

5 lat
Radomszczańskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
„Wiem więcej”



Patronat honorowy:

Anna Milczanowska Poseł na Sejm RP



Patronat medialny:



Sponsorzy:

Anna Milczanowska Poseł na Sejm RP



MARIO-TRANS
Mariusz Kocharński

RAD-STOL
Monika Drabik
Andrzej Drabik

5 lat

Radomszczańskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
„Wiem więcej”



Radomsko - 2016

*Publikacja powstała z okazji jubileuszu 5-lecia
Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
„Wiem więcej”*

Zespół redakcyjny:

Małgorzata Ciupińska
Maria Jeziorska
Anna Kapuściarek
Teresa Moszkowicz
Krystyna Nogaj
Danuta Saniewska
Anna Sewerynek
Jadwiga Stankiewicz
Grażyna Śliwakowska
Czesława Świdarska
Elżbieta Zawadzka

Foto:

Małgorzata Ciupińska
Cezary Ciupiński
Jacek Kapuściarek
Zygmunt Książnik
Henryka Malingiewicz
Wacław Mazurek
Jacek Porzeżyński
Jerzy Sobczyk
Dariusz Solarz

Copyright - RUTW „Wiem więcej”
www.wiem-wiecej.com.pl

Wydawca:

Miejska Biblioteka Publiczna w Radomsku
Studio Poligraficzne „SOLDRUK”

Projekt i druk:

Studio Poligraficzne „SOLDRUK” - 501 495 595

Nakład - 400 egzemplarzy

ISBN 978-83-63108-07-6



Szczęśliwi nie starzeją się

Sądźmy, że proces starzenia się, to etap życia, przed którym nie ma ucieczki, który nie ominie nikogo. A może jest jednak tak, jak uważa Tom Kirkwood - południowo-afrykański profesor medycyny, najslawniejszy badacz zjawiska starzenia, który opracował niezwykle interesującą i gorąco dyskutowaną teorię, znaną jako teoria „ciała jednorazowego użytku”. Twierdzi on, iż starzenie nie jest nieuniknione i potrzebne; demaskuje fałszywość przekonania, jakoby każdy nosił w sobie „gen starzenia”, który od urodzenia odmierza nam czas - czas naszego życia. Bez względu na to, która z tych idei jest słuszna, człowiek od zawsze usiłuje ów wpływ czasu spowolnić.

Mimo usilnych starań średniowiecznych alchemików i ich następców eliksiru młodości nie udało się wynaleźć. Nie pojawia się w naszym życiu Mefistofeles i nie składa propozycji wypicia eliksiru życia. Z takiej oferty skorzystał jedynie bohater J.W. Goethego - Faust, wielki uczony, mędrzec, będący u schyłku życia, ale wciąż mający poczucie niespełnienia, marzący, że odkryje mechanizmy rządzące światem i sens istnienia.

W XXI w. nikt nam owego eliksiru młodości nie proponuje i na dożycie wieku biblijnego Matuzalema nie mamy co liczyć. A jednak, postęp technologiczny, badania naukowe w aspekcie interdyscyplinarnym, co może się wydawać paradoksalne, są przyczyną wydłużenia życia, a tym samym wzrostu populacji ludzi starszych. Fenomen starzenia się to proces nieodwracalny i bynajmniej nie usłany różami. Częstymi, a właściwie permanentnymi jego atrybutami są choroby, ograniczenie możliwości fizycznych i intelektualnych. Czy ten proces można opóźnić, uczynić go mniej dokuczliwym, poprawić jakość i standard życia?

Tak. Można godnie starzeć się w poczuciu przynależności do określonej grupy społecznej, świadomości bycia potrzebnym i cenionym. Badania wykazały, że starzenie się jest w większym stopniu procesem zachodzącym w psychice ludzi, a tylko w pewnej części uwarunkowanym biologicznie. Jak twierdzi Paul Holbach: *„Aby być szczęśliwym, trzeba pragnąć, działać i pracować, taki jest porządek przyrody, której życie polega na działaniu.”*

Wypływa stąd prosta w swej istocie konkluzja, że jedynym skutecznym antidotum na starzenie się jest aktywność, stymulacja fizyczna i umysłowa, zmuszanie do wysiłku zarówno swego ciała, jak i intelektu. Włączenie osób starszych w system ustawicznego kształcenia, aktualizowania wiedzy, aktywnego uczestnictwa w procesach zachodzących w środowisku, w którym egzystują, w życiu publicznym, społecznym i kulturalnym, swojego miasta, regionu, okręgu. I o takie godne starzenie walczą uniwersytety trzeciego wieku.

Jest rok 1973. Francja. Pierre Vellas - profesor prawa międzynarodowego na uniwersytetach w Algierze i Tuluzie. To tu założono pierwszy na świecie uniwersytet trzeciego wieku.

Sukces inicjatywy prof. Vellas był tak wielki, że uniwersytety trzeciego wieku, najpopularniejsza w ostatnich latach forma aktywizacji ludzi starszych, istotna i potrzebna z uwagi na zachodzące w świecie zmiany demograficzne, tak szybko i dynamicznie powstawały, że utworzono Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA), któremu prof. P. Vellas przewodził.


W roku 1975 powstaje analogiczna placówka w Warszawie, a powołuje ją wybitny gerontolog prof. dr med. Halina Szwarc. I tak za przykładem Warszawy idą inne miasta w Polsce. Takiego sukcesu nie spodziewał się zapewne sam Pierre Vellas.

Nasze stowarzyszenie Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” jest organizacją stosunkowo młodą, powstałą w 2011 r. i skierowaną do seniorów. Naszym członkom proponujemy wykłady, seminaria, warsztaty, lektoraty języków obcych, kursy komputerowe i zajęcia sportowo-rekreacyjne, imprezy plenerowe i integracyjne, spotkania i dyskusje, mające na celu wszechstronny rozwój i aktywizację słuchaczy, zwiększenie udziału seniorów w życiu publicznym, społecznym, kulturalnym i gospodarczym miasta, przeciwdziałanie samotności i stagnacji, a także społecznemu i technologicznemu wykluczeniu, kształtowanie świadomości historycznej i kulturowej oraz wzmacnianie potencjału intelektualnego słuchaczy.

Po czterech latach wytężonej pracy i spełnieniu wszystkich kryteriów formalno-prawnych, merytorycznych i organizacyjnych uzyskaliśmy srebrny certyfikat profesjonalnego UTW, przyznawany przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu. Jesteśmy z niego bardzo dumni!

Senior XXI w. to nie staruszek siedzący apatycznie przed telewizorem, czy babcia wyłącznie opiekująca się wnukami. To osoba sprawna fizycznie i intelektualnie, mająca swoje pasje, zainteresowania, potrzeby i z powodzeniem je realizująca. To ktoś, kogo życiową dewizą są słowa Malwidy von Meysenbug: *„Wielka dusza powinna mieć w sobie nieprzebrane źródło młodości, które ją utrzymuje zawsze młodą i świeżą, pomimo że zewnętrzna powłoka starzeje się.”*

dr Anna Kapuściarek
Prezes Zarządu RUTW „Wiem Więcej”





Starzenie jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć (...)

Pięć lat temu spotkała się grupa młodych duchem ludzi, którzy pragnęli przejąć inicjatywę i aktywnie pokierować własnym życiem. Swoją radością zarażali innych, wkraczających w „złoty wiek” oraz pokazali, że warto w życiu walczyć o realizację własnych marzeń. Społeczność Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem więcej” swoją postawą i otwartością na świat daje dziś najlepsze świadectwo, że nieważne, ile lat człowiek ma zapisane w metryce, ale na ile się czuje.

Sztuka życia – to odnaleźć rzeczy wspaniałe, także w codzienności. Państwa Uniwersytet jest źródłem satysfakcji z aktywności w wielu dziedzinach. Różnorodne wykłady, zajęcia, sekcje, spotkania z ciekawymi ludźmi, olimpiady czy wycieczki inspirowały uczestników do podejmowania nowych wyzwań oraz pokonywania swoich słabości. Każdego dnia słuchacze mobilizowali się do aktywności psychicznej, intelektualnej oraz fizycznej. Dla niejednego młodego człowieka byliście Państwo wzorem zdrowego uporczywości oraz żelaznej konsekwencji w dążeniu do poszerzania swoich horyzontów.

Od pięciu lat konsekwentnie uczestniczycie w życiu miasta, jesteście solidnym partnerem do realizacji ważnych przedsięwzięć oraz pomysłodawcą wielu projektów.

Jan Paweł II pisał, że „starzenie jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć (...) jest zadaniem, które trzeba rozwiązać poprzez bycie aktywnym i odnalezienie poczucia sensu życia”. Państwa Uniwersytet jest miejscem, które doskonale wpisuje się w naukę naszego Papieża. Dlatego władzom placówki oraz jej słuchaczom życzę kolejnych pięknych lat pracy nad sobą, dalszej motywacji, energii oraz siły do zrealizowania wszystkich prywatnych zamierzeń i planów naukowych.

Anna Milczanowska

Posel na Sejm RP



„Jeśli robisz tylko to, co wiesz, że możesz zrobić - nigdy nie robisz zbyt wiele.”

Tom Krause

Szanowni Państwo

4 czerwca 2016 roku będziemy świętować jubileusz 5-lecia stowarzyszenia Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”.

Obserwuję rozwój Uniwersytetów III Wieku w naszym kraju od kilku lat. Widzę, jak wiele ciężkiej, a przez to satysfakcjonującej pracy wykonują pasjonaci działający w tych organizacjach. To ludzie, którzy zdecydowali się na swoich barkach dźwigać realizację marzeń swoich koleżanek i kolegów o rozwoju, o doskonaleniu, o poznawaniu siebie i otaczającego świata.

Państwo jesteście doskonałym przykładem opinii, że na naukę nigdy nie jest za późno. I za to należą się Wam niskie ukłony i gratulacje.

Sama nazwa Państwa stowarzyszenia: „Wiem więcej” wskazuje na wielkie ambicje i dążenie do rozwoju oraz zaspokajania głodu wiedzy. Na początku mojego listu zdecydowałem się przytoczyć słowa sławnego fińskiego śpiewaka operowego, który swój talent rozwinął niespodziewanie, rezygnując z obranej wcześniej drogi. Zrealizował przez to pragnienie osiągnięcia czegoś więcej niż mógł. Państwo również poprzez realizację wyznaczonych sobie celów patrzcie śmiało w przyszłość i sięgacie ponad to, co możecie zrobić. Jesteście istotnym ogniwem w budowaniu dialogu pokoleniowego w naszym mieście.

