszych wolnych terminach udzielania świadczeń. Informacje te - odrębnie dla przypadków stabilnych i przypadków pilnych - można uzyskać:

- 1) dzwoniąc na **bezpłatną** Infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia – informację o numerach telefonów w poszczególnych oddziałach dostępne są na stronie internetowej NFZ pod adresem: www.nfz.gov.pl/kontakt/infolinie-nfz/;
- 2) na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia:
 - a. - w Ogólnopolskim Informatorze o Czasie Oczekiwania na Świadczenia Medyczne (<http://kolejki.nfz.gov.pl/>)
 - b. na stronie: <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/> - w zakładce gdzie się leczyć lub w informatorze o zawartych umowach <http://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach>.

Ponadto pacjent powinien sam dopilnować, aby w przypadku, gdy lekarz informuje, że jego stan zdrowia wymaga uzyskania świadczenia w krótkim terminie (tj. istnieje konieczność pilnego udzielenia świadczenia ze względu na dynamikę procesu chorobowego i możliwość szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub znaczącego zmniejszenia szans na powrót do zdrowia), aby lekarz oznaczył to także na skierowaniu,

gdyż pacjent zakwalifikowany w trybie pilnym otrzymuje świadczenie znacznie szybciej.

W celu poprawy w przyszłości dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej należy przede wszystkim wskazać na znaczące zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia, które przewidziała ustawa z dnia 24 października 2017r. *o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych* (Dz.U. poz. 2434). Przewiduje ona stopniowe zwiększanie poziomu wydatków publicznych na ochronę zdrowia w kolejnych latach, tak aby od roku 2025 wyniósł on 6% produktu krajowego brutto. Zwiększone środki finansowe przeznaczane będą przede wszystkim na poprawę dostępności do świadczeń, na których udzielenie oczekuje się najdłużej, w tym świadczenia kardiologa, endokrynologa, reumatologa, chirurga ortopedy, a także okulisty.

Ponieważ jednak nie w każdym przypadku przez zwiększanie środków finansowych udaje się osiągnąć znaczące zmniejszenie liczby osób oczekujących (np. w przypadkach, w których dodatkową przyczyną trudności w dostępie jest niewystarczająca podaż po stronie świadczeniodawców), dlatego Ministerstwo Zdrowia podejmuje również działania o charakterze systemowym.

Jednym z takich działań jest wprowadzenie, z dniem 1 października 2017 r. - na mocy ustawy z dnia 23 marca 2017 r. *o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych* (Dz. U. poz. 844) - systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej (dalej: „PSZ”). Powyższa zmiana systemowa oprócz ogólnego uporządkowania i ustrukturyzowania sektora szpitalnego, ma przynieść realne korzyści w postaci:

- poprawy koordynacji i ciągłości opieki nad pacjentem,
- lepszego dostosowania struktury organizacyjnej podmiotów leczniczych oraz struktury wykonywanych świadczeń zdrowotnych do aktualnych potrzeb pacjentów,
- bardziej racjonalnego gospodarowania zasobami na opiekę zdrowotną,
- zwiększenia stabilności finansowej szpitali, a przez to poprawy warunków do inwestowania w ich rozwój.

W konsekwencji wprowadzanych zmian należy się spodziewać poprawy dostępności do świadczeń z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, udzielanych w poradniach przyszpitalnych. Uelastycznienie zasad finansowania szpitali działających w ramach PSZ w formie ryczału, obejmującego zarówno opiekę szpitalną jak i ambulatoryjną, pozwoli tym podmiotom na lepsze dostosowanie ich struktury organizacyjnej oraz działalności do rzeczywistych potrzeb pacjentów. Również szczegółowe zasady kalkulacji ryczału PSZ będą w pewnym stopniu promować udzielanie świadczeń na poziomie ambulatoryjnym (przy wyliczeniu kwoty

ryczału na kolejny okres rozliczeniowy będzie brany pod uwagę m.in. wzrost udziału świadczeń ambulatoryjnych w sprawozdanych świadczeniach za dany okres rozliczeniowy w porównaniu z wcześniejszym okresem). Powinno to wpłynąć na dostępność do świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, realizowanych w poradniach przyszpitalnych.

Dla świadczeń kosztochłonnych, które mogłyby spowodować wyczerpanie środków przekazywanych w formie ryczału, przewidziano odrębne finansowanie za usługę – przykładowo tak są finansowane zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego oraz kolanowego.

Podejmowane działania ukierunkowane są także na poprawę dostępności do konkretnych świadczeń – przykładowo w celu poprawy dostępności do świadczeń endoprotezoplastyki oraz w celu wyeliminowania długiego czasu oczekiwania na rehabilitację po zabiegach, przygotowano projekt nowego świadczenia gwarantowanego - *Endoprotezoplastyka stawu biodrowego – opieka kompleksowa*. Projekt tego świadczenia został sporządzony na podstawie modelu kompleksowej opieki nad pacjentem poddawanym zabiegowi endoprotezoplastyki stawu biodrowego, opracowanego przez Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji na podstawie zlecenia Ministra Zdrowia. Zgodnie z założeniami kompleksowa opieka ma zapewnić koordynację poszczególnych etapów diagnostyki, terapii i rehabilitacji pacjenta, co spowoduje wyraźną poprawę skuteczności i jakości leczenia. Obecnie trwają prace analityczne i koncepcyjne, mające na celu wypracowanie optymalnych rozwiązań w omawianym zakresie, które pozwolą na spełnienie oczekiwań społecznych, a tym samym uzyskanie jak największych efektów zdrowotnych w ramach dostępnych środków publicznych.

Innym rozwiązaniem, który w przyszłości ma doprowadzić do ograniczenia czasu oczekiwania na świadczenie jest projekt pt.: *„Przygotowanie, przetestowanie i wdrożenie do systemu opieki zdrowotnej organizacji opieki koordynowanej (OOK) Etap II Faza pilotażowa - model POZ PLUS”*. Projekt ten jest realizowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia na podstawie umowy zawartej z Ministerstwem Zdrowia pod koniec listopada 2017 r. Celem projektu jest pilotażowe wdrożenie modelu opieki koordynowanej na poziomie podstawowej opieki zdrowotnej dotyczącej 11 chorób przewlekłych, w tym: poprawa jakości świadczeń zdrowotnych i zwiększenie ich liczby, poprawa koordynacji świadczeń medycznych wykonywanych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

Pilotażowe wdrożenie modelu opieki koordynowanej w POZ ma na celu stopniowe tworzenie systemu lepiej zaspokajającego potrzeby zdrowotne pacjenta. Pilotaż, poza świadczeniami opieki zdrowotnej, kładzie duży nacisk na stosowanie narzędzi profilaktyki i promocji zdrowia. Dzięki temu podstawowa opieka zdrowotna

będzie lepiej dostosowana do obecnej sytuacji w ochronie zdrowia i do procesów demograficznych.

Podjęte są również działania w zakresie doskonalenia funkcjonowania pakietu onkologicznego, w celu wcześniejszego wykrywania chorób onkologicznych oraz skracania czasów oczekiwania na to leczenie.

Należy też zwrócić uwagę na ostatnio wprowadzone rozwiązania prawne z ustawy *o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności* zgodnie z którymi osoby, które posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, uzyskały prawo do:

- zakupu wyrobów medycznych, bez uwzględnienia okresów użytkowania, w liczbie określonej przez osobę uprawnioną do wystawienia zlecenia (art. 47 ust. 1b ustawy o świadczeniach);
- korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej (art. 47c ust. 1 ustawy o świadczeniach);
- korzystania z ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych bez wymaganego skierowania (art. 57 ust. 2 pkt 14 ustawy o świadczeniach),
- korzystania w pierwszej kolejności ze świadczeń z zakresu rehabilitacji.

Świadczenia rehabilitacyjne, o których tu mowa będą finansowane ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia w sposób nieograniczony (bez ustalania limitów).

TBK:

Mówi się często, że leki dla osób 75+ są bezpłatne i to w takim kontekście jakby wszystkie leki były objęte refundacją, a tak nie jest. Niestety, seniorzy z własnego doświadczenia wiedzą, że tym systemem objęta jest niewielka grupa leków i to najtańszych, zaś te, które są stosowane przez nich najczęściej, nie są umieszczone na tej liście.

ZK:

Program bezpłatnych leków dla osób w wieku powyżej 75 lat funkcjonuje od września 2016 r. Na pierwszej liście leków dla seniorów, obowiązującej od 1 września 2016 r., znalazło się 1129 pozycji leków. Lista ta jest modyfikowana co 2 miesiące i cały czas zwiększa się liczba pozycji na kolejnych wykazach. Aktualny wykaz leków dla seniorów znajduje się w obwieszczeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 kwietnia 2018 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. Urz. Min. Zdr. z 2018 r. poz. 32). Obowiązuje on od 1 maja 2018 r. i zawiera 2008 pozycji. Wykaz obejmuje leki, które na podstawie obowiązującego obwieszczenia refundacyjnego są wydawane pacjentom za odpłatnością ryczałtową lub 30%. Znajdują się

w nim leki stosowane w leczeniu chorób osób starszych, głównie przewlekłych : chorób serca, układu krążenia, choroby Parkinsona, osteoporozy, cukrzycy i in. Według informacji posiadanych przez Ministerstwo Zdrowia w każdym miesiącu z bezpłatnych leków korzysta prawie milion osób w wieku 75+. Dopłaty miesięczne z budżetu państwa na realizację recept pacjentów 75+ wynoszą ponad 50 mln zł. W ciągu roku funkcjonowania programu zostało zrealizowanych 15 mln recept z kodem „S”.

