

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2022
(33)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Tematy numeru:

▶ **DOBRE PRAKTYKI
UTW W OKRESIE
PANDEMII
KORONAWIRUSA**

▶ **POMOC DLA UKRAINY**



Okładka została zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Freepik.com, fot. karlyukav



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**



Dołącz do nas na Facebooku
@federacjautw



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Gość Specjalny: W trosce o zdrowie i aktywność seniorów – Rozmowa z Larysą Żuchowską, Kierownik ds. programów społecznych Adamed Pharma 2

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

W oczekiwaniu na lepsze dni.
Z pamiętnika Prezesa. Pieniński
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczawnicy 8

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Chodzieży w okresie pandemii 12

Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku.
Siłownie „pod chmurką”
dla sądeckich seniorów..... 13

Jubileusz X-lecia Gołuchowskiego
Uniwersytetu 15

List do Liderów UTW: Uniwersytety Trzeciego
Wieku: pomoc humanitarna, wsparcie
dla Seniorów - Uchodźców z Ukrainy;
integracja UTW z Seniorami Ukrainy,
przebywającymi w naszym kraju. Pomoc
dla Seniorów, którzy pozostali w Ukrainie..... 18

Podziękowania ze Lwowa 20

UTW w Łazach współpracuje
z seniorami z Łucka..... 22

Bezpłatne szkolenia organizowane
przez Ogólnopolską Federację
Stowarzyszeń UTW 23

Sekrety ziołowej natury 24

Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,
e-mail: federacjautw@interia.eu
www.federacjautw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa
Współpraca: Maria Andrzejak, Zofia Krępa, Jadwiga Należyty, Kazimierz Nawrocki, Krzysztof Nowak, Anna Seweryn, Larysa Żuchowska

Korekta: Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

Zdjęcia: archiwum Adamed Pharma, archiwum Pienińskiego UTW w Szczawnicy, archiwum UTW w Chodzieży, Ewa Mrózek, archiwum Gminnego UTW w Gołuchowie, Farida Leśniewska, Damian Cieślak, archiwum prywatne Marian Frużyński, archiwum UTW w Łazach,

okładka 1: karlyukav – freepik.com, okładka 4: freepik.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

5 lat temu w Firmie Adamed Pharma powołano program społeczny „Adamed dla Seniora”, jako odpowiedź na wyzwania i realne problemy z jakimi mierzą się seniorzy w Polsce. Gość specjalny, pani Larysa Żuchowska, Kierownik programu, w wywiadzie zamieszczonym w niniejszym numerze Biuletynu, mówi m.in. „... Dbamy o bezpieczeństwo zdrowotne, szczególnie osób starszych. I chciałabym podkreślić, że znacznie szerzej rozumiemy to zagadnienie, aniżeli tylko leczenie. Dla nas kluczowym elementem jest prozdrowotna edukacja. Ponadto zajmujemy się promocją profilaktyki, która pozwala odpowiednio wcześniej dostrzec problemy zdrowotne...”. Jakie inicjatywy realizowano w ciągu 5-ciu lat działalności programu, jak docierano do osób starszych w okresie pandemii, czy program będzie kontynuowany? Na te pytania odpowiada pani Larysa Żuchowska.

W okresach, kiedy pandemia osłabła, a ograniczenia sanitarne są łagodzone, UTW podejmują wielki trud odbudowania działalności, aktywizowania na nowo seniorów, pomimo wielu obaw, utrudnień i niewiadomych, co przyniesie „jutro”. Zmagają się z pokonywaniem wielu trudności formalno-prawnych, organizacyjnych i finansowych. Starają się powrócić do normalności, chociaż nie jest łatwo. O tym piszemy w cyklu „Dobre praktyki UTW w okresie pandemii koronawirusa”. Można przeczytać o Pienińskim UTW w Szczawnicy, o UTW w Chodzieży i Sądeckim UTW w Nowym Sączu oraz jubileuszu 10-lecia Gołuchowskiego UTW.

O pogarszającej się gwałtownie sytuacji seniorów – słuchaczy Lwowskiego UTW, w związku z wojną w Ukrainie, dowiadujemy się z informacji otrzymywanych mailowo i telefonicznie od doc. dr n. med. Eweliny Hrycaj-Małańcz, prezes Lwowskiego UTW oraz Mariana Frużyńskiego, członka Zarządu tego UTW. Zdecydowali się oni pozostać w Ukrainie. Na formułowane przez nich prośby o konkretne wsparcie m.in. dostarczenie środków czystości, higieny, a także długoterminowej żywności oraz leków, których dostępność w Ukrainie z dnia na dzień radykalnie się ogranicza, żywotnie reaguje środowisko UTW w kraju. Organizowane są zbiórki pieniężne, a zakupione rzeczy docierają do Lwowa i są przekazywane słuchaczom Lwowskiego UTW. Piszemy również o tym w tym numerze.

Dla zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa oraz organizacją bezpłatnych wykładów w UTW, we współpracy z Firmą Kawon, polecamy artykuły o znaczeniu produktów zielarskich w profilaktyce zdrowia osób starszych.

Warto przeczytać także informację o bezpłatnych, 5-dniowych szkoleniach w Krakowie, organizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW dla przedstawicieli/przedstawicielek seniorskich organizacji pozarządowych.

W imieniu Redakcji życzę Państwu, aby nadchodzące Święta Wielkanocne napełniły Wasze serca radością i nadzieją.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Gość Specjalny

W trosce o zdrowie i aktywność seniorów

Rozmowa z Larysą Żuchowską,
Kierownik ds. programów społecznych Adamed Pharma

Red. Temat społecznej odpowiedzialności biznesu jest znany wielu liderom Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którzy w latach 2009–2019 uczestniczyli w Forum III Wieku, wydarzeniu towarzyszącemu Forum Ekonomicznemu w Krynicy-Zdroju i Nowym Sączu. Forum III Wieku powstało z inicjatywy Sądeckiego UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW. Podczas debat, paneli dyskusyjnych i warsztatów na Forum III Wieku, z udziałem ok. 200 liderów UTW i organizacji senioralnych, omawiano zagadnienia związane ze starzeniem się polskiego społeczeństwa, akcentując znaczenie kapitału intelektualnego seniorów i szans jego wykorzystania. Ważnym tematem corocznych spotkań w Krynicy-Zdroju były m.in. zagadnienia „srebrnej gospodarki” oraz społecznej odpowiedzialności biznesu, z udziałem przedstawicieli podmiotów gospodarczych, świata nauki i polityki oraz NGO, uczestników Forum Ekonomicznego, prestiżowego spotkania świata biznesu, polityki, nauki i organizacji społecznych.

Z doświadczeń płynących z Forum III Wieku oraz postulatów, wniosków i rekomendacji po jego zakończeniu, a także z bieżącej współpracy

z liderami UTW korzystali przedstawiciele Federacji UTW, biorąc aktywny udział w pracach nad tworzeniem „Założeń długofalowej polityki senioralnej na lata 2014–2020” – pierwszego dokumentu rządowego kształtującego warunki godnego i zdrowego starzenia się. W uchwale Rady Ministrów z 24 grudnia 2013 r. zdefiniowano adresatów działań w obszarze polityki senioralnej oraz ich realizatorów: władze publiczne wszystkich szczebli, sektor prywatny i pozarządowy a także partnerów społecznych, których ścisła, wzajemna współpraca, stanowić miała o skuteczności realizacji głównego celu polityki senioralnej – poprawy sytuacji osób starszych dla godnego starzenia się w dobrym zdrowiu.

Proszę przybliżyć naszym Czytelnikom, jak powstał Program społeczny „Adamed dla Seniora”, który naszym zdaniem stanowi bardzo dobry przykład włączenia się firmy Adamed Pharma, w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu, do działań na rzecz seniorów?

LŻ: Adamed jest firmą rodzinną, której misją jest odpowiadanie na kluczowe wyzwania współczesnej medycyny. Nasza firma od początku swojego istnienia kieruje się za-

sadą odpowiedzialności społecznej i już kilkanaście lat temu stworzyła pierwsze programy dedykowane rozwiązywaniu konkretnych problemów zdrowotnych. Dodatkowo obserwując zjawiska społeczne, w tym starzejące się społeczeństwo, 5 lat temu postanowiliśmy powołać do życia program „Adamed dla Seniora” jako odpowiedź na to wyzwanie.

Celami, które przyświecają nam od samego początku są edukacja prozdrowotna, promocja profilaktyki i zwiększenie wykrywalności problemów zdrowotnych wśród seniorów, ich aktywizacja oraz przełamywanie stereotypów związanych z codziennością osób starszych. Wszystkie z nich odpowiadają na realne problemy z jakimi mierzą się seniorzy w Polsce – co z pewnością potwierdzą i Państwo.

„Adamed dla Seniora”, w ramach którego realizujemy szereg inicjatyw wspierających potrzeby seniorów – troszczy się o ich zdrowie, kondycję, sprawność i aktywność fizyczną. Dbamy o bezpieczeństwo zdrowotne, szczególnie osób starszych. I chciałabym podkreślić, że znacznie szerzej rozumiemy to zagadnienie, aniżeli tylko leczenie. Dla nas kluczowym ele-

mentem jest prozdrowotna edukacja. Ponadto zajmujemy się promocją profilaktyki, która pozwala odpowiednio wcześnie dostrzec problemy zdrowotne.

