

# III BIULETYN

SADECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, czerwiec 2022

Nr 68



# IX OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA NA PODHALU RABKA-ZDRÓJ, marzec 2022 r.

Fot. Elżbieta Cabak, Józef Bartkowski



**Pamiątkowe dyplomy wręcza reprezentantom SUTW Tomasz Baliczek, dyrektor Wydziału Sportu i Turystyki Urzędu Miasta Nowego Sącza.**

**Złoci medaliści:** Barbara Citak – slalom kobiet 75+; Janina Sus – slalom kobiet 70+; Józef Citak – slalom mężczyzn 70+.

**Srebrni medaliści:** Krystyna Osiowska – slalom kobiet 80+; Wiesław Osipowicz – zjazd na dętkach; Jolanta Szymbara, Krystyna Winglarek, Barbara Liber – nordic walking; Halina Groń – kręgle curlingowe.

**Braźowy medalista:** Jan Gramsz – bieg mężczyzn 70+.





## ***Drodzy Słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku***

*Nareszcie pandemia osłabła, a ograniczenia sanitarne zostały złagodzone. Sądecki UTW podejmuje trud odbudowania działalności, aktywizowania na nowo seniorów, pomimo wielu obaw i niewiadomych, co przyniesie „jutro”. Zmagamy się z pokonywaniem wielu trudności organizacyjnych, aby powrócić do normalności, chociaż nie jest łatwo.*

*Atutem naszego UTW jest ułatwianie relacji międzyludzkich i pracy intelektualnej dla własnego rozwoju osobistego, dla realizacji pasji i zainteresowań sądeckich seniorów. Dlatego, oprócz wykładów, zajęcia w grupach, w zespołach są interesującą propozycją dla uczestników.*

*M.in. od marca trwały warsztaty aktywności ruchowej – gimnastyka na sali – zrealizowane w ramach projektu „Zdrowy i Aktywny Sądecki Senior”, z których korzystało ponad 80 naszych słuchaczek i słuchaczy. Również w ramach projektu, przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego, rozpoczynamy kolejne zajęcia: trening kreatywnego umysłu i trening pamięci. Organizujemy także warsztaty nordic walking, w ramach projektu „Siłownia seniora – II edycja”, dofinansowanego ze środków Ministra Sportu i Turystyki – program Sport dla Wszystkich.*

*Dzięki współpracy z Instytutem Pedagogicznym, Instytutem Zdrowia, Instytutem Języków Obcych i Instytutem Kultury Fizycznej PWSZ udało się przeprowadzić interesujące, wartościowe zajęcia artystyczne, z zakresu profilaktyki zdrowia, kursy języków obcych oraz badania dla grup seniorów. Odbywają się też cykliczne spotkania Dyskusyjnego Klubu Filmowego w MCK „Sokół” oraz spotkania w Klubie Czytelnika w SBP im. Szujskiego.*

*Dużym zainteresowaniem cieszą się warsztaty z wykorzystaniem smartfonów i poznaniem ich wielu funkcji, które pomogą nam lepiej poczuć się w cyfrowym świecie.*

*Od 1 czerwca 2022 r. rozpoczęliśmy realizację projektu pn. ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów. Dzięki dofinansowaniu, przyznanemu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, osoby w wieku 60+ będą mogły skorzystać z wielu atrakcyjnych działań służących zdobyciu nowych umiejętności oraz kompetencji cyfrowych, uzyskaniu informacji dotyczących cyberzagrożeń i poznaniu zasad bezpiecznego korzystania z sieci.*

*W dniu 26 maja 2022 r. na Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku wybrany został Zarząd oraz Komisja Rewizyjna na kadencję 2022-2026. Więcej informacji na stronie: [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)*

*Warto przeczytać Biuletyn Sądeckiego UTW i dowiedzieć się o tym, co dzieje się w naszym Uniwersytecie, o ludziach i ich pasjach oraz zainteresowaniach realizowanych na emeryturze.*

*Życzę przyjemnej lektury.*

*Prezes Zarządu  
Sądeckiego UTW*

*Wiesława Borczyk*

## SPIS TREŚCI

ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ <i>dr n. o zdr. Halina Potok</i> .....	3
CO SŁYCHAĆ W NOWYM SĄCZU – POLITYKA SENIORALNA <i>Maria Baran</i> .....	5
SEMINARIUM W STAROSTWIE POWIATOWYM <i>Irena Cepielik</i> .....	7
LIDERZY ORGANIZACJI SENIORSKICH W GRODZIE KRAKUSA <i>Krystyna Słaby</i> .....	8
DZIELMY SIĘ KSIĄŻKĄ <i>Maria Halina Starzyk</i> .....	9
FELIKS KIRYK – WSPOMNIENIE .....	10
ROZWAŻANIA O PRZYJAŹNI <i>Elżbieta Cholewa</i> .....	10
SĄDECKA KSIĄŻNICA I JEJ PATRON <i>Barbara Gieroń</i> .....	11
BARDZO WAŻNY DZIEŃ – 1 CZERWCA <i>Maria Baran</i> .....	13
ABC SENIORÓW – AKTYWNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE <i>Zofia Mólka</i> .....	15
AKTYWNI SĄDECCY SENIORZY <i>Katarzyna Borczyk</i> .....	16
LUBIMY WYSTĘPOWAĆ <i>Irena Cepielik</i> .....	17
KAZIMIERA OLSZEWSKA – WSPOMNIENIE .....	19
ŻYCIE JEST TEATREM <i>Jerzy Michalak</i> .....	19
ARTUR BARCIŚ WŚRÓD SĄDECKICH FANÓW <i>Irena Cepielik</i> .....	21
EWELINA HRYCAJ-MAŁANICZ – WSPOMNIENIE .....	23
ZIELONA UKRAINA <i>Maria Halina Starzyk</i> .....	23
CZY WARTO BYŁO <i>Rozalia Kulasik</i> .....	24
O HUMORZE I ŻARTACH <i>Elżbieta Cholewa</i> .....	25
NASI SPORTOWCY NIE TRACĄ DUCHA <i>Krystyna Stendera</i> .....	26
BUK <i>Barbara Gieroń</i> .....	27
KROPKA <i>Irena Cepielik</i> .....	28
JAKA JEST PRAWDA <i>Sylvia Kielusiak</i> .....	29
LIST DO MARII – WOJENNY ANIOŁ Z GLINY <i>Teresa Barbara Kopczyńska</i> .....	30
BYLIŚMY TAM <i>Wiesława Pasieka</i> .....	32



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Biuletyn jest wydany w ramach projektu „ABC Seniorów - Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów” dofinansowanego ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „AKTYWNI+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.

**Wydawca:**

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

**Redaktor naczelny numeru: Jadwiga Banach**

**Zespół redakcyjny:**

Wiesława Borczyk, Maria Harcuła, Elżbieta Pachoń, Maria Baran, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik, Krystyna Słaby, Teresa Barbara Kopczyńska, Krystyna Stendera, Elżbieta Cholewa,

**Korekta:** Magdalena Kroh

**Współpraca:** Katarzyna Borczyk, Zofia Mólka, Katarzyna Zygmont

**Adres Redakcji:**

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu  
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18  
tel./fax (+48 18) 443 57 08;  
e-mail: sekretariat@sutw.pl; www.sutw.pl

**Redakcja techniczna, skład:** Jadwiga Banach

**Druk:** Drukarnia NOWODRUK s.c., tel. (+48 18) 443 56 69

**Zdjęcia wykorzystane w biuletynie:** Józef Bartkowski (s. 7, 13, okładka, rozkładówka); Elżbieta Cabak (okładka, rozkładówka); Irena Cepielik (s. 26); Karolina Gałysa (s. 22, 23); Barbara Gieroń (s. 12, 25, 29, okładka, rozkładówka); Teresa Barbara Kopczyńska (s. 31); Władysław Szwenik (s. 3, 24, rozkładówka); Katarzyna Zygmont (okładka, rozkładówka); Arch. SUTW (s. 5, 8, 10, 16, 17, 19, 21, 29, 30); Arch. SBP (s. 9); pexels.com (s. 15)

# ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ

DR N. O ZDR. HALINA POTOK



dr n. o zdr. Halina Potok,  
IZ PWSZ w Nowym Sączu

Nasze codzienne funkcjonowanie można analizować w kategorii doświadczania zdrowia lub choroby, bo stan ten w znacznym stopniu determinuje naszą aktywność życiową. Przy dokonywaniu wyboru pomiędzy funkcjonowaniem w stanie zdrowia czy choroby wydaje się być oczywistym, że dążenie do bycia zdrowym jest dominujące.

W procesie dyskusji dotyczącej pojęcia zdrowia należy stwierdzić ponad wszelką wątpliwość, że zdrowie jest wartością ponadczasową. Sięgając do słownika języka polskiego czytamy, że *wartość to wszystko to co cenne, godne pożądania i wyboru*<sup>1</sup>. Trudno nie zgodzić się więc ze stwierdzeniem, że właśnie zdrowie to jedna z tych wartości, która doskonale wpisuje się w przedstawiony zakres definiowania. Koncentracja na zdrowiu, zwiększanie jego potencjału, staje się środkiem do poprawy jakości życia, sprawnego funkcjonowania i satysfakcji z życia. Dzięki dobremu zdrowiu możemy realizować swoje aspiracje, lepiej troszczyć się o jakość naszego życia, rozwijać swój potencjał i dzielić się owocami swojej pracy z najbliższymi członkami rodziny, środowiskiem swojego życia i bytowania.

W związku z powyższym nie powinniśmy mieć wątpliwości co do stwierdzenia, że zdrowie jest wartością, o którą musimy dbać przez całe nasze życie, jest wartością ponadczasową, ponieważ niezależnie od tego, w którym okresie życia jesteśmy, nasze wybory mają wpływ na potęgowanie zdrowia lub jego osłabianie. Ważne jest, by dokonywane w życiu codziennym wybory zmierzały do jego potęgowania, a nie ograniczały się tylko do jego utrzymania czy też dostrzeżenia dopiero wówczas, kiedy dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia, co zauważył i ujął w swojej fraszce Jan Kochanowski *Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz*.

1 „Słownik języka polskiego”, Wydawnictwo Naukowe PWN, W-wa, 2021

Analizując czynniki mające wpływ na stan naszego zdrowia, należy odnieść się do determinantów zdrowia wg pól Lalonda, wskazujących, że to styl życia ma największy wpływ na stan naszego zdrowia [10% opieka zdrowotna, 16% czynniki genetyczne, 21% środowisko fizyczne, 53% styl życia]<sup>2</sup>. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO – World Health Organization) *styl życia to połączenie warunków życia z indywidualnymi wzorami zachowań, zależnymi od czynników społecznych i kulturowych oraz cech indywidualnych*.<sup>3</sup> Wydaje się więc być słuszne stwierdzenie, że stan naszego zdrowia w dużym stopniu zależy od nas samych i dokonywanych przez nas wyborów.

W ciągu swojej aktywności życiowej uczestniczymy w różnych zajęciach, spotkaniach, analizujemy różne materiały, dzięki którym mamy możliwość zwiększenia swojej wiedzy z zakresu możliwości potęgowania własnego zdrowia. Należy jednak pamiętać, że wiedza jest tylko źródłem otwierającego się pola możliwości, ważne jest, by ją umiejętnie stosować w praktyce, wykorzystywać przy dokonywaniu codziennych wyborów. Na przykład wiemy, że istotne jest picie wody często i małymi łyżkami, ale czy faktycznie w codziennej naszej aktywności życiowej pamiętamy o jej regularnym spożywaniu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zdefiniowała zdrowie jako *...nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)*.