Przy tworzeniu wykazu leków refundowanych Ministerstwo Zdrowia uwzględnia: wartość terapeutyczną leku, bezpieczeństwo jego stosowania, koszt terapii.

Pierwszeństwo mają leki, które zapewniają jak najlepsze efekty terapeutyczne przy najniższych kosztach. Ponieważ lista jest aktualizowana co dwa miesiące, dzięki temu możemy sprawnie wprowadzać na nią nowe produkty. Są to:

- produkty innowacyjne (oryginalne), których skuteczność została udowodniona,
- leki odtwórcze (generyczne), czyli odpowiedniki (zamienniki) innowacyjnych leków, które zawierają tę samą substancję czynną, te same wskazania i tę samą drogę podania.

Należy przy tym przypomnieć, że nigdy nie deklarowano ani nawet nie sugerowano, że w odniesieniu do osób, które ukończyły 75 r.ż. , wszystkie leki będą bezpłatne; nigdy też nie próbowano odnosić tego uprawnienia do kategorii takich, jak np. wszystkie leki z przepisu lekarza, czy nawet wszystkie leki objęte systemem refundacji.

Celem programu leki 75+, wyrażonym zresztą w uzasadnieniu do ustawy z dnia 18 marca 2016 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 652), która dała początek omawianemu programowi. zapisano m.in. „przewidziane w przedmiotowym projekcie ustawy uprawnienie świadczeniobiorców, którzy ukończyli 75 rok życia, zwiększy dostęp do produktów refundowanych”. Zwiększenie dostępności nie oznacza bynajmniej nieograniczonej niczym dostępności (wynikającej np. z bezpłatności). Jednocześnie oczywistym jest, że zakresem programu bezpłatnego zaopatrzenia osób starszych winny być objęte jedynie leki stosowane w stanach medycznych charakterystycznych dla wieku podeszłego. Tego typu leki, to tylko wycinek wszystkich leków dostępnych w obrocie.

Zarzuty, iż w ramach analizowanego programu bezpłatne są leki, które i tak należą do najtańszych, jest dyskusyjne. Nie ma prostego, każdorazowego przełożenia między tym, jak drogi jest dany lek a jego skutecznością czy bezpieczeństwem. Na wyższą cenę istotny wpływ

ma np. poziom innowacyjności danego specyfiku. W tym kontekście należy wskazać, że deklarowanym celem programu nie miało być objęcie jego zakresem wyłącznie leków maksymalnie innowacyjnych i tylko drogich, tylko – z jednej strony – leków charakterystycznych dla chorób wieku podeszłego, z drugiej – leków najczęściej i w największej ilości stosowanych przez osoby starsze. To że w jakiejś części leki te nie są szczególnie drogie, nie może stanowić faktu dewaluującego program jako całość i pewną – w gruncie rzeczy – słuszną i cenną inicjatywę społeczną.

Inną kwestią jest to, że od momentu zainicjowania programu leki 75+ w drugiej połowie 2016 r. spektrum leków (pozycji lekowych) dostępnych w tym programie bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów uległa wzrostowi o niemal 80%. Program zaopatrzenia był cyklicznie rozszerzany o nowe pozycje. Statystyki w przedmiocie liczby zrealizowanych recept z kodem dodatkowym „S” prowadzą przy tym do wniosku, że program jest znaczącym osiągnięciem, ponieważ cieszy się dużą popularnością, a responsywność społeczna w odniesieniu do tej inicjatywy jest generalnie pozytywna.

Jedynym problemem jest to, że w ocenie seniorów – beneficjentów programu - leków bezpłatnych powinno być więcej, a optymalnym rozwiązaniem byłoby, aby programem objęte były wszystkie leki. To, choć z punktu widzenia osób starszych na swój sposób zrozumiałe, nie może liczyć na realizację, ze względu zarówno na założenia programu (w tym to, że nie ma podstaw, aby programem zaopatrzenia obejmować leki, które z ich natury nie są stosowane w schorzeniach typowych dla wieku podeszłego), jak i ograniczenia finansowe dla tego programu (które wszakże i tak co-roczenie ulegają stopniowemu zwiększaniu).

TBK:

W przypadku leków bezpłatnych dużym utrudnieniem jest konieczność wizyty u lekarza rodzinnego, (bo tylko on może je przepisywać) i to zaraz po wizycie u lekarza specjalisty, który obecnie tych uprawnień nie ma, choć to on decyduje o wyborze leku i jego dawkowaniu. Przy takim systemie tworzy się niepotrzebne kolejki i mnoży ilość porad dotyczących tylko recepty, tak do lekarzy specjalistów jak i lekarzy rodzinnych. Logicznym wydaje się, że lekarze systemu powinni mieć te same uprawnienia: lekarz specjalista po zdiagnozowaniu i ustaleniu farmakoterapii wystawiałby receptę, potem, przy kontynuacji leczenia, robiłby to lekarz rodzinny. Ten problem dotyczy również leków przepisywanych przez psychiatrów, u których wymagana jest kontrola w zakresie skuteczności terapeutycznej i dawkowania określonych leków, objętych listą leków bezpłatnych. Po tej wizycie pacjenci muszą odbyć kolejną drogę do lekarza rodzinnego w celu wystawienia recepty bezpłatnej. Jakie jest racjonalne wytłumaczenie tych

zasad? Czy Ministerstwo Zdrowia planuje w tym zakresie wprowadzenie zmian, ułatwiających i upraszczających te zasady?

ZK:

Przepisem regulującym uprawnienie do bezpłatnego zaopatrzenia się w produkty lecznicze osobom w wieku powyżej 75 lat jest art. 43a ust. 1 ustawy o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1938 z późn.zm.). Zgodnie z przedmiotowym przepisem „Świadczeniobiorcom, po ukończeniu 75. roku życia, przysługuje bezpłatne zaopatrzenie w leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne określone w wykazie, o którym mowa w art. 37 ust. 1 ustawy o refundacji, ustalonym w sposób określony w ust. 2, na podstawie recepty wystawionej przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej albo lekarza posiadającego prawo wykonywania zawodu, który zaprzestał wykonywania zawodu i wystawił receptę dla siebie albo dla małżonka, wstępnych lub zstępnych w linii prostej oraz rodzeństwa”.

Jak wynika ze wskazanego przepisu, uprawnienie do wystawienia recepty jest - co do zasady – ograniczone do lekarzy i pielęgniarek podstawowej opieki zdrowotnej. Przyjęcie takiego rozwiązania podyktowane było przede wszystkim troską o bezpieczeństwo pacjentów w podeszłym wieku. Należy bowiem podkreślić, że lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej dysponują zazwyczaj największą wiedzą o pacjencie i stanowią swego rodzaju „punkt kontaktowy” – koordynatora terapii. Związane to jest z charakterystyczną w podeszłym wieku wielochorobowością i zjawiskiem polipragmazji (wielolekowości). Bez koordynacji procesu farmakoterapii mogłoby dochodzić do zatruć polekowych, uzależnień, czy interakcji lekowych u osób starszych. Ograniczenie to nie powinno być przeszkodą w uzyskaniu recepty z literką „S” od lekarza lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej.

Należy podkreślić, że proces przygotowania projektu ustawy i przyjęcia jej przez Sejm, Senat i Prezydenta na każdym etapie podlega konsultacjom i uzgodnieniom ze środowiskami lekarzy, związków zawodowych, stowarzyszeń reprezentujących pacjentów i innych organizacji. Przyjęte rozwiązania prawne w przedmiotowym zakresie oraz przedstawiona powyżej argumentacja powstały przy współudziale środowiska lekarzy geriatrów oraz uzyskały ich pełne poparcie. Zmiana sposobu wypisywania recept na bezpłatne leki dla osób w wieku powyżej 75 lat, wymagałaby zmiany ustawy. Ministerstwo Zdrowia nie planuje zmian w tym zakresie.

Wywiad został przeprowadzony w maju 2018 r.

PROJEKT

„KULTURA DOSTĘPNA DLA SENIORA -
PROGRAM KULTURALNO -EDUKACYJNY
DLA SĄDECKICH SENIORÓW”



Projekt realizowany przy wsparciu
finansowym Województwa
Małopolskiego

KATARZYNA ZYGMUNT

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku otrzymało dofinansowanie w kwocie 10 000 złotych z Województwa Małopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert Mecenat Małopolski 2018 - II nabór. Realizowany z wymienionych środków projekt „**Kultura dostępna dla seniora - program kulturalno-edukacyjny dla sądeckich seniorów**” ma na celu rozszerzyć kompetencje kulturowe, umiejętności artystyczne oraz świadomość estetyczną seniorów z terenu Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego poprzez rozbudowanie oferty zajęć edukacyjnych skierowanych właśnie do osób starszych.

Projekt będzie realizowany od października do końca grudnia 2018 r., a w jego ramach przewidziane są:

- 4 wykłady dotyczące historii, sztuki i kultury;
- wyjazd edukacyjny do Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego dla 50 osób;
- warsztaty artystyczne: formy plastyczne -dla 3 grup oraz taniec także dla 3 grup;
- warsztaty historyczne: „Z modą przez wieki” dla 1 grupy seniorów;

PORADY

PODPISUJESZ UMOWĘ – NAJPIERW JĄ PRZECZYTAJ!