Red. Popularyzacja wiedzy, w ramach edukacji przez całe życie, z udziałem i zaangażowaniem specjalistów stanowi ważny element Programu. Wielospekto-wość działań podejmowanych i realizowanych z myślą o seniorach, którzy stanowią coraz większą część naszego społeczeństwa, przyświeca troska o ich zdrowie, sprawność i aktywność fizyczną. Jakie projekty udało się zrealizować w ciągu 5 lat istnienia Programu „Adamed dla Seniora”? Ile osób starszych – szacunkowo – z nich skorzystało?

LŻ: Ciężko wymienić wszystkie z nich, gdyż od pięciu lat nieustannie szukamy nowych możliwości i rozwiązań, aby jeszcze lepiej wspierać seniorów. Od momentu powstania programu, byliśmy partnerem i aktywnym uczestnikiem największych wydarzeń senioralnych w Polsce, takich jak *Parad Seniora* i *Pikników Pokoleń* w Warszawie, *Dni Uniwersytetów III Wieku* na warszawskim Torze Służewiec, *Jarmarku Pokoleń* czy *Pikników Pro Seniore*. Tutaj realizujemy cel, jakim jest profilaktyka zdrowia, ponieważ organizujemy strefy zdrowia, w których nasi goście mogli korzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych m.in. pomiaru ciśnienia i poziomu glukozy, badania wskaźnika kostka-ramię, spirometrii oraz konsultacji z lekarzem pulmonologiem czy chirurgiem naczyniowym.

Wspieramy najcenniejsze inicjatywy realizowane przez organizacje senioralne. W latach 2017–2019 przeprowadziliśmy konkursy,



Larysa Żuchowska, Kierownik ds. Programów społecznych Adamed Pharma, fot. Adamed Pharma

w których najlepiej ocenione projekty aktywizujące seniorów były nagradzane finansowymi grantami na ich realizację. Zorganizowaliśmy także dwa konkursy skierowane bezpośrednio do seniorów.

Mówiąc o edukacji – regularnie angażujemy najlepszych ekspertów i specjalistów, by dzielić się wiedzą podczas webinarów, przeprowadzając wywiady i opracowując artykuły merytoryczne.

Gdy wybuchła pandemia od razu przeprowadziliśmy ogólnopolską akcję informującą o zasadach bezpieczeństwa. Za pośrednictwem Partnerów programu docieraliśmy do potrzebujących seniorów przekazując środki do dezynfekcji pro-

dukowane w zakładach Adamedu, zamawiając tysiące maseczek ochronnych czy też dzieląc się suplementami diety.

W tym czasie, włączyliśmy się do akcji #GOTOWIDOPOMO-CY Fundacji Legii, tj. pierwszej kompleksowej akcji zapewniającej bezpośrednią pomoc warszawskim seniorom. Ufundowaliśmy obiady, środki ochrony osobistej oraz suplementy, ale także nasi koledzy z firmy – wolontariusze dostarczali posiłki wraz z prezentami do osób, które zgłosiły potrzebę wsparcia. Wówczas, wraz z pozostałymi partnerami, udało nam się pomóc 2415 seniorom dostarczając i finansując ponad trzydzieści dwa tysiące posiłków.



Piknik Pokoleń, fot. archiwum Adamed Pharma



Nordic Walking, fot. archiwum Adamed Pharma

5 lat
DLA SENIORA
ADAMED



Legia, fot. archiwum Adamed Pharma



W czasie pandemii nie zostaliśmy również obojętni na sytuację, która jest najbardziej dotkliwym problemem osób starszych, jaką jest samotność oraz brak zainteresowania ze strony najbliższego otocze-

nia. Często seniorzy nie chcą prosić o pomoc lub przeszkadzać innym. Ich izolację pogłębiła przedłużająca się pandemia. Reagując na tę sytuację zainicjowaliśmy i prowadzimy do dzisiaj kampanię społeczną

„Poznaj swojego sąsiada – Seniora” we współpracy z „Głosem Seniora”. Chcemy w ten sposób zwrócić uwagę polskiego społeczeństwa na problem samotności oraz popularyzowanie pomocy sąsiedzkiej dla

potrzebujących seniorów. Przygotowaliśmy do wydrukowania gotowy plakat znajdujący się na naszej stronie internetowej, na którym wystarczy wpisać numer kontaktowy i następnie zawiesić go na klatce schodowej lub włożyć do skrzynki osoby samotnej. Dzięki temu osoby starsze mogą skontaktować się prosząc o pomoc w załatwianiu codziennych spraw.

Próbując podsumować te intensywne 5 lat i mówiąc o liczbach, wzięliśmy udział w 28 wydarzeniach senioralnych, które zgromadziły ponad 50 tys. uczestników. To także około 7 tys. przeprowadzonych konsultacji i badań profilaktycznych.

Zdajemy sobie również sprawę z tego, że wiedzy nigdy nie jest za dużo. Edukacja jest jednym z celów przyświecających temu programowi. Dlatego skupiamy się także na popularyzacji dobrych praktyk prozdrowotnych, a w tym najnowszych trendów czy też zachęcamy do działań pozytywnie wpływających na zdrowie. Docieramy z naszymi materiałami edukacyjnymi do szerokiego grona seniorów, dzięki współpracy z takimi mediami senioralnymi jak właśnie Ogólnopolski Biuletyn Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy „Głos Seniora”. Dzięki temu docieramy do kilkuset tysięcy seniorów nie tylko w Polsce, ale i krajach Europy Środkowo-Wschodniej, gdzie tłumaczony jest „Głos Seniora”.

Red. Pandemia przyczyniła się do zaprzestania organizowania Forum III Wieku, ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne seniorów. W okresie lockdownu oraz przedłużającej się pandemii (od marca 2020 do nadal) Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne organizacje zrzeszające seniorów,

a także działające na rzecz seniorów, musiały opracować i wdrożyć nowe formy i metody działań, w celu utrzymywania kontaktów ze słuchaczami, członkami organizacji jak również z niezrzeszonymi osobami starszymi, które często pozostawały w osamotnieniu, w obawie o swoje zdrowie i życie, nie wychodziły z domu przez długi czas. W jaki sposób „Adamed dla Seniora” docierał w tym okresie do społeczności ludzi starszych?

LŻ: Przez ostatnie dwa lata, które upłynęły pod znakiem pandemii również nie pozostawaliśmy bezczynni. Po pierwsze, w trosce o seniorów postawiliśmy na edukację. Dlatego też przeprowadziliśmy w mediach ogólnopolską kampanię skierowaną do seniorów w celu zwiększenia świadomości zagrożenia koronawirusem. Nasze materiały edukacyjne na temat wirusa SARS-CoV2, zaleceń sanitarno-epidemiologicznych dotarły do 170 tys. starszych osób zrzeszonych w blisko 1200 organizacjach senioralnych. Co więcej, aby ich chronić i wspierać w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, przekazaliśmy także 7 tysięcy maseczek ochronnych i płynów do dezynfekcji oraz kilkanaście tysięcy opakowań suplementów diety. Po drugie, by zachować ciągłość naszych działań, braliśmy udział, czy wspieraliśmy webinary, które były źródłem sprawdzonej i eksperckiej wiedzy dla seniorów. W czerwcu 2020 r. zorganizowaliśmy pierwszą debatę online pt.: „Zdrowie w pandemii – czyli jak wejść w dobrej kondycji do nowej normalności i budować siły do dalszej walki z koronawirusem?”. Przygotowaliśmy również specjalny raport z badania polskich seniorów nt. ich samopoczucia

w trakcie pandemii oraz wiedzy o wirusie. Ostatnia, IV edycja badania „Potrzeby i zdrowie seniorów podczas pandemii COVID-19” została opublikowana w styczniu 2022. Z tej też okazji, w lutym tego roku odbyła się pierwsza debata KIGS-u pt. „Potrzeby i zdrowie seniorów” z tegorocznego cyklu Srebrnych Debat KIGS we współpracy z „Adamed dla Seniora”.

Red. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW jest od kilku lat Partnerem Programu „Adamed dla Seniora”. Wspólnie udało nam się zrealizować m.in. projekty edukacyjno-informacyjne, w których brało udział wielu przedstawicieli UTW i organizacji seniorskich – liderów, członków kadry zarządzającej oraz animatorów działań na rzecz osób starszych w środowiskach lokalnych, z całego kraju. W kwartalniku Ogólnopolski Biuletyn „Uniwersytety Trzeciego Wieku” były zamieszczane artykuły opracowane przez wybitnych specjalistów z zakresu profilaktyki zdrowia i aktywności fizycznej osób starszych. Zorganizowana została ogólnopolska konferencja edukacyjna pn. „Organizacje seniorskie w dobie pandemii – stan obecny i wyzwania na przyszłość” w Krakowie, we wrześniu 2021 r. Dystrybuowaliśmy do UTW i organizacji seniorskich ulotki i inne materiały informacyjne, a także maseczki i środki odkażające. „Adamed dla Seniora” stał się w ciągu minionych 5 lat rozpoznawalną marką wśród wielu osób starszych w naszym kraju. Czy w planach Firmy przewidziana jest kontynuacja programu w kolejnych latach?