To holistyczne podejście do zdrowia w znacznym stopniu przyczynia się również do budowania jakości naszego życia. Ujęcie zdrowia w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym wiąże się z różnymi kategoriami podejmowanych działań.

Potęgowanie zdrowia w aspekcie **fizycznym** dotyczy działań prowadzonych w kilku obszarach. Należy zwrócić uwagę m.in. na:

2 Woźniak M., Brukwicka I., Kopański Z., Kollár R., Kollárová M., Bajge B.: *Zdrowie i kultura zdrowotna*. „Journal of Clinical Healthcare” 4/2015

3 Cípóra E., Smoleń E.: *Opinia mieszkańców powiatu sanockiego na temat determinantów zdrowia*. „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2015, 5, 2, 181–187

- aktywność fizyczną – stanowi ona podstawę rozwoju i wzmacniania zdrowia. Analizując aktywność fizyczną należy pamiętać, że nie ma osób niezdolnych ruchowo, są tylko osoby o różnych możliwościach psychoruchowych i zainteresowaniach. Każdy człowiek może być dobry w wybranej przez siebie aktywności ruchowej, jeżeli będzie dążył do odkrywania mocnych i słabych stron swoich możliwości. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia zakładają m.in., że:
  - osoby dorosłe (18-65 lat) tygodniowo powinny stosować co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności,
  - codziennie: liczy się każda aktywność fizyczna, zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności, np. schody zamiast windy, pójście pieszo zamiast korzystania ze środków lokomocji,
  - osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej) powinny zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z upływającym czasem stopniowo zwiększać jej częstość, intensywność i czas trwania (docelowo co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej tygodniowo), powinny podejmować aktywność fizyczną wzmacniającą równowagę i koordynację, jak również wzmacniać mięśnie, co pomaga w zapobieganiu upadkom i poprawia zdrowie, np. jogging, nordic walking, pływanie, warto również skorzystać z siłowni plenerowych, które mogą być alternatywą dla klasycznego treningu aerobowego,
  - ograniczenie do minimum siedzącego trybu życia <sup>4</sup>,
- bezpieczny dom, którego wyposażenie, aranżacja pozwala na zabezpieczenie przed urazami, potknięciami np. o dywan, próg itp.,
- kontrolę stanu zdrowia prowadzoną zgodnie z zasadą *lepiej zapobiegać niż leczyć*. Regularny pomiar np. ciśnienia tętniczego krwi, udział w badaniach profilaktycznych mogą pomóc we wczesnym wykrywaniu chorób czy innych zmian naszego organizmu,
- bezpieczne przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza – bezwzględne informowanie lekarza rodzinnego i innych specjalistów o przyjmowanych lekach (również tych, które spożywamy

kupione samodzielnie bez zlecenia lekarskiego), by uniknąć sytuacji niepotrzebnego stosowania leków o podobnym lub identycznym działaniu. Stosowanie zbyt dużej liczby leków może być niebezpieczne, ale czasami polipragmazja, czyli jednoczesne przyjmowanie przynajmniej pięciu leków dziennie pod ścisłą kontrolą lekarską może być korzystne lub nawet niezbędne do osiągnięcia określonego celu terapeutycznego. Leki mogą oddziaływać z żywnością i niektórymi ziołami, dlatego najlepiej popijać je wodą,

- okresową analizę swoich zachowań zdrowotnych w celu ustalenia, które z tych zachowań zdrowotnych należy kontynuować, a które wymagałyby modyfikacji. Warto te analizy przeprowadzić z lekarzem/pielęgniarką podstawowej opieki zdrowotnej<sup>5</sup>.

Troska o zdrowie w aspekcie **psychicznym** to trudny proces ściśle związany z naszymi dotychczasowymi doświadczeniami życiowymi. Powinniśmy w swoich działaniach skupić się m.in. na szukaniu rozwiązań opartych na pozytywnym myśleniu, zmierzających do radzenia sobie z trudnościami, stresem, napięciami i lękiem, unikaniu i neutralizacji stresów, dbaniu o regularny trening mózgu usprawniający jego funkcjonowanie<sup>6</sup>. Proces zapamiętywania wiąże się z funkcjonowaniem zakrętu hipokampa i opiera się na pamięci krótkotrwałej i długotrwałej. To czy informacja zostanie zapisana w pamięci krótkotrwałej czy długotrwałej zależy od połączeń neuronalnych między nimi, czyli im więcej razy coś powtarzamy, tym większa szansa, że zostanie to z nami na dłużej. Powtarzanie zapewni utrwalenie wiedzy w pamięci długotrwałej. Regularny trening mózgu usprawniający jego funkcjonowanie poprawia uwagę, koncentrację, spostrzegawczość czy też logiczne myślenie i jest ściśle związany z ogółem funkcji poznawczych, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania pamięci.

Zdrowie **społeczne** wiąże się z budowaniem zdolności do utrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych i współpracy z innymi osobami, relacje powinny być oparte na szacunku i wzajemnym zrozumieniu. Postawa otwartości w życiu społecznym winna być oparta jednocześnie na zdolności do kształtowania niezależności, tzw. autonomii w stosunkach międzyludzkich.

Zdrowie stanowi element indywidualnej odpowiedzialności. Odpowiedzialność za własny stan zdrowia spoczywa przede wszystkim na każdym z nas.

4 Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę; 2021. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Polska wersja dokumentu powstała przy wsparciu Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Pani Małgorzaty Szukalskiej-Wrony (Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf> Data dostępu: 14.03.2022

5 Narodowy Fundusz Zdrowia, *Aktywność dla seniora*, „Ze zdrowiem” nr 3 [https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla\\_pacjenta/magazyn\\_ze\\_zdrowiem/nfz\\_3\\_czytniki.pdf](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_3_czytniki.pdf) Data dostępu 14.03.2022

6 Ratajczak M., Ratajczak A., Kolenda J.: *Ćwiczenia usprawniające pamięć*. Ośrodek Terapii Zaburzeń Pamięci. Polpharma 2010 [http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA\\_USPRAWNIAJACE\\_PAMIEC.pdf](http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA_USPRAWNIAJACE_PAMIEC.pdf) Data dostępu 14.03.2022

## CO SŁYCHAĆ W NOWYM SĄCZU W SPRAWACH SENIORALNYCH?

OPRACOWAŁA: MARIA BARAN  
PO ROZMOWIE Z WICEPREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA MAGDALENĄ MAJKĄ



Magdalena Majka  
wiceprezydent Miasta Nowego Sącza

Dawno nie porusza-  
liśmy w Biuletynie  
spraw szeroko rozu-  
mianej polityki senio-  
ralnej i działalności  
władz miasta na rzecz  
starszych mieszkań-  
ców Nowego Sącza.  
Impulsem do podję-  
cia tematu jest ogło-  
szenie przez Sejmik  
Województwa Mało-  
polskiego roku 2022

**Rokiem Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej w Województwie Małopolskim.** Decyzję taką w formie oświadczenia podjęli radni Sejmiku podczas czterdzie-  
stych dziewiątych obrad, które odbyły się 31 stycznia br. Inicjatywa ta ma ścisły związek z sytuacją demograficz-  
ną oraz starzejącym się społeczeństwem. Oświadczenie  
zostało przekazane do Marszałka Sejmu, Marszałka Sen-  
natu, prezydentów, burmistrzów i wójtów oraz do orga-  
nizacji pozarządowych województwa małopolskiego.  
Przekazując to oświadczenie, marszałek Witold Kozłowski podkreślił, że *Celem Małopolskiego Roku Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej jest promowanie właściwych postaw społecznych, solidarności międzypokoleniowej oraz upowszechnianie wiedzy o szansach i wyzwaniach, wiążących się z dłuższym życiem mieszkańców naszego województwa. Chcemy w ten sposób zachęcić władze samorządowe, organizacje pozarządowe oraz inne zainteresowane podmioty do podejmowania konkretnych działań, zmierzających do kształtowania w regionie otoczenia przyjaznego osobom starszym. Na temat tej inicjatywy i innych przedsięwzięć miałam okazję rozmawiać z zastępcą prezydenta Miasta Nowego Sącza Magdaleną Majką, która nadzoruje w mieście sprawy społeczne.*

Odpowiadając na apel Sejmiku, wiele miast i gmin oraz jednostek organizacyjnych samorządu terytorialnego realizuje bądź zaplanowało szereg wydarzeń, akcji

i działań dedykowanych seniorom. **Jak władze Nowego Sącza odnoszą się do Roku Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej? Zapytana o to pani Magdalena Majka uważa, że ogłoszenie roku 2022 Rokiem Seniora ma trochę charakter symboliczny, ma podkreślić rolę i ważność w życiu społecznym starszego pokolenia i zaznaczyć konkretne działania adresowane do seniorów, stanowiących coraz wyższy odsetek naszej społeczności. W Nowym Sączu dla zaakcentowania Roku Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej planowany jest w październiku „Tydzień Seniora”, którego program przedstawiony zostanie po wakacjach.**

**Miasto stara się przez cały rok realizować przedsięwzięcia przede wszystkim prozdrowotne, opiekuńcze i rehabilitacyjne, skierowane do osób starszych oraz niepełnosprawnych. Znacząca liczba zadań z tego zakresu w drodze konkursów zlecana jest organizacjom pozarządowym.** Zagadnienia polityki senioralnej zostały zasygnalizowane w „Strategii Rozwoju Miasta Nowy Sącz na lata 2022–2030”. Obecnie nie zamierza się opracowywać odrębnego, specjalnego dokumentu lokalnej polityki senioralnej czy też programu wsparcia i aktywizacji osób starszych. Zagadnienia dotyczące spraw istotnych dla osób starszych już znajdują swoje miejsce w „Strategii rozwiązywania problemów społecznych na lata 2020–2022” oraz w „Powiatowym programie działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami”. Sprawozdania z realizacji zadań zaplanowanych w tych dokumentach przedstawiane są corocznie Radzie Miasta Nowego Sącza. Realizacja tych zadań spoczywa przede wszystkim na Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, w tym prowadzonych przez tę jednostkę Centrum Sądeckiego Seniora i Dziennego Domu Seniora. Z działań Centrum Sądeckiego Seniora w 2021 roku korzystało 118 osób, z usług opiekuńczo–pielęgnacyjnych, aktywizacyjno–wspierających i wspomagających, świadczonych przez Dzienny Dom Seniora, korzysta cyklicznie po 50 niesamodzielnych uczestników wsparcia dziennego oraz 30 opiekunów faktycznych.

W maju bieżącego roku został w Nowym Sączu przyjęty Program Osłonowy „Korpus Wsparcia Seniorów”. Jest on niejako kontynuacją realizowanego wcześniej programu „Wspieraj Seniora”. Program jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie wsparcia działań na rzecz seniorów niesamodzielnych ze względu na wiek oraz stan zdrowia. Adresatami programu są osoby w wieku 65 lat i więcej, które nie są w stanie np. przy wsparciu rodziny zabezpieczyć podstawowych potrzeb. Usługi wsparcia w ramach tego programu realizuje MOPS. Potrzeby w tym zakresie można zgłaszać bezpośrednio pod ogólnopolski numer 22 505 11 11 lub MOPS – nr 18 444 36 23(24) lub nr 692 874 087 a także przez aplikację CAS.