KRZYSZTOF NIEWIARA

NIE PODPISUJMY UMOWY, KTÓREJ NIE ROZUMIEMY.

Ruszyła od kilku lat lawina postępowań wobec tzw. parabanków i „argentynczyków” i nie tylko, problem znany nie od dzisiaj, ale ciągle aktualny. Jednak dopiero afera Amber Gold, w której niekiedy oszczędności całego swojego życia potraciło ponad 18 tysięcy rodzin, na sumę prawie miliarda zł i uczestnictwo w niej polityków z pierwszych stron gazet (słynny samolot pchany w Gdańsku przez działaczy PO) spowodował lawinę żądań i stosowną reakcję, a nie - jak było - udawane zaangażowanie instytucji państwowych i osób w nich urzędujących. Sejmowa Komisja obnaża z dnia na dzień, jak funkcjonowało to „państwo teoretyczne”, gdzie wszyscy o wszystkim wiedzieli, ale nic nie zrobili a teraz chorują na powszechną amnezję. Tylko w 2017 roku UOKiK wszczął prawie 200 postępowań przeciwko parabankom.

Z ankiety prowadzonej przez ten urząd wynika, że tylko 27% konsumentów wie, co to są parabanki i w większości odpowiada „są to banki, które dają szybko pożyczki”. A skarg są tysiące i ich ilość wcale nie maleje. Najczęstsze protesty dotyczą windykacji uciążliwych należności, braku faktycznej pożyczki przy dokonanej już wpłacie

tzw. opłaty przygotowawczej, wysokich kosztów spłaty pożyczki i ich lichwiarskich rat. **Gdzie można uzyskać pomoc ?**

**portal www.zanim-podpiszesz.pl,
bezpłatny numer telefonu 800007707**

w Federacji Konsumentów oraz u Rzeczników Konsumenta w każdym powiecie.

W 2017 r. klienci parabanków stracili prawie 2 miliardy zł. W ciągu ostatnich pięciu lat stwierdzono ponad 130 tys. pokrzywdzonych. Dla prokuratury są to nadal „trudne sprawy” i dlatego znaczna ich część jest umarzana. Komisja Nadzoru Finansowego prowadzi listę „ostrzeżeń”, na której znajduje się ponad 30 firm oferujących „chwilówki”, parkany i rynny są oblepione ich reklamami. **My tu też w naszym poradniku przypominaliśmy już o tym, „nie dajmy się wpuścić w maliny” szybkim i łatwym do zawarcia kredytem, on zawsze kosztuje dużo więcej .**

UOKiK emituje ostatnio też reklamy, abyśmy nie zawierali pozornie korzystniejszych umów o tańszy prąd, gaz, wodę, telefon, z takich umów bardzo trudno się wycofać. Pisaliśmy tu również o nocnych telefonach z nie znanych nam numerów przeważnie z Afryki – nie odbierajmy i nie oddzwaniajmy .

NIEPODLEGŁY NOWY SĄCZ

ŁUKASZ POŁOMSKI

Jesienią 1918 r. wiadomo było, że niegdyś potężne Imperium Habsburgów upadnie. Stary ład chylił się ku upadkowi, a przejęcie władzy było na wyciągnięcie ręki. Wiedzieli o tym także mieszkańcy Nowego Sącza.

Od wielu pokoleń tliła się iskra niepodległości. Mieli ją powstańcy styczniowi i konspiratorzy sprzed wielkiej wojny. Namiastkę niepodległości dawał Polakom akt 5 listopada z 1916 roku. Jednak nie ta jesień miała okazać się dla sądeczan pamiętna.

1 września 1918 r. w sądeckim I gimnazjum rozpoczął się rok szkolny. Tradycyjnie podczas uroczystości w Kaplicy Szkolnej uczniowie mieli zaśpiewać hymn austro-węgierski. Uczniowie wcześniej jednak porozumieli się wmiędzy sobą. Tak opisywał tą uroczystość świadek tamtych wydarzeń:

... dzwonek od wielkiego ołtarza. Kolana się uginają. Błogosławieństwo... Pokropienie wodą święconą i... serca starszych studentów zaczynając bić coraz żywiej i wszyscy czują, że stanie się coś niezwykłego... organy zaczynają pełną siłą uroczystą melodię: Boże wspieraj, Boże chroń... we wszystkich nawach grobowa cisza. Żaden głos się nie wyrwał... tylko organ grał dalej, ale jakoś ciszej i lękliej... Wszystkie serca zakrzepły w lód, twarze ścięły się nieugiętą mocą i jakby nienawiścią... Nikt nie śmiał się obejrzeć poza siebie, ni w bok – i tak trwali cisi, zimni, jakby z kamienia wykuci. Aż kiedy organ skończył – nagle jakby fale wezbranej wody, co przerwała tamę buchnęła ze wszystkich piersi potężna pieśń: Boże coś Polskę... Zdumiał się nowy kościół, bo jeszcze takiej pieśni w swych murach nie słyszał... zdumiały się organy, zdumiał się dyrektor i katecheta i pozostał wyprostowany u stóp ołtarza... Zdumieli się i zaszuchali obecni na nabożeństwie rodzice, urzędnicy, wyrobownicy, praczki, służące... aż kiedy podniosły się pod ostrołukowe sklepienie skargi pełne modły: - Ojczyznę, Wolność racz nam wrócić Panie! – szloch i jęk kilkudziesięciu piersi wstrząsnął murami szkolnego kościółka. A kościół zdumiony....

Ludzie i panująca w mieście atmosfera była nadzwyczajna. Wojsko austriackie wiedziało, że lada dzień można spodziewać się przewrotu. Stąd w mieście pozostawiono niewielki oddział złożony głównie z Rusinów, Niemców i Żydów. Polacy w tym czasie działali w Polskiej Organizacji Wojskowej, a pośród nich wybijał się Stanisław Kawczak. Starosta, który był Polakiem, sam doradzał jak najszybsze przejęcie władzy. Sprawa była przesądzona.

Od września 1918 r. w Nowym Sączu rozpoczął się sabotaż zarządzeń kolejowych i urzędniczych. POW zorganizowała manifestację będącą protestem przeciw

wywożeniu żywności, zapasów, materiałów i amunicji. W domu Wąsowiczów przy ulicy Długosza 37 gromadzono broń. Z urzędów znikwały niemieckie napisy i godła. *W nastroju publiczności czuć wiarę w jutro, w mini i samopoczuciu oficerów austriackich widać trwożliwość i niepewność sytuacji, dawna buta w ich zachowaniu się bezpowrotnie gdzieś zniknęła – pisał Jan Krupa. Ochoczo zrywano żołnierzom bączki z czapek i zakładano białe orzełki. Zaczynała się kształtować władza, która będzie potem określana przez Jędrzeja Moraczewskiego jako świetna sądecka republika.*

W nocy z 30 na 31 października 1918 r. członkowie POW przejęli składy broni, amunicji, żywności. Nad dworcem kolejowym pojawił się napis „Wolna, Zjednoczona, Niepodległa Polska!”.

Wreszcie wytęskniona wolność! 31 X 1918 r. bez rozlewu krwi rozbrojono pozostałą załogę CK armii. Jak wspominali świadkowie niemiecki wachmistrz ukrył się w wychodku. Tak symboliczny moment przejęcia władzy opisywał Kawczak: *Biegniemy do kasyna oficerskiego. Jest tam zebranie. Dowódca garnizonu pułk. Falle siedzi błądy, jakby na sądzie. Obok wierny Austrii dowódca pułku, ppłk Januszewski. Część oficerów, tj. Niemcy, Węgrzy, Żydzi – puciekali albo kryją się na kwaterach.*

Naprzeciw austriackich komendantów występuje por. Szczepański. Mówi twardo i krótko:

- Z Austrią koniec, kto nie z nami, ten przeciwko nam, a kto przeciwko nam, niech wystąpi!

Cisza. Austriacy siedzą nieruchomo, tylko im drgają kąciki ust, tylko ich czoła perlą się od potu.

W sali obok muzyka dęta. Por. Polakowski uchylił drzwi i skinął na kapelmistrza:

- Zagrać „Jeszcze Polska nie zginęła”!

Mocno, jak nigdy, o ściany austriackich koszar bije po raz pierwszy urzędowo hymn Polski. Stanęliśmy wszyscy na baczność! Gorętsi śpiewają. A potem jakiś bezwolny nakaz, bo oto komendant pułk. Falle odpina szablę, kładzie na stole i z chusteczką na oczach, chwiejąc się wychodzi, jak nieprzytomny. Por. Polakowski rzuca się w ramiona najbliższego sąsiada, całując się, to samo niemal wszyscy; oficer ściska żołnierza!

- Niech żyje wolna Polska!

Ktoś intonuje „Nie rzucim ziemi skąd nasz ród”... muzyka grzmi, na dziedzińcu tłumy. Rzucają ku nam kwiaty, powiewają chusteczkami.

Potem pełnię władzy przejęła POW, a w pierwszy dzień listopada pod krzyżem powstańczym na cmentarzu przy ul. Rejtana młodzież zaangażowana w POW złożyła ślubowanie.