LŻ: Nie ustajemy w naszych działaniach. Regularnie badamy po-



Badania profilaktyczne, fot. archiwum Adamed Pharma

trzeby seniorów w Polsce, by móc jak najlepiej ich wspierać. A z kolei, by seniorzy jak najdłużej mogli się cieszyć dobrym zdrowiem oraz pielęgowali i rozwijali swoje pasje. Widzimy sens naszych działań niemalże każdego dnia. Dlatego też będziemy kontynuować nasze działania. Chciałam w tym miejscu złożyć także serdeczne podziękowania za Państwa wsparcie i liczymy na dalszą współpracę.

Red. W imieniu redakcji Biuletynu „Uniwersytety Trzeciego Wieku” bardzo dziękuję za rozmowę. Proszę przyjąć z okazji 5-lecia Programu „Adamed dla Seniora” serdeczne gratulacje i wyrazy szacunku oraz podziękowania za dotychczasową, owocną współpracę. Również życzę Pani – Kierownikowi Programu – dalszych sukcesów oraz spełnienia marzeń zawodowych i prywatnych.



**Komentarz
Katarzyny Dubno,
Dyrektor Relacji
Zewnętrznych
i Ekonomiki Zdrowia
Adamed Pharma**

Dla Adamed Pharma odpowiedzialność to jedna z kluczowych wartości. Właśnie na niej budujemy wszystkie nasze działania, co przynosi efekty w postaci zaufania jakim darzą nas pacjenci, w tym seniorzy i ich opiekunowie, a także środowisko medyczne i instytucje partnerskie. Naszym najważniejszym zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa lekowego pacjentom w Polsce. Kryzysy pokazują, jak istotne jest posiadanie silnego krajowego przemysłu farmaceutycznego, którego podstawową odpowiedzialnością jest dostarczenie leków pacjentom, by terapie lecznicze nie były przerywane, szczególnie w momentach tak trudnych do przewidzenia, jak pandemia COVID-19, czy tocząca się obecnie wojna w Ukrainie.



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Nowy Sącz, 21 luty 2022 r.

Szanowna Pani
Larysa Żuchowska
Kierownik ds. Programów Społecznych
ADAMED PHARMA S.A.

LIST GRATULACYJNY

Szanowna Pani,

w imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, która od 2020 r. ściśle współpracuje z ADAMED PHARMA S.A., pragnę przekazać Pani oraz Zarządowi Spółki serdeczne gratulacje i wyrazy najwyższego szacunku z okazji 5-lecia Programu Społecznego „ADAMED dla Seniora”

Bardzo dziękuję za zaangażowanie oraz szerokie wsparcie w realizacji działań edukacyjno-informacyjnych skierowanych do środowiska polskich seniorów, ze szczególnym uwzględnieniem ważnych tematów z zakresu profilaktyki i dbania o zdrowie, upowszechniania aktywnego trybu życia, rozwijania pasji oraz nabywania i doskonalenia umiejętności w korzystaniu z nowych technologii.

W ramach Programu Społecznego „ADAMED dla Seniora” doskonale, w sposób profesjonalny, zostały zdiagnozowane potrzeby i oczekiwania seniorów, przy udziale wielu wybitnych, doświadczonych specjalistów. Korzystaliśmy z tych materiałów opracowując kolejne wydania kwartalnika Ogólnopolski Biuletyn „Uniwersytety Trzeciego Wieku”, który jest wydawany od 2013 r. i systematycznie przekazywany ok. 700 UTW w formie drukowanej, a także zamieszczany w formie pliku PDF na stronie internetowej Federacji.

Wielu liderów UTW i animatorów działających w środowiskach lokalnych brało udział w warsztatach szkoleniowych i konferencjach tematycznych, z wykorzystaniem materiałów merytorycznych, informacyjnych, ulotek, prezentacji oraz innych opracowań udostępnionych w ramach Programu Społecznego „ADAMED dla Seniora”. Szczególnie w okresie pandemii COVID-19 ważnym działaniem było diagnozowanie sytuacji osób starszych i opracowanie raportu w tym zakresie, który Federacja upowszechniała na spotkaniach z liderami UTW oraz w formie elektronicznej.

Pragnę również serdecznie podziękować za przekazane w czasie pandemii maseczki, środki odkażające oraz suplementy diety, z których skorzystało wiele słuchaczek i słuchaczy UTW.

Wyrażam nadzieję na dalszą owocną współpracę, mającą na celu wspieranie seniorów w trosce o ich dobrostan, w kontekście wyzwań jakimi są starzenie się społeczeństwa oraz nadal trwająca pandemia COVID-19, szczególnie dotkliwie odczuwana zarówno przez seniorów jak i liderów organizacji seniorskich, w tym również Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Z wyrazami szacunku

Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

**W oczekiwaniu na lepsze dni. Z pamiętnika Prezesa.
Pieniński Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczawnicy**

Nasze Stowarzyszenie powstało w Szczawnicy w 2018 r. z inicjatywy kilku „zakręconych” pozytywnie, posiadających status „świeżo upieczonych” emerytek. Działamy na terenie trzech pienińskich gmin, w oddaleniu od dużych ośrodków miejskich, a nasi słuchacze nie należą do osób o wysokim statusie materialnym. Stwarza to wiele problemów, ale posiada też i dobre strony. Mamy utrudniony dostęp do instytucji kulturalnych i ośrodków akademickich oraz ewentualnych sponsorów wspomagających naszą działalność. Ale za to, tuż za progiem, mamy piękną przyrodę, jesteśmy rozpoznawalni w lokalnym środowisku i darzeni sympatią, a co najważniejsze znamy się wszyscy, lubimy i szanujemy. Tak jak dla seniorów w całej Polsce, również i dla nas czas pandemii jest trudnym doświadczeniem.

Marzec 2020

Jeszcze wczoraj... napawaliśmy się spacerami w wiosennym słońcu, spotykaliśmy się, uczestniczyliśmy w zajęciach ruchowych, wykładach. Zarząd brał udział w szkoleniach, koleżanki z chóru „Dominanta” wystąpiły z pięknym koncertem z okazji Dnia Kobiet, rywalizowaliśmy z innymi organizacjami w Miejskim Turnieju Babskim. Pełni zapału, mieliśmy wiele ambit-

nych planów. I nagle... ktoś zatrzasnął drzwi. Coś, co było groźne, ale działo się gdzieś daleko, dotarło do nas, przekroczyło progi naszych domów. Coś, co do tej pory wydawało się ważne, nagle stało się błahe, a troska o bezpieczeństwo i zdrowie zdominowała naszą codzienność.

Kwiecień 2020

Jeśli chcesz rozśmieszyć Pana Boga, opowiedz mu o swoich planach (Woody Allen).

Forum Seniorów odwołane, zajęcia i wykłady odwołane, kwietniowa wycieczka w Kotlinę Kłodzką odwołana, zapisy na wycieczkę do Hiszpanii zawieszono.

Marylin Monroe powiedziała: *Czasem dobre rzeczy rozpadają się, by zrobić miejsce czemuś lepszemu.* I tego się trzymamy. Jestem pewna, że tak będzie. Ten zły czas, w którym niespodziewanie znaleźliśmy się, minie. Stanie się przeszłością jak wszystko. Może został nam podarowany po to, byśmy się nauczyli dostrzegać i doceniać rzeczy, do których na co dzień nie przywiązaliśmy wagi?

Maj 2020

Jest taka piękna modlitwa: *Boże pomóż mi zaakceptować to, czego nie mogę zmienić, zmienić to, co mogę i daj mi mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego.*

Nie możemy zmienić faktu, że jest pandemia, ale możemy podjąć działania, które zminimalizują skutki przedłużającej się izolacji i wymuszonej samotności seniorów. Najważniejsze, żebyśmy mieli ze sobą kontakt, aby sobie pomagać i wymieniać ważne informacje. Jeśli nie można inaczej, przenosimy się do Internetu.

Niezastąpiona i niezawodna Bożenka ogarnia to znakomicie. Dwoi się i troi, aby online dotrzeć do jak największej liczby naszych słuchaczy. Zachęca do domowej aktywności fizycznej i intelektualnej, a także do spacerów. Zamieszcza ciekawe wykłady i przykłady dobrych praktyk, filmy instruktażowe. Udaje nam się wirtualnie zwiedzać ciekawe miejsca i uczestniczyć w spektaklach teatralnych oraz w debatach online – no cóż, aktywność w takiej formie jest o wiele bardziej korzystna niż beczynność i bierne oczekiwanie na lepsze dni! Tym bardziej staje się ona nieskomplikowana, gdyż wcześniejsze zajęcia komputerowe przynoszą teraz efekty.

Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie. Gdy pandemia cały czas nam zagraża i uniemożliwia spotkania, pan profesor Ludwik Frey – nasz Dobry Duch – przesyła nam, w formie prezentacji multimedialnych, swoje wykłady z zakresu botaniki. Są rewelacyjne!

Czerwiec 2020

Pandemia to jedno, ale gdzie potrzebna jest pomoc, tam nie może nas zabraknąć. Słuchacze PUTW wzięli więc udział w akcji Gaszyn-Challenge, oczywiście na świeżym powietrzu i z zachowaniem wszelkich wymogów sanitarnych.

Zarząd też nie próżnuje. Piszemy projekt: „Apetyt seniora na nowe wyzwania” do Fundacji PZU. Może uda się pozyskać jakieś środki na działalność, bo jak wiadomo, forsy nigdy za dużo!

Wrzesień 2020

I tak minęło lato... Już snujemy plany na najbliższą przyszłość. A zanim zaczniemy nowy rok akademicki, tak jak od kilku lat, również i w tym roku, we współpracy z MOK oraz Biblioteką Miejską, uczestniczymy w Narodowym Czytaniu. Tym razem przygotowujemy przedstawienie związane z bohaterami dramatu Juliusza Słowackiego „Balladyna”. Próby, szykowanie strojów, a wreszcie nagranie wydarzenia w scenerii zamku niedzickiego, to świetne doświadczenie i prawdziwa frajda.

Październik 2020

Startujemy w nowy rok akademicki pełni obaw, ale i nadziei. Okazuje się, że jako organizacja wychodzimy z pierwszego etapu pandemii mocno poturbowani. Z przynależności do stowarzyszenia zrezygnowało 20 osób (22%), głównie tych starszych, co jest w pełni zrozumiałe i dotyczy zapewne wszystkich organizacji senioralnych. Czy te osoby wrócą? Czy uda nam się wyrwać ich z izolacji i na nowo uaktywnić? Głównie zależeć to będzie od sytuacji epidemiologicznej, ale też od naszej oferty.

Internet już nam nie wystarcza, a właściwie się znudził! – wracamy do regularnych zajęć.

Dobra wiadomość jest taka: nasz projekt „Apetyt seniora na nowe wyzwania” aplikowany do Fundacji PZU, zyskał akceptację. Opłacimy dzięki niemu zajęcia komputerowe, warsztaty z obsługi smartfonów, zajęcia tai-chi i wyjazd do teatru oraz konkurs fotograficzny zakończony wystawą. Będziemy ponadto realizować gimnastykę z elementami jogi, gimnastykę rehabilitacyjną, nordic

walking, zajęcia na basenie i zewnętrznej siłowni, warsztaty „witraże” i warsztaty „stroiki świąteczne”. Mieszkamy w pięknym miejscu, więc wykorzystamy jego potencjał. Wszystkie zajęcia ruchowe dobywać się będą w szczawnickim parku zdrojowym. Nadal rezygnujemy z wykładów.

Działalność wznawia nasz chór „Dominanta” przygotowując koncert kolęd, koncert pieśni wielkopostnych i koncert pieśni patriotycznych. Swoimi występami w lokalnym środowisku znakomicie promuje PUTW.

Jak na czas pandemii, zajęć mamy wcale niemało.

Listopad 2020

I znów pandemia pomieszała nam szyki. Ze względu na II falę zakażeń rezygnujemy, z „dopiętej na ostatni guzik” wycieczki po Ziemi Sandomierskiej, która miała zakończyć się warsztatami wikliarskimi. No cóż, może kiedyś w nieodległej przyszłości...

Grudzień 2020

Pomimo trudnego czasu epidemii, zdecydowaliśmy się przystąpić do procedury wdrożenia standardów działania uniwersytetów trzeciego wieku, opracowanych przez Ogólnopolską Federację UTW. Ale żeby tak zaraz, dobrowolnie, poddawać się weryfikacji w zakresie ich spełnienia? Z drugiej strony, szkoda byłoby zmarnować wiedzę zdobytą na szkoleniu dla liderów organizacji pozarządowych, a i pochwalić się mamy czym!! Co ma być, to będzie!

My się zimy nie boimy! Po gimnastyce na śniegu lepiiliśmy bałwany (bez żadnych podtekstów!), bo miło jest czasem poczuć się znowu jak dziecko.

Koncert kolęd w wykonaniu Chóru „Dominanta”, fot. archiwum Pienińskiego UTW w Szczawnicy



Marzec 2021

Hura! Hura! Hura! Otrzymaliśmy certyfikat: „Profesjonalny Uniwersytet” na najwyższym, złotym poziomie! Jak miło być docenionym. Takie wyróżnienie to nie tylko nobilitacja, ale również zobowiązanie, a także, co nie jest bez znaczenia, promocja!!

Maj 2021

Zajęcia odbywają się zgodnie z harmonogramem. Frekwencja jest dobra i szczęśliwie omijają nas, najgorsze z możliwych, skutki epidemii. Napisaliśmy nowy projekt: „Aktywizacja seniorów po covidowej izolacji” – tym razem, ubiegamy się o środki z Województwa Małopolskiego.

Czerwiec 2021

Grupa naszych słuchaczy wyjechała na turnus wypoczynkowy nad polskie morze. Szczęściarze, nawet pogoda im dopisała!! Podczas pobytu w Niechorzu nawiązana została sympatyczna znajomość z przedstawicielami Żuromińskiego UTW.

Lipiec 2021

Mimo wakacyjnej przerwy, działamy. Warto jest wykorzystać potencjał miejsca, w którym żyjemy. Przyjechali turyści, więc może się uda coś zarobić. Już po raz drugi w tym roku organizujemy Pchli Targ. Któż z nas w dzieciństwie nie bawił się w sklep – teraz też zabawa jest przednia!

Sierpień 2021

Jak dobrze mieć sąsiada! Tuż za miedzą, w Nowym Targu. Słuchacze Nowotarskiego UTW organizują wycieczki do Grecji i do Chorwacji. Mają kilka wolnych miejsc i oferują je naszym studentom. Jedziemy!

Wrzesień 2021

Sprzymierzeniec, przyjaciel – prof. dr hab. Ludwik Frey, w uznaniu

licznych zasług, został honorowym członkiem Stowarzyszenia Pienińskiego Uniwersytet Trzeciego Wieku! Zaszczyt to dla nas wielki.

Październik 2021

Kolejna inauguracja roku akademickiego w covidowej rzeczywistości. Tym razem przyszłość rysuje się w nie najciemniejszych barwach. Według przeprowadzonej przez nas ankiety, 99% naszych słuchaczy zaszczepiło się już dwukrotnie. Brawo! W tej sytuacji wirus wydaje się mniej groźny.

Pozyskaliśmy kilku nowych członków, z czego jesteśmy uradowani, bo to świadczy o tym, że jesteśmy w środowisku doceniani i widoczni. Nasz projekt: „Aktywizacja seniorów po covidowej izolacji” uzyskał akceptację. Zaczynamy, więc jego realizację przy wsparciu Województwa Małopolskiego. W bieżącym roku opłacimy zajęcia na basenie, które cieszą się dużym zainteresowaniem, trzy wyjazdy na baseny termalne, dwa wyjazdy do teatru oraz organizację rajdów: pie-

szego i rowerowego. Będziemy też realizować nasze stałe zajęcia wciąż czekając na lepsze dni...

24 lutego 2022

Obudziliśmy się dzisiaj w zupełnie nowej rzeczywistości. A jeszcze niedawno wydawało się, że nic gorszego jak pandemia nie może się wydarzyć...

Włączyliśmy się aktywnie w organizację pomocy dla ofiar wojny w Ukrainie. Tylko tyle możemy zrobić i aż tyle...

16 marzec 2022

Ciągle jeszcze istnieją wśród nas anioły. Nie mają wprawdzie żadnych skrzydeł, lecz ich serce jest bezpiecznym portem dla wszystkich, którzy są w potrzebie. Wyciągają ręce i proponują swoją pomoc (Phil Bosmans).

Osoby starsze chcą czuć się potrzebne. Chcemy pomagać! – Ale jak? Zaczęliśmy od kontaktu z właściwymi służbami w celu pozyskania informacji, jaka pomoc jest potrzebna. Odzew na apel

Wyjazd do term, fot. archiwum Pienińskiego UTW w Szczawnicy





Zajęcia Nordic Walking, fot. archiwum Pienińskiego UTW w Szczawnicy

o pomoc skierowany do słuchaczy Pienińskiego UTW przerósł nasze oczekiwania. Ofiarowywane wciąż i wciąż dary rzeczowe na bieżąco przekazujemy uchodźcom, którzy znaleźli azyl w Szczawnicy. Zaangażowaliśmy się w wolontariat, który przyjął różne formy: bierzemy udział w segregacji darów w miejskim punkcie zbior-

ki, rozpoznajemy potrzeby wśród uchodźców i pomagamy w adaptacji do nowych warunków życia (np. załatwienie udziału w treningach sportowych dla chłopca, pomoc w uzyskaniu dostępu do Internetu, pomoc w zakupach) załatwiliśmy mieszkanie dla 6-cio osobowej rodziny, którą objęliśmy opieką. Na najwyższy podziw zasługują nasi

koledzy i koleżanki, którzy przyjęli pod swój dach ukraińskie rodziny (kolega Marian aż 20 osób).