Obserwując różnorodność oferty edukacyjnej i integracyjnej, którą Państwo proponujecie dla swoich słuchaczy, jestem szczerze zadowolony z tego, że taki zapał mają w sobie mieszkańcy Radomska.

Ufam, że jeśli w dotychczasowej historii potrafiliście Państwo w znaczny sposób wpłynąć na zainteresowanie społeczności Radomska swoją działalnością, to wróży bardzo dobrze na przyszłość. A korzyści z Państwa zapału i starań możemy odnieść wszyscy mieszkańcy Radomska.

W związku z pięknym jubileuszem życzę Państwu satysfakcji z misji, którą zdecydowaliście się pełnić w naszym mieście oraz wielu następnych, uroczyste obchodzonych jubileuszy. Niech nie zabraknie Wam zapału w realizacji kolejnych przedsięwzięć zmierzających do integracji środowiska „trzeciaków”, jak i młodszych radomszczan.

Z pozdrowieniami
Prezydent Miasta Radomska
dr Jarosław Ferenc



Szanowni Państwo

Ludzie młodzi duchem, wkraczający w swój złoty wiek, to olbrzymi potencjał wiedzy oraz doświadczenia życiowego i zawodowego. Cieszę się niezmiernie, że pięć lat temu grupa zaangażowanych i aktywnych osób założyła w Radomsku Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”.

Od chwili powstania Uniwersytet systematycznie rozwija swoją ofertę, prowadząc różnorodne i stojące na bardzo wysokim poziomie merytorycznym zajęcia edukacyjne. Obecnie Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” to jedna z najbardziej wyróżniających się organizacji pozarządowych działających na rzecz edukacji, aktywizacji i integracji seniorów w powiecie radomszczańskim. Aktywność Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pozytywnie zaskakuje skalą i różnorodnością podejmowanych działań. Kreatywność Uniwersytetu wyraźnie stymuluje również seniorów niezrzeszonych, zachęcając ich do uczestnictwa w lokalnych wydarzeniach kulturalnych, edukacyjnych, czy rekreacyjnych.

Dzięki działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku seniorzy odkrywają piękno swojego wieku, wzbogacają wiedzę i rozwijają aktywność fizyczną. Istnienie i ciągły rozwój Uniwersytetu to dowód na to, że okres jesieni życia może być pełnowartościowym, dającym satysfakcję i nowe możliwości etapem życia. Doświadczenie i mądrość życiową seniorów można wykorzystać nie tylko do edukacji i aktywizacji osób starszych, ale również do integracji i współpracy międzypokoleniowej, dla wspólnego dobra naszej małej ojczyzny.

Z okazji jubileuszu życzę dalszych sukcesów, zapału do organizacji wciąż nowych działań oraz pomyslności w realizacji wszystkich planów i zamierzeń.

Starosta Powiatu Radomszczańskiego

Andrzej Plutecki

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Andrzej Plutecki'. The signature is stylized and written over the printed name.



Jesień życia: wycofanie czy rozwój?

Wśród najważniejszych cywilizacyjnych wyzwań XXI wieku coraz wyraźniej rysuje się kwestia społecznego statusu szybko rosnącej populacji osób w podeszłym wieku oraz związany z tym zjawiskiem postulat poprawy jakości ich życia.

Koncepcja „pozytywnego”, „pomyślnego”, a więc „aktywnego” starzenia się wydaje się jedyną optymistyczną – i co najważniejsze – osiągalną alternatywą w stosunku do postawy biernej akceptacji i poddania się (naturalnym przecież) wielu obiektywnym ograniczeniom i ułomnościom jesieni życia. Tyle tylko, że wybór między życiem aktywnym a życiem „w rezygnacji” jest procesem psychologicznie złożonym, niekiedy wręcz o egzystencjalnym ciężarze gatunkowym. Erik Erikson w swej psychospołecznej teorii rozwoju, charakteryzując ostatnią, ósmą fazę rozwoju człowieka, określa ją jako kumulację wszystkich dotychczasowych sił rozwojowych, generującą ogromne napięcie pomiędzy „integralnością ego a rozpaczą”, które – z uwagi na dobrostan jego osobowości – winno zostać pozytywnie rozstrzygnięte.

Niewielka tylko część przedstawicieli tej grupy wiekowej zdolna jest – w oparciu o własną indywidualną, silną osobowość – uczynić schyłkową część swojego życia okresem twórczego, szczęśliwego rozwoju. Przeważa oczekiwanie instytucjonalnego lub towarzyskiego wsparcia, impulsu pobudzającego do pozytywnego działania. Otwiera się tu ogromna społeczna przestrzeń dla organizacji wychodzących z ofertą wspólnego zmiernienia się wyzwaniami „egzystencji starości”. Nie jest to zaproszenie do wspólnego trwania w starości, ani zachęta do ucieczki od licznych niedomagań podeszłego wieku. Ofertę tę należy odczytać jako propozycję aktywnego wykorzystania i zwielokrotnienia atutów tego okresu życia, wydobycia elementów dominujących: mądrości, pogłębionej refleksji, poczucia przydatności, ale także niewymuszonej twórczości na miarę własnych, dojrzałych potrzeb. Nie chodzi przecież tutaj o osiągnięcie modelowej, zaproponowanej przez Jana Amosa Komeńskiego, twórcę nowożytnej pedagogiki, koncepcji „całozyciowej edukacji”, której efektem byłoby osiągnięcie stanu zrównoważonej, dojrzałej mądrości. Chodzi o niezależną od wieku motywację do podjęcia wysiłku samodoskonalenia na każdym etapie życia, a zwłaszcza w sytuacji nieodłącznych od wieku dojrzałego biologicznych, psychologicznych i społecznych ograniczeń. W tym ujęciu rozwój wartości estetycznych i etycznych, zwłaszcza w okresie senioralnym może dokonać się wyłącznie poprzez ćwiczenia ducha i ciała; „szkoła starości” nie jest przygotowaniem do śmierci, lecz szkołą życia równoprawną innym okresom edukacyjnym. To sformułowane już w XVII wieku nowoczesne podejście do wyzwań „wieku schyłkowego” pozostaje wciąż aktualne. Warunkiem niezbędnym jest dostrzeżenie potencjału, jaki niesie ze sobą faza starości. Kluczowe z punktu widzenia andragogiki jest poczucie przydatności

społecznej, uczestniczenia w czymś, co daje poczucie sensu, konieczności i niezbędności. Faza „trzeciego wieku” jest krytyczna pod wieloma względami. Stopniowe wycofanie, izolacja społeczna, ignorowanie potrzeb dojrzałego człowieka prowadzi do życiowej stagnacji, psychicznej martwoty, wewnętrznej rozpacz.

Jak przeciwdziałać degradującemu psychikę wykorzenieniu? Jak mądrze zagospodarować coraz rozleglejszy obszar czasu „trzeciego wieku”, uwzględniając zarysowane wyżej uwarunkowania? Część odpowiedzi na te pytania znajdujemy w niniejszym opracowaniu, które – z racji jego jubileuszowego charakteru – w sposób skrótowy pokazuje możliwości i efekty działania na rzecz poprawy jakości życia środowiska osób związanych w najmniejszym stopniu datą urodzenia, w największym – wspólnym przekonaniem, że aktywność grupowa zmienia definicję upływu czasu.

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” jest bez wątpienia wyróżniającą się częścią wielkiej rodziny wspierającej jakość życia „człowieka jesieni”. Rodziny, której imponujący, organizacyjny rozwój, zwłaszcza w I dekadzie obecnego wieku potwierdza fakt rosnącego zapotrzebowania na działania chroniące jesień życia przed stagnacją i wycofaniem.

Radomszczańska wspólnota akademicka, przyjmując nazwę „Wiem więcej”, postawiła na edukację, wysiłek intelektualny jako wiodącą formę aktywności. Znajduje to odzwierciedlenie w pierwszym fragmencie tekstu ślubowania („ślubuję zdobywać oferowaną przez Uniwersytet wiedzę, doskonalić umiejętności intelektualne”). Już pobieżny przegląd tematyki oraz autorów wykładów z zakresu historii powszechnej, historii sztuki, etyki, literatury, kulturoznawstwa, psychologii jest budującym dowodem „czystego”, bezinteresownego intelektualnego zaciekawienia i chęci poszerzenia wiedzy. Godną podkreślenia cechą oferty wspólnoty uniwersyteckiej jest jej kompleksowość. Dominujący kierunek „Wiem więcej” jest dopełniany zajęciami warsztatowymi (językowymi, komputerowymi, artystycznymi) rozwijającymi nabyte lub zdobywane od podstaw nowe umiejętności. Jest również – niezwykle ważny w dojrzałym wieku nurt zajęć integracyjnych – cotygodniowych lub świątecznych spotkań, wycieczek, festynów, występów. Próba zdefiniowania wspólnego mianownika tych przedsięwzięć prowadzi nas ponownie do tekstu ślubowania, akcentującego „pielęgnowanie przyjaźni i więzi koleżeńskich, dzielenie się życzliwością i pomaganie innym w myśl szeroko pojętej integracji, emanowanie optymizmem i pogodą ducha, zarażanie kreatywnością i aktywnością”.

To niezwykle budujące przykłady przemyślanej, mądrze zorganizowanej propozycji przystąpienia do wspólnoty dającej „poręczne” narzędzia chroniące przed – wróćmy do terminologii E. Eriksona – dezintegracją i poczuciem wewnętrznego wykorzenienia. Znaczenie dla wspólnoty „trzeciego wieku” interesującego wykładu, warsztatów językowych, festynów wybiega daleko poza ich jednostkową wartość - jest intelektualnym i emocjonalnym uczestnictwem w życiu po jego wartościowej, słonecznej stronie.

Ten jubileuszowy, cenny zbiór twórczych dokonań radomszczańskiej grupy mądrego i bezinteresownego wsparcia zawiera jednoznaczna, pozytywną odpowiedź na sygnalizowany tutaj dylemat odnoszący się nie tylko do jesieni życia: wysiłek dla samorozwoju czy społeczne wycofanie.

Andrzej Poniedziałki cytuje często na scenie słowa hiszpańskiego reżysera filmowego Manel de Oliveiry, który w wieku 92 lat, w okresie nieprzerwanej aktywności twórczej stwierdził: „młodość przychodzi z wiekiem”. Tak, pod warunkiem, że wyjdziemy jej naprzeciw.