DROGA DO WOLNOŚCI

MARIA HALINA STARZYK

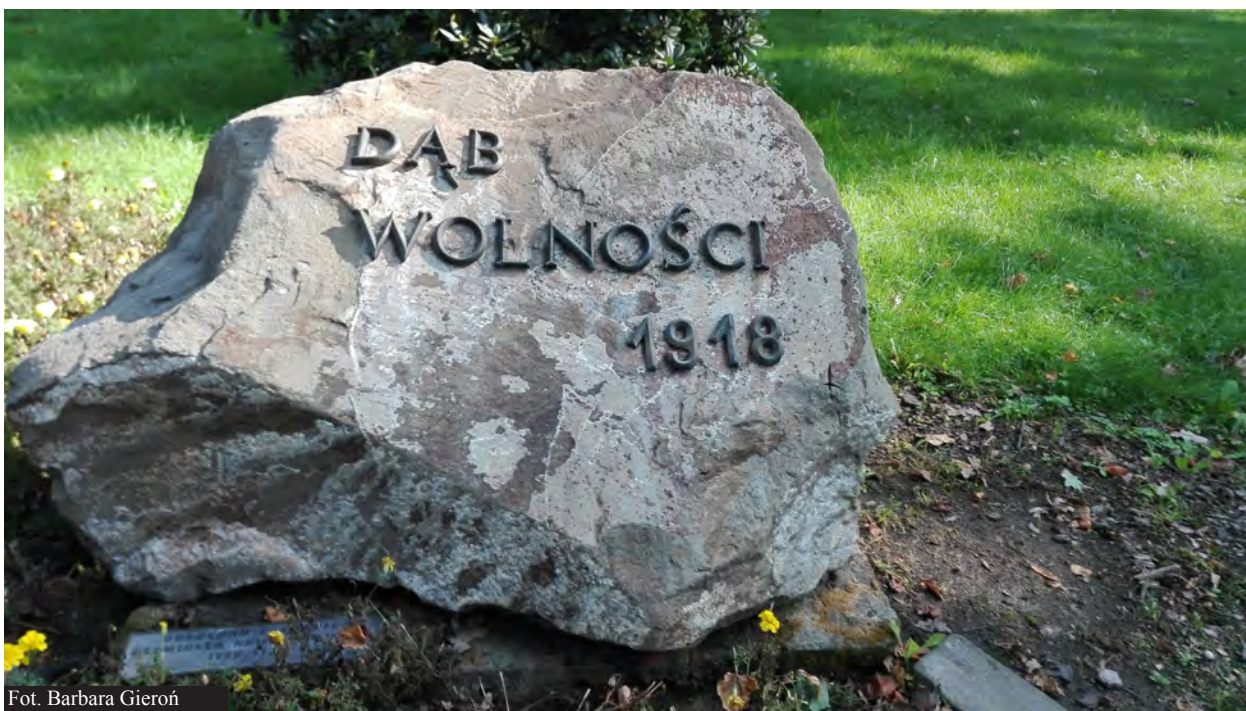
Pierwsza wojna światowa – Wielka Wojna. Jej skutkami była całkowita zmiana mapy Europy i odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 roku. W Nowym Sączu możemy znaleźć miejsca upamiętniające ludzi, którzy przyczynili się do odrodzenia Polski po 123 latach. Teraz, gdy mija 100 lat od tych wydarzeń, możemy spacerując po mieście zwrócić na nie bacniejszą uwagę i wspomnieć tych, którym tak wiele zawdzięczamy.

Jedną z dróg do niepodległości prowadziła przez nasze miasto – zostały po niej ślady. Wiodła ona od cichej krakowskiej ulicy Oleandry, by przez Mszanę, Limanową i Marcinkowice doprowadzić Legion utworzony 16 VIII 1918 roku do Nowego Sącza. Zaczniemy od mostu na Dunajcu noszącego imię marszałka Józefa Piłsudskiego i prowadzącej od niego ulicy Legionów. To tędy, 13 XII 1914 r. po zwycięskiej bitwie pod Limanową i potyczce pod Marcinkowicami, wjechał do wolnego od Rosjan miasta, na czele 1 pułku Legionów Józef Piłsudski. W Rynku witał go, płosząc Kasztanekę, wiwatujący tłum sądeczan. Zanocował w domu burmistrza Władysława Barbackiego, o czym informuje pamiątkowa tablica na budynku przy ul. Dunajewskiego 8 – „W tym domu mieszkał w 1914 r. komendant Józef Piłsudski. Wskrzęsielowi i budowniczem Polski niepodległej, pierwszemu Marszałkowi Polski, w 15-lecie odrodzenia państwa Polskiego – wierni jego żołnierze. Związek Legionistów w Nowym Sączu”.

To tutaj mógł się wreszcie wykapać i zgolić brodę, co było przyczyną wielu żartów ze strony jego żołnierzy. Opisywał z humorem te wydarzenia w książce „Moje boje”. O tych dniach mówi tablica w holu Ratusza przywołująca słowa Piłsudskiego po otrzymaniu honorowego obywatelstwa naszego miasta 22 III 1915 r. (Nowy Sącz uczynił to jako pierwszy w Polsce!) – „*Tradycja bojów pod Nowym Sączem żyje zawsze w I Brygadzie, łącząc się z serdeczną wdzięcznością dla mieszkańców miasta za wzruszające przyjęcie, jakiego doznaliśmy po odparciu inwazji. J. Piłsudski.*”

W Nowym Sączu zastała go decyzja o przekształceniu 1 pułku w I Brygadę i mianowaniu go brygadierem, co upamiętnia tablica na ul. Jagiellońskiej 1: „*Mówili żeśmy stumanieni, nie wierząc w to, że chcieć – to móc!*” W osiemdziesiątą rocznicę sformowania Pierwszej Brygady Legionów rozkazem Józefa Piłsudskiego dnia 19 grudnia 1914 w Nowym Sączu wierni pamięci – *Konfederacja Polski Niepodległej, Związek Strzelecki „Strzelec”, 1914 – 1994*”. Do Legionów wstąpiło spontanicznie ponad tysiąc sądeczan a Pierwsza Brygada udała się stąd pod Łowczówek, gdzie toczyła ciężkie boje.

Nasz spacer prowadzi przez Planty, na których rośnie Dąb Wolności, posadzony spontanicznie w listopadzie 1918 r. o czym przypomina położony tu pamiątkowy głąz. Warto wiedzieć, że w Nowym Sączu, podobnie jak w innych



Fot. Barbara Gierón

miastach Małopolski, już na przełomie października i listopada 1918 r., rozbrajano wojska austriackie i tworono władze cywilne.

Droga prowadzi nas na cmentarz komunalny, na cmentarz wojenny nr 350. Spoczywa na nim 930 żołnierzy armii austro-węgierskiej, 119 armii niemieckiej i 252 armii rosyjskiej, poległych w walkach w listopadzie i grudniu 1914 r. lub zmarłych w sądeckich szpitalach po bitwie pod Gorlicami w 1915 r. Góruje nad nim pomnik rycerza wspartego na mieczu autorstwa Franza Mazury. Na tym samym cmentarzu, w kwaterze legionistów, znajduje się pomnik ufundowany w 1927 r. Napis na nim głosi: „Dla Ciebie Polsko i dla Twej Chwały. 1914-1918”.

Możemy udać się jeszcze na Al. Batorego do kościoła Najświętszego Serca Jezusowego, zwanego kolejowym. Na placu kościelnym wita nas figura Chrystusa dźwigającego krzyż. Postawili ją kolejarze w 1916 r. w podziękę za uratowanie od rosyjskiej okupacji. Wewnątrz kościoła znajdziemy tablicę z napisem: „Dla Ciebie Polsko i dla Twej Chwały. Bojownikowi Niepodległości Józefowi Piłsudskiemu i jego żołnierzom w 70 rocznicę odzyskania niepodległości”.

DĄB - DRZEWO MOCARNE

BARBARA GIEROŃ

Dąb jest królem polskich lasów. To drzewo długowieczne. Charakteryzuje się słuszną, dochodzącą do 50 m wysokością, licznymi konarami tworzącymi rozgałęzioną koronę i grubym, mocnym pniem o silnie spękanej, ciemnej korze. Liście dębu są tak w swym kształcie interesujące, że starożytni władcy Grecji i Rzymu nosili wieńce z nich uplecione. Motyw żołądź i gałązek dębu występuje w herbach królewskich i rycerskich od średniowiecza. Stosowano go także w emblematach mundurowych. Współcześnie zdobią medale, orderzy czy insygnia wojskowe. Liście dębu są też na aktualnych polskich monetach. Owoce dębu, żołądź nie tylko karmią dzikie zwierzęta, ale jak podaje Pliniusz ratowały od głodu ludzi wcześniej niż pszenica. Lekarstwem już w starożytności była kora dębowa. Flawonoidy, garbniki, śluz, związki żywicowe, kwasy organiczne czy cukry od dawna leczyły odmrożenia, świerzb i liszaje, były lekiem przeciwzapalnym i przeciwkrwotocznym. Ale współcześnie dąb to przede wszystkim cenne, twarde drewno. Chociaż nie tylko. Na Sardynii tuż obok winnic zakładane są sady dębu korkowego, którego kora zaspokaja potrzeby wyspy na korki do wina. Porastające ziemię dęby to ok. 200 gatunków – drzew i krzewów.