W najbliższym czasie, w ramach integracji, chcemy zaproponować chętnym osobom z Ukrainy udział w organizowanych przez nas zajęciach. Wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Kultury rozważamy także organizację koncertu charytatywnego, w którym oprócz naszego chóru wzięłyby udział inne zespoły i osoby śpiewające z terenu miasta.

Zofia Krępa

Prezes Pienińskiego UTW

Wyjazd do opery, fot. archiwum Pienińskiego UTW w Szczawnicy



**Pieniński Uniwersytet
Trzeciego Wieku**

ul. Szalaya 84

34-460 Szczawnica

tel. 570 550 553

biuro@pieninskiutw.pl

www.pieninskiutw.pl

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Chodzieży w okresie pandemii

Działania Chodzieskiego UTW z powodu ogłoszenia pandemii zostały mocno ograniczone. Najważniejszą formą działań naszego Uniwersytetu jest działalność edukacyjna w formie wykładów i zajęć specjalistycznych, które z powodów oczywistych nie mogły się odbywać. Grupa słuchaczy w tym czasie przystąpiła do szycia maseczek. Wykonano ich dość dużo, a niezbędny materiał zapewnił Burmistrz Miasta Chodzieży. Uszyte maseczki dostarczone zostały do Urzędu Miasta, a część otrzymali słuchacze naszego Uniwersytetu. Od maja 2020 roku rozpoczęliśmy cotygodniowe spotkania na świeżym powietrzu w celu poprawy naszej kondycji fizycznej. Dzięki tym spotkaniom nasza aktywność psychofizyczna uległa znacznej poprawie, bo przecież izolacja domowa zrobiła swoje. Słuchaczki chętnie

korzystały z tej formy aktywności – nawet przy kapryśnej pogodzie był komplet pań.

W roku 2020 pomimo panującej pandemii udało nam się zrealizować dwa projekty: jeden finansowany z Gminy Miejskiej Chodzież pt.: „Upowszechnianie wiedzy i nauki dla osób w wieku poprodukcyjnym z Miasta Chodzieży” (wykład, warsztaty florystyczne oraz dofinansowanie do wyjazdu edukacyjnego). Drugi projekt z Unii Europejskiej z EFS pt.: „Aktywni zawodowo” dla 50 słuchaczy chodzieskiego UTW – szkolenia komputerowe. Projekty realizowane były w reżimie sanitarnym, co z pewnością nie było łatwe. 1 października 2020 roku Prezes UTW Jadwiga Należyty, jako delegat z Wielkopolski, uczestniczyła w VI Sesji Plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów pod honorowym Patronatem

Marszałka Senatu RP prof. Tomasz Grodzkiego – „Sytuacja osób starszych w Polsce z uwzględnieniem aspektów medycznych, społecznych i ekonomicznych”.

Po złagodzeniu obostrzeń pandemicznych zarząd zorganizował wyjazdy wypoczynkowo-rehabilitacyjne nad morze i w góry. Z uwagi na panującą w dalszym ciągu pandemię, nie odbyła się tradycyjna inauguracja nowego roku akademickiego 2020/2021, a wykłady i zajęcia w sekcjach zostały zawieszono do odwołania.

Z nadzieją czekaliśmy na rozstrzygnięcie projektu z MRiPS w ramach programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021/2025. Otrzymałiśmy dofinansowanie, w ramach którego odbyły się szkolenia, mające na celu podniesienie umiejętności posługiwania się nowoczes-

Zajęcia ruchowe w plenerze. fot. archiwum UTW w Chodzieży



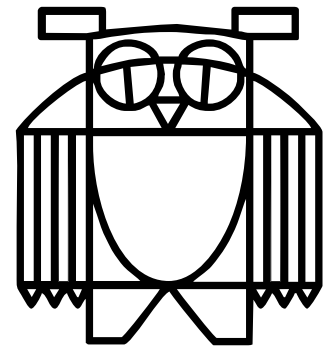
nymi technologiami i korzystania z nowych mediów, poprzez szkolenia indywidualne i grupowe. Program szkolenia został dostosowany do potrzeb słuchaczy UTW, by pokazać jakie możliwości daje Internet, komunikatory, jak łatwo można korzystać z wydarzeń kulturalnych, tworzyć grupy wsparcia, załatwić sprawy urzędowe – ePUAP, IKP oraz wiele innych nowinek technicznych. W ramach tego projektu, który zakończył się 31 grudnia 2021 roku zostało przeszkolonych 100 naszych słuchaczy.

Nowy rok akademicki 2021/2022 rozpoczęliśmy uroczystą inauguracją oraz wykładem wygłoszonym przez dr Alinę Grochowalską Profesor PUSS w Pile naszej patronackiej uczelni. Rozpoczęliśmy cotygodniowe zajęcia w 18 sekcjach i comiesięczne wykłady. Od stycznia 2022 roku rozpoczęliśmy współpracę z Kancelarią Społeczną „Parasol” ze Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Poradnictwa Obywatelskiego z Piły. Co miesiąc odbywają

się wykłady na tematy: spadki, darowizny, umowy dożywocia, prawa i obowiązki konsumenta, odwrócony kredyt hipoteczny i inne. Słuchacze mają możliwość korzystania z indywidualnych, bezpłatnych porad prawnych w w/w zakresie.

W bieżącym roku planujemy także kontynuację projektu „@ktywni i bezpieczni 60+” – edycja 2 – szkolenia indywidualne, stacjonarne oraz online. Dotychczas UTW w Chodzieży prowadził zajęcia głównie stacjonarnie – dziś w dobie zmian zachodzących na co dzień, zmuszeni jesteśmy do alternatywnych form spędzania wolnego czasu i szukania rozwiązań dla działań edukacyjnych. Warto być otwartym na każdą formę aktywności prowadzącą do poprawy zarówno kondycji fizycznej jak i umysłowej oraz samopoczucia naszych słuchaczy.

*Jadwiga Należyty
Maria Andrzejczak
Prezes i Wiceprezes UTW
w Chodzieży*



UTW
CHODZIEŻ

**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Chodzieży**

ul. Dworcowa 1
64-800 Chodzież
tel.: 661 799 699

utw.chodziez@op.pl
www.utw.chodziez.pl

Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Siłownie „pod chmurką” dla sądeckich seniorów

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku wspólnie z Nowosądecką Radą ds. Polityki Senioralnej przygotowało anonimową **Ankiętę dotyczącą aktywności fizycznej i korzystania z zajęć na siłowni „pod chmurką” na terenie miasta Nowego Sącza przez sądeckich seniorów.**

W Ankiecie zapytano sądeckich seniorów o opinię, czy zorganizowanie zajęć zespołowych, pod okiem trenera na siłowni „pod chmurką”, to dobry pomysł?

Chcieliśmy się dowiedzieć, czy gdyby udało się zorganizować zajęcia z instruktorem, w pięcioosobowych grupach, to zainteresowanie ćwiczeniami na tych siłowniach byłoby większe niż jest obecnie.

Ludzie starsi są grupą najbardziej dotkniętą przez pandemię. Chcemy pomóc im odzyskać lub poprawić kondycję fizyczną. Z naszych doświadczeń wynika, że zajęcia w małych grupach są mile widziane. Idzie wiosna, więc będzie sprzyjająca aura, żeby zacząć ćwi-

czyć, spotykać się. Miejskie siłownie „pod chmurką” dostępne są nieodpłatnie, jednak Sądeczanie 60 plus nie zawsze mają odwagę korzystać z nich samodzielnie.

W Ankiecie zawarto następujące pytania:

1. Czy interesujesz się zajęciami z zakresu aktywności fizycznej dla osób starszych?
2. Jak często bierzesz udział w takich zajęciach ?
3. Czy korzystasz lub korzystałeś/



Siłownia „pod chmurką”, fot. E. Mrózek

łaś z „siłowni pod chmurką” na terenie miasta Nowego Sącza?

4. Czy byłabyś/byłbyś zainteresowany udziałem w treningach na siłowni „pod chmurką” dostosowanych do możliwości osób starszych, prowadzonych przez instruktora, w małych np. 5 osobowych grupach, 1 raz w tygodniu przez 1 godzinę?

5. Do zadań instruktora należeć będzie: przygotowanie uczestników zajęć na siłowni „pod chmurką” i przeprowadzenie rozgrzewki, wykonanie z każdym uczestnikiem instruktażu ćwiczenia na każdym z urządzeń i zwrócenie uwagi na poprawność wykonania ew. na trudności, jakie napotyka uczestnik, udzielenie pomocy w przypadku gdyby zaistniała taka potrzeba.

6. Czy byłabyś/byłbyś skłonny dokonać wpłaty własnej w kwocie np.

5 zł za 1 godz. takich zajęć z instruktorem (tj. 20 zł za 4 godz. zajęć w miesiącu)?