Anna Kosendek

*Dyrektor MBP w Radomsku
Przewodnicząca Rady Naukowo-Programowej RUTW*

Jak powstał Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”



W lipcu 2016 roku minie pięć lat od dnia, w którym grupa założycielska, składająca się z 21 osób - mając na uwadze różnorodne potrzeby i zainteresowania intelektualne seniorów w naszym mieście - postanowiła stworzyć profesjonalny uniwersytet trzeciego wieku.

Pierwsze spotkanie powstającego stowarzyszenia odbyło się pod „chmurką”, a ściślej w parku miejskim przy Placu 3 Maja w Radomsku. Liderem grupy została Małgorzata Ciupińska, która na prośbę zdeterminowanych seniorów podjęła się stworzenia uniwersytetu, zastępując swoje niewielkie doświadczenie w realizowaniu tego typu przedsięwzięć zapalem oraz chęcią osiągnięcia jasno postawionego celu.

Już 8 września 2011 roku, w lokalu udostępnionym nam przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radomsku, spotkaliśmy się, aby stworzyć zarząd stowarzyszenia oraz opracować program działania na pierwszy zimowy semestr roku akademickiego 2011/2012. W skład ówczesnego zarządu weszli: Małgorzata Ciupińska, Elżbieta Sowińska-Siejak, Urszula Skowron, Czesława Świdorska oraz Teresa Moszkowicz.

Naszej ofercie programowej chcieliśmy nadać charakter jak najbardziej uniwersalny, by w miarę możliwości zaspokajała wszelkie kulturalne, społeczne i fizyczne potrzeby seniorów. Zawarliśmy w niej zajęcia i wykłady z różnych dziedzin nauki, np. psychologii, etyki katolickiej, historii sztuki, język angielski, a także zajęcia typu warsztatowego, np. warsztaty komputerowe, teatralne, rękodzieła artystycznego.

Wyraźnie spełniła ona te oczekiwania, bowiem sukcesywnie przybywali nam nowi członkowie - pod koniec pierwszego roku akademickiego 2011/2012 było nas już ponad 40 osób. Pierwszy rok był trudny, należało przecieżyć sprostac wszelkim formalnościom związanym z rejestracją uniwersytetu, zdobyciem sal, wykładowców, ustalaniem harmonogramu zajęć i spotkań, a także podołać wielu innym problemom natury organizacyjnej i technicznej.

Choć wiek dojrzały i przemijanie to trudny czas, z którym nie zawsze łatwo się pogodzić,

to jednak warto rozejrzeć się wokół, aby dostrzec, jak wielu ludzi podejmuje ciekawe wyzwania, którymi dobrze jest się zarazić. Dlatego też latem 2011 roku świadomie „wyszliśmy z cienia” i zaczęliśmy naszemu radomszczańskiemu środowisku udowadniać, że jeszcze dużo MOŻEMY i równie dużo CHCEMY, bo jak mówi Protagoras z Abdery: „Człowiek jest tym, czym sam się stworzy”.



Studiować na emeryturze

Wywiad z dr Anną Kapuściarek Prezes RUTW przeprowadzony przez Jolantę Dąbrowską
Gazeta Radomszczańska z dnia 13.06.2013 r.

Niech mnie pani przekona, że warto studiować na emeryturze? – pytamy Annę Kapuściarek, szefową Uniwersytetu III Wieku.

Każdy wiek ma swoje prawa. Każdy wiek jest piękny. Okres, kiedy kończy się nasze życie zawodowe, czy też kiedy zmniejsza się nasza aktywność zawodowa, może być równie interesujący i ciekawy. Oferta naszego uniwersytetu jest bardzo szeroka. To alternatywa dla spędzania wolnego czasu nie tylko z wnukami czy też przed telewizorem.

Ale czy na Uniwersytecie III Wieku można się czegoś nauczyć?

Uczymy się języków obcych - niemieckiego i angielskiego, na różnych poziomach, w grupach o różnym stopniu zaawansowania. W ofercie edukacyjnej mamy m.in. zajęcia komputerowe, psychologię, historię, religioznawstwo czy historię sztuki. Skupiamy się głównie na trzech dziedzinach: edukacji, integracji i działaniach prozdrowotnych.

Uniwersytet to pasja, hobby, badania naukowe?

To chyba jednak bardziej pasja i hobby.

Nie tak jak na prawdziwym uniwersytecie – indeksy, kolokwia, zaliczenia?

To pasja i hobby. Wszystko, co łączy się z przyjemnym spędzaniem wolnego czasu. Tych stresujących elementów nie ma. Jest znakomita zabawa i integracja. Bardzo dużą wagę przywiązujemy do edukacji.

Są granice wieku ... od ...do ...?

Nie ma żadnych granic wiekowych. Mogą do nas dołączać nie tylko emeryci. Wcześniej jednak muszą złożyć deklarację i zapisać się do stowarzyszenia. W naszym gronie jest wiele osób, które nie przekroczyły 50. roku życia.

Są wśród nich zapewne osoby, które kiedyś były studentami. Tak więc Uniwersytet III Wieku to trochę taki powrót do młodości?

Takich osób mamy sporo, ok. 40 proc. stanowią osoby z wyższym wykształceniem. Rzeczywiście przypominają sobie czasy młodości.

Być koleżanką słuchaczy, a nie wykładowcą

Fragmenty tekstu autorstwa Jolanty Dąbrowskiej
Gazeta Radomszczańska z dnia 25.06.2015 r.

(...) Teraz na zajęcia przychodzą bardzo różni ludzie. Dla wielu z nich to często pierwszy kontakt z wykładami, ćwiczeniami. Jednak na 120 osób prawie 40 ma wykształcenie wyższe. To dużo. Wśród słuchaczy większość stanowią kobiety.

- Z doświadczenia wiem, że panie są po prostu bardziej ciekawe świata. Mężczyzn jest

bardzo trudno wyciągnąć z domu. W naszym uniwersytecie jest ich jednak ponad 10. I uważam, że to naprawdę duży sukces – mówi prezes Anna Kapuściarek.

- Panowie rzadko pojawiają się na spotkaniach integracyjnych. Uważają, że to takie babskie gadanie. Nie mogę ich przekonać, że zmieniłam formułę tych spotkań. Teraz najpierw proponujemy wykład zaproszonego gościa, a dopiero później jest czas na rozmowy o wszystkim. Takie pogaduchy są również bardzo potrzebne – dodaje.



Zajęcia na uniwersytecie odbywają się codziennie. W różnych miejscach Radomska. W szkołach, w Miejskim Domu Kultury, w Miejskiej Bibliotece Publicznej, w muzeum, w klubie Radomszczańskie Spółdzielni Mieszkaniowej. Swoje stałe biuro RUTW ma w Zespole Szkolno – Gimnazjalnym nr 4 przy ul. Świętej Jadwigi Królowej.



Zajęcia na uniwersytecie prowadzi głównie radomszczanie, m.in. Radosław Bartnik, Iga Borowiecka-Grzywacz, Gabriela Szczygłowska, Matylda Kaszyńska czy Mirosław Dratwiński. Czasem przyjeżdżają wykładowcy z innych miast.

Zajęcia na uniwersytecie to często antidotum na samotność.

- Człowiek czuje się potrzebny. Ma kontakt z innymi ludźmi. Może porozmawiać. Pożalić się. Pożartować, ale też znaleźć pomoc – mówi Pani Prezes.

Spotkania nie kończą się wraz z wakacjami. W lipcu i sierpniu członkowie uniwersytetu spotykają się w Ekogrodzie Barbary Wojnowskiej na Bartodziejach, zawsze w środy.

(...) Najmłodszy studenci nie mają skończonych 50 lat. Najstarsi są po osiemdziesiątce. I pokonują kolejne bariery. Ostatni stanęli na scenie.

(...) Seniorów z uniwersytetu widać zresztą w wielu miejscach. Często właśnie oni stanowią publiczność imprez kulturalnych. (...)

Rada Naukowo-Programowa

W marcu 2014 roku zarząd uniwersytetu podjął decyzję o powołaniu Rady Naukowo-Programowej. Działanie to było spowodowane troską o utrzymanie wysokiego poziomu edukacji senioralnej, a także koniecznością stałego utrzymywania atrakcyjności oferty programowej. Ponadto wynikało z ogólnie przyjętych standardów obowiązujących w stowarzyszeniach, szczególnie tych, które przystąpiły do Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Powołując Radę Naukowo – Programową i udzielając jej głosu doradczego, starano się, by ten głos należał do osób mających szczególne osiągnięcia w pracy zawodowej, cieszących się uznanym autorytetem naukowym, a także znanych ze swej aktywności w różnych środowiskach i różnych obszarach działania. Zadaniem rady jest czuwanie nad utrzymaniem wysokiego poziomu oferty edukacyjnej uniwersytetu, opiniowanie jego programu działania, wspieranie merytoryczne, wyznaczanie efektywniejszych kierunków ewoluowania oferty programowej oraz pozyskiwanie wykładowców z wyższych uczelni do pracy na rzecz RUTW „Wiem więcej”.

Skład Rady Naukowo – Programowej w porządku alfabetycznym: mgr Radosław Bartnik (wicedyrektor Zespołu Szkolno-Gimnazjalnego Nr 7 w Radomsku), prof. dr hab. Filip Chybalski (pracownik naukowy Politechniki Łódzkiej), dr n. praw. Mirosław Kaliszczak (nauczyciel akademicki), mgr Anna Kosendek (dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Radomsku, przewodnicząca rady), mgr inż. Elżbieta Kwiatkowska (dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Radomsku), mgr Anna Milczanowska (poseł na Sejm RP), mgr Beata Anna Symoń (krytyk teatralny, miejsce pracy - Kraków), dr inż. Rafał Wyczółkowski (adiunkt Politechniki Częstochowskiej), mgr Krzysztof Zygmunt (wicedyrektor Miejskiego Centrum Kultury w Bełchatowie).



TEKST ŚLUBOWANIA STUDENCKIEGO

*Będąc Członkiem Wspólnoty Akademickiej
Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
„Wiem więcej” uroczycie ślubując:*

- zdobywać wiedzę
- doskonalić intelekt i umiejętności
- rozwijać sprawność fizyczną
- pielęgnować przyjaźnie i więzi koleżeńskie
- dzielić się życzliwością i pomagać innym
w myśl szeroko pojętej integracji
- emanować optymizmem i pogodą ducha
- być studentem kreatywnym i zarażać aktywnością
- przestrzegać Statutu i tradycji uniwersyteckiej
- dbać o dobre imię Uniwersytetu i godność Studenta Seniora.



„Nikt nie jest tak stary, aby nie mógł się jeszcze czegoś nowego nauczyć”.