W wielu krajach starożytnej i średniowiecznej Europy dąb, jawiąc się tworem ogromnym, czczony był jako święte drzewo chmur i nieba. W Dodonie,

Nie tylko tablice i pomniki są świadectwem tego, że w Nowym Sączu żywa jest pamięć o ludziach, którzy sto lat temu walczyli o wolną Polskę w czasie I wojny, w wojnie 1920 roku a następnie odbudowywali polskie państwo. Z ich nazwiskami stykamy się niemal codziennie przechodząc bądź przejeżdżając ulicami Józefa Piłsudskiego i legionistów: Józefa Hallera, Władysława Beliny-Prażmowskiego, Władysława Sikorskiego i związanych z Nowym Sączem – Bolesława Wieniawy-Długoszowskiego i Bronisława Pierackiego. Ulica Rokitniańczyków na Osiedlu Wojska Polskiego upamiętnia szaleńczą szarżę ułanów pod Rokitną w 1915 r.. Swoje ulice mają także niezwykle zasłużeni dla odzyskania niepodległości i tworzenia odrodzonej Rzeczypospolitej politycy: Roman Dmowski, Ignacy Jan Paderewski, Ignacy Daszyński i Wincenty Witos.

Stulecie odzyskania niepodległości jest okazją do wspomnienia tych ludzi, ich życia, niełatwych wyborów, zasług, triumfów i klęsk. Za to co uczynili dla Niepodległej, winniśmy im przede wszystkim dobrą pamięć.



Fot. Barbara Gieroń

najstarszej greckiej wyroczni, z szumu jego liści odczytywali kapłani wolę Zeusa. Na dębie, strzeżone przez smoka wisiało złote runo, cel wyprawy Argonautów a dębowy maszt okrętu „Argo” ostrzegał Jazona przed niebezpieczeństwami. Ściągająca pioruny dębowa potęga dominowała także w wierzeniach Germanów (Thor), Skandynawów (Baldur) i Słowian (Perkun). Boga burzy i płodności Thora wyobrażano sobie jako potężnego starca z młotem w dłoni, podróżującego powozem zaprzężonym w kozły. Gdy Thor przemierzał się pośród chmur - grzmiało, ale gdy rzucał swoim młotem, niebo przecinały błyskawice a w ziemię biły pioruny.

W pierwszym tysiącleciu przed naszą erą Europę opanowali Celtowie. Władzę u tego ludu sprawowali ludzie najmądrzejsi – druidzi. Pełnili oni w państwie funkcje kapłanów, wróżbitów, sędziów, lekarzy i nauczycieli. W cieniu dębów więc obradowali, ale w ich przypadku dąb był przede wszystkim miejscem wzrostu świętego krzewu ofiarnego, jemioly. Celtowie wierzyli również, że moc dębu jest pomocna w zaświatach, dlatego do grobów zmarłych wkładali gałęzie tego drzewa. Według wierzeń ludowych dęby zamieszkiwały nimfy, driady i opiekunki pojedynczych drzew, z którymi rodzą się i umierają - hamadriady. Podobno w pobliżu Roztoku (Niemcy) dotąd rośnie dąb - widmo zamieszkały przez złe moce. Nieoczekiwanie w jego pobliżu ludzie się przewracają, a uciekających ściga wydobywający się z pomiędzy konarów złowrogi chichot.

W Biblii także mamy wzmianki o uznawaniu przez Żydów dębu za symbol łączności z Bogiem. Pod dębem przy świątyni w Sychem Jozue postawił wielki kamień upamiętniający odrzucenie obcych bogów przez swój lud (Jozue 24, 19-26). Pod dębem usiadł ukazujący się Gedeonowi anioł Pański (Ks. Sędziów 6, 11). Pod dębem pochowano wraz z synami Króla Saula (1.Ks.Kronik 10,12).

Chrześcijaństwo wypowiedziało wojnę świętym dębom i pogańskim bogom. Cień rozłożystej korony dębu nadal jednak sprzyjał naradom i ferowaniu wyroków. W zespole miejskim Paryża rośnie w Vincennes dąb, pod którym według legendy św. Ludwik sprawował sądy, broniąc wdów i sierot. We Francji w uznaniu dla mocy dębów poświęcono je Marii - Matce Boskiej, a najsłynniejsze z nich noszą imiona Notre Dame du Chene i La Bonne du Chene – dobrotliwe drzewa, których liście chroniły przed urokami. W Jamnej na Pogórzu Rożnowskim w sanktuarium Matki Bożej Niezawodnej Nadziei szczególnie uroczyste msze polowe odprowadzane są przy ołtarzu stanowiącym przez wydobyty z Dunajca potężny pień dębu.

Najsłynniejszym dębem w Polsce jest kilkusetletni Bartek spod Zagnańska, pod którym podobno sprawował sądy Kazimierz Wielki. W pobliżu Rogalina ponad tysiąc dębów porasta starorzecze Warty. Najstarszymi są tutaj Lech, Czech i Rus. Jak głosi legenda posadzili je trzej bracia, założyciele nowych państw słowiańskich: Polski, Czech i Rusi. Stąd też imiona tych dębów.

Mimo swej potęgi wiekowe dęby nie zawsze mogą oprzeć się wichurom i drwalom. Z rozkazu świętego Bonifacego w 725 roku padł w Hesji jeden z ostatnich dębów boga Thora. Żmudzki Dewajtis ścięto w 1822 r. Jesienna wichura w 1974 r. powaliła w Puszczy Białowieskiej Króla Jagiełłę.

Dąb symbolizuje majestat, potęgę, chwałę, honor i niepodległość. Dla uczczenia odzyskania niepodległości 11 listopada 1918 r. przedstawiciele POW (Polskiej Organizacji Wojskowej) na nowosądeckich Plantach posadzili Dąb Wolności. Ma dopiero sto lat i w porównaniu z okazami z alei dębowej z Zabełcza, czy dębami z nad Dunajca wydaje się młodzieniaszkiem. Tak jak nasza wolność.

AKADEMIA OBYWATELA SENIORA - Warsztaty dla seniorów

ROZALIA KULASIK

W dniach 19-21 czerwca br. w ośrodku Folkowy Zakątek w Podegrodziu przeprowadzone zostały warsztaty pn. Akademia Obywatela Seniora. Warsztaty zorganizowała Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego (EIRO) w Nowym Sączu w ramach projektu „Gminne Rady Seniorów – profesjonalne, aktywne, skuteczne”. Projekt był dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014-2020.

To była druga już edycja warsztatów przeznaczonych dla przedstawicieli organizacji samorządowych z terenu całej Polski, zainteresowanych utworzeniem gminnych

rad seniorów. W zajęciach uczestniczyło trzynastu seniorów z Gorzyc pod Tarnobrzegiem, Szczawnicy, Starego Sącza, Łącka i nadmorskiej gminy Postomino, niedaleko Słupska. Zajęcia prowadzili prawnicy, eksperci EIRO w Nowym Sączu, panowie **Wojciech Nalepa** i **Daniel Jachimowicz** oraz koordynator projektu pani **Małgorzata Borczyk**.

Warsztaty trwały trzy dni. Uczestniczyłam w nich w trzyosobowej delegacji łąckiego Klubu Seniora. Najpierw wspólnie z wykładowcami zastanawialiśmy się nad kwestią aktywności starszych ludzi w środowiskach lokalnych, dyskutowaliśmy o tym, czy warto być aktywnym i dzie-

liliśmy się swoimi doświadczeniami w tej dziedzinie. Wnioski grupy były jednoznaczne: warto być aktywnym i nawet trzeba, mimo że napotyka się na różne trudności i przeszkody.

Następnie prowadzący przypomnieli nam strukturę, organy i jednostki organizacyjne oraz kompetencje samorządu terytorialnego w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem samorządu gminnego. Problem ten okazał się niezmiernie ważny i potrzebny, zważywszy, że gminne rady seniorów, które być może będziemy tworzyć, działać mają na terenie gminy.

Tematem wiodącym drugiego dnia zajęć były gminne rady seniorów. Wykładowcy w sposób profesjonalny i zrozumiały przybliżyli nam istotę, kompetencje i etapy ich tworzenia. Pokazali, jak konstruować wniosek o powołanie rady i do kogo go kierować, podkreślali konieczność opracowania statutu organizacji jako głównego wewnętrznego źródła prawa, regulującego działalność rady. Polecili nam też broszurkę pt. „Gminne Rady Seniorów w praktyce. Wybrane zagadnienia” autorstwa Wiesławy Borczyk, Daniela Jachimowicza i Wojciecha Nalepy, wydaną w 2014 r. przez Fundację

Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego w Nowym Sączu. Broszurka oraz praktyczne wskazówki przekazane podczas zajęć wskażą nam, jak krok po kroku postępować przy tworzeniu gminnych rad seniorów.

W ostatnim dniu trenerzy omówili program i formy współpracy samorządu lokalnego z organizacjami pozarządowymi, organizacji seniorskich z samorządem lokalnym – radami pożytku publicznego, podpowiadali jak pozyskiwać środki publiczne (małe granty). Podkreślili rolę inicjatyw lokalnych np. udział w budżecie obywatelskim i wolontariacie. Podali również przykłady dobrych praktyk współpracy obywateli z samorządami lokalnymi. Otrzymaliśmy też obietnicę indywidualnego wsparcia doradczego, które ułatwi i pomoże przy zorganizowaniu gminnej rady seniorów.

Wieczorne kulturalne spotkania sprzyjały integracji, zawiązywaniu znajomości i wymianie doświadczeń. Dzięki uprzejmości naszych wykładowców i koleżanki **Zosi Pychyrek**, seniorki znad morza mogły zobaczyć urokliwy Stary Sącz i podziwiać jego zabytki. Warsztaty zakończyliśmy zwiedzeniem Muzeum Lachów Sądeckich w Podegrodziu.