7. Twój wiek – zaznacz.

8. Zaznacz swoją płeć.

Ankiety wydrukowano i rozdano do wypełnienia słuchaczom Sądeckiego UTW oraz seniorom podczas spotkań w Centrum Seniora i na osiedlach.

Ankieta została również zamieszczona w Dobrym Tygodniku Sądeckim, w Internecie, na stronie: <https://www.dts24.pl/sadecki-universytet-trzeciego-wieku-prosi-o-opinie-seniorow-czy-zajecia-z-trenerem-na-silowni-pod-chmurka-to-dobry-pomysl/>

Można ją było wydrukować, wypełnić i dostarczyć do Centrum Seniora albo do sekretariatu Sądeckiego UTW.

Ze wstępnej analizy ankiet wypełnionych i złożonych przez słuchaczy Sądeckiego UTW wynika, że zdecydowana większość osób, które wypełniły ankietę (ok. 80%) jest zainteresowana udziałem w treningach na siłowni „pod chmurką” dostosowanych do możliwości osób starszych, prowadzonych przez instruktora, w małych np. 5 osobowych grupach, 1 raz w tygodniu przez 1 godzinę. Są też skłonni dokonać wpłaty własnej w kwocie np. 5 zł za 1 godz. takich zajęć z instruktorem (tj. 20 zł za 4 godz. zajęć w miesiącu). Czekamy na pozostałe ankiety od seniorów sądeckich. Do końca marca br. chcemy dokonać analizy wszystkich złożonych Ankiet i opracować wnioski, które przedstawimy w Urzędzie Miasta, w wydziale sportu i turystyki.

Mamy nadzieję, że od maja br. uda nam się zorganizować pierwsze treningi na „siłowniach pod chmurką”, a jest ich coraz więcej w naszym mieście. Korzystanie ze znajdujących się na nich urządzeniach pozwala na różnorodne ćwiczenia, które można dobierać sobie indywidualnie, najlepiej przy wsparciu trenera/instruktora.



**Stowarzyszenie
Sądecki Uniwersytet
Trzeciego Wieku**

ul. Jagiellońska 18
33-300 Nowy Sącz
tel.: 18 443 57 08
sekretariat@sutw.pl
www.sutw.pl

Jubileusz X-lecia Gołuchowskiego Uniwersytetu

Są w życiu wydarzenia, które na długo pozostają w naszej pamięci. Takim wydarzeniem był dzień 10 marca 2022 roku, kiedy w otoczeniu pandemii i okrutnej wojny w Ukrainie, która złamała życie tysiącom osób, odbyła się uroczystość z okazji Jubileuszu 10-lecia Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gołuchowie. Wszyscy uczestnicy tej uroczystości wyrazili zgodę na przypięcie niebiesko-żółtej wstążki, jako symbolu wsparcia, solidarności i jedności z narodem ukraińskim.

Otwierając jubileuszowe spotkanie **Marian Walczak**, wiceprezes gołuchowskiego uniwersytetu podkreślił, że w okresie minionych 10 lat Stowarzyszenie SENIOR XXI – Gminny Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gołuchowie stworzyło seniorom tego środowiska możliwość ciągłego poszerzania wiedzy i rozwijania zainteresowań, skutecznie wpłynęło na ich aktywność życiową (intelektualną, psychiczną, społeczną, fizyczną), poczucie swojej wartości, twórczą integrację, na poprawę zdrowia i życiowego optymizmu w trudnym procesie zdrowego i bezpiecznego starzenia się. *Dzisiaj jest okazja – dodał – aby podsumować 10-letni dorobek naszego Stowarzyszenia i podziękować za wspieranie działań gołuchowskiego uniwersytetu.*

Na jego wniosek cała sala odśpiewała „Gaudeamus igitur” (łac. „Radujmy się więc”), najpopularniejszą pieśń studencką wszech czasów.

Prowadzący to spotkanie powitał wielu zaproszonych gości reprezentujących różne instytucje i organizacje funkcjonujące na terenie gminy, a wśród nich **Marka Zdun-**

ka, wójta Gminy Gołuchów oraz **Tomasza Pawlaka**, przewodniczącego Rady Gminy. Z dużym aplauzem przyjęto delegację Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w osobach: Maria Wojtaszek, Regina Banaszak i Kazimierz Nawrocki.

Chwilą ciszy uczczono pamięć osób, które tworzyły studencką rzeczywistość w gminie.

Obecni na spotkaniu jubileuszowym z uwagą wysłuchali wykładu **dr Agnieszki Krygier Łączkowskiej**, wykładowcy Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu nt. *Zmiany w języku polskim w ostatnim 30-leciu.*

W części rozrywkowej wystąpili miejscowi nestorzy obdarze-

ni różnorodnymi talentami, którzy wnoszą wiele optymizmu do seniorskiego życia. Z dużym podziwem przyjęto występy Wojciecha Walczaka z zespołem TRIO, którzy zaśpiewali trzy znane piosenki: „Róże czerwone”, „Uwierz w marzenia” i „Wspomnienia z wakacji”. Przypomniano, że Pan Wojciech, spełniając swoje marzenie, wystąpił z powodzeniem w programie THE VOICE SENIOR. Z równie dużą sympatią spotkał się występ na harmonijce ustnej Stanisława Podymskiego, zdobywcy wielu nagród podczas przeglądów, konkursów czy festiwali organizowanych na terenie całego kraju. Atrakcyjnym elementem uroczystości był odczytany wiersz autor-

Wykład audytoryjny, fot. archiwum Gminnego UTW w Gołuchowie





Jubileusz 10-lecia Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gołuchowie, fot. Farida Leśniewska, Damian Cieślak

stwa Zdzisława Jędraszka pn. „Piosenka o Gołuchowie”, który wydał już dwa tomiki poezji. *Tacy ludzie* – podkreślano – *rozslawiają ziemię pleszewską*.

O początkach działalności gołuchowskiego uniwersytetu, jego celach i zadaniach, zakresie działalności na przestrzeni minionych dziesięciu lat oraz zamierzeniach na przyszłość mówiła w barwny i ciekawy sposób **Halina Krzyżak**, prezes GUTW. Aby poznać prawdziwy smak życia – podkreślała – trzeba działać, nie dawać się ovladnąć nudzie i beczynności, inwestować w swój rozwój du-

chowy. Zaspokajanie ciekawości poznawczej – dodała – to najpiękniejszy sposób na godne i twórcze istnienie. Wyraziła zadowolenie z osiągnięć tej wyjątkowej uczelni, w szeregi której warto wstąpić i rozwijać się. Podziękowała wszystkim osobom skupionym wokół Uniwersytetu za ich wkład pracy i zaangażowanie, za pomoc i wsparcie. Zachęciła uczestników spotkania do zainteresowania się, doręczonym każdemu z nich, biuletynem przypominającym, co Stowarzyszenie „Senior XXI” – GUTW dokonało w dziesięcioletniej działalności. *Chcemy w ten*

sposób – zapewniła – ocalić od zapomnienia ważne dla środowiska seniorskiego chwile.

Gratulacjom, składanym na ręce Haliny Krzyżak, prezes GUTW nie było końca. Wśród nich Marek Zdunek, wójt gminy pogratulował seniorom skupionym w uniwersyteckiej rodzinie działalności, której echa wykraczają poza granice małej Ojczyzny. *Życzę – dodał – aby trwając w przekonaniu, że może wydarzyć się jeszcze wiele dobrego, Wasza działalność była kontynuowana z pożytkiem dla wszystkich słuchaczy Uniwersytetu i całej na-*

szej społeczności gminnej. Zakończył słowami: *Niech wszyscy korzystają z Waszych doświadczeń.*

Z okazji jubileuszu 10-lecia działalności wszystkim członkom bratniego Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gołuchowie serdeczne gratulacje i wyrazy uznania za podejmowane inicjatywy na rzecz edukacji, aktywizacji i integracji seniorów w środowisku lokalnym przekazała, w imieniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim **Maria Wojtaszek**. *Życzymy Wam – dodała – abyście nadal rozwijali tę pożyteczną ideę kształcenia i zachęcali innych do realizowania się w dalszej działalno-*

ści uniwersyteckiej. To ważne dla procesu samorealizacji każdego człowieka, a szczególnie seniora, pragnącego nadążyć za postępem i rozwojem cywilizacji w otaczającym nas świecie.

Skoro obchodzono urodziny to nie zabrakło tortu. To była słodka niespodzianka dla uczestników jubileuszowej uroczystości.

Wśród zgromadzonych studentów gołuchowskiego uniwersytetu i gości panował nastrój zadumy i refleksji nad tym, co było i co będzie. Wyczuwalny był optymizm i entuzjazm z realizacji na przestrzeni minionych lat wielu ambitnych zadań, które wpływały na poprawę jakości życia najstar-

szych mieszkańców gminy. Jednocześnie nadzieja i przekonanie, że dzięki kolejnym inicjatywom podejmowanym przez Uniwersytet ich dojrzałe życie może być piękne, barwne i radosne.

Patrząc na rys historyczny i dotychczasowe osiągnięcia gołuchowskiego Stowarzyszenia SENIOR XXI, życzymy uniwersyteckiej społeczności tej niewielkiej miejscowości, aby nadal z taką pasją i zaangażowaniem odkrywała swój własny sposób na życie w dojrzałym wieku.