W procesie aktywizacji starszego pokolenia istotną rolę odgrywają świetlice osiedlowe, w których m.in. prowadzone są zajęcia dla tej grupy społeczeństwa. Dużym zainteresowaniem cieszą się szkolenia komputerowe. Z programów w 5 świetlicach osiedlowych rocznie korzysta – uwzględniając powtarzalność poszczególnych uczestników – ok. 4 tys. mieszkańców, z czego 1980 osób to seniorzy.

Do wszystkich mieszkańców Nowego Sącza kierowana jest bardzo bogata oferta w sferze edukacyjnej, kulturalnej i rozrywkowej. Programy otwarte dla wszystkich realizowane są przez miejskie instytucje, takie jak: Sądecka Biblioteka Publiczna, Miejski Ośrodek Kultury, Nowosądecka Mała Galeria, Pałac Młodzieży oraz inne podmioty. Miasto nie przygotowuje odrębnych programów adresowanych specjalnie do osób starszych, lecz tworzy się programy urozmaicone, z których seniorzy mogą sami wybierać to, co ich interesuje. Przykładem jest zróżnicowany pod względem rodzaju, stylu, gatunku muzyki, sztuki oraz wykonawców program „Sądeckiej Jesieni Kulturalnej”. Bogactwo i różnorodność imprez edukacyjnych, kul-

turalnych i rozrywkowych winny zaspakajać potrzeby i zainteresowania seniorów. W przyszłym roku planowana jest w Nowym Sączu gala finałowa programu „Mistrz Mowy Polskiej”, która z pewnością spotka się z dużym zainteresowaniem starszego pokolenia.

**Wszelkie informacje dotyczące działalności władz Nowego Sącza i jego jednostek organizacyjnych na rzecz osób starszych rozpowszechniane są przez plakaty, ogłoszenia oraz dostępne są na stronach internetowych miasta i poszczególnych jednostek. Bardzo przydatny jest „Poradnik Seniora”, znajdujący się na oficjalnej stronie Nowego Sącza w zakładce „SENIORZY”. W przewodniku są umieszczone ważne informacje dotyczące m.in. działalności świetlic osiedlowych, Nowosądeckiej Karty Seniora, Karty Nowosądeczanina, klubów seniora w Nowym Sączu i inne. Niestety, nie wszyscy mają dostęp do Internetu i tutaj pani M. Majka także widzi problem: jak dotrzeć i co jeszcze robić, aby informacje były odbierane przez jak najszerszą grupę seniorów i aby seniorzy korzystali z różnych możliwości i ofert, które mają pozytywny wpływ na poziom życia starszych osób.**

Władze miasta widzą obecność seniorów na koncertach, spotkaniach autorskich z ludźmi kultury, wykładach i doceniają ich zainteresowanie wydarzeniami artystycznymi. Pani wiceprezydent zachęca seniorów do uczestniczenia w wydarzeniach artystycznych wspólnie z wnukami, aby pokazywać im co ważne i ciekawe, uczyć kultury a także budować i wzmacniać więzi międzypokoleniowe. Uczestnictwo w życiu kulturalnym ułatwia Karta Nowosądeczanina (obecnie korzysta z niej ok. 7,1 tys. seniorów), do wyrobienia której gorąco namawia tych seniorów, którzy jeszcze z niej nie korzystają. A wszystkim życzy pozytywnych efektów w korzystaniu z działań organizowanych i oferowanych mieszkańcom miasta.

## WARTO WIEDZIEĆ

Uchwałą Zarządu Województwa Małopolskiego Wiesława Borczyk została powołana jako prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i prezes Sądeckiego UTW w skład Zespołu Zadaniowego ds. Programu Strategicznego „Srebrna Małopolska 2030”.

Diagnoza do Programu Strategicznego „Srebrna Małopolska 2030”

<https://www.malopolska.pl/aktualnosci/sprawy-spoeczne-i-rodzina/srebrna-malopolska-2030>



## SEMINARIUM W STAROSTWIE POWIATOWYM

IRENA CEPIELIK

W dniu 19 maja w odnowionej według europejskich standardów sali konferencyjnej sądeckiego starostwa 70 przedstawicieli organizacji pozarządowych wzięło udział w seminarium pod hasłem „Srebrne Sądecie”. Reprezentowali Uniwersytety Trzeciego Wieku (sądecki, starosądecki, krynicki i muszyński w trakcie przekształcania z Akademii Seniora), Kluby Seniora w Łącku i Kamionce Wielkiej oraz Radę Seniorów z gminy Chełmiec. Prowadzącą spotkanie była Justyna Tokarczyk, dyrektor Biura Promocji i Wspierania Organizacji Pozarządowych.

Główny prelegent – starosta nowosądecki Marek Kwiatkowski – przedstawił sukcesy władz powiatowych z okresu ostatnich trzech lat, zwracając szczególną uwagę na ścisły związek przeprowadzonych inwestycji z potrzebami ludzi. Podkreślił, jak duże znaczenie dla pomyślnych rezultatów zaplanowanych działań ma dobra współpraca samorządowa z gminami a także inicjatywy organizacji pozarządowych. Z dumą poinformował o 903 organizacjach NGO działających w powiecie, co wskazuje na wysoką aktywność mieszkańców.

Podał, że w latach 2019-2021 dofinansowano ich działalność w kwocie 1,6 miliona zł; w roku bieżącym na ten cel przeznaczono 380 tysięcy zł. Sporomiejsca w swojej wypowiedzi poświęcił ścisłej współpracy z SUTW, podkreślając rolę prezes Wiesławy Borczyk w budowaniu lokalnych

planów gospodarki senioralnej w powiecie. Wspominał o zawartym porozumieniu i zadeklarował udostępnianie w przyszłym roku akademickim urządzeń powstającego Powiatowego Centrum Sportu w Marcinkowicach, a także umożliwienie korzystania z wolnych lokali, w tym sali konferencyjnej. W podziękowaniu za dobrą współpracę obdarował prezes SUTW obrazem Wacława Jagielskiego.

Obdarowana, dziękując za upominek, poinformowała o tym, że współpraca UTW ze starostwem liczy już 18 lat i ma ogromne znaczenie dla członków i władz placówki. Ucieszyła siedzących w sali słuchaczy SUTW zapowiedzią, że dzięki propozycjom udostępnienia Powiatowego Centrum Sportu być może podejmiemy się zorganizowania Ogólnopolskiej Senioriady. Zaakcentowała świetną współpracę z dyrektor Tokarczyk, dzięki której rozważany jest projekt Miesiąca Seniora w październiku, kiedy to obchodzone są senioralne święta. Będzie to – zapowiedziała – cykl ciekawych imprez, konkursów, wykładów.

Zamykając wydarzenie, Justyna Tokarczyk podziękowała obecnym za udział w seminarium i w pięknych, ciepłych i serdecznych słowach pożegnała seniorów, zapraszając do korzystania z propozycji konkursów i projektów. Wychodzący mogli skorzystać z przygotowanego poczęstunku. Zostali również obdarowani promocyjną wyprawką.



Fot. J. Bartkowski

## LIDERZY ORGANIZACJI SENIORSKICH W GRODZIE KRAKUSA

KRYSTYNA ŚLABY

W dniach 9-13 maja 2022 roku w Krakowie odbyła się 19. edycja szkolenia „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej”, zorganizowana przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach projektu „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Zajęcia prowadzili: Daniel Jachimowicz i Wojciech Nalepa – prawnicy, pełnomocnicy Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW oraz Jarosław Kielbasa – ekonomista i księgowy, stały współpracownik Federacji. W szkoleniu wzięło udział 11 przedstawicieli organizacji seniorskich z: Nowego Sącza, Ząbkowic Śląskich, Gorlic, Tarnowa oraz Łaska.

Podczas 42 godzin praktycznych zajęć szkoleniowych uczestnicy nabyli wiedzę i umiejętności, które umożliwią im aktywne włączanie się w procesy konsultacji społecznych dotyczących aktów prawnych w obszarze szeroko rozumianych zagadnień senioralnych. Liderzy seniorskich NGO-sów mieli okazję m.in. zapoznać się z systemem źródeł prawa w Polsce, podstawowymi zasadami opracowywania projektów aktów prawnych a także wybranymi zagadnieniami w zakresie ekonomizacji działalności podmiotów trzeciego sektora. Istotną częścią zajęć poświęconą była 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.

Dla uczestników szkolenia był to czas intensywnej, interdyscyplinarnej pracy i nauki. Przez 5 dni mieli okazję wysłuchania wykładów, zadawania prowadzącym zajęcia pytań, zgłaszania potrzeb oraz problemów, dzielenia się własnymi doświadczeniami... Były też ćwiczenia i praca w grupach, rozwiązywanie testów – uczestnicy byli również prelegentami wytypowanych przez prowadzących tematów. Podkreślano rolę statusu prawnego stowarzyszenia, regulaminów, RODO, sporządzania oraz terminów składania sprawozdań finansowych i merytorycznych, form zatrudniania, rozliczania dotacji.

W przerwach na posiłki była okazja nawiązania kontaktów z seniorami z różnych regionów Polski, a po zajęciach poznawania i podziwiania urokliwego, bogatego w zasoby kultury królewskiego miasta Kraków, założonego przez Krakusa (Kraka). Na zakończenie szkolenia wszyscy trochę zestresowani sprawdzali swoją zdolność zapamiętywania, odpowiadając na pytania końcowego testu. Jakie będą wyniki? To się wkrótce okaże.

Uczestniczka szkolenia pani Mariola z UTW Tarnów mówi: *Staralam się zapamiętać jak najwięcej. Tematy*



Fot. Arch. SUTW

*były interesujące i potrzebne do prawidłowego prowadzenia stowarzyszeń. Uważam, że szkolenie było bardzo celowe, wiele się nauczyłam i uzupełniłam wiedzę na temat prawidłowej działalności stowarzyszeń, obowiązującego prawa, konsultacji społecznych, realizacji polityki dla seniorów na szczeblach administracji państwowej, samorządowej, możliwości konsultacji i opiniowania dokumentów przez seniorów... Uważam, że szkolenia są konieczne, aby poznawać i zapamiętywać dobre praktyki, stanowiska oraz rady profesjonalistów i ekspertów.*

W ramach zajęć szeroko została także zaprezentowana rola Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w kształtowaniu polityki i programów na rzecz seniorów, w tym ochrony ich praw oraz dla stowarzyszeń prowadzących działalność w zakresie edukacji i aktywizacji osób starszych. Federacja zrzesza obecnie ponad 50 stowarzyszeń i jest otwarta na przyjęcie nowych. Wspiera i reprezentuje stowarzyszenia, które działają na rzecz osób starszych. Przystąpienie do Federacji niesie wiele korzyści – to m.in. możliwość uzyskania bezpłatnej pomocy konsultacyjno-doradczej w różnych obszarach działania organizacji, aktualizacji wiedzy i podnoszenia umiejętności przez jej liderów w ramach oferowanych bezpłatnych szkoleń, a także uczestniczenia w konferencjach i innych wydarzeniach integrujących środowisko organizacji seniorskich w Polsce.

W imieniu grupy uczestniczącej w majowych zajęciach szkoleniowych słowa uznania i podziękowania wyraża pani Zyta z Sądeckiego UTW: *Dziękuję organizatorom za możliwość udziału w szkoleniu. Dziękuję prowadzącym, którzy włożyli wiele starań, aby tajemnicze zapisy paragrafów ustaw, regulaminów, statutów były zrozumiałe i właściwie stosowane. Koordynacja działań na rzecz seniorów przez Federację może przynieść szybsze efekty oraz determinować wiele rozwiązań w tematyce srebrnej gospodarki.*

## DZIELMY SIĘ KSIĄŻKĄ

MARIA HALINA STARZYK

**Na mapie Nowego Sącza są takie miejsca, gdzie każdy miłośnik książek czuje się jak w domu – to biblioteki.**

Przychodzą tu ludzie w każdym wieku, szukając czy to lektur szkolnych, czy książek związanych z kierunkiem studiów, a przede wszystkim miłośnicy literatury pięknej. Sądecka Biblioteka Publiczna ze swoimi dziewięcioma oddziałami to nie tylko kilometry książek stojących na regałach i czekających na czytelników, ale także instytucja przyciągająca różnymi formami działania – spotkaniami z ciekawymi ludźmi, wystawami malarstwa, wieczorami muzycznymi.