SPOTKANIE Z GENEALOGIĄ

HALINA KACPRZYCKA

Słuchacze sekcji medyczno-psychologicznej uczestniczyli w spotkaniu z **Piotrem J. Janowskim** - genealogiem. Pan Piotr od blisko 20-stu lat prowadzi poszukiwania swoich przodków. Celem jego wizyty w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku było zaprezentowanie przedstawicielom sekcji możliwych dróg poszukiwania, gromadzenia i udostępniania informacji, na bazie których w końcowym efekcie tworzy się drzewo genealogiczne, będące graficznym przedstawieniem pokrewieństwa pomiędzy członkami rodu.

Pan Piotr uzmysłowił nam, jak ciekawą dziedziną jest genealogia oraz wskazał na jej związek z budowaniem tożsamości i wiedzy o własnym pochodzeniu, a także na odpowiedzialność, która ciąży na nas jako na osobach będących depozytariuszami wielu ciekawych historii rodzinnych. Prelegent zachęcił nas do przelania na papier tych opowieści, gromadzenia i opisywania starych fotografii czy przechowywania dokumentów, które zawierają cenne dane metrykalne (akty urodzin, małżeństwa, świadectwa szkolne, itd.).

Nie obyło się oczywiście bez długiej i interesującej dyskusji. Pojawiło się wiele szczegółowych pytań, a odpowiedzi pana Piotra odsoniły nam kulisy prowadzenia badań genealogicznych. Okazało się, że choć nie jest to łatwe zadanie, to jednak każdy może się go podjąć. Wydaje się, że własne poszukiwania przodków są niesamowitą przygodą. Niezależnie jakie mamy pochodzenie, jesteśmy w stanie odkryć prawdę o naszych bliskich sprzed setek lat.



Fot. Katarzyna Zygmunt

W DYSKUSYJNYM KLUBIE FILMOWYM SUTW

w minionym roku akademickim

IRENA CEPIELIK

SUTW również w minionym roku zawarł z MCK Sokół umowę na prowadzenie Dyskusyjnego Klubu Filmowego, który cieszy się dużym zainteresowaniem wśród słuchaczy. Odpowiada nam wczesna pora seansów, nie bez znaczenia jest niższa cena biletów. Pan Karol Szafraniec, filmoznamca, dbał o to, by oglądane przez nas filmy niosły ważne treści i stanowiły przedmiot szerokiej dyskusji w mediach światowych. Jego fachowe wprowadzenie przed każdym seansem zawierało wskazówki ułatwiające odbiór treści i formy, w dyskusjach po filmie nasz mistrz mobilizował obecnych do samodzielnych refleksji. *Najlepszy, The Square, Twój Vincent, Cicha noc, Niemilość, Czwarta władza, Trzy billboardy za Ebbing, Missouri, Dziewczyna we mgle, Zimna wojna* - wszystkie te ekranizacje oglądaliśmy w momencie, gdy były już obsypane licznymi nagrodami lub nominowane do Oscara. Można zatem powiedzieć, że byliśmy na bieżąco w światowej produkcji filmowej.

Zacznę od filmów polskich. Wśród nich niewątpliwym hitem okazała się „*Cicha noc*” Piotra Domalewskiego - według Polskiej Akademii Filmowej - najlepszy polski film, odkrycie roku. Na 20. gali Orłów związani z nim twórcy odebrali 10 statuetek. Nagrodzono scenariusz, dźwięk, reżyserię, zdjęcia, główną rolę męską Dawida Ogrodnika i żeńską Magdaleny Boczarskiej, drugoplanowe role Agnieszki Suchary i Arkadiusza Jakubika; przypieczętowała sukces filmu nagroda publiczności. Ten film zdobył także Złote Lwy na 42. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Tytuł „*Cicha noc*” został zapożyczony z kolędy, która podkreśla wyjątkowość świętej nocy Bożego Narodzenia. Poprzedza ją Wigilia, zawsze niecodzienne spotkanie rodzinne. W tym filmowym, bierze udział przybyły z Holandii, gdzie pracuje od kilku lat Adam, który nie zamierza wiązać swojej przyszłości z Polską. Zawiązana przez niego intryga, w której musi pozyskać ojca i rodzeństwo (brata i siostrę), żeby móc sprzedać dom dziadka i zdobyć potrzebne na własny warsztat pieniądze, niespodziewanie odsłania dzielące ich urazy, ukrywane sekrety i niespełnione nadzieje. *Cicha noc* przeradza się w głośną i groźną.

Dla wielu pewniakiem na zwycięzcę w Gdyni był „*Najlepszy*”. Nie dostał jednak głównej nagrody. Otrzymał pięć innych nagród: Nagrodę Publiczności ufundowaną przez Telewizję Kino Polska dla Łukasza Palkowskiego, reżysera filmu; Złotego Klakiera – nagrodę Radia Gdańsk S.A. za najdłużej oklaskiwany film Konkursu Głównego Gdynia Festiwal Filmowy, Nagrodę Festiwalu i Przeglądów Filmu Polskiego za Granicą. Nagrody in-

dywidualne otrzymali Kamila Kamińska za profesjonalny debiut aktorski, a Marek Warszewski za scenografię do filmu. Siłą tego filmu jest jego fabuła: biografia Jerzego Górskiego, nieznanego wielu ludziom polskiego triathlonisty i zdobywcy tytułu „podwójnego ironmana”. Jego historia to opowieść o 14. latach uzależnienia od narkotyków, papierosów i alkoholu, 6. latach ciężkiego treningu i terapii, które doprowadziły go do wygrania prestiżowych zawodów. Zaczynał jako nastoletni narkoman w peerelowskiej Legnicy: długowłosa-hipis, przechodzący z morfiny na kompot, pakujący się w konflikt z prawem i siłą odsunięty od ukochanej dziewczyny i ich (poczętego w pijanym widzie) dziecka. W 1990 roku zdobył tytuł mistrza świata w podwójnym IronManie, najbardziej morderczej dyscyplinie sportu (7,6 km pływania, 360 km na rowerze i 84,4 km biegu). To imponujące zwycięstwo nad sobą to dowód na możliwości tkwiące w człowieku, świetny przykład dla wątpiących i załamanych.

„*Twój Vincent*” w reżyserii małżeństwa Doroty Kobieli i Hugh Welchmana był nominowany do Oscara w kategorii najlepszy film animowany. Na festiwalu w Gdyni nagrodzono go za najlepszy montaż. Podczas Oskarowej Gali w Dolby Theater w Hollywood obserwowaliśmy nieukrywane zdenerwowanie Doroty Kobieli, która pojawiła się tam w sukni malowanej w elementy obrazów van Goga. Nagrodę dostał inny film, ale codziennie słyszymy o pobijaniu rekordów oglądalności przez ten obraz w kolejnych krajach świata.

Zobaczyliśmy rzecz zupełnie nową i zupełnie niezwykłą. „*Twój Vincent*” to pierwszy film pełnometrażowy, stworzony techniką animacji malarskiej. Na potrzeby jego powstania 125 artystów 15. narodowości namalowało łącznie 65 tysięcy obrazów. Animacja jest ożywioną, sfabularyzowaną prezentacją malarstwa Vincenta van Gogha i ostatnich dni jego życia. Nie ulega wątpliwości, że jest to jeden z najbardziej sensacyjnych pełnometrażowych filmów animowanych w historii kina światowego.

The Square, film w reżyserii Rubena Östlunda, nakręcony w koprodukcji Dania, Francja, Niemcy, Szwecja zebrał liczne nagrody w 2017 roku, tuż po premierze, a także w roku bieżącym. Najbardziej liczy się Złota Palma; powtórzyły się Europejska Nagroda Filmowa za najlepszy film europejski, najlepszy film UE i najlepszy film zagraniczny. Za najlepsze uznano też reżyserię, scenografię i scenariusz. Indywidualne nagrody odbierał reżyser, scenograf i aktor Claes Bang. Tytułowy skwer (kwadrat) oznacza nazwę nowej ekspozycji, wymyślonej

przez rzutkiego i ambitnego szefa muzeum sztuki nowocześniejszej, Christiana (Claes Bang). Instalacja ma być wyrazem idei muzeum: ma ono nie tylko eksponować dzieła sztuki, ale być wyrazem wartości moralnych, których brakuje w społeczeństwie. Film różnymi dostępnymi środkami ilustruje, że swojej roli nie spełnia ani sztuka, ani muzeum, dlatego widzowie nie mają z nimi realnego kontaktu, niczego się więc nie uczą.