Ajschylos

Edukacja

„Kto kontynuuje naukę, pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.” Mądrość zawartą w tych słowach Henry’go Forda potwierdza nie tylko nasze życiowe doświadczenie, ale i codzienna statutowa działalność uniwersytetów trzeciego wieku, w której edukacja stanowi jedno z najważniejszych zadań. Tak jest w naszej uczelni, która, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom słuchaczy, proponuje im różnorodne formy zajęć edukacyjnych.

Są to wykłady cykliczne z zakresu historii, historii sztuki, literatury, psychologii, religioznawstwa, kulturoznawstwa czy etyki katolickiej. Dzięki nim zdobywamy wiedzę, poszerzamy wiadomości z dziedzin, które nas szczególnie interesują, albo rewidujemy swoje poglądy. Bardzo szeroki zakres zagadnień obejmują wykłady audytoryjne, dla przykładu przytoczymy kilka z ostatniego semestru: „Podróże dla każdego”, „Motyw przemijania jako temat literacki”, „Aktywność seniora”. Ogromnym zainteresowaniem cieszą się spotkania z lekarzami, prawnikami i ekonomistami, a prawdziwą przyjemnością są spotkania z pisarzami i dziennikarzami, które współorganizujemy z Miejską Biblioteką Publiczną. Gościliśmy na nich m.in. Monikę Szwałę i Artura Kasprzyckiego. Często na nasze integracyjne spotkania zapraszani są znani w lokalnym środowisku ludzie, którzy potrafią opowiadać o swoich pasjach i przeżyciach.

Trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie we współczesnym świecie bez znajomości języków obcych, stąd też bierze się bogata oferta zajęć językowych naszego uniwersytetu. Zainteresowani mogą uczyć się języka niemieckiego i angielskiego na różnych poziomach, w niewielkich grupach, co niewątpliwie sprzyja zdobywaniu umiejętności.

Dzisiejszy świat wymaga od człowieka sprawnego korzystania z wielu informacji, a prawdziwą ich kopalnią jest internet. Dlatego zajęcia komputerowe dla naszych słuchaczy cieszą się tak wielkim zainteresowaniem. Pozwalają one nie tylko poznać różne programy komputerowe, ale też wykorzystywać je do osobistych potrzeb.

Studenci, wybierając dane zajęcia, tworzą grupy przedmiotowe, czyli małe społeczności studenckie. Godziny, terminy i miejsca prowadzonych zajęć są tak ułożone, by nie kolidowały ze sobą, dając każdemu możliwość uczestniczenia we wszystkich wybranych przedmiotach.



Odpowiedni dobór zajęć nigdy nie jest dziełem przypadku, a przeciwnie, wynika z przemyślanej analizy wysuniętych przez słuchaczy uniwersytetu potrzeb. A o tym, że jest to wybór trafny, niech świadczą wypowiedzi naszych studentów:

„Zajęcia komputerowe, z uwagi na wymogi cywilizacyjne i ogólnie przyjęte trendy w komunikacji, są tym przedmiotem, który mnie osobiście bardzo interesuje, i któremu poświęcam naprawdę dużo czasu i energii. Chcę się zaprzyjaźnić z różnymi programami komputerowymi i internetem, bo tego wymaga ode mnie sytuacja rodzinna: dzieci w szerokim świecie, a przecież chciałoby się mieć z nimi kontakt, a taki np. skype już to umożliwia. Muszę iść z duchem czasu. Co by o mnie powiedziały wnuki, gdybym został w tyle...”



„Wykłady audytorijne, to świetna forma przekazywania informacji, dzięki której poznajemy ludzi, ich pasje, problemy naukowe o randze światowej lub tylko lokalnej. Wykłady te mają charakter otwarty, co oznacza, że nie tylko studenci naszego uniwersytetu mogą brać w nich udział. Ale to dobrze, bo nasz uniwersytet nigdy się nie izolował od lokalnego środowiska. (...) Mnie wciążą świat, który dziennikarze – podróżnicy przybliżają swym czytelnikom. Zawsze ciekawiły mnie problemy palestyńskie i izraelskie, a właśnie tym kwestiom poświęcił swą prelekcję dziennikarz i reporter radiowy, Marcin Gutowski. Mówił o ziemi palestyńskiej, która dla jednych jest domem i powinna być oazą spokoju, a dla innych, niestety, nieustannym polem walki. To fascynujące, ale i mocno przygnębiające zjawisko.”

„Historii nigdy nie za wiele. A gdy jeszcze te same fakty ukazują się z różnych punktów widzenia, bo np. zmieniły się realia polityczne, toż to wielka gratka! Nigdy nie miałam czasu na analityczne wnikanie w zamierzchłe czasy, a teraz, właśnie na emeryturze, wreszcie mogę to robić z wielką pasją i do woli.”

„Umiejętność komunikowania się w różnych językach jest bardzo pożądana w dzisiejszych czasach. Granice państw pod względem społecznym, rodzinnym i rynku pracy zanikają lub tracą swe znaczenie, a to powoduje, że nasze rodziny emigrują, rozjeżdżają się, zakorzeniają w kulturowo i językowo różnych nacjach. Starsze pokolenie, czyli my, co prawda zostajemy, ale przecież odwiedzamy nasze dzieci, wnuki i tu nagle wyrasta potrzeba kontaktu z obcokrajowcami. Więc dlatego siadam i uczę się słówek, gramatyki i zaglądam do rozmówek. Dziadkiem poliglotą pewnie już nie będę, ale jeśli będę mógł sobie na obczyźnie samodzielnie zrobić zakupy i wrócić z nich do domu, to już uznaję za wielki sukces.”

Razem, młodzi przyjaciele...

Ważnym zadaniem naszego uniwersytetu jest integracja seniorów, zarówno na poziomie zespołu studentów, jak i społeczności lokalnej i ponadlokalnej. W ten sposób staramy się przeciwdziałać charakteryzującemu ich poczuciu osamotnienia, pomóc w byciu aktywnym i użytecznym. Rolę tę spełniają wszystkie zajęcia oferowane przez RUTW „Wiem więcej”.



Od początku jego funkcjonowania organizowane są cotygodniowe, czwartkowe spotkania integracyjne, przybierające rozmaite formy. W ich ramach odbywają się takie imprezy okolicznościowe, jak andrzejki, mikołajki, kolędowanie, Dzień Kobiet, spotkania noworoczne itp. Zwykle towarzyszy im stosowny wystrój sali i program artystyczny, przygotowany przez słuchaczy. Bardzo chętnie uczestniczymy w spotkaniach nazwanych przez nas „Babskie gadanie”, które dają okazję do wymiany poglądów, ale też do zwyczajnego porozmawiania albo i ponarzkania.

Na spotkania integracyjne bywają także zapraszani goście z zewnątrz: prawnik, doradca finansowy, policjant itp. To cenna okazja do uzyskania informacji, wymiany doświadczeń, uzyskania fachowej porady.



Szczególnie atrakcyjne są spotkania z literatami, organizowane w tym roku w MBP w porozumieniu z naszym stowarzyszeniem. Są otwarte dla wszystkich zainteresowanych, ale uczestniczą w nich przede wszystkim studenci naszego uniwersytetu. W swobodnej atmosferze spotkania przy kawie można dowiedzieć się ciekawych rzeczy o autorze i jego dorobku, porozmawiać o interesujących nas utworach. Dotychczas mie-

liśmy okazję spotkać m.in. Olgę Rudnicką, Monikę Szwałę, Wojciecha Góreckiego, Artura Kasprzyckiego czy Martę Matyszczak.

Nie sposób przecenić walorów integracyjnych spotkań w ekoogrodzie Lusin (Bartodzieje), należącym do naszej koleżanki Basi Wojnowskiej. To tam odbywają się majówki i wakacyjne pikniki dla naszych studentów oraz spotkania integracyjne z osobami niepełnosprawnymi. Jest to wymarzone miejsce na odpoczynek na łonie natury - ogród zachwyca różnorodnością ukształtowania oraz mnogością roślin. Nie brakuje zacisznych ścieżek, a nawet małych stawów z kumkającymi żabami.





Tradycją stały się, odbywające się tam każdego roku, zazwyczaj w drugiej połowie maja i w lipcu, spotkania. Uczestnicy wesoło się bawią, tańczą i śpiewają. Atrakcją jest muzyka oraz różnego rodzaju gry i zabawy np. wybory miss, prezentacje utworów na cześć Lusina, toasty dla obchodzących w danym miesiącu urodziny lub imieniny itp. Hucznie i radośnie świętowaliśmy na przykład „osiemnastkę” Lusina, na której nie zabrakło poloneza i tortu urodzinowego. Bez względu na pogodę humory wszystkim dopisują, a wieczorem trudno się rozstać.

Ekooogród Lusin jest też miejscem corocznych czerwcowych spotkań integracyjnych z osobami niepełnosprawnymi. Uczestnikami pikniku są niepełnosprawne dzieci z Radomska wraz z ich rodzinami, podopieczni warsztatów terapii zajęciowej oraz zaprzyjaźnionych DPS spoza Radomska. Basi Wojnowskiej – inicjatorce i głównej organizatorce - w przygotowaniu imprezy pomagają studenci naszego uniwersytetu, którzy dbają o oprawę artystyczną. Spotkanie zaczyna się zazwyczaj uroczystą mszą świętą, po czym jest czas na zabawę. Doświadczamy wielu wzruszeń i satysfakcji, patrząc, jak dzieci i ich opiekunowie nie tylko z zainteresowaniem oglądają nasz program, ale też z wielką radością włączają się do żywiołowych tańców i śpiewów.

Niezwykle atrakcyjną formą zarówno edukacji, jak i integracji są wycieczki. Uczestnicy wzbogacają swoją wiedzę z historii sztuki, architektury, historii czy geografii, przy okazji nawiązując bliższe kontakty i wspólnie przeżywając wzruszenia. Bardzo wiele takich fantastycznych, bliskich i dalekich, wypraw odbyli studenci RUTW. Zaczynaliśmy w roku 2012 od wycieczek rowerowych w okolicy Radomska; wtedy też ruszyliśmy „w Polskę” - zwiedziliśmy Jurę Krakowsko-Częstochowską (Złoty Potok, Żarki-Leśniów, Mirów, Bobolice) oraz Kraków i Wadowice. W kolejnych latach na trasach naszych

wędrówek znalazły się: Ziemia Świętokrzyska (Chęciny, Jaskinia Raj, Jędrzejów, Oblęgorek), przepiękne w wiosennej szacie (choć skąpane w deszczu) Arboretum w Rogowie oraz jedna z najpiękniejszych polskich rezydencji arystokratycznych – zamek w Łącutcie. W Pszczynie po obejrzeniu pałacu Hochbergów chętni mogli na rynku posiedzieć na ławeczce z księżną Daisy, a w Tychach po zwiedzeniu browaru, w miejscowej pijalni sprawdzić jakość produkowanego tam piwa. Spacerując po starówce Sandomierza, natknęliśmy się na ekipę filmową i mogliśmy podpatrywać, jak kręcono sceny do kolejnego odcinka serialu „Ojciec Mateusz”.