Nas, słuchaczy SUTW, nie trzeba zachęcać do sięgania po książkę, ale czasem nie mamy z kim się podzielić wrażeniami z lektury, a te potrafią być bardzo silne! Można zapisać się do Dyskusyjnego Klubu Książki i wymienić uwagi z innymi czytelnikami. Dyskusyjne Kluby Książki to ogólnopolski projekt Instytutu Książki, będący adaptacją istniejących od bardzo dawna brytyjskich *reading clubs*. Członkowie Klubu spotykają się raz w miesiącu i omawiają konkretną książkę polecaną przez Instytut.

Kilkuosobowa grupa słuchaczy naszego Uniwersytetu tworzy taki Klub, spotykając się w pomieszczeniach biblioteki przy ul. Franciszkańskiej. Moderatorkami dyskusji, zwykle bardzo ciekawych, są pracownice biblioteki, a my dzielimy się opiniami na temat polecanej lektury.

Co nam dają spotkania i wspólne omawianie przeczytanej książki?

Łucja Ryniewicz twierdzi, że te książki, nad którymi się dyskutuje, pozostają dłużej w pamięci. Spotkania, co ważne, ośmieliły ją do publicznego wyrażania swoich myśli, poglądów, uczuć. Cieszy ją, gdy ktoś ma podobny pogląd na daną sprawę, daje jej to poczucie wspólnoty. Wandzie Knigawce sięgnięcie do zróżnicowanej literatury pozwoliło otworzyć się na ludzi, nauczyć myśleć i skłoniło do uważnego czytania.

Dla mnie interesującym było, że jeden wątek, zdarzenie, charakter czy postę-

powanie bohaterów można interpretować na tak wiele sposobów. Pozwoliło mi to zweryfikować niektóre swoje poglądy. Różnice zdań wynikały z naszych odmiennych doświadczeń życiowych, znajomości ludzi i literatury. Rozmowy często odbiegały od omawianej książki, potrafiłyśmy kojarzyć z jej treścią dość odległe sprawy. Elżbieta Pachon zauważa, że w zalewie wydawniczym wiele ciekawych książek można niechcący pominąć. Dobór tytułów, jej zdaniem, to zróżnicowana literatura, dająca dużo wiedzy i pozwalająca na różne spojrzenia na ten sam temat. Książki pozwalają jej na psychiczne odprężenie, odsunięcie złych myśli, co tak ważne jest w tych niespokojnych czasach.

Spotkania w bibliotece, w serdecznej atmosferze, to nie tylko rozmowy o książce, ale także swoista psychiczna terapia. Poznajemy się wzajemnie, dzielimy się swoimi poglądami na wiele spraw, także na te najtrudniejsze. Odkrywamy, jak potrafimy się pięknie różnić i szanujemy te różnice.

Do proponowanych książek raczej bym sama nie sięgnęła, ale to dobrze, że je przeczytałam, jeżeli nawet nie były interesujące, to samo spotkanie w tym gronie było dla mnie niezwykle inspirujące.



DKK w Sądeckiej Bibliotece Publicznej im. J. Szujskiego

## WSPOMNIENIE



*Profesor Feliks Kiryk*

W wieku 89 lat zmarł prof. Feliks Kiryk, członek Rady Programowej przy Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Profesor był wybitnym historykiem, znawcą średniowiecza. W latach 1993-1999 był rektorem Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Krakowie. Wydane pod jego redakcją w 1992 roku trzytomowe dzieło „Dzieje miasta Nowego Sącza” to najszersze i najwszechstronniejsze opracowanie 700 lat historii naszego miasta. Wiele z jego licznych prac dotyczy dziejów miast i wsi, szczególnie z terenu Małopolski.

Był przewodniczącym komitetu redakcyjnego „Rocznika Sądeckiego”.

Społeczność Nowego Sącza i słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku winni mu wdzięczną pamięć za pracę, którą wykonał, publikując historie naszych małych ojczyzn.

## RAZEM

# ROZWAŻANIA O PRZYJAŹNI

ELŻBIETA CHOLEWA

Przyjaźń to ważna rzecz w naszym życiu. Daje nam przekonanie, że jesteśmy cenieni i ważni. Jest lekiem na sytuacje stresowe. Mówi się, że smutek z kimś dzielony jest połową smutku, a radość dzielona z kimś podwójną radością. To, że ktoś odczuwa podobnie, jest istotne dla naszego dobrego samopoczucia, a społeczna izolacja ma dla nas zgubne skutki. Doświadczaliśmy tego w czasie pandemii i nadal doświadczamy w czasie wojny na Ukrainie. Wprawdzie komunikujemy się ze sobą na odległość, ale przekazujemy sobie tylko informacje. Moc przyjaźni jest silniejsza, gdy możemy usłyszeć głos, zobaczyć uśmiech, spojrzenie, mowę ciała.

Najtrwalsze przyjaźnie zawieramy z ludźmi podobnymi do nas samych. Liczy się kilka wspólnych cech: język, doświadczenie, spojrzenie na świat, poczucie humoru. Pragniemy mieć wokół siebie ludzi, z którymi się rozumiemy i wzajemnie przynosimy sobie radość.

Najtrwalsze przyjaźnie zazwyczaj zawieramy w młodości, ale nie wyklucza to wartościowych przyjaźni w wieku nawet mocno dojrzałym. Przyjaźnie z młodości mogą odrodzić się po wielu latach, gdy odwiedzamy miejsca, z których dawno wyjechaliśmy, np. odwiedzając groby

bliskich lub spotykając znajomych, z którymi łączy nas wiele wspólnych przeżyć.

Dla Greków przyjaźń stanowiła wartość większą niż miłość. Miała wysoką rangę edukacyjną, moralną, społeczną i polityczną. Według Arystotelesa państwo służyło nie tyle przeżyciu czy bezpieczeństwu obywateli, ile ich dobremu życiu, a to niemożliwe bez przyjaciół – ludzi, z którymi jesteśmy nie dla korzyści czy przyjemności (bo tych trudno nazwać przyjaciółmi), lecz tych, z którymi jesteśmy ze względu na nich samych.

**CEŃMY WIĘC SOBIE PRZYJAŹŃ I PRZYJACIÓŁ,  
ZWŁASZCZA W TYCH TRUDNYCH CZASACH.**

Henryk Elzenberg mówił, że przyjaźń to radość z cudzego istnienia. Kant pisał, że przyjaźń to więź między dwiema osobami, u której podstaw leży wzajemna miłość i szacunek. Nietzsche twierdził, że to nie brak miłości, ale brak przyjaźni czynią małżeństwa nieszczęśliwymi. Z tym wszystkim nie można się nie zgodzić. Ceńmy więc sobie przyjaźń i przyjaciół, zwłaszcza w tych trudnych czasach.

## SĄDECKA KSIĄŻNICA I JEJ PATRON

BARBARA GIEROŃ

Nowosądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego ma już 130 lat. Swoje powstanie zawdzięcza patronowi, który testamentem przekazał miastu osobisty księgozbiór. Warunkiem przyjęcia spadku było zobowiązanie się sądeckich rajców do założenia biblioteki, zapewnienie dla zbiorów odpowiednio wyposażonych pomieszczeń, skatalogowanie i konserwacja zabytkowych dzieł, utworzenie publicznej czytelnicy. Miano również zająć się powiększaniem zasobów bibliotecznych.

Zbiory Józefa Szujskiego przekazał Nowemu Sączowi w 1891 roku Władysław Szujski, syn darczyńcy. Na dar składało się 1791 dzieł w 2942 tomach. Były to księgi naukowe, głównie historyczne. Biblioteka, w zamysłu Józefa Szujskiego, miała wspierać rozwój nauki i oświaty, gwarantować rozwój Sądeczczyzny, z którą to przez koligacje rodzinne był ściśle związany.

Urodzony w Tarnowie Józef Szujski (1835–1883) był historykiem, między innymi autorem pracy *Dzieje Polski podług ostatnich badań spisane*, dramatów historycznych i wierszy, profesorem, rektorem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pochodził z niezamożnej, starej szlachty z kniaziowskim tytułem. Był nieślubnym dzieckiem Karoliny Szujskiej. Wychowywany przez matkę, część swego dzieciństwa spędził w Zbyszycach nad Dunajcem – majątku swego wuja Piotra. Po zdaniu egzaminów maturalnych w gimnazjum św. Anny w Krakowie, zapisał się na Wydział Filozoficzny Uniwersytetu Jagiellońskiego, jednak po pierwszym semestrze przeniósł się na Wydział Prawa. Pod koniec 1857 zaczął uczęszczać na spotkania patriotycznego stowarzyszenia młodzieży krakowskiej, które odbywały się w pracowni rzeźbiarskiej P. Filippiego. W 1858 wyjechał na studia do Wiednia, by uzyskać kwalifikację nauczycielską. Wrócił jednak do Krakowa po pierwszym semestrze, a próba skontaktowania się z przyjaciółmi z pracowni Filippiego zakończyła się dla niego nadzorem policyjnym, który nie pozwalał na objęcie żadnej rządowej posady.

Józef Szujski był współtwórcą krakowskiej szkoły historycznej, która badała przyczyny narodowych niepowodzeń Polaków, aktywnym członkiem krakowskich konserwatystów – stańczyków. Kandydując z obwodu

sądeckiego, został w 1866 roku wybrany na sejm krajowy we Lwowie. Posłował przez czternaście lat, pracując w komisjach sejmowych i w Kole Polskim, zwłaszcza nad realizacją postulatu upowszechnienia oświaty. W 1867 roku został posłem do sejmu galicyjskiego, dwanaście lat później członkiem Izby Panów w Wiedniu. Równoległe z karierą polityczną rozwijała się kariera naukowa Szujskiego. W 1869 roku został mianowany profesorem historii i objął kierownictwo pierwszej na polskim uniwersytecie katedry historii ojczyzny, jaka została utworzona w krakowskiej uczelni.

W 1873 roku został sekretarzem Akademii Umiejętności, a w 1878 rektorem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Był przyjacielem Jana Matejki, który uwiecznił go na obrazie *Hold Pruski* jako wychowawcę królewicza Zygmunta Augusta.

Józef Szujski zmarł 7 lutego 1882 roku w Krakowie, a jego pogrzeb stał się manifestacją hołdu, oddania zasług i patriotyzmu.