Obsypana nagrodami jest również *Niemilość*, film Andrieja Zwiagincewa, ilustrujący na przykładzie rosyjskiej rozwodzącej się pary emocjonalną niezdolność do uczuć innych niż nienawiść wobec siebie. Cezar za najlepszy film zagraniczny i nieanglojęzyczny, Złoty Orzeł dla najlepszego reżysera, nagroda specjalna Jury w Cannes, Grand Prix, Złota Palma dla najlepszej aktorki i najlepszego aktora - to tylko część wyróżnień. W filmie jest dużo odniesień do społeczeństwa, w którym ludzie opierają swoje relacje na zimnej kalkulacji. Pojawiające się na ekranie domowego telewizora sceny z wojny na Ukrainie korespondują z toczącymi się w Moskwie zimą 2015 roku wydarzeniami. Bohaterowie toczą ze sobą wojny, nie umieją ułożyć sobie życia w pokoju. Oglądamy trzydziestoparolatków, przedstawicieli nowej rosyjskiej klasy średniej. Żyją w przestronnym, pięknym mieszkaniu z synem, którego codzienność zamieniają w piekło. Alosza, syn Borysa i Żeni, dla których to dziecko jest przeszkodą w ułożeniu sobie życia z nowymi partnerami, jest ofiarą. Ciągłe samotny, popychany i ośmieszany chłopiec pewnego dnia znika bez śladu. Poszukiwania wydobywają na jaw patologiczny brak umiejętności tworzenia rodziny, który nieudani rodzice przenoszą do swoich nowych związków.

Czwarta władza kusi już samymi nazwiskami: reżyserem jest Steven Spielberg, w gwiazdorskiej obsadzie są Meryl Streep i Tom Hanks w rolach głównych. Ważnym atutem jest wciąż aktualne pytanie o wolność mediów. Film opowiada, odwołując się do prawdziwych faktów z czasów prezydentury Richarda Nixona, o kulisach opublikowania na łamach *Washington Post* tajnego raportu rządowego z 1971 roku, dotyczącego wojny w Wietnamie. Do raportu przygotowanego w Departamencie Obrony dotarł jako pierwszy *New York Times*, ale administracja Białego Domu sądownie zablokowała jego publikację. Wtedy do walki staje wspomniana gazeta o znacznie niższym prestiżu, której wydawcą jest kobieta Kay Graham. Ryzykuje nie tylko bankrutem (właśnie wprowadziła gazetę na giełdę, by wyjść z finansowego dołka), ale i własnym uwięzieniem w razie przegranej, dlatego jej decyzja budzi podziw. Jej niepewność i brak oparcia w męskich współpracownikach i doradcach nie zapowiadały ujawnionej w tym momencie stanowczości. Walka o prawo do ujawnienia szokujących tajemnic, ukrywanych przez cztery kadencje przez najwyższe władze USA kończy się procesem sądowym. Entuzjazm i determinacja Naczelnego Ben Bradlee'a przygotowującego z zespołem materiał w nieprawdopodobnie krótkim czasie są imponujące. Spielberg przedstawia, jak wy-

glądała praca dziennikarzy w latach siedemdziesiątych. Zdjęcia prezentujące przygotowania gazety do druku oraz sam proces powstawania egzemplarzy dziennika mknącego po taśmach robią ogromne wrażenie. Przyglądamy się także pracy dziennikarzy, którzy nie dysponują dzisiejszymi „pomocami technicznym”, nawet komórką. Film otrzymał liczne nominacje i nagrody w tym m.in. do Oscara i Złotego Globu. Ponadto organizacja National Board of Review uznała go za najlepszy film 2017 roku, a magazyn Time i American Film Institute umieściły go w swoich rankingach w dziesiątce najlepszych produkcji 2017 roku.

Trzy billboardy za Ebbing, Missouri to amerykańsko - brytyjski film w reżyserii Martina McDonagha. Ten mroczny „dramat komediowy”(?) otrzymał na oskarowej gali statuetki dla najlepszej aktorki, (Frances McDormand), najlepszego aktora drugoplanowego (Sam Rockwell) i za najlepszy scenariusz. Został również nominowany do nagrody Best Director i Best Original Score.

Martin McDonagh kreuje w *Trzech billboardach* pesymistyczny obraz miasteczkowej beznadziei. Akcja ogniskuje się wokół działań głównej bohaterki. Mildred, porzucona przez męża, samotna, zgorzkniała matka dwójki nastolatków Adeli i Roobbiego prowadzi sklep w Ebbing. Kiedy córka ginie w wyniku brutalnego gwałtu i podpalenia a miejscowi stróża prawa przez kilka miesięcy nie wykrywają sprawców, bierze dochodzenie we własne ręce. Za miastem stawia trzy billboardy, które każdemu mieszkańcowi mają przypominać, że morderca i gwałcieciel jest na wolności. Nie znajduje poarcia wśród współobywateli, bo uderza w powszechnie szanowanego komendanta, którego życie dobiega końca z powodu choroby nowotworowej. Nawet ksiądz próbuje ją zmusić do wycofania się, ale ona nie zamierza ustąpić. Wszystkich, którzy stają jej na drodze - obraża, nie cofa się nawet przed podpaleniem posterunku. W tym świecie, gdzie ludzie nie kierują się humanistycznymi zasadami, czego jaskrawym przykładem jest posterunkowy Dixon (Sam Rockwell), trzeba znaleźć w nich jakąś odrobinę dobra, żeby żyć normalnie. Robi to w swoich listach pisanych do bohaterów przed samobójczą śmiercią komendant Willoughby i adresaci ulegają przemianie. Widzimy to w ostatnich scenach, które rozładowują gorycz i pesymizm tego obrazu, gdzie codziennością jest rasizm, homofobia, działania poza prawem.

Dziewczyna we mgle to graniczący z thrillerem film włoskiego autora poczytnych kryminałów, Donato Carrisi, który sam przeniósł swoją powieść na ekran. Adaptacja została wyróżniona nagrodą Davida Donatello (włoski Oscar) za najlepszy film 2018 roku. Jak zauważyli krytycy, reżyser sięgnął do stylu i konwencji filmów amerykańskich typu *Fargo*, *Lśnienie*, *Miasteczko Twin Peaks*. Nasycona grozą atmosfera, sceny z pogranicza snu i jawy, tajemnicze niezakończone wątki wyłaniają się z retrospekcyjnej opowieści agenta Vogela o kulisach poszukiwania zaginionej nastolatki w miasteczku

Avenchot. Dzieje się to podczas konsultacji psychologicznej, którą prowadzi z nim psycholog Flores, od lat mieszkający w tej miejscowości. Kwestią, która w tym filmie jest najbardziej widoczna, jest manipulacja społeczeństwem za pomocą mediów. Taką niekonwencjonalną metodą prowadzi śledztwo agent Vogel szukający pokłasku i sławy, przekonany o własnej nieomyślności, zimny i wyrachowany człowiek. Pokazanie w filmie kilku potencjalnych sprawców powoduje, że nadrzędną refleksją po obejrzanym spektaklu jest, jak niewiele potrzeba, by wyzwolić zło w każdym człowieku. Ono w nas drzemie, wystarczy impuls, by go obudzić. Jest to łatwe w świecie hipokryzji, strachu, podłości i kłamstwa, w jakim żyją współcześni ludzie. Warto o tym pamiętać.

Film **Zimna wojna** pan Karol sprowadził na prośbę członków KF. Jednym z nas fascynowała zapowiadana przez reżysera Pawła Pawlikowskiego aluzja do życia jego własnych rodziców, którym ten film zadedykował i których autentyczne imiona nosi para głównych bohaterów. Pozostała część była ciekawa walorów tego dzieła, po którego premierowym pokazie krytycy z całego świata byli zachwyceni. Pisano o dwudziestominutowej owacji na stojąco, łzach wzruszenia Julianne Moore, gratulacjach od Benicio del Toro. Dzieło Pawlikowskiego

podbiło także serca światowych krytyków z takich portali, jak „Guardian”, „The Hollywood Reporter”, „Variety” czy „The Telegraph”.

Film zachwycił także nas. Melodramat na który składa się historia wielkiej miłości, która połączyła pochodzącą z chłopów Zulę Lichoń i dyrektora muzycznego zespołu „Mazurek” Wiktora Warskiego jest do bólu smutny. Para nie umie ze sobą żyć ani w Polsce, ani za granicą, zdradza się i rozstaje, ale bez siebie nie widzi sensu życia i ostatecznie łączy się na zawsze w akcie wspólnego samobójstwa. W tle mamy totalitarny ustrój w Polsce i Paryż oraz Jugosławię z czasów zimnej wojny. Do artystycznych walorów tego filmu należy oszczędność dialogów, mistrzowskie zdjęcia Łukasza Żala i najwyższej próby aktorstwo Tomasza Kota i Joanny Kulig. Odrębnym bohaterem jest muzyka: tworzy polski klimat przywołując ludowe pieśni, ilustruje niewypowiedziane dialogi, a nawet opowiada o relacjach między kochankami.

Spotkania z tak wybitnymi filmami, poprzedzane świetnym merytorycznym wprowadzeniem pana Szafranca, bogacą nie tylko naszą wiedzę. Stajemy się także wrażliwsi, pogłębiając swoją empatię emocjonalną i otwierając na drugiego człowieka, rośnie też nasza samoświadomość. Dla takich wartości warto kontynuować te zajęcia także w latach następnych.

KALENDARIUM

STYCZEŃ- KWIECIEŃ 2018 r.

2018-01-06 - Grupa warsztatów wokalnno-muzycznych SUTW pod kierownictwem pani Barbary Porzucek uczestniczyła w VI Nowosądeckim Pokłonie Trzech Króli, który odbył się na nowosądeckim rynku.

2018-01-04 - Wykłady specjalistyczne:

Sekcja kulturoznawstwa: „Gdzie serca dom” - Małgorzata Ogorzały, poetka, fotograf,

Sekcja przyrodniczo-geograficzna B: „Rubin i szafir-klejnoty królów”, dr Ewa Koszowska, UJ

2018-01-09 - Spotkanie Czytelniczego Klubu Seniora, w budynku Sądeckiej Biblioteki Publicznej.