Jednodniowa wycieczka do Warszawy w 2015 r. miała bardzo bogaty program. Uczestnicy zwiedzili: Lotnisko im. F. Chopina, budynek Sejmu RP, Stadion Narodowy, Powązki, Pałac Kultury, Złote Tarasy, Starówkę. Uwieńczeniem pobytu w stolicy było obejrzenie spektaklu „Światło, dźwięk – Park Fontann”.

Wracamy z tych wypraw co prawda zmęczeni ale radośni, z humorem wymieniając wrażenia i planując kolejne wyjazdy.

Uniwersytet nasz podejmuje również działania konsolidujące środowiska senioralne z Radomska. To na nasz wniosek, przy pełnym poparciu władz miasta, powstała grupa inicjatywna Senioraliów Radomszczańskich. Wspólnie z innymi organizacjami zorganizowaliśmy je po raz pierwszy w dniach 30 i 31 sierpnia 2014 r.

Od dwóch lat zapraszamy na kolędowanie oraz na bal karnawałowy seniorów z Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego oraz ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Wspólne śpiewanie, ta-

ńiec i zabawa tworzą na imprezach przyjazną, radosną atmosferę, a rozmowy w małych grupach potwierdzają potrzebę takiej integracji. W tym roku dołączyli do nas członkowie Klubu „Złota Jesień”. Zaczyna tworzyć się nowa tradycja.

Nie chcemy żyć w odosobnieniu, w izolacji od reszty społeczeństwa Radomska. Aktywnie uczestniczymy w imprezach, projektach i zajęciach dotyczących historii i teraźniejszości naszego miasta.

Z dużym zaangażowaniem włączamy się w działania na rzecz integracji z osobami niepełnosprawnymi i ciężko chorymi. W organizowanych przez nas imprezach i uroczystościach chętnie bierze udział utalentowana młodzież, a my sami ze szczególną przyjemnością korzystamy z oferty kulturalnej Miejskiej Biblioteki Publicznej, Muzeum Regionalnego oraz Miejskiego Domu Kultury w Radomsku.

Odczuwamy też potrzebę jednoczenia się z podobnymi organizacjami senioralnymi działającymi w naszym kraju. W 2014 roku zostaliśmy przyjęci w poczet członków zwyczajnych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW. W tym samym roku przedstawiciele naszej uczelni uczestniczyli w zorganizowanych w Nowym Sączu warsztatach na temat standardów działania utw, co ułatwiło nam starania o uzyskanie odpowiedniego certyfikatu. Kilkakrotnie braliśmy udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej Seniorów w Łazach. Nawiązaliśmy także bezpośrednie kontakty





z UTW w Piotrkowie Trybunalskim i Bełchatowie. Bardzo sobie cenimy te relacje. Zbliżają one środowiska seniorów z różnych części Polski. Umożliwiają wymianę doświadczeń, nawiązanie bliższych znajomości, dają poczucie wspólnoty i przede wszystkim integrują w osiąganiu celów korzystnych dla wiekowej części społeczeństwa oraz dają możliwość mówienia o sprawach seniorów jednym, wspólnym głosem.



LUSIN

(...)

*Kiedy wiosna już na świecie
i owadów brzęczą roje,
ogród się powoli budzi,
i otwiera swe podwoje.*

*Raz do roku w dzień majowy
ogród huczy niczym w ulu.
To studencka brać się bawi;
Śpiewa, tańczy aż do bólu.*

*Potem dzieci ogród biorą
w swe radosne posiadanie.
Choć im los nie szczędził trudów,
to ich buzie roześmiane.
(...)*

Anna Majchrzak





Szlachetne zdrowie Prozdrowotna aktywność w RUTW „Wiem więcej”

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – ta maksyma życiowa jest mottem rozmaitych poczynań podejmowanych przez nasz uniwersytet.

Ważnym zadaniem statutowym naszej uczelni są działania prozdrowotne, propagujące wiedzę i kulturę zdrowotną, promujące aktywne spędzanie wolnego czasu oraz różnorodne postaci aktywności fizycznej. Podstawową formą zajęć fizycznych są: gimnastyka ogólna, profilaktyczna i gimnastyka w basenie. Mamy też możliwość korzystania z sauny, nauki masażu, tańca towarzyskiego i współczesnego. Bogata oferta ćwiczeń jest dobrana tak, by była zgodna z zaleceniami medycznymi dla seniorów i by każdy mógł zgodnie z zainteresowaniami wybrać to, co mu najbardziej odpowiada.

Mamy świadomość, że zajęcia ruchowe nie tylko poprawiają kondycję, zdrowie i dobrą pamięć, ale też pomagają zrelaksować się, dodać elegancji postawie i ruchom. Ruch jest najlepszym lekarstwem na wiele dolegliwości, to najbardziej dostępny lek i kosmetyk. Duża grupa naszych aktywnych studentów bierze udział w zawodach sportowych, zarówno tych lokalnych, jak i ogólnokrajowych – przykładem Olimpiady Seniorów w Łazach w latach 2014 i 2015.

Działania z edukacji i profilaktyki prozdrowotnej są kluczem do sukcesu w zwalczaniu chorób i umiejętnym radzeniu sobie z nimi. Temu celowi służą comiesięczne spotkania z lekarzami – specjalistami w różnych dziedzinach medycyny. Poświęcone są problemom zdrowotnym o szerokim spektrum tematycznym, zarówno problemom wieku starszego, jak i chorobom współcześnie zagrażającym zdrowiu i życiu, noszącym miano chorób cywilizacyjnych. Zajęcia dostarczają nam podstawowej wiedzy o objawach i leczeniu wielu schorzeń, zapobieganiu im oraz o sposobach radzenia sobie z nimi również w warunkach domowych, szpitalnych czy sanatoryjnych. Ta wiedza jest nam potrzebna, by cieszyć się dobrym samopoczuciem, kondycją psychiczną i fizyczną oraz w radości i spokoju przeżywać jesień życia. Tematyka spotkań jest ustalana przez lekarza, wynika też z oczekiwań i zainteresowań słuchaczy.

Dobre samopoczucie, radość z przebywania w grupie i bycia razem dają również piknikowe spotkania na łonie natury – w pięknym ogrodzie w Lusinie.

Seniorzy swą aktywnością udowadniają, że wiek nie stanowi bariery dla dobrej zabawy, miłego, wesołego spędzania wolnego czasu. Aktywni żyją dłużej i szczęśliwie.



Projekty – wyzwania naszych czasów

RUTW „Wiem więcej”, choć jest organizacją młodą, prężnie rozwija swoje działania. Najważniejszym dla nich bodźcem jest chęć dokonania pozytywnych zmian w otoczeniu, w którym funkcjonujemy. Temu między innymi sprzyjają rozmaite projekty (tym słowem – kluczem określa się przedsięwzięcia na rzecz aktywizacji społecznej), dzięki którym studenci realizują swoje pasje, zamiłowania, ukazują swe zdolności i zachęcają do aktywności.

W październiku 2011 roku Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” został zaproszony do wzięcia udziału w projekcie pod nazwą: „Twin Towns in action”, czyli „Miasta partnerskie w akcji”. Polegał on na wymianie doświadczeń wolontariuszy z angielskiego miasta Lincoln a polskimi ośrodkami pomocy społecznej oraz instytucjami zajmującymi się organizacją czasu wolnego seniorów. Koordynatorem projektu z ramienia naszego uniwersytetu była pierwsza prezes stowarzyszenia Małgorzata Ciupińska. Realizowany był m.in. w formie prelekcji na temat ruchu jako gwaranta zdrowego trybu życia, wygłoszonej przez Tadeusza Kiełbika i wykładów gości z Lincoln, dotyczących funkcjonowania systemu permanentnego nauczania w Anglii oraz stosowanego tam systemu samopomocy. Zwieńczeniem mitingu były warsztaty kulinarne w wykonaniu naszych studentów, a potem zaproszono wszystkich do degustacji polskich potraw.

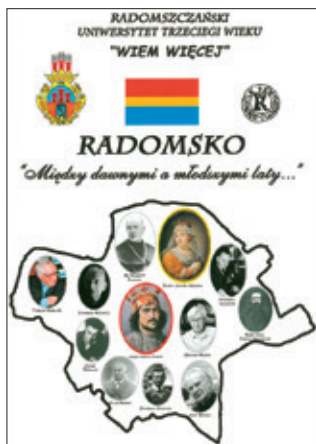


Od maja do listopada 2013 roku realizowaliśmy projekt pod nazwą „Teatr nas uczy pogody”, w ramach programu „Dom Kultury + Inicjatywy Lokalne”. Jego celem było promowanie uczestnictwa w kulturze z prezentacją artystyczną oraz budowanie aktywności grup radomszczańskich seniorów wraz z edukacją międzypokoleniową. Studenci – seniorzy przygotowali spektakl teatralny zatytułowany „Dzieje (się) świata” według Teatryku Zielona Gęś K. I. Gałczyńskiego. Świetne miniatury dramatyczne tego znakomitego poety wyreżyserowała Agnieszka Chrzęszcz, muzykę skomponował Adrian Witaszczyk, a plakat i zaproszenia przygotowała Maria Ciupińska. Koordynatorem projektu z ramienia uniwersytetu była obecna prezes stowarzyszenia dr Anna Kapuściarek. Prace nad samym tekstem zostały poprzedzone warsztatami przygotowawczymi, na których poznawaliśmy tajniki sztuki aktorskiej. Spektakl zaprezentowany na deskach radomszczańskiego domu kultury przyjęto z wielkim aplauzem.

Kolejny projekt związany był z VI Olimpiadą Sportową pod nazwą „Trzeci wiek na start” i realizowany 24 maja 2014 r. w Łazach. Przygotowania obejmowały treningi pod okiem instruktorów. Nad zalew w Łazach przyjechali sportowcy z 50 UTW z całej Polski. Obok rodzimych uniwersytetów byli też przedstawiciele z Austrii i Ukrainy. Gościem imprezy był również, były premier, Jerzy Buzek. Rozpoczęcie tego wydarzenia miało podniosłą oprawę - zapalono znicz olimpijski i odśpiewano hymn imprezy.