Portret Józefa Szujskiego z albumu Józefa Majera, fot. Awit Szubert, Kraków 1881

Dar miastu ciążył. Początkowo przekazany księgozbiór ulokowano w budynku Kasy Oszczędności przy ul. Jagiellońskiej 26. Po wielkim pożarze Nowego Sącza w 1894 roku, gdy priorytetem stała się odbudowa miasta, rozwój biblioteki nie był najważniejszy. Impulsem do wznowienia jakiegokolwiek aktywności stał się kolejny darczyńca, Józef Wieniawa Zubrzycki, który w 1896 roku zapisał bibliotece 500 książek (przyrodniczych i beletrystycznych), a co najistotniejsze budynek na Plantach (aktualnie Mała Galeria). Na przełomie wieków zasoby czytelnicze zalegały pośród kurzu na strychu Ratusza. Uratował je na szczęście burmistrz Władysław Barbacki i ostatecznie zachowane tytuły mogły zostać udostępnione mieszkańcom. Biblioteka otrzymała subwencję

Fot. Barbara Gieroi



Sąddecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego

od miasta i nadzór merytoryczny Towarzystwa Szkoły Ludowej. Nawiązano także kontakt z Akademią Umiejętności w Krakowie. Rosła liczba czytelników, zbiory przeniesiono na ulicę Pijarską 15 (dom mecenasa Chodakowskiego). I wojna światowa spowodowała kolejną katastrofę. Miastu na prowadzenie biblioteki zabrakło funduszy, Towarzystwo Szkoły Ludowej zostało rozwiązane, a wiele tytułów zaginęło. Dzięki jednak Lidze Kobiet wypożyczano w tym czasie książki przebywającym na rekonwalescencji w Nowym Sączu legionistom. Są-

decka biblioteka nieustannie podróżowała. Mieszkała w szkole im. A. Mickiewicza, na Zamku, w dworku na Plantach, w czasie II wojny magazynowano woluminy w budynku parafialnym przy ul. Ducha Świętego 2. Po wojnie biblioteka powróciła na Planty, aby w końcu, w latach siedemdziesiątych minionego stulecia, znaleźć swoje miejsce w XVII-wiecznej rezydencji starostów Lubomirskich (z dobudowanym do niej socrealistycznym skrzydłem). Budynek wzniesiono z polecenia Stanisława Lubomirskiego, herbu Szreniawa bez Krzyża, obrońcy Chocimia przed Turkami (1621), uważanego za jednego z najbardziej wpływowych i majątnych ludzi siedemnastowiecznej Polski. Pełnił on ogrom funkcji publicznych, w tym wojewody krakowskiego, marszałka Trybunału Głównego Koronnego, starosty generalnego i starosty sądeckiego. Rezydencję przez dziesięciolecia zamieszkiwali starostowie sądeccy z rodu Lubomirskich.

Teraz zamieszkują ją książki, w jej zabytkowych piwnicach odbywają się niewielkie imprezy kulturalne (ograniczone kubaturą wnętrza), wystawy i koncerty, dyskutują miłośnicy literatury. Biblioteka „pęka w szwach”, pracownicy w poszukiwaniu wielu tytułów schodzą do zabytkowej piwnicy, a władze miasta tak jak w XIX wieku rozważają godne miejsce jej nowej lokalizacji.

Henryk Stamiński, *Józef Szujski i jego kontakty z Sądeczyną*, „Rocznik Sądecki” 1949, t.2, s.220-265

Andrzej Wierzbicki, *Józef Szujski*, „Mówią Wieki”, 1987, nr 5  
Łukasz Połomski, *Trudne początki*, „Sądeczanin”, 2021, nr 10

## WARTO WIEDZIEĆ:

17 maja 2022 r. uruchomiony został portal **KRONIK@**, czyli **Krajowe Repozytorium Obiektów Nauki i Kultury**. Użytkownicy internetu będą mogli, z poziomu jednego serwisu, zobaczyć zasoby nauki, kultury i sztuki dotychczas rozproszone w wielu miejscach. Korzystanie z zasobów portalu jest bezpłatne.

Więcej informacji: <https://kronika.gov.pl/>

Za pośrednictwem mediów społecznościowych można w łatwy sposób komunikować się oraz przekazywać informacje. Korzystanie z nich pełni także funkcję rozrywkową. Należy jednak pamiętać, że social media mogą posłużyć cyberprzestępcom do oszukiwania ich użytkowników. O najpopularniejszych oszustwach w serwisach społecznościowych przeczytasz w **Biuletynie Bezpieczeństwa Komputerowego OUCH!** dostępnym na stronie: <https://cert.pl/ouch/>

OUCH! to cykliczny, darmowy zestaw porad bezpieczeństwa dla użytkowników komputerów. Każde wydanie zawiera krótkie, przystępne przedstawienie wybranego zagadnienia z bezpieczeństwa komputerowego wraz z listą wskazówek jak można chronić siebie, swoich najbliższych i swoją organizację.

## BARDZO WAŻNY DZIEŃ - 1 CZERWCA

*„Ludzkość powinna dać dziecku wszystko co posiada najlepszego”  
(Deklaracja Praw Dziecka przyjęta w 1924 r. przez Ligę Narodów)*

MARIA BARAN

W rok kalendarzowy wpisane jest wiele świąt i dni świątecznych – radosnych, czasem także smutnych. Na pewno jednym z najradośniej obchodzonych jest Dzień Dziecka. Jednak święto dzieci ma także inne, bardzo różnorodne odmiany, barwy i cele. Dzień Dziecka nie jest świętem współczesnym. Informacje o święcie wszystkich dzieci pojawiły się w XX wieku, w okresie międzywojennym. W 1924 roku obradująca w Genewie Liga Narodów przyjęła Deklarację Praw Dziecka, w której twórcy podkreślali, że każde dziecko ma prawo do normalnego rozwoju i opieki, a „ludzkość powinna dać dziecku wszystko co posiada najlepszego”. W Polsce, z inicjatywy Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem, obchodzono Święto Dziecka od 1929 roku. Do wybuchu II wojny światowej co roku 22 września dzieci miały święto. Były zwolnione z zajęć szkolnych. Celebrowane były msze, po nich dzieci uczestniczyły w szkolnych akademiach, zabawach a także otrzymywały słodycze.

Współcześnie, Międzynarodowy Dzień Dziecka został oficjalnie ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych w 1954 roku. Dzień ten ustanowiono dla upowszechniania ideałów i celów dotyczących praw dziecka, zawartych w Karcie Narodów Zjednoczonych. Wskazano w niej takie cele, jak zapewnienie dzieciom całego świata bezpieczeństwa, ochrony przed wojną, głodem i krzywdą. Świat współczesny, niestety, nie daje dzieciom tego co najlepsze. Dlatego w światowy kalendarz dni dziecka wprowadzane są m.in. takie dni, jak „Dzień Dzieci Będących Ofiarami Agresji” (4 czerwca), „Międzynarodowy Dzień Dzieci – Żołnierzy” (12 lutego), „Światowy Dzień Sprzeciwu wobec Pracy Dzieci” (12 czerwca). Już nazwy tych dni świadczą o konieczności walki o dobro dzieci w bardzo wielu sferach ich życia.

Radosne święto, jakim jest Międzynarodowy Dzień Dziecka, obchodzone jest co roku w różnych krajach w różnych dniach: np. w Niemczech 20 września, we Francji 6 stycznia, w Kanadzie i Irlandii – 20 listopada, w Australii – w czwartą środę października. W Polsce i kilku innych państwach obchodzony jest 1 czerwca. W dniu tym najważniejsze są dzieci! Dla nich są wszelkiego rodzaju imprezy, zabawy, prezenty, atrakcje. Także każda babcia i każdy dziadziuś właśnie w tym dniu starają się dać wnuczkom i wnukom wszystko to, co sprawi małym i starszym dzieciom największą radość.

### *Co mogą dawać dziadkowie wnukom na co dzień?*

Mając duży bagaż wiedzy, doświadczenia życiowego, swobodę wyboru w sensie możliwości podejmowania aktywności w czasie wolnym oraz cierpliwość, dziadkowie mogą odgrywać ważną rolę w życiu wnuków. Mogą wspierać rodziców w procesie wychowywania dzieci. Bardzo ważne jest, aby czynić to dobrze, aby relacje między pokoleniami kształtowały się prawidłowo. Dziadkowie nie powinni wtrącać się w życie dorosłych dzieci ani żyć życiem swoich wnuków, ale mogą odgrywać istotną rolę w oddziaływaniach wychowawczych na najmłod-



W trakcie wykładu, sala im. R. Sichrawy MCK Sokół Nowy Sącz

Fot. Józef Barikowski

szych. Aby jednak mieć wpływ na innych – muszą być budowane i utrwalane relacje czyli więzi, poczucie bliskości między dziadkami i wnukami.

O tworzeniu tych relacji, a także o znaczeniu komunikacji w ich budowaniu mówiła pani **dr Joanna Jachimowicz, adiunkt z Instytutu Pedagogiki w PWSZ w Nowym Sączu**, w wykładzie dla słuchaczy SUTW. Wykład zatytułowany był „Komunikacja w budowaniu relacji dziadków z wnukami”. Relacje między dziadkami i wnukami mogą być czymś wyjątkowym, głębokim oraz wartościowym. Stworzenie wzajemnych pozytywnych relacji oraz ich podtrzymywanie daje ogromne korzyści obydwu stronom. Bliskie więzi m.in. stanowią dodatkowy system wsparcia w trudnych chwilach, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, sprawiają, że dzieci traktują starość jako naturalny etap życia, poznają swoją tożsamość, czerpią większą przyjemność z życia, obie strony stają się szczęśliwsze. Relacje powstają dzięki komunikowaniu się. Trudno sobie wyobrazić, by relacje mogły istnieć bez porozumiewania się. Człowiek przychodząc na świat nie otrzymuje gotowego dziedzictwa kulturowego ani cywilizacyjnego. Zdobywa się je w procesie wychowania, kształcenia poprzez przekazywanie doświadczeń, pouczanie oraz wychowywanie, które ma miejsce w rodzinie, szkole, kościele i innych instytucjach. Dzisiaj ogromny wpływ na młodego człowieka ma telewizja, Internet, gry komputerowe. Najważniejszym jednak czynnikiem wychowania jest komunikacja, przede wszystkim werbalny kontakt rozwijający umiejętności komunikacyjne oparte na wymianie poglądów, sposobie wypowiedzi, wymianie argumentacji i prowadzeniu dyskusji. Relacji takich nie zapewnia wirtualna przestrzeń.

Bezpośrednie relacje wnuków z dziadkami to też korzystanie z ich doświadczeń życiowych, poznawanie historii rodzinnej. Naśladownictwo oraz pouczanie dotyczy różnych sfer – są to proste czynności dotyczące życia codziennego, bezpieczeństwa, ale także przekazywania postaw, wartości społecznych, moralnych i innych.

Pani doktor zwróciła uwagę na różne postrzeganie świata przez dzieci w zależności od ich wieku. Małe dzieci do 6. roku życia patrzą ze swojego punktu widzenia, nie potrzebują rozumieć, że ktoś myśli inaczej niż one, myślała przez przykłady. Dlatego ważne w komunikowaniu z nimi jest mówienie na konkretnych przykładach oraz powtarzanie. Dzieci w wieku powyżej 6. roku życia zaczynają rozumieć inny punkt widzenia i rozumieć drugiego człowieka. W komunikacji ze starszym dzieckiem i nastolatkiem warto określać własne i jego myśli oraz uczucia. Warto akceptować emocje i uczucia, nie akceptując wszystkich zachowań. Warto wspólnie rozwiązywać problemy. W komunikacji ważna jest umiejętność słuchania. Warto jest pytać o ich świat i samemu mówić wnukom o swoim świecie, rodzinie, swoim dzieciństwie. W rozmowach unikać tego, co może wnuków zniechęcać, wywoływać poczucie zagrożenia, nie należy wyciągać na siłę informacji, nie trzeba zadawać dużo pytań.