2018-01-11 - Wykład audytoryjny: „Kultura, tradycja, hinduskie zwyczaje”. Studenci WSB-NLU pochodzący z Indii: Pramod Kamal, Ajith Doddikindi, Ganesh Reddy, Vishal Sai, Sunil Valmiki, Shashi Rauri oraz Dixith Basani opowiedzieli słuchaczom o Indiach, bogatej kulturze tego kraju, jego tradycjach, turystyce i gospodarce oraz relacjach polsko-indyjskich. Wprowadzenia do wykładu dokonał dr Dariusz Woźniak - Dziekan Wydziału Nauk Społecznych i Informatyki WSB-NLU.

2018-01-11 - Starosta nowosądecki Marek Pławiak i prezes Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku Wiesława Borczyk podpisali porozumienie o współpracy w 2018 roku.

2018-01-12 - Od 15 stycznia 2018 sekretariat Sądeckiego UTW jest czynny w godzinach od 9.00 do 13.00.

2018-01-16 - DKF - Wyświetlony został film pt. „Cicha noc”, w reżyserii Piotra Domalewskiego.

2018-01-25 - Wykład audytoryjny z okazji Dnia Babci i Dziadka: „Relacje międzypokoleniowe dziadków i wnuków” - dr Tomasz Załona, PWSZ. W programie: występ przedszkolaków z przedszkola Jaś i Małgosia; koncert sądeckiego muzyka, Tomasza Wolaka.

Uroczysty wykład z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka rozpoczęło przekazanie Pani Jolancie Kieres - członkowi Zarządu SUTW, pasjonatce i popularyzatorce języka esperanto, otrzymanego wyróżnienia w konkursie „Barwy wolontariatu”, organizowanego przez Regionalne Centrum Wolontariatu w Krakowie. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

2018-01-26 - SUTW wznowił zajęcia z lektoratu języka niemieckiego z panią Marią Marek na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym.

2018-02-06 - Spotkanie członków Klubu Czytelniczego Seniora w Sądeckiej Bibliotece Publicznej. Prowadząca Dorota Wcześny.

2018-02-13 - Zapisy na zajęcia dodatkowe - gimnastykę na sali i gimnastykę w wodzie. Zajęcia w ramach

projektu „Przez aktywność do zdrowia – program zajęć profilaktyczno-usprawniających dla seniorów” realizowanego przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.

2018-02-15 - Wykłady specjalistyczne:

Sekcja kulturoznawcza: - „Serce masz tylko jedno” Grzegorz Łoza, Uzdrowisko Nałęczów.

Sekcja przyrodniczo-geograficzna B: - „Od Ziemi, przez Marsa po Plutona – podobieństwa i różnice w rzeźbie Ziemi i innych planet Układu Słonecznego” dr Maciej Kania, UJ.

2018-02-15 - Został udostępniony harmonogram zajęć komputerowych na II semestr, prowadzonych przez studentów PWSZ.

2018-02-17 - DKF - Wyświetlony został rosyjski film „Niemość” w reżyserii Andrieja Zwiagincewa. Prowadzący Karol Szafranec, filmoznawca.

2018-02-22 - Wykłady specjalistyczne:

Sekcja przyrodniczo-geograficzna A: „Złoto Bałtyku czyli bursztyn”, dr hab. Patrycji Wójcik - Tabol z Instytutu Nauk Geologicznych, UJ

Sekcja medyczno-psychologiczna: „Poznaj siebie, na to nigdy nie jest za późno czyli o rozpoznawaniu zasobów osobistych”, Agnieszka Nowakiewicz, psycholog.

2018-02-26 - Zebranie Zarządu SUTW i Komisji Rewizyjnej poszerzone o starostów poszczególnych sekcji.

Zarząd SUTW podjął decyzję o zorganizowaniu „Warsztatów z zakresu mechanizmów obronnych w ujęciu psychologicznym”. Zajęcia prowadziła Teresa Koczyńska.

2018-02-27 - Odbyła się V Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce Zdroju. SUTW reprezentowała grupa 35 słuchaczy - zawodników i kibiców. Serdecznie dziękujemy i gratulujemy wszystkim zawodnikom. Na szczególne wyróżnienie zasługują zdobywcy medali:

Barbara Citak - srebro w konkurencji slalom kobiet 70+; Halina Kacprzycka - srebro w konkurencji kręgle curlingowe; Józef Citak - srebro w konkurencji slalom mężczyzn 60+; Antoni Sowa - brąz w kategorii zjazd na dętkę. SUTW z dorobkiem 382 punktów zajął 6 miejsce w klasyfikacji UTW. Tadeusz Legutko, podjął się koordynacji i opieki nad grupą w dniu wyjazdu.

2018-03-01 - Wykład audytoryjny: „Kultura górali łąckich”, Jadwiga Jastrzębska, prezes Towarzystwa Miłośników Ziemi Łąckiej. W części artystycznej wystąpił szkolny zespół „Mali Maszkowianie”.

2018-03-08 - Wykłady specjalistyczne:

Sekcja przyrodniczo-geograficzna B: - „Współczesna Japonia - fakty i mity”, Joanna Malita-Król, japonistka, UJ.

Sekcja kulturoznawstwa: „140 lat sądeckiej kolei”, inż. Roman Chochorowski z nowosądeckiego Nowagu.

2018-03-06 - Rozpoczęły się zajęcia „gimnastyka

przy muzyce”. Zajęcia odbywają się w ramach projektu „Przez aktywność do zdrowia – program zajęć profilaktyczno-usprawniających dla seniorów” realizowanego przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.

2018-03-12 - Spacer po Limanowej, który zorganizował samorząd sekcji przyrodniczo-geograficznej B.

2018-03-15 - Wykłady specjalistyczne:

Sekcja przyrodniczo-geograficzna A: „Rubin i szafir - klejnoty królów”, dr Ewa Koszowska, UJ

Sekcja medyczno-psychologiczna: „Zanieczyszczenie powietrza w aspekcie jakości życia”, Ewa Gondek,

2018-03-20 - Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego - MCK Sokół - „Czwarta władza” Stevena Spielberga. Spotkanie prowadził filmoznawca Karol Szafranec.

2018-03-20 - Zaproszenie na seminarium „O zdrowiu Sądeczan na wiosnę” organizowanej przez Fundację Sądecką.

2018-03-25 - Wycieczka autokarowa do Zakopanego (Niedziela Palmowa - 25.03.2018) zorganizowana przez Wiesława Wczesnego, PTT.

2018-03-26 - Serdecznie podziękowanie grupom rękodziela artystycznego pod kierownictwem Elżbiety Winiarskiej za wykonanie pięknych kompozycji świątecznych i wielkanocnych kartek.

2018-04-05 - Nowe grupy zajęć tanecznych w ramach projektu: „Kulturalna aktywność osób starszych – program kulturalno-edukacyjny dla sądeckich seniorów”, dofinansowanego z Województwa Małopolskiego.

2018-04-05 - Wykład audytoryjny: „Świadomy wybór produktów żywieniowych przez seniorów - konsumentów”, Jan Golonka - były starosta nowosądecki i prezes firmy „Owoc łącki”.

2018-04-05 - Walne zebranie sprawozdawcze Stowarzyszenia SUTW za rok 2017.

2018-04-10 - DKF - film Martina McDonagha pt. „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri”. Prowadzący Karol Szafranec.

2018-04-10 - Sekcja Przyrodniczo - Geograficzna grupa B SUTW zorganizowała jednodniową wycieczkę edukacyjną do Gorlic i Biecza w związku z setną rocznicą zakończenia pierwszej wojny światowej i odzyskania przez Polskę niepodległości.

2018-04-11 - Sądecka Biblioteka Publiczna zaprosiła słuchaczy na spotkanie z cyklu: „Z książką przy kawie”. Grzegorz Rapcia i Alicja Stolarczyk prowadzili dyskusję o książce „Genialna przyjaciółka” Eleny Ferrante.

2018-04-13 - Słuchacze SUTW wzięli udział w spotkaniu promującym książkę „Sendlerowa. W ukryciu.” autorstwa Anny Bikont zorganizowanym przez Fundacji Nomina Rosae i Programu Sądecki Sztetl.

2018-04-13 - Zapisy na warsztaty tańca artystycznego w ramach projektu „Kulturalna aktywność osób starszych -program kulturalno-edukacyjny dla sądeckich seniorów”. Projekt realizowany jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

HISTORIA I NIE TYLKO...

Fot. Józef Bartkowski, Józef Cítak, Elżbieta Cabak



Początek Sądeckiej Wenecji z Piotrem Drożdżikiem



Spacer po Nowym Sączu z Łukaszem Połomskim



Bieg Sądeckich Wodociągów



Bieg Sądeckich Wodociągów



Historia Sądeckich Wodociągów



Historia Sądeckich Wodociągów



Cmentarz Żydowski z Piotrem Drożdżikiem



Spotkanie integracyjne

X FORUM III WIEKU na XXVIII FORUM EKONOMICZNYM

Krynica-Zdrój, 6.09.2018r.

Fot. Piotr Drożdżik



DOM FORUM - Panel 1 - Aktywność obywatelska osób starszych. Szanse. Wyzwania. Bariery.



DOM FORUM - Panel 2 - Srebrna gospodarka. Innowacje dla seniorów - Inteligentny rozwój.