Nasza ekipa osiągnęła 15 lokatę wśród wszystkich startujących uniwersytetów. W konkurencji – bieg na 60 m kobiet - brązowy medal zdobyła Elżbieta Kielbik, w pływaniu kobiet w kategorii 70+ Jadwiga Niedźwiecka zajęła 4 miejsce, natomiast Elżbieta Łyś w jeździe na rowerze uzyskała najlepszy czas w najgorszych warunkach, gdyż łało jak z cebra.



Projekt „Między dawnymi a młodszymi laty” realizowaliśmy w roku 2014. Powstał z potrzeby włączenia się w proces kształtowania tożsamości kulturowej zarówno starszych, jak i młodszych pokoleń radomszczan. Intencją autorów projektu było dotarcie do wiedzy o korzeniach kultury narodowej w wymiarze lokalnym, tworzonej przez ludzi zasłużonych dla regionu. Chcieliśmy przypomnieć postaci związane z dziejami Radomska: Leszka Czarnego – założyciela miasta oraz św. Jadwigę Królową – patronkę Radomska, a także twórców kultury, urodzonych lub działających w naszym mieście, takich jak: dyrygent Jerzy Semkow, bracia Tadeusz, Janusz i Stanisław Różewiczowie, malarz Henryk Siemiradzki, artysta rzeźbiarz Stanisław Szukalski, rabin Salomon Kohen Rabinowicz, profesor językoznawstwa i mediewista Jerzy Woronczak.



Cykl wykładów w Muzeum Regionalnym w Radomsku, otwarte prelekcje, wycieczki po mieście śladami wybitnych osób, plener fotograficzny oraz poznane teksty literackie zaowocowały powstaniem inscenizacji o tematyce historycznej tzw. „żywych obrazów”. Wielokrotnie prezentowany był spektakl „Znani i zasłużeni dla Radomska”, przygotowany pod kierunkiem Danuty Zawadzkiej. Aktorzy mieli również swój udział w przygotowaniu scenariusza oraz rekwizytów, co tylko udowodniło ich różnorakie pasje i zdolności. Koordynatorem projektu była nasza koleżanka z akademickiej ławy, Barbara Wojnowska. Realizacja projektu była możliwa dzięki finansowemu wsparciu Urzędu Miasta Radomska w ramach realizowanego zadania publicznego pod nazwą: „Być aktywnym w kulturze seniorem”.



W maju 2015 roku przystąpiliśmy do realizacji projektu „Żyjemy kulturą regionu”. Podjęte przez uczestników działania służyły propagowa-

niu aktywnego stylu życia, utrzymaniu kondycji fizycznej i intelektualnej. Organizowane w jego ramach kulturowe warsztaty terenowe pozwoliły na zdobycie i uzupełnienie wiedzy o dorobku kulturowym i walorach przyrodniczych Ziemi Łódzkiej, ze szczególnym uwzględnieniem Radomska. Zbieranie anegdot, ciekawostek i informacji traktowaliśmy jak interesującą naukę i dobrą zabawę. Seniorzy wcielili się w przewodników po Radomsku.



Efektom wyłożonej pracy było przygotowanie prezentacji multimedialnej o naszym mieście, opracowanej w języku polskim, niemieckim i angielskim oraz filmu, który promował dziedzictwo kulturowe naszego miasta i okolic. Dzieło zaprezentowano podczas podsumowania projektu. Istotnym przedsięwzięciem w ramach projektu była też aktywizacja poprzez taniec. Zwieńczeniem blisko siedmioletniej pracy była zabawa andrzejkowa. Nie zabrakło tam wróżb, lania wosku i oczywiście tańca. Odańczono nasz narodowy taniec, podejmując wezwanie Podkomorzego „poloneza czas zacząć”. Mile będziemy wspominać ten projekt.

Rok 2015 był bogaty w działania studentów naszego „uniwersytetu”. Nie można pominąć uczestnictwa w projekcie ŚDS z Radomska, który nosił tytuł „Ocalić od zapomnienia”, a jego celem było przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin. Nasi studenci kolejny raz sprawdzili się jako wspaniali partnerzy i nauczyciele twórczego spędzania wolnego czasu. Projekt miał oprawę piknikowo-biesiadną z dużą dawką humoru. Owocem wyłożonej pracy, a także i dobrej zabawy było przedsta-



wienie staropolskiej biesiady weselnej na deskach sceny MDK w Radomsku. Po raz kolejny seniorzy udowodnili, jak cenią sobie wspólną pracę na rzecz innych i jak szeroko mają otwarte serca na potrzeby ludzi nie tylko z własnego otoczenia.

My, studenci RUTW „Wiem więcej” wiemy, że pomoc innym nie jest obowiązkiem, ale możliwością zwrócenia tego, co sami kiedyś dostaliśmy. Każdego dnia żyjemy więc tak jakby to był nasz najważniejszy dzień w życiu.

„Volontarius” znaczy dobrowolny Wolontariat przy RUTW „Wiem więcej”

„Nigdy nie jesteśmy tak biedni, aby nie stać nas było na udzielenie pomocy bliźniemu” – to motto słynnego pisarza Mikołaja Gogola. Myśl wywiedziona z tych słów przyświeca członkom Sekcji Wolontariackiej działającej przy naszym uniwersyteckim stowarzyszeniu. Z definicji wynika, że podejmuje ona dobrowolne i bezpłatne działania na rzecz innych, wykraczające poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Wolontariusz nie otrzymuje finansowego wynagrodzenia – ale zyskuje poczucie społecznego spełnienia, motywację do tego typu działań, zdobywa wiedzę i nowe umiejętności.



Sekcja powstała wraz z założeniem uniwersytetu i swoją pracę rozpoczęła już w 2011 roku. Jest niezależnym i autonomicznym zespołem działającym w strukturach RUTW „Wiem więcej”. Szefuje mu od pięciu lat bardzo zaangażowana w tę działalność, niezwykle operatywna i charyzmatyczna, nasza koleżanka Teresa Moszkowicz. Wyróżnia ją ogromna wrażliwość na sprawy innych ludzi, zwłaszcza potrzebujących wsparcia i pomocy.

Grupa wolontariuszy liczy około 15 stałych członków, choć bywają akcje, w których liczba uczestników jest dużo większa. By móc nieść pomoc także podopiecznym radomszczańskiemu MOPS-u, kilka członkiń ma z tą instytucją zawarte umowy, które dokładnie określają ich zakres działania jako wolontariuszek.

Akcją, którą rozpoczęliśmy naszą wolontariacką działalność, był „Zakrętkowy świat pomocy”, czyli powszechne zbieranie zakrętek plastikowych, nie tylko od słuchaczy uniwersytetu, ale i wśród mieszkańców miasta, różnych instytucji, sklepów i urzędów. Po pierwszej sprzedaży zakrętek udało się kupić dla dzieci dwa wózki inwalidzkie. Akcja trwa, a pieniądze w ten sposób uzyskane będą przeznaczone na pomoc dzieciom w Afryce.

Staramy się nieść pomoc ludziom, którzy borykają się z różnymi problemami, dlatego nasze działania przybierają wiele form. Pragniemy zaprezentować te najważniejsze.



Corocznie przed świętami Wielkanocnymi i Bożego Narodzenia przygotowujemy paczki z artykułami żywnościowym i higienicznymi dla niezamożnych rodzin w Radomsku. Kilkakrotnie też organizowaliśmy duże zbiórki odzieży letniej i zimowej, a także pościeli dla osób przebywających w 5 ośrodkach dla ludzi bezdomnych na terenie naszego powiatu. Cyklicznie odwiedzamy Dom Samotnej Matki i Dziecka w Żarkach koło Częstochowy, któremu przekazujemy podarunki w postaci odżywek, ubrań i zabawek.

Naszą pomoc niesiemy również chorym i samotnym. Dzieciom w szpitalu powiatowym i Ośrodku Szkolno-Wychowawczym czytamy bajki. Kilkakrotnie odwiedzaliśmy (z programem artystycznym i drobnymi podarunkami) w okresie świątecznym chorych i często samotnych seniorów w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Radomsku, a także pensjonariuszy w Domu Pomocy Społecznej.

Barierą dla ludzkiej wrażliwości nie mogą być granice państw, dlatego też chętnie wychodzimy z naszą działalnością w szeroki świat, np. wysyłając paczki żywnościowe na Ukrainę. Włączyliśmy się również w przeprowadzenie zbiórki używanych okularów leczniczych, które przekazano do stowarzyszenia „Agape” w Częstochowie. Okulary te po uprzednim dostosowaniu przez specjalistów były wysyłane do ludzi z biednych regionów świata; nam udało się zgromadzić aż 530 par.

Niezależnie od opisanych tu inicjatyw członkowie grupy wolontariackiej opiekują się systematycznie kilkoma rodzinami w Radomsku, pomagając im w codziennych czynnościach życiowych.



Warto przypomnieć, że fundusze na realizację tych wszystkich akcji charytatywnych pochodzą z dobrowolnych składek członków naszego uniwersytetu oraz od anonimowych darczyńców.



Świat jest teatrem



W naszym RUTW „Wiem więcej” jest grupa ludzi, których niespokojny duch, mimo upływającego czasu, skłania do działań niestereotypowych. Taką formą aktywności, u źródeł której, być może, leżą niespełnione marzenia, jest stworzony przez nich teatr. Dlaczego teatr? Może odpowiedzi poszukajmy w wierszu Joanny Kulmowej. „To jest teatr, a teatr jest po to, żeby wszystko było inne niż dotąd. Żeby iść do domu w zamyśleniu, w zachwycie. I już zawsze w mi-
sce księżyc widzieć”. Joanna Kulmowa wyjaśniła nam po co jest teatr. Ta odmienność postrzegania świata i ludzi nie dawała nam spokoju.