Celem komunikacji jest wymiana informacji, emocji, myśli. Poza werbalnym (słownym) sposobem wymiany informacji (komunikacji) jest drugi sposób – niewerbalny. Jest to komunikacja poprzez gesty, mimikę twarzy, postawę ciała, wygląd. Bardzo ważnym elementem mowy ciała jest uśmiech. Nie ma recepty na tworzenie dobrych relacji międzyludzkich, w tym relacji dziadków z wnukami, nie jest to umiejętność, która sama się rozwija. W jej doskonaleniu pomaga także wiedza na temat porozumiewania się. Warto poszerzać wiedzę i ćwiczyć swoje umiejętności komunikacyjne. Wiedza i cierpliwość dziadków, które są dla każdego kluczem do serca dziecka, pozwalają na wzajemne serdeczne więzi pokolenia seniorów z wnukami. Dziadkowie są jednakowo ważni dla wnuków, jak i wnukowie dla dziadków. Dzięki wnukom starsi mogą pełniej obcować ze współczesnym światem, a wnuki uczą się hierarchii wartości, zdrowych relacji w społeczeństwie. W codziennym życiu budujemy i utrwalamy relacje, a w Dniu Dziecka uroczystość celebруемy te niezwykle więzi, jakie łączą wnuków z dziadkami.

## ZAPRASZAMY

**Zapisy na rok akademicki 2022/23** będą odbywać się w sekretariacie SUTW od 11 lipca do 19 sierpnia. Składka członkowska to 130 zł – płatne w całości przy zapisie. Sekretariat SUTW jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 -13.00. [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)



Obraz z Mimmzy z Pixabay



# ABC SENIORÓW – AKTYWNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE SENIORÓW

ZOFIA MÓŁKA

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku 1 czerwca 2022r. rozpoczął realizację projektu pn. ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów. Dzięki dofinansowaniu, przyznanemu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, osoby w wieku 60+ będą mogły skorzystać z wielu atrakcyjnych działań służących zwiększeniu ich aktywności i bezpieczeństwa cyfrowego. Planujemy bowiem przeprowadzić:

- **Wykłady z cyklu „Seniorzy – Aktywni i Bezpieczni Cyfrowo”**, których tematyka będzie dotyczyła zagadnień związanych z aktywnością i bezpieczeństwem cyfrowym osób starszych, w tym promowaniem nowych narzędzi oraz usług teleinformatycznych skierowanych do seniorów.
- **Warsztaty „ABC Seniora – e-usługi”** składające się z 4 modułów poświęconych następującym obszarom: e-usługi publiczne, e-bankowość, e-sklep, e-kultura.
- **Warsztaty „ABC Seniora – edycja tekstu”** z zakresu tworzenia i edytowania plików tekstowych w jednym z najpopularniejszych programów pakietu Microsoft Office, tj. edytora tekstu Word.
- **Warsztaty „ABC Seniora – nowe media”** na temat odpowiedzialnego i świadomego korzystania z różnych form komunikacji przy użyciu smartfonów/komputerów z dostępem do Internetu. Uczestnicy tych zajęć będą tworzyć także audycje emitowane w lokalnym radiu.
- **Warsztaty plenerowe „ABC Seniora – fotosmartfon”**, w trakcie których uczestnicy podniosą swoją wiedzę i umiejętności w zakresie wykonywania zdjęć i filmów z wykorzystaniem funkcji własnego smartfona. Ich prace będą tworzyć galerię opublikowaną na stronie [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl), a wybrane zdjęcia ukażą się na kalendarzu na 2023 r.

W zajęciach będą mogły uczestniczyć osoby o zróżnicowanym poziomie zaawansowania w obsłudze nowych



Fot. www.pexels.com

technologii – komputera/ Internetu/ smartfona – w szczególności te, które posiadają niskie albo średnie kompetencje w tym zakresie.

Ponadto na naszym profilu na Facebooku [@SadecKiUTW] oraz poprzez newslettery prowadzona będzie **kampania edukacyjno-informacyjna „ABC Seniora – Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”**. W jej ramach będziemy popularyzować wiedzę i podnosić świadomość w zakresie narzędzi teleinformatycznych skierowanych do osób starszych, nowinek technologicznych, innowacyjnych rozwiązań tworzonych z myślą o osobach starszych, a także upowszechniać informacje dot. cyberzagrożeń i zasad bezpiecznego korzystania z sieci.

Więcej informacji na temat ABC Seniorów można uzyskać w sekretariacie Sądeckiego UTW.

Termin realizacji projektu: 01.06.2022 r. - 31.12.2022 r.



Polub nas na Facebooku!  
@SadecKiUTW



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „AKTYWNI+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.



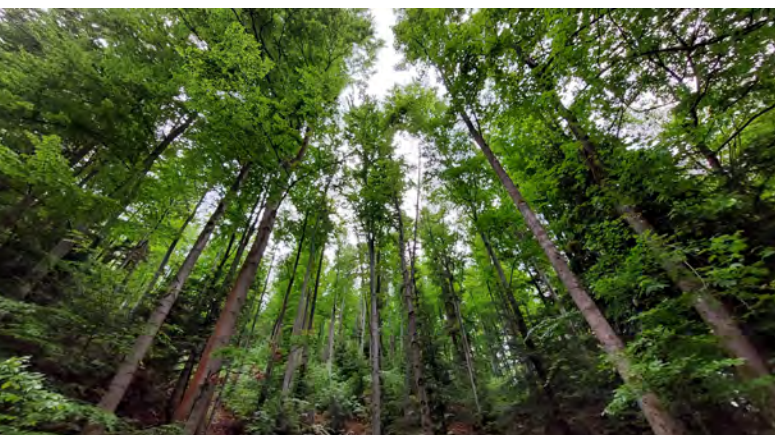
## AKTYWNI SADECCY SENIORZY RAZEM

KATARZYNA BORCZYK



Aktywizacja! Edukacja! Informacja! Integracja! To obszary, na które kładziemy nacisk realizując projekt pn. Aktywni Sądeccy Seniorzy Razem. W 2022 r. w ofercie Sądeckiego UTW znalazły się ciekawe zajęcia, które cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Uczestnicy **warsztatów tematycznych „SMARTfon to JASNE”** mieli możliwość zgłębić tajniki swojego urządzenia. Osoby biorące udział w **warsztatach tematycznych „EKO to LOGICZNE”** poszerzyły swoją wiedzę z zakresu ekologii, jednocześnie podziwiając przyrodę podczas zajęć terenowych w Parku Strzeleckim, Lasku Falkowskim oraz Rezerwacie Przyrody Banińska w Rytrze. Z kolei uczestniczki **warsztatów AQUA AEROBIK** tydzień rozpoczynały, ćwicząc w wodzie i poprawiając swoją kondycję.



Naszym **MOBILNYM UTW** byliśmy u seniorów z Krynicy-Zdroju, Muszyny i Powroźnika, dzieląc się z nimi podczas warsztatów edukacyjno-integracyjnych wiadomościami o zagrożeniach wynikających z oszustw handlowych i nieuczciwych praktyk konsumenckich.

Okazją do integracji jest także spotkanie **SADECCY SENIORZY AKTYWNI RAZEM** zaplanowane na 30 czerwca br., w Starym Sączu przy grillu i muzyce.



Po więcej informacji zapraszamy na stronę [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl). Zachęcamy również do „śledzenia” nas na Facebooku.

Termin realizacji projektu: 01.10.2021 r. - 31.07.2022 r.



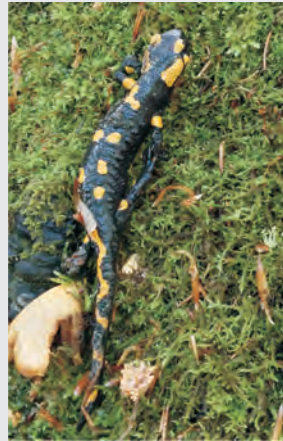
Polub nas na Facebooku!  
[@SadeckiUTW](https://www.facebook.com/SadeckiUTW)

Fot. Arch. SUTW



## WARSZTATY „EKO TO LOGICZNE”

*Fot. Barbara Gieroń, arch SUTW  
Zdjęcia z zajęć w ramach projektu:  
„Aktywni Sądecty Seniorzy Razem”*



## WARSZTATY „SMARTFON TO JASNE”



## WARSZTATY „AQUA AEROBIC”



## WYKŁADY SĄDECKIEGO UTW

Fot. Józef Bartkowski, Władysław Szwenik, arch.SUTW  
Zdjęcia w wykładów w ramach projektu:  
„Aktywni Sądeccy Seniorzy Razem”



dr hab. Maciej Malinowski,  
prof. UP w Krakowie  
i PWSZ w Nowym Sączu



Gość specjalny  
Anna Cherkasowa,  
dziennikarka z Kijowa



Wojciech Molendowicz, dziennikarz, redaktor naczelny DTS;  
Wiesława Borczyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW i Sądeckiego UTW



Krzysztof Pawłowski,  
prezydent WSB-NLU w Nowym Sączu

## WYBORY ZARZĄDU SUTW

Fot. Katarzyna Zygmunt



Zarząd SUTW:  
Wiesława Borczyk – prezes  
Jadwiga Banach - wiceprezes, Daniel Jachimowicz - wiceprezes,  
Marek Winiarski - skarbnik, Maria Halina Starzyk - sekretarz



Komisja Rewizyjna:  
Zyta Bilińska - przewodnicząca  
Krystyna Słaby - członek  
Jolanta Stafin - członek

# WYKŁADY SADECKIEGO UTW

Fot. Józef Bartkowski, Władysław Szwenik



dr Michał Pulit, socjolog,  
adiunkt w IP PWSZ  
w Nowym Sączu



Jadwiga Krupa, notariusz



dr n. o zdr. Halina Potok,  
IZ PWSZ w Nowym Sączu



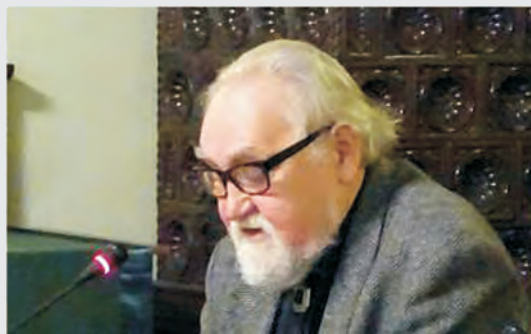
Marek Kwiatkowski, starosta nowosądecki



Patrycja Zielińska,  
psycholog WSB-NLU  
w Nowym Sączu



dr Joanna Jachimowicz,  
adiunkt w IP PWSZ  
w Nowym Sączu



Krzysztof Kuliś, malarz, scenograf,  
organizator plenerów,  
b. dyrektor BWA w Nowym Sączu



Maciej Zaremba, podróżnik,  
przewodnik PTT,  
pilot wycieczek



# ZWIEDZAJCIE ZIEMIĘ SADECKĄ

*Fot. arch. SUTW*



## LUBIMY WYSTĘPOWAĆ

WYWIAD Z ZOSIĄ SUS, MENADŻEREM GRUPY TEATRALNEJ „GWIAZDECZKI”

IRENA CEPIELIK

### Zacznijmy od początku. Przypomnij, proszę, kiedy i jak powstała Wasza grupa.

Na inauguracji roku akademickiego 2010/2011 w pliku zajęć do wyboru podano warsztaty teatralne. Pomyślałam wtedy, że to spóźniona oferta, bo co z nas mogą być teraz za artyści? Kiedy jednak, przedstawiony jako prowadzący zajęcia, pan Jerzy Michalak urokliwie nakreślił przed nami program naszych warsztatów, zgłosiła się spora grupa chętnych. Obiecująco zapowiadały się magiczne spotkania i pogłębianie wiedzy o teatrze.