*Kazimierz Nawrocki
Stowarzyszenie Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Ostrowie Wielkopolskim*

Tort Jubileuszowy, fot. archiwum Gminnego UTW w Gołuchowie





OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Nowy Sącz, 10 marca 2022 r.

**Szanowni Państwo
Liderzy – Prezesi, Dyrektorzy, Koordynatorzy
Uniwersytetów Trzeciego Wieku**

Uniwersytety Trzeciego Wieku: pomoc humanitarna, wsparcie dla Seniorów – Uchodźców z Ukrainy; integracja UTW z Seniorami Ukrainy, przebywającymi w naszym kraju. Pomoc dla Seniorów, którzy zostali w Ukrainie.

W imieniu Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku dziękujemy wszystkim Prezesom, Dyrektorom, Koordynatorom oraz Słuchaczom/Słuchaczkom Uniwersytetów Trzeciego Wieku za duże zainteresowanie oraz zaangażowanie się w pomoc obywatelom Ukrainy, w obliczu trwającej wojny w tym kraju.

Proponujemy również, aby w każdym Uniwersytecie Trzeciego Wieku organizowane były spotkania integracyjne Słuchaczy z Seniorami z Ukrainy, którzy przebywają w Waszym mieście/gminie. Można również przygotować dodatkowy plan zajęć, który realizowany będzie wspólnie dla Słuchaczy UTW i Seniorów z Ukrainy. Rozważyć można np. takie formy wspólnych spotkań jak np. spacer edukacyjny po mieście, spotkanie na którym można przybliżyć działania Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zajęcia z komputerem i inne formy warsztatowe w małych grupach itp.

Do tego trzeba się przygotować, nawiązać kontakty z właściwymi służbami w mieście/ gminie, które dysponują informacjami o Seniorach z Ukrainy. W wielu miastach działają Pełnomocnicy ds. Seniorów i Gminne Rady Seniorów i warto też z nimi nawiązać kontakty w tej sprawie. Nadal też musimy pamiętać, że wiele osób starszych w Ukrainie nie zdecydowało się na wyjazd z kraju i zostają w kraju objętym wojną będą nadal potrzebowali pomocy.

Pragnę poinformować, że na prośbę liderów UTW Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku założyła specjalny rachunek bankowy, na który można przesyłać wpłaty pieniężne na Pomoc dla Seniorów Ukrainy. Wśród nich osoby mające Kartę Polaka.

OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18

Numer rachunku: 85 8805 0009 0031 1597 2000 0160

Pomoc dla seniorów Ukrainy.

Serdecznie zachęcam do dokonywania wpłat, które będą przeznaczone na potrzeby ukraińskich seniorów, a szczególnie Słuchaczek i Słuchaczy z Lwowskiego UTW, z którymi współpracujemy od wielu lat, a obecnie utrzymujemy kontakt od rozpoczęcia wojny i którzy zgłaszają nam prośby o konkretne wsparcie.

Dodatkowych informacji możemy udzielić w korespondencji mailowej, prosimy pisać na adres: federacjautw@interia.eu z dopiskiem Pomoc dla Seniorów Ukrainy.

Z pozdrowieniami

Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu

POMOC DLA SENIORÓW UKRAINY



Numer specjalnego rachunku bankowego
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

85 8805 0009 0031
1597 2000 0160

wpłaty z dopiskiem
„Pomoc dla Seniorów Ukrainy”

POMAGAJMY!



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

Podziękowania ze Lwowa

PODZIĘKOWANIE

**Dzień dobry Drodzy Rodacy i Wielce Szanowni
Pani Wiesława Borczyk, Pani Danuta Przywara, Pani Krystyna Frąszczak
i wszyscy Prezesi Polskich UTW**

w imieniu własnym i w imieniu słuchaczy Lwowskiego UTW dziękuję Wam wszystkim za te DARY-LEKARSTWA jakie daliście naszym ludziom, Wy po prostu dajecie im coś więcej niż lekarstwa, a nadzieję na zdrowe życie, a głównie że Polska pamięta o nich.

Bardzo Wielkie Dziękuję Wam Wszystkim za pomoc tym biednym Polakom w naszym Lwowie i niech Pan Bóg Wam za to zapłaci, że w taki trudny wojenny czas pamiętacie o nas.

Marian Frużyński ze Lwowa

Treść maila przesłanego przez p. Mariana Frużyńskiego 2022-03-20 06:38



Marian Frużyński ze Lwowa odbiera paczki z lekami dla Słuchaczy Lwowskiego UTW, fot. archiwum prywatne

SUPER OMNIA VERITAS
POLSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU WE LWOWIE

EWELINA HRYCAJ-MALANICZ

DOC. DR N. MED.. PREZES UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WE LWOWIE

W.P. MGR WIESŁAWA BORCZYK

WIELCE SZANOWNA PANI PREZES ZARZĄDU
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

PODZIĘKOWANIE

W imieniu własnym i słuchaczy Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie składam na Pani ręce gorące podziękowania i wyrazy głębokiej wdzięczności za zorganizowanie i przekazanie nam przekazu pieniężnego w sumie 5.000 (pięciu tysięcy) złotych, które zostały wykorzystane w tym tak strasznym i niebezpiecznym czasie na zakup żywności i środków higieny i czystości dla najbardziej potrzebujących Seniorów naszego LUTW.

Wymienione dary już zostały przekazane słuchaczom.

W imieniu Zarządu Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku serdecznie dziękuję wszystkim Prezesom, Dyrektorom, Koordynatorom oraz Słuchaczom i Słuchaczkom Uniwersytetów Trzeciego Wieku za duże zainteresowanie i aktywne zaangażowanie się w okazanie pomocy obywatelom Ukrainy w obliczu trwającej niszczycielskiej ludobójczej wojny.

Z wyrazami głębokiego szacunku i wdzięczności

*Doc. Dr Ewelina Hrycaj-Małanicz
Prezes Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

Lwów, 13.03.2022

UTW w Łazach współpracuje z seniorami z Łucka

W ostatnich tygodniach Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach wspiera seniorów z Łucka, którzy znaleźli się w trudnej wojennej sytuacji. Dary dla mieszkańców Łucka to nie jest przypadkowa pomoc, ponieważ współpraca międzynarodowa rozpoczęła się dużo wcześniej. 5 lat temu seniorzy z Łaz zawieźli do Łucka ogień olimpijski, który zapoczątkował w Ukrainie organizację olimpiady seniorów. Ambasadorem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach w Ukrainie jest wiceprezes Bogdan Radko.

„Z seniorami z Łucka po raz pierwszy spotkaliśmy się przed laty w Łazach na Międzynarodowej Olimpiadzie Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Grupa seniorów z tamtejszego uniwersytetu zgłosiła się na nasze zawody sportowe. Od tego momentu współpraca rozwijała się także na innych płaszczyznach, wymienialiśmy się doświadczeniami oraz wspieraliśmy się w naszych działaniach” – wspomina Krystyna Męcik, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach.

Współpraca Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach i Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łucku rozpoczęła się w 2016 roku, kiedy grupa ukraińskich seniorów po raz pierwszy przybyła do Łaz i wzięła udział w zawodach sportowych dla seniorów organizowanych w Łazach. Od tego czasu senioralna współpraca polsko-ukraińska nie ograniczała się do uczestnictwa w zawodach sportowych, ale została poszerzona o pomoc pol-

skich seniorów przy organizacji olimpiady u wschodniego sąsiada. Po raz pierwszy 20-osobowa grupa seniorów z Łaz udała się do Łucka w sierpniu 2017 roku, aby wziąć udział w pierwszym Międzynarodowym Letnim Festiwalu Seniorów. Członkowie UTW w Łazach zawieźli do Łucka nie tylko pozytywną energię, sportowy zapaf

oraz wsparcie organizacyjno-merytoryczne, ale przede wszystkim podarowali przywieziony z Polski płomień olimpijski, który w 2017 roku został po raz pierwszy zapalony na ukraińskiej ziemi.

„Organizacja wydarzeń integracyjno-sportowych w Łucku to wspaniała inicjatywa, którą od początku wspieraliśmy i w organiza-

Przedstawiciele UTW w Łucku na Olimpiadzie Sportowej „Trzeci Wiek na Start” w Łazach, fot. archiwum UTW w Łazach



cji której pomagaliśmy. Dzięki tej współpracy w Łucku od 5 lat miał miejsce festiwal sportowo-kulturalny, w ramach którego odbywały się zarówno zawody sportowe jak i prezentacje, mini targi i wystawy. Każdego roku reprezentacja naszego uniwersytetu była zapraszana do Łucka, gdyż nawiązaliśmy z ukraińskimi seniorami nie tylko współpracę, ale zaprzyjaźniliśmy się także prywatnie. To wspaniali ludzie, otwarci na innowacyjne działania, dążący do łamania stereotypów i bardzo zaangażowani w rozwój swojej organiza-

cji. Cieszymy się, że Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach stał się dla naszych ukraińskich przyjaciół wzorem do naśladowania” – mówi Krystyna Męcik. „W tej chwili, w czasie wielkiego dramatu jaki rozgrywa się na oczach całego świata w Ukrainie robimy wszystko, aby wspierać naszych przyjaciół. Jesteśmy z nimi w stałym kontakcie telefonicznym, gromadzimy najbardziej w tej chwili potrzebne dary i dostarczamy je do Łucka. Jesteśmy także przygotowani na przyjęcie znajomych z Łucka, jednak oni nie chcą opuszczać

swojego kraju, chcą walczyć. Jesteśmy dumni z tego, że mamy takich przyjaciół. Wierzymy bardzo, że spotkamy się wkrótce na kolejnych zawodach” – podkreśla ze wzruszeniem prezes UTW w Łazach.