Aż nadarzyła się sprzyjająca okazja. RUTW „Wiem więcej” wziął udział w projekcie „Teatr nas uczy pogody” i po intensywnych przygotowaniach, próbach, ćwiczeniach, nasi studenci zaprosili radomszczańskie społeczeństwo na spektakl „Dzieje (się) świata według Teatryku Zielona Gęś” K. I. Gałczyńskiego. Reżyserem była fantastyczna Agnieszka Chrząszcz, muzykę przygotował Adrian Witaszczyk. W obsadzie znaleźli się: Irena Górecka, Anna Kapuściarek, Ewa Łukomska, Anna Majchrzak, Teresa Moszkowicz, Jadwiga Stankiewicz, Aleksandra Szczepińska, Czesława Świdorska, Barbara Wojnowska, Urszula Zbies, Marian Rak i Jerzy Sobczyk – to oni stanowią trzon naszej teatralnej trupy. Swoją wielką przygodę z teatrem rozpoczęliśmy w dniu 30 listopada 2013 roku w sali kameralnej Miejskiego Domu Kultury w Radomsku. To były niesamowite przeżycia. Najpierw przygotowania, cudowne, niezapomniane spotkania wypełnione teatralnymi ciekawostkami, humorem, ćwiczeniami, całą magiczną atmosferą teatru, w którą wprowadzała nas Agnieszka Chrząszcz. No a potem finał - występ. Pełna widowia, reflektory, media, błyski fleszy, zderająca nas trema, a później kwiaty i gratulacje. Po raz kolejny ten sam spektakl prezentowaliśmy w walentynkowy wieczór - i tak, jak podczas premiery, widzowie świetnie się bawili.

Byliśmy dumni z siebie – udało się znakomicie! Zachęceni sukcesem postanowiliśmy działać dalej – już jako grupa teatralna dorosłych przy MDK w Radomsku „MY MŁODZI”.



I wystawiamy dla dzieci „Bajkę o szczęściu” Izabeli Degórskiej, w reżyserii Dominiki Szwed-Kipigroch. To przedstawienie przynosi nowe wrażenia, dotąd niezbrane – niesamowita, żywiołowa, autentyczna reakcja dzieci. Tego się nie da opisać, to trzeba przeżyć. W naszym dotychczasowym repertuarze znalazły się: „Bo zawsze warto mieć nadzieję” według autorskiego scenariusza Pawła Bery, „Podróż” i „Shopping Świąteczny...Bożonarodzeniowy”, na podstawie tekstów Jerzego Kerna, Jana Brzechwy,



Jerzego Jurandota i Tadeusza Różewicza oraz wierszy internautów. Obecnie pracujemy nad scenariuszem Eli Józwiak, dotyczącym różnych aspektów uczucia, jakim jest miłość. Do zespołu dołączyli nowi aktorzy: Elżbieta Józwiak, Jadwiga Niedźwiedzka i Jacek Surlej.



Sukces inscenizacji „Bo zawsze warto mieć nadzieję” zachęcił nas do wyjazdu z tym spektaklem na 28. Łódzki Przegląd Teatrów Amatorskich. W sali kolumnowej Łódzkiego Domu Kultury Grupa Teatralna Dorosłych „My Młodzi” zaprezentowała się w dniu 11 października 2015 roku. A potem z bijącym sercem czytamy recenzje profesjonalnych krytyków. Roman Pilarczyk napisał: „Cieszy mnie fakt tworzenia spektakli przez ludzi z różnych grup wiekowych. Niezależnie, czy jesteś dzieckiem, nastolatkiem, dorosłym czy seniorem, zawsze jest dobra pora na tworzenie teatru. Jednak jest to materia bardzo wrażliwa i trudna do opanowania. Wymaga pracy i prób. A niewątpliwie twórcy z Grupy Teatralnej Dorosłych mają ku

temu chęci, nie boją się wyzwań i mają bardzo dużo pozytywnej energii.”

Na tym na pewno nie zakończymy naszej działalności, bo kochamy to, co robimy, bo chcemy też innym dawać radość z obcowania z teatrem. Bo, choć nieprofesjonalny, uczy innego spojrzenia na świat wokół nas.



Najtrudniejszy pierwszy krok... Zespoły taneczne w RUTW „Wiem więcej” w Radomsku



Nigdy nie jest za późno na to, żeby zacząć tańczyć. Taniec jest dla każdego. Jak mawiał Mark Twain – „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, bo się starzeją lecz starzeją się dlatego, że przestają się bawić”.

Zatem bawmy się i tańczmy, żeby zachować młodość ducha i ciała, tym bardziej, że taniec przynosi nam wiele różnych korzyści. Porównywany z ćwiczeniami fizycznymi, przez wielu ludzi uważany jest za przyjemniejszy. Regularnie uprawiany pozwala wzmocnić i uelastyczyć wszystkie mięśnie ciała, dobrze działa na kręgosłup, zwiększa naszą siłę i poprawia wydajność. Jest to także sprawdzony sposób, by zachować świetną figurę i to niezależnie od wieku. Osoby, które tańczą, rzadziej zapadają na choroby wirusowe.

Taniec ma również działanie terapeutyczne – podczas tańca wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia. To właśnie dlatego po nim czujemy się szczęśliwi i pełni

energii. Odpręża, pozwala zapomnieć o problemach i odreagować napięcia. Liczne badania udowodniły, że ruch do muzyki redukuje stres, wspomaga walkę z nerwicą czy depresją. Dla niektórych ludzi taniec to jeden ze sposobów, by wyrwać się z monotonii codziennych obowiązków. Dzięki niemu poszerza się grono naszych znajomych, a my sami czujemy się mniej samotni.

Taniec to czysta radość i samo zdrowie. Jakże więc nie tańczyć. Doceniając te wszystkie jego walory, nasi seniorzy utworzyli trzy grupy.

Pierwsza gromadzi miłośników tańca towarzyskiego w parach, który dzieli się na tańce standardowe (walc wiedeński, walc angielski, tango - jedyny taniec na świecie wpisany na listę UNESCO niematerialnego dziedzictwa ludzkości, foxtrot, quickstep) i tańce latynoamerykańskie (rumba, samba, cza-cza, paso doble, jive).

Drugą grupą jest „E-luana” - dla entuzjastów tańców latynoamerykańskich specjalizujących się w formacji tanecznej - każdy pasjonat muzyki i ruchu znajdzie tu swoje miejsce.





W obu grupach zajęcia prowadzi Krystian Chmielarz, który również opracowuje dla nich choreografię.

Trzeci zespół, żartobliwie nazywany „Pompony” tworzą wielbiciele tańca współczesnego, którzy ćwiczą pod kierunkiem Katarzyny Fiszer.

Program każdej z tych grup spełnia nieco inne oczekiwania naszych słuchaczy, wszystkie jednak pozwalają im w sposób niezwykle atrakcyjny realizować swoje taneczne pasje.



Ich występy uświetniły wiele różnych uroczystości nie tylko uniwersyteckich, m.in. - spotkanie na pikniku integracyjnym UTW w Piotrkowie w 2015 r., podsumowanie projektu „Ocalić od zapomnienia” w Środowiskowym Domu Pomocy Społecznej w Radomsku, obchody Radomszczańskich Dni Rodziny latem 2015 r. w Ekoogrodzie Basi Wojnowskiej czy spotkanie z okazji podsumowania projektu „Żyjemy kulturą regionu - w grudniu 2015 r.

Dni Radomska

Po raz pierwszy nasze stowarzyszenie uczestniczyło w tym radomszczańskim święcie, prezentując się na stoisku wystawienniczym, wśród innych organizacji pozarządowych i firm. Zatrzymujących się na dłużej przy naszym stoisku radomszczan chętnie informowaliśmy o tym, czym się zajmujemy, czym interesujemy, czego uczymy, co zapełnia nam nasz wolny czas. Wszystkie te informacje mogli też odwiedzający nas spacerowicze wyczytać w wydrukowanych specjalnie na okoliczność tej imprezy ulotkach reklamowych w formie zakładki do książek, które zawierają clou naszej akademickiej działalności.

Biały namiot z uniwersyteckim banerem i materiałami informacyjnymi prezentował się bardzo gustownie, a dodatkowo zdobyli go roześmiani studenci, zalotnie prezentujący się w zielonych koszulkach z logo RUTW „Wiem więcej” i białych kapeluszach. Odwiedzany był zarówno przez członków uniwersytetu, jak i osoby, które szukały inspiracji w swych



planach dotyczących spędzania wolnego czasu, czyli przeciwwagi dla siedzenia przed telewizorem lub na ławeczce przed blokiem. Zatrzymywały się i młodsze pokolenie również, z góry zakładając, że przekażą informacje o naszym uniwersytecie rodzicom lub dziadkom. Przystawały także dzieci, bo z kolei ich uwagę przykuwały cudeńka wykonane przez sekcję rękodzieła artystycznego, które bardzo efektownie zdobiły wystawienniczy stolik.

Cała władza w ręce seniorów



Wiek „Wiem więcej”, Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP, Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Radomsku. Partnerami wydarzenia byli: Miasto Radomsko, Miejski Dom Kultury, Miejska Biblioteka Publiczna i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Są ostatnie dni sierpnia 2014 roku – pomysł staje się rzeczywistością. Oj, działa się, działo! Wszystko rozpoczęło się w MBP bardzo ciekawymi wykładami o cyberseksie, o pięknie trzeciego wieku i aktywności ruchowej. Wygłosili je prof. Adam Jaworski i ks. dr Adam Szwedzik. Można też było skorzystać z porad administracyjno-prawno-społecznych, a także poznać tajniki internetu.

Wielbiciele orkiestr dętych mogli posłuchać muzyków z Żytna przed MDK, a potem seniorzy przemaszerowali ulicami pod Urząd Miasta Radomska. Tu prezydent miasta Anna Milczanowska przekazała symboliczne klucze do miasta najstarszym seniorom działającym w radomszczańskich organizacjach senioralnych. Płynęły piękne słowa i serdeczne życzenia, było miło, sympatycznie, radośnie - na dodatek przy dźwiękach Radomszczańskiej Kapeli Podwórkowej i na tle starych samochodów.



Mawiamy: „Nie ma nic piękniejszego niż młodość”, ale przecież dojrzałość też jest fantastyczna! I właśnie te przeświadczenia skłoniły nas do konkretnych czynów. Jako studenci w młodości szaleliśmy na Juwenaliach, czemu więc teraz nie poszaleć na Senioraliach?

No i stało się! Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wiek „Wiem więcej” wyszedł do wszystkich grup seniorów istniejących w naszym mieście z inicjatywą zorganizowania pierwszych w historii Radomska Senioraliów. Zyskaliśmy pełną akceptację i bardzo szybko powołano Komitet Organizacyjny Senioraliów, który utworzyli: Klub „Złota Jesień” z MDK, Uniwersytet Trzeciego Wiek przy SAN, Radomszczański Uniwersytet Trzeciego

Kolorowy, rozśpiewany, uśmiechnięty korowód seniorów ruszył spod Urzędu Miasta na Plac 3 Maja. Tam, prowadzący imprezę, Zbigniew Piechowicz zapowiada ogłoszenie „Manifestu Seniorów”, w którym zawarty był cały sens działania i myślenia ludzi w trzecim wieku, a który z wielką ekspresją odczytuje nasza pani prezes, dr Anna Kapuściarek.