Początki były trudne. Nasz opiekun: posiadacz wielu specjalności (aktor, scenograf, reżyser, plastyk, dyrektor teatrów) zabrał się z zawodowym zapałem do naszej „obróbki”. Zaczęło się od „roli”, którą należało zagrać przed publicznością, czyli całą grupą. Były to niebywałe lekcje odwagi, pokonywania tremy, oswojenia ze spojrzeniami widzów.

W następnym bloku zajęć musieliśmy umieć prezentować tekst na pamięć i zagrać go z odpowiednią intonacją, mimiką i gestykulacją. Było przy tym sporo śmiechu, zabawy, „złośliwości” członków grupy, poprawiania. Szło nam jak po grudzie, pan Jerzy nigdy się jednak nie denerwował, potrafił kilkakrotnie tłumaczyć, jak wyrażać konkretne emocje. Grupa studentów przekształcała się powoli w fachowców bez kompleksów, zespół gotowy do występów „na deskach”.

### W okresie działania zespołu Wasz skład ulegał zmianom. Z czego to wynika, kto tworzył na początku trzon grupy?

W ciągu minionych 11 lat jedni się wykruszali, na ich miejsce pojawiali się nowi. Rezygnacje bywały następstwem chorób, problemów osobistych, a nawet śmierci. Obecnie grupa liczy około 10 osób. Na samym początku trzon zespołu stanowiły: Malina Harcuła, Ela Pachon, Basia Gieroń, Łucja Ryniewicz, Jola Kieres, Ania Warcholik. Dzisiaj, oprócz nadal występują-

cych trzech ostatnich wymienionych, grają: Halinka Kasprzycka, Ela Pajor, Wanda Śmigielska, Basia Liber, Jasia Borzęcka, Jacek Tokarski i nasza muzyczna podpora Krzysiek Niewiara. Na mnie spoczywa największa odpowiedzialność. Gram w spektaklach, koordynuję i dowodzę zespołem.

### Wymień, proszę, po kolei przygotowane w okresie Waszego działania spektakle. Które z nich pokazałyście poza uniwersytetem?

Zaczynaliśmy od spektaklu przygotowanego dla sekcji kulturoznawstwa. Były to wiersze wybrane przez członków warsztatów, którzy ilustrowali możliwości interpretacji tekstu. Następny występ „Magiczny stolik teatru” był szczegółowo zaplanowany i przygotowany w grupach. Były cztery stoliki: „Stolik poetycki”, „Stolik kabaretowy”, „Stolik bajkowy” i „Stolik Esperancki”. Stolik bajkowy miał 13 występów: w przedszkolach, szkołach, domach spokojnej starości i dla słuchaczy naszego SUTW. Stolik esperancki prezentował swój bardzo ciekawy program także w szkołach, szerząc wiedzę o tym języku. Wielkim powodzeniem cieszył się kolejny spektakl – „Madonny”, oparty na poezji Jerzego Harasymowicza. Była to nastrojowa prezentacja pięknych wierszy poety, wystawiana wielokrotnie dla słuchaczy SUTW i szerszej publiczności. Z kabaretem „Gdzie ci mężczyźni”, poza występami miejscowymi, jeździliśmy na zaproszenie tamtejszych seniorów do Koszęcina i Starego Sącza.

### Ostatnie Wasze występy w świetlicach osiedlowych w Nowym Sączu to na pewno istotny przyczynek



Zespół teatralny SUTW

Fot. Arch. SUTW

## do propagowania sukcesów Sądeckiego Uniwersytetu III Wieku. Czy w sferze osobistej daje Wam to jakieś wymierne korzyści?

Mamy ogromną satysfakcję, że nasz występ bardzo się podoba. Mówią nam o tym wprost nasi widzowie podczas wspólnej herbaty czy kawy po spektaklu. Mentalnie czujemy się znów młodzi (cudowne złudzenie!), beztroscy i radośni. Znika ciężar lat i troski dnia codziennego. Prywatnie każdy odczuwa dumę z tego, do kąd doszedł w swoim doskonaleniu się, zwiększyło się nam poczucie swojej wartości. Splendoru dodaje fakt, że poznaliśmy wiele dobrej literatury. Spotykamy nowych ludzi, którzy pragną kontaktów z nami i spotkani przypadkowo na ulicy z daleka nas witają. Upewnia nas to w przekonaniu, że robimy dobrą robotę i godnie reprezentujemy nasz kochany uniwersytet.

## Niemalą już jubileusz działania pozwala na podsumowanie. Co zapisałabyś pod hasłem: Sukcesy i porażki naszej grupy teatralnej.

Jedenaście lat trwania zespołu to szmat czasu, ale jak to się mówi „przeleciało jak z bicia strzelił”. Stanowimy bardzo zrany zespół, uwielbiamy się spotykać także prywatnie. Na zajęciach ciągle pojawia się jakaś nowa inicjatywa, nowe pomysły na występy. Nawet w przykrym okresie lockdownu, przy pomocy naszych dzieci i wnuków, zapewniliśmy sobie po wielu perypetiach kontakt przez Internet. Było trochę kłopotów, bo zdarzyło się tak, że słyszeliśmy się, ale nie widzieli lub odwrotnie, innym razem w słyszeniu przeszkadzały trzaski, zanikał głos. Wreszcie dzięki naszej determinacji, po nieskończonej ilości prób, wszystko zagrało.

---

## MŁYNARSKI CIĄGŁE AKTUALNY

Spektakl „Zwiedzajcie Ziemię Sądecką” uniwersyteccy słuchacze obejrżeli po wykładzie w dniu 28 kwietnia br. Występ grupy zaczął się tym właśnie tekstem. Krzysztof Niewiara wykonał tę piosenkę z własną muzyką i aranżacją, z udziałem recytujących koleżanek.

Scenariusz widowiska przygotowanego przez Jerzego Michalaka odwoływał się do charakteru twórczości Wojciecha Młynarskiego – poety, satyryka i artysty kabaretowego. Składał się z pięciu piosenek i czternastu starannie dobranych tekstów. Najbardziej zauważalna była ponadczasowość tej spuścizny. Wyraźne aluzje do rzeczywistości usłyszeliśmy w utworach: *Dwa konie*, *Lubię wrony*, *Zeszycik z pierwszej klasy*, *Nietypowe spotkania*. Mogliśmy podziwiać kunszt poetycki Młynarskiego, śledząc jak w lekkich pozornie strofach pojawiają się znaczące przesłania i drogowskazy moralne (*Lubię wrony*, *Tak jak malował pan Chagall*, *Jest jeszcze panna Hela*, *Lubmy się trochę*). Pełną aktualność do-

To wtedy właśnie narodził się pomysł na kolejny spektakl „Zwiedzajcie Ziemię Sądecką” oparty na ponadczasowych, mądrych wierszach Wojciecha Młynarskiego. On-line spotykaliśmy się co tydzień, prezentując wybrane i wyuczone na pamięć utwory, nasz opiekun na gorąco sugerował poprawki. Powstał i został nagany zwiastun występu, który umieściliśmy na Facebooku. Obecnie, gdy już możemy się spotykać, całość szlifujemy, żeby go zaprezentować na spotkaniu kwietniowym SUTW. Mamy nadzieję, że się spodoba. Pytałaś o sukcesy i porażki. Cóż, porażek raczej nie było. Z perspektywy czasu to co było ciężkie, okazało się ważne i potrzebne do sukcesu. O tych ostatnich mówiłam we wcześniejszych odpowiedziach.

## Trupa teatralna o tak wszechstronnych możliwościach repertuarowych nie ma dotąd nazwy własnej. Poprośmy może naszych słuchaczy, by podrzucali jakieś propozycje. Co Wy na to?

Powinnaś wiedzieć, że nazwę już mamy. Przypomnę tylko, skąd pochodzi. Na którymś ze spotkań pan Jerzy powiedział do nas serdecznie „moje gwiazdeczki”, potem też często tak się do nas zwracał. Spodobało nam się to, nawet bardzo. To ciepłutkie zdrobnienie mówi o naszej wzajemnej sympatii, dystansie do siebie i co tu kryć „staniu na drodze gwiazd” – gwiazdeczka to mała gwiazda bądź co bądź. (Śmiech). Nieważne, ile mamy lat ani to, że przedsięwzięcie jest z gruntu amatorskie, skoro innym się podoba, a nam służy do doskonalenia się. Chcemy „gwiazdorzyć” i niech tak zostanie. Chociaż... gdyby ktoś miał jakiś ciekawszy pomysł, możemy się nad nim zastanowić.

strzegaliśmy w wierszach: *Szkoła wolności*, *Przyzwitość*, *Zmienileś się*, *Róbmy swoje*, *Przedostatni walc*. Nie zabrakło również ciepłych lirycznych wyznań osobistych: *Po prostu jestem*, *Ty*, *Nie ma jak u mamy*, *Wesołego powszedniego dnia*.

Nasze koleżanki występowały solo, w duetach i zbiorowych recytacjach oraz indywidualnych i chóralnych wykonaniach pieśni, we wszystkich tych formach prezentując niemalą już kunszt. Skromna acz znacząca scenografia i ludowe chusty na ramionach wykonawczyń tworzyły klimat inscenizacji i odpowiedni nastrój. I tu trzeba zaznaczyć, że elementy stroju wykonawczyń zdobywały same, za ścianką dekoracyjną i duże kolorowe plakaty wykorzystane w przedstawieniu zapłaciła (niemałą kwotę) Zosia Sus. Ot, los menadżera. Na szczęście docenili to członkowie grupy.

Serdecznie dziękujemy za chwile głębokich wzruszeń wykonawcom, Zosi za troskę o stworzenie nastroju i klimatu, reżyserowi zaś za przybliżenie postaci wielkiego artysty i patrioty.



## ŻEGNAJ KAZIU... WSPOMNIENIE...



Kazimiera Olszewska

4 lutego br., na cmentarzu w Tylmanowej, pożegnaliśmy naszą koleżankę, słuchaczkę UTW, panią Kazimierę Olszewską.

Kazimiera mieszkała w Sopocie i pracowała na Uniwersytecie Gdańskim jako wykładowczyni i lektorka języka niemieckiego.

Po przejściu na emeryturę, przeprowadziła się na stałe do Nowego Sącza, za swoim synem, który po studiach zamieszkał z rodziną w Tylmanowej. Weszła bezproblemowo w nasze środowisko, okazała się wspaniałą, pełną humoru, bezpośrednią, przyjaźnią do wszystkich nastawioną towarzyszką wspólnych spotkań. Brała bardzo aktywny udział w warsztatach malarskich prowadzonych przez pana Jerzego Michalaka, a także w warsztatach teatralnych. Bez kompleksów zagrała w kabarecie, wystawianym przez ten zespół, *Andżelikę* (galeriankę) w króciutkiej spódniczce i peruce z warkoczykami. Wnosiła wiele radości i świeżości do naszego grona. Od kilku lat niestety zdrowie już nie pozwalało jej na bezpośredni kontakt, jednakże łączyliśmy się z nią telefonicznie. Dziś już Kazi nie ma wśród nas, zostały wspomnienia...

Janina Zofia Sus – w imieniu zespołu teatralnego UTW

---

## ŻYCIE JEST TEATREM

JERZY MICHALAK

[07-12-2020] „Życie jest teatrem” – wykład pana Jerzego Michalaka w ramach projektu „Sądecka Jesień Kulturowa Seniorów. Seniorzy – Seniorom.”

Nigdy nie wiemy do końca, kiedy w naszym życiu jesteśmy tylko Aktorem a kiedy Reżyserem... Szczęściarzem udaje się być jednym i drugim... Jeżeli u Was jest inaczej, to nie martwcie się... istnieje tyle pożytecznych funkcji, bez których nasze życie nie działałoby należycie. Dopiero z perspektywy czasowej widać jaką rolę odgrywa rozwój osobisty, ale również całej grupy. Teatralnej Grupy w szczególności. Będę wspominał nasze początki. Dominowały kobiety, bo mężczyźni szybko się wykruszali... i tak z wyjątkami jest do dzisiaj. Na naszych zajęciach trzeba uczyć się tekstu. Próbować i jeszcze raz próbować. Pokazywać siebie od środka za pomocą swojej fizyczności. To było i jest bardzo trudne. Należy pokonać wiele osobistych przeszkód i barier. Na początku bagaż życiowych doświadczeń, przyzwyczajnień oraz gustów był kulą u nogi. Jak rozdzielić Życie Codzienne od Życia Scenicznego...

Mówić obcy tekst, recytować wiersz... Spotykamy się z przyjaciółmi, zabieramy głos na spotkaniach i wy-

kładach. Co robić, aby nasza wypowiedź była czytelna i słyszalna w każdym zakątku pomieszczenia. Niestety, w większości przypadków mówimy „pod nosem” w sposób mało wyrazisty. A jeżeli mówimy poezję, to najczęściej ilustrujemy tekst w manierze recytatorskiej. Nasze pierwsze spotkania były szczególnie pełne emocji oraz pasji...

Mówić do ludzi po wejściu na podest, kiedy wszyscy patrzą na Ciebie... Czujesz ich wzrok na sobie...

Powiedz proste zdanie „Ja Cię Kocham” np. w dziesięciu różnych intencjach i podtekstach... Lub powiedz tekst wesołego wiersza jak mowę pogrzebową nad grobem. A spróbuj wykrzyknąć ten tekst jak przekupka na targu... Przykłady można by mnożyć. Efekty tych ćwiczeń były zaskakujące dla wszystkich słuchaczy oraz uczestników tych zmagani.

Z czasem wymagania rosły. Poprzeczka się podnosiła... Zaczęliśmy myśleć o programie, który miałby formę spektaklu.

Na początku montaż tekstów poetyckich... Tak, aby powstała dramaturgia oraz klimaty, które docierają do wi-

W poszukiwaniu tematu trafiliśmy na Mistrza Jerzego Harasymowicza... Nie ukrywam, że jego poetyka nie należała do najłatwiejszych dla naszej grupy. Koleżanka z Grupy Teatralnej – Barbara Gieroń napisała scenariusz. MADONNY – Jerzego Harasymowicza to tytuł naszego nowego spektaklu. MADONNY – tematycznie powiązane są z terenem Sądeczynny.

Jako inscenizator i reżyser tego spektaklu zdecydowałem, że wszystkie występujące Panie grały i używały chust w różnych kolorach... To pozwoliło również budować sceny oraz komponować malownicze obrazy w różnych klimatach. Osobiście uważam, że mimo oszczędnych środków wyrazu oraz rekwizytów udało nam się stworzyć bardzo nastrojowy i malarski spektakl... Za co jeszcze raz wszystkim biorącym udział serdecznie DZIĘKUJĘ.

Spektakl został znakomicie nagrany przez Dawida Listosa i mam nadzieję, że każdy chętny będzie mógł go zobaczyć.

Wszyscy zainteresowani nagraniem MADONN mogą zauważyć, jaką drogę musiały pokonać Grupa, aby osiągnąć ten poziom, jaki prezentuje w spektaklu. Dla ciekawości oraz przygody... namawiam czytających do dokonania samodzielnych prób z wybranymi tekstami.

Wyrwałem, proponuję spotkanie... na którym omówimy Wasze starania oraz problemy. Nigdy nie jest za późno, aby realizować swoje pasje... Ja oraz Grupa Teatralna Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu mamy bogate doświadczenie w tym temacie.

Mijały lata. Gdy poznaliśmy lepiej osobowości, różnorakie temperamenty poszczególnych uczestników zrodził się nowy pomysł, aby powstał kabaret. No, i powstał, KABARET GWIAZDECZKI... Kto widział, ten przyzna – same Gwiazdeczki. Bardzo zróżnicowane osobowości, monologi, piosenki, skecze oraz prze zabawne scenki. Dochodzą do tego jeszcze dwaj panowie... Ale motywem wiodącym, który stał się tytułem programu, jest piosenka Danuty Rinn „GDZIE CI MĘŻCZYŹNI”. Krzysztof grający na kilku instrumentach znakomicie wzbogaca materię naszego Kabaretu. Jacek, swoją osobowością, poczuciem humoru, świetnie wpisuje się w różne postaci. Dwie męskie Gwiazdeczki zrosły się z naszą Grupą. Powstał tandem, który rewelacyjnie się uzupełnia. Teraz powinienem zacząć długo opowiadać o każdej uczestniczącej Kabaretu... Ale tego się nie



da opisać... To trzeba zobaczyć!!! Wszystko wskazuje na to, że powstanie również nagranie KABARETU GWIAZDECZKI z programem „GDZIE CI MĘŻCZYŹNI”. Spróbujemy dokonać nagrania w nowej formule. Może nam się uda.

W marcu roku 2020 rozpoczęliśmy próby do nowego spektaklu opartego na tekstach Wojciecha Młynarskiego. Niestety, pandemia przerwała nasze spotkania. Przeszliśmy na spotkania komputerowe. Dzięki temu, szlifując nasze umiejętności w trudnej dla nas dziedzinie..., nagraliśmy na YouTube program pod tytułem „Zwiedzajcie Ziemię Sądecką”. Oczywiście, wszystkich chętnych zapraszam do oglądnięcia tych materiałów. Niewykluczone, że jeżeli sytuacja pandemiczna się nie zmieni w najbliższym czasie, będziemy zmuszeni do nagrywania i montowania naszych poczyną.

Nasza wieloletnia praca w materii Teatru w ramach Uniwersytetu przyniosła ogromne korzyści. Śmiało mogę stwierdzić, że powstała GRUPA, która połączyła ludzi nie tylko w wymiarze teatralnym, ale również towarzysko-przyjacielskim. Jestem głęboko przekonany, że działalność takich grup przy UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU ma ogromne znaczenie dla Słuchaczy.

Mam nadzieję, że mimo wielu przeciwności GRUPA TEATRALNA będzie nadal aktywna.

Cykl „Zwiedzajcie Ziemię Sądecką” oraz spektakl „Madonny” można obejrzeć na [kanale You Tube Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku \(klik\)](#)

## WARTO WIEDZIEĆ:

Biblioteka Publiczna w Starym Sączu im. Wiktora Bazieliucha 10.06.2022 r. zorganizowała wernisaż wystawy fotografii pt. „Gdzie serca dom” Małgorzaty Ogorzały, poetki, dawnej słuchaczki SUTW.

Wernisaż odbył się w filii biblioteki w Przysietnicy, gdzie mieszka autorka zdjęć. Na spotkaniu z publicznością poetka prezentowała swoje nowe wiersze, m.in. utwór „Bizantyjska Księżniczka z Łabowej”.

## ARTUR BARCIŚ WŚRÓD SĄDECKICH FANÓW

IRENA CEPIELIK

**W ramach 21 Małopolskich Dni Książki Sądecka Biblioteka Publiczna zorganizowała w dniu 21 kwietnia br. w Sali Reprezentacyjnej im. Stanisława Małachowskiego w Ratuszu spotkanie z Arturem Barciśm. Znany i popularny aktor odsłonił wiele faktów ze swojego życiorysu, odpowiadając na dociekliwe pytania prowadzącego Wojciecha Molendowicza.**

Gość ujął nas już na wstępie stwierdzeniem, że wygląd „kurdupła” uniemożliwi mu patrzenie zebrany w oczy, musi więc siedzieć bardziej na oparciach krzesła niż siedzisku, żeby temu sprostać. Tylko taka sytuacja zapewnia – jego zdaniem – szczerłość rozmowy.

O tej absolutnej otwartości i rzetelności jego wypowiedzi najlepiej świadczyły wyznania z dzieciństwa, lat szkolnych i okresu pandemii. Zdradził, że w domu rodzinnym zmuszany był do pasienia krów. Nie lubił tego zajęcia, dlatego zawsze brał książkę, co pozwalało mu zabijać nudę. Pewnego dnia z przerażeniem stwierdził, że nie widzi liter. Po chwili zorientował się, że nie stracił wzroku, tylko jest zmierzch, a co znacznie gorsze, zniknęła krowa. Do domu wracał z ogromnym lękiem, przewidywał lanie i straszne lamenty z powodu straty. Nigdzie jej bowiem nie znalazł. Na szczęście, na miejscu dowiedział się, że dawno już wróciła do obory. Zamiast lania było „kazanie”.

Szkoła utkwiała mu w pamięci „z powodu szafy”. Stała na korytarzu, była bardzo wysoka i służyła do przechowywania pomocy szkolnych. Koledzy, którzy mu dokuczali z powodu małego wzrostu, do sztandarowych aktów prześladowczych wprowadzili sadzanie go na tej szafie. Nie potrafił z niej zejść, zeskok mógł grozić uszkodzeniem wątego ciała. Płakał, dopóki woźny lub przechodzący nauczyciel nie uwolnili go z tej niewoli. To upokorzenie odreagowywał podczas akademii „ku czci”. Recytował wiersze o rewolucji, żołnierzach i rocznicach, a jego prześladowcy stali niżej pod sceną i musieli mu bić brawo. Był również najlepszy w szkolnym chórze. W czasie tych występów czuł się naprawdę wielki.

W szkole średniej piętą achillesową okazała się matematyka. Tylko trygonometryczne rysunki kwadracików i kółek mogły go jeszcze zainteresować, żadne zadania z nawiasami, daszkami i innymi znakami absolutnie nie mieściły mu się w głowie. Przez te braki oblał zresztą egzamin wstępny do liceum plastycznego, gdzie pierwotnie zamierzał pójść po podstawówce. W LO w Rudnikach dzięki osiągnięciom humanistycznym (wygrał ogólnopolski konkurs recytatorski) przechodził z klasy do klasy, ale w końcu trzeba było zdać maturę. Klasowa

przodownica z matematyki zobowiązała się przesłać mu rozwiązanie zadania, za które można było otrzymać dostateczny, nawet nie rozwiązując pozostałych. Musiał je tylko przepisać bez żadnej pomyłki.

To rozwiązanie okazało się na tyle długie, że koleżanka rozpiślała je na dwóch karteczkach, niestety, nie pomyślała, że należałoby je ponumerować. W efekcie część druga w jego pracy była pierwsza, pierwsza zaś – druga. Rozwiązanie było mniej więcej w środku. Kiedy rozżalony wypominał jej, że nie ponumerowała karteczek, powiedziała, że bała się znając go, że wpisze te cyferki do zadania. Pewnie bym tak zrobił – przyznał.

WIERZĘ, ŻE LUDZIE SĄ Z NATURY DOBRZY.  
TYLKO CZASEM IM NIE WYCHODZI.

W okresie pandemii problemem w aktorskich środowiskach był brak pieniędzy. Teatry zostały zamknięte, nie można było organizować żadnych spektakli, aktorzy więc nie zarabiali. Wyniósł na szczęście z domu bezcenne – jak stwierdził na ten czas – umiejętności: dobrze zna sztukę robienia na drutach i szycia. To im zapewniło całkiem znośne życie w tym trudnym okresie. Najpierw dziergał na drutach stylowe swetry (włóczkę