Koordinatorami współpracy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Łucku oraz akcji wspierania ukraińskich seniorów w okresie wojny są: Krystyna Męcik, prezes UTW w Łazach i Bogdan Radko, wiceprezes UTW w Łazach.

Agnieszka Seweryn

Bezpłatne szkolenia organizowane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW

Od marca 2020 r. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW realizuje projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego pn. „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych”. W ramach tego przedsięwzięcia zrealizowanych już zostało 17 edycji szkolenia „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej”, w których udział wzięło ponad 200 przedstawicieli/przedstawicieli organizacji seniorskich z blisko 90 organizacji pozarządowych z terenu całego kraju.

W kwietniu i maju br. w Krakowie organizowane są trzy ostatnie edycje tych 5-dniowych warszta-

tów. Podczas 42 godzin praktycznych zajęć uczestnicy/uczestniczki nabędą wiedzę i umiejętności, które umożliwią im aktywne włączanie się w procesy konsultacji społecznych dotyczących aktów prawnych w obszarze szeroko rozumianych zagadnień senioralnych. Tematyka zajęć obejmuje m.in. zapoznanie uczestników z systemem źródeł prawa w Polsce, podstawowymi zasadami opracowywania projektów aktów prawnych, a także wybranymi zagadnieniami w zakresie ekonomizacji działalności podmiotów trzeciego sektora. Istotną część zajęć poświęcona będzie również kwestii obecności problematyki senioralnej w aktach prawnych i dokumentach

strategicznych na szczeblu centralnym, a także zasadom prowadzenia konsultacji społecznych jako ważnego etapu procesu legislacyjnego w Polsce. Po zakończeniu wsparcia szkoleniowego wszyscy uczestnicy zostaną objęci indywidualnym wsparciem doradczym prowadzonym przez ekspertów Federacji, co pozwoli im na stopniowe przekładanie zdobytej wiedzy i umiejętności na praktyczne działania.

Szczegółowe informacje są dostępne na stronie internetowej www.federacjautw.pl/alsop. Dodatkowych informacji udziela także Biuro Projektu mieszczące się przy ul. Jagiellońskiej 18 w Nowym Sączu, mail: federacjautw@interia.eu



Sekrety ziołowej natury



ZAKŁAD ZIELARSKI „KAWON” ZIELARSKA FIRMA Z TRADYCJAMI

Szanowni Państwo,

30 czerwca 2022 r. miną 32 lata od rozpoczęcia przez nas produkcji roślinnych wyrobów leczniczych i 57 lat zielarskiej przygody zapoczątkowanej przez mojego ojca Tadeusza, wielkiego miłośnika ziół i nestora polskiego zielarstwa. Dzisiaj, w wieku prawie 97 lat, wraca nieraz wspomnieniami do trudnych początków mniej i bardziej udanych doświadczeń w uprawie ziół, szczególnie tych wprowadzanych ze stanu naturalnego do upraw, zdając sobie sprawę z tego, że tylko standaryzowany surowiec zapewni możliwość wytworzenia bezpiecznego i skutecznego produktu leczniczego przeznaczonego dla pacjentów.

W czasie 32 lat budowy i rozwoju firmy przechodziliśmy różne etapy: od entuzjazmu do zwątpienia, bowiem wymagania wobec wytwórców leków rosły, generowały coraz większe nakłady finansowe tak w modernizację bazy produkcyjnej jak i badawczej, a także opracowywanie coraz bardziej złożonej dokumentacji rejestracyjnej produktów. Jako pierwsza firma zielarska w Polsce w 1998 r. wdrożyliśmy System Zarządzania Jakością wg Normy ISO 9002, a rok później poddaliśmy się ocenie w zakresie spełnienia wymagań Dobrej Praktyki Wytwarzania Produktów Leczniczych i otrzymaliśmy Certyfikat GMP, który wkrótce stał się obowiązkowym kryterium dla wytwórców leków.

W okresie 32 lat od założenia firmy wiele się zmieniło i nadal się zmienia, jednakże podstawowy priorytet pozostał niezmienny; wszystkie nasze działania podporządkowane są wytwarzaniu tak produktów leczniczych jak i spożywczych o najwyższej, powtarzalnej jakości, bezpiecznych dla zdrowia konsumenta, zaspokajających jego potrzeby i oczekiwania.

Przez wszystkie te lata nigdy nie stosowaliśmy podwójnych standardów jakościowych i nie wytwarzaliśmy takich samych z nazwy produktów w wersji leczniczej i spożywczej uważając, że surowiec przeznaczony do produkcji leków musi być zgodny z zapisanymi w Farmakopei wymogami, ale także ten przeznaczony do produkcji spożywczej musi być najwyższej jakości.

Jakże często dzisiaj w dążeniu do osiągnięcia jak największego zysku łamane są standardy jakościowe i etyczne, a na rynek, niestety również apteczny, trafiają niestandaryzowane produkty ziołowe wątpliwej jakości, wytwarzane często z surowca niebadanego pod względem zawartości substancji czynnej niezbędnej do skutecznej terapii.

Pacjent czy też konsument nie jest w stanie ocenić wartości takiego produktu bez specjalistycznych i drogich badań laboratoryjnych. Wytwórca leków, również ziołowych, nie ma prawa sprzedawać ich bezpośrednio do aptek i sklepów zielarsko-medycznych, a tylko za pośrednictwem hurtowni farmaceutycznych, które posiadają monopol na dystrybucję produktów leczniczych. Fakt ten wykorzystywany jest przez nieuczciwych producentów, do których należą spółki największych hurtowni farmaceutycznych, dostarczających do aptek produkty spożywcze tzw. „marki własne”, tym samym ograniczając dostęp do produktów leczniczych od wytwórców leków ziołowych.

Jeżeli nabywacie Państwo produkty ziołowe, to domagajcie się wyrobu o statusie leku, będziecie mieć wtenczas absolutną pewność, że zakupiony produkt posiada wartość leczniczą, bowiem ich producent podlega nadzorowi Inspekcji Farmaceutycznej, a w przypadku niespełnienia przypisanych mu wartości taki wyrób jest natychmiast wycofywany z rynku. Jeżeli szukacie ziół o statusie leku, to najwięcej znajdziecie ich Państwo w sklepach zielarsko-medycznych.

Artykuł ten zamieszczamy tytułem wstępu do następnych publikacji, w których postaramy się przeprowadzić Państwa przez niuanse procesu produkcyjnego wraz z informacjami dotyczącymi kwalifikacji surowców ziołowych przeznaczonych do produkcji leków, procesów badawczych i innych restrykcji, które mają zasadnicze znaczenie dla wytworzenia roślinnego produktu leczniczego. Być może informacje te uchronią Państwa od zakupu bezwartościowego produktu.

Krzysztof Nowak



Sekrety ziołowej natury



Szanowni Państwo!

Jesteśmy polską firmą farmaceutyczną z ponad 50-letnią tradycją zielarską, która od 1990 roku zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się również do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu bezpłatnych prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz grup zainteresowanych tematyką zdrowia.

Podczas pierwszej prelekcji „**Sekrety Herbacianych Zakupów**” odpowiemy między innymi na pytania:

- **Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?**
- **Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem?**
- **Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?**

W trakcie prelekcji przeprowadzamy degustację naturalnych herbatek owocowych i żurawinowych oraz dostarczamy materiały edukacyjne. Dla zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa proponujemy II prelekcję „**Ziołowa Apteczka Kawonu**”, gdzie znajdą Państwo praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym.

Inne polecane tematy:

„**Żurawina naturalny antyoksydant**”
„**Przyprawy – lekarstwo i ucztą dla podniebienia**”
„**Ziołowa Apteczka na lato**” oraz „**Ziołowa Apteczka na zimę**”

Od ponad 10 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy w całym kraju . Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.

Zapraszamy do kontaktu.

e-mail: bernadeta@kawon.com.pl, marketing@kawon.com.pl

tel. 65 575 85 46

Zakład Zielarski „KAWON - HURT” Nowak sp.j.

ul. Krajewice 119, 63-800 Gostyń, tel./fax 65 572 08 22, 65 572 34 60



www.kawon.com.pl



**OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**

**Zdrowych
i radosnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych spokoju
i radości oraz
optymizmu,
energii i nadziei
na lepszą przyszłość
życzą**

**Zarząd i Współpracownicy
Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń UTW**