Mnóstwo atrakcji, z których każdy mógł wybrać coś dla siebie. Fantastyczne występy rozmaitych zespołów i chórów: „Złotej Nutki”, „Emeny”, „Dziepółłanek”, „Złocistego Promienia” i młodzieży z Fundacji „Promień Radości”. My, czyli nasz uniwersytet, też mamy swoją gwiazdę; to Teresa Moszkowicz, która zaprezentowała monolog skierowany do seniorów, a dotyczący skutków leczenia sanatoryjnego. Ci, którzy wyjeżdżają do sanatorium, oklaskami potwierdzili prawdę zawartą w monologu. To wszystko dla duszy, a dla żołądka – degustacja radomszczańskie zalewajki – pycha! Były też porady kosmetyczne, nieodpłatne badania ciśnienia krwi, cukru, cholesterolu – to już dla ciała. I tak minął pierwszy dzień Senioraliów.

Dnia następnego w parku „Solidarności” odbył się piknik rodzinny pod hasłem „A nam jest szkoda lata” i plenerowy kurs tańca towarzyskiego. I choć pioruny i ulewny deszcz próbowały przerwać wspaniałą zabawę, nas jednak niełatwo zniechęcić. Kontynuowaliśmy ją na parkiecie MDK, ale to jak! Bawili nas seniorka DJ WIKI i DJ LEWY.

To były niezapomniane chwile! Pierwsze Senioralia w historii miasta Radomska! W maju roku 2015 byliśmy też współorganizatorami Radomszczańskie Tygodnia Seniora pod hasłem „Radość wspólnych chwil”, nad którym honorowy patronat objęła prezydent Miasta Radomska. Było miło, sympatycznie, wesoło, sportowo.

Tacy jesteśmy my - seniorzy! Uśmiech na twarzach, prężny krok i radość w sercach. Chcemy żyć „normalnie”- być w miarę zdrowym, sprawnym, czuć radość życia i godnie przyjąć przemijanie, nie sprawiając nikomu kłopotu. Nie chcemy smutku, depresji, nędzy, chcemy jak najdłużej zachować sprawność ciała i umysłu. Będziemy walczyć o samodzielną egzystencję, o godność seniora. Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” pomoże nam, bo w grupie siła!

MANIFEST SENIORÓW

My, seniorzy, pragniemy uświadomić wszystkim, że starość nie ominie nikogo, wszyscy jesteśmy na nią skazani, a dzisiejszą manifestacją chcemy udowodnić, że aktywność w jesieni życia jest bardzo ważna.

Poprzez dzisiejszą manifestację pragniemy:

- obudzić potencjał, który jeszcze drzemie gdzieś przed telewizorem lub na kanapie***
- stworzyć uniwersalne społeczeństwo, w którym każda grupa wiekowa będzie cieszyła się równymi, ale różnymi prawami***
- uaktywnić nowe sektory gospodarki na potrzeby seniorów***
- udowodnić młodym, że w seniorach tkwi ogromny potencjał wiedzy i doświadczenia***
- współuczestniczyć w podejmowaniu decyzji istotnych dla społeczności miasta Radomska poprzez Radę Seniorów***
- zwrócić uwagę na osoby samotne***

***CHCEMY, by słowo SENIOR brzmiało dumnie.
CHCEMY, Radomska – miasta nam przyjaznego!***

Zdzisława Kubicka



Ukoronowaniem dotychczasowej działalności RUTW „Wiem więcej”
jest Srebrny Certyfikat Profesjonalnego UTW
przyznany przez
Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
Wręczyła go prezes Federacji Wiesława Borczyk
podczas uroczystości w Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego
w dniu 20 listopada 2015 roku.
Nasz RUTW „Wiem więcej” znalazł się w elitarnym gronie najlepszych
w kraju uniwersytetów dla seniorów.

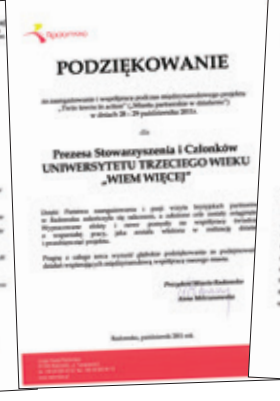
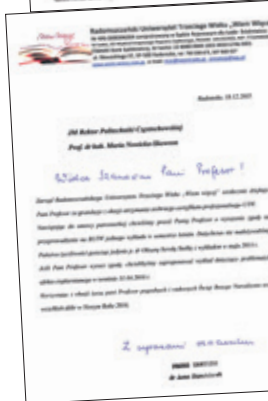
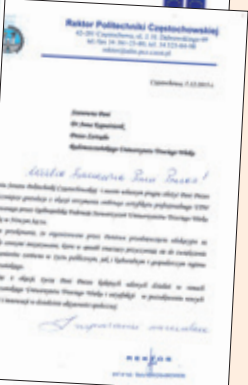
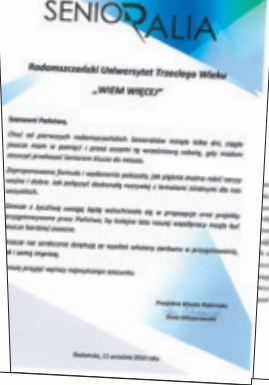
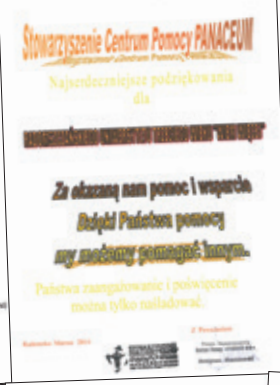
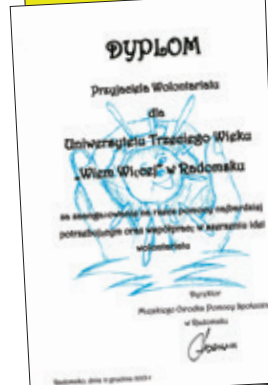


KALENDARIUM

- 14. 07. 2011** pierwsze spotkanie grupy założycielskiej, ukonstytuowanie się Komitetu Założycielskiego, wyłonienie Zarządu Stowarzyszenia
- 20. 09. 2011** rejestracja RUTW „Wiem więcej” w Sądzie Rejonowym dla Łodzi – Śródmieścia w Łodzi, wpis do Krajowego Rejestru Sądowego
- 27. 06. 2012** zakończenie pierwszego roku akademickiego
- 25. 03. 2013** przystąpienie do ogólnopolskiej akcji charytatywnej zbiórki okularów optycznych pod hasłem „Podaruj innym radość widzenia”
- 6. 06. 2013** zakończenie pierwszego cyklu edukacji permanentnej
- 22. 07. 2013** objęcie Stowarzyszenia patronatem Politechniki Łódzkiej
- 9. 11. 2013** przyznanie tytułu „Super Senior” członkiniom naszego Stowarzyszenia: Teresie Moszkowicz, Aleksandrze Szcześniak i Irenie Góreckiej podczas miejskich obchodów Dnia Seniora
- 30. 11. 2013** premiera spektaklu „Dzieje (się) świata” – debiut uniwersyteckiej trupy teatralnej
- 29. 03. 2014** powołanie Rady Naukowo – Programowej Radomszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem więcej”
- 11. 04. 2014** przyjęcie RUTW w poczet członków zwyczajnych Federacji Stowarzyszeń UTW
- 26. 04. 2014** objęcie RUTW patronatem Politechniki Częstochowskiej
- 25. 05. 2014** uczestnictwo reprezentacji RUTW w VI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Seniorów w Łazach
- 30. 08. 2014** pierwsze Radomszczańskie Senioralia zorganizowane z inicjatywy naszego Stowarzyszenia
- 30. 11. 2014** uroczyste podsumowanie projektu „Między dawnymi a młodszymi laty”, prezentującego postaci związane z dziejami miasta Radomska i wybitnych pochodzących stąd ludzi
- 5. 12. 2014** wręczenie dyplomów uznania dla aktywnych wolontariuszek z RUTW podczas miejskich obchodów Międzynarodowego Dnia Wolontariatu
- 8. 01. 2015** zaproszenie na spotkanie kolędowe seniorów z różnych organizacji senioralnych, działających w mieście
- 14. 03. 2015** premiera spektaklu „Bo zawsze warto mieć nadzieję” przygotowanego przez studentów RUTW
- 6. 06. 2015** piknik w ogrodzie Lusin dla dzieci niepełnosprawnych w ramach Radomszczańskich Dni Rodziny współorganizowany przez RUTW „Wiem więcej”
- 7. 09. 2015** podpisanie umowy patronackiej ze Społeczną Akademią Nauk w Łodzi
- 20. 11. 2015** wręczenie RUTW „Wiem więcej” Srebrnego Certyfikatu Profesjonalnego UTW przyznanego przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu
- 24. 11. 2015** udział w projekcie „Ocalić od zapomnienia”
- 14. 12. 2015** podsumowanie projektu „Żyjemy kulturą regionu”.



INNI O NAS





Moje przemyślenia o uniwersytecie

Ostatnio dużo mówi się i pisze o starości i „uprzejmie” nazywa się ludzi „w pewnym wieku” seniorami.

Czy jest to miłe?

To zależy...

„Senior” brzmi dumnie i trochę dostojnie,...

Zapisałam się do RUTW „Wiem więcej”.

Czego oczekiwałam?

Może zbyt dużo,

ale otrzymałam również bardzo wiele.

Z niecierpliwością czekam wiosny i tego, co spotka mnie w drugim semestrze.

Wiem jedno,

RUTW to bardzo dobry wybór na czas mojego trzeciego wieku.

Po przejściu na emeryturę zmienił się radykalnie mój tryb życia, grono znajomych i kolegów oraz moje zainteresowania....

Seniora

Jesteśmy członkiem
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku



Patronat naukowy nad nami sprawują:



Współpracujemy z:



Przyjaciele i Sponsorzy:



ZSG Nr4

Klub
Złotej Jesieni

Paweł Worwąg



Połączmy siły oraz pomysły,
żeby talenty się nie rozpuściły!

Gwieć starszy, mądry, ciekawy człowieka
wstąpił na uczelnię trzeciego wieku.
Już teraz bez większej skromności
wszystkim powiemy, że więcej wiemy.

Gwieźdą błyskawicy zwiń przed wróblemi
i zostawimy ERUDYTAMI!
Jesteśmy dumni i się szczylicimy,
że to z Radowska my pochodzimy.

Aleksandra Szczepiacka



ISBN 978-83-63108-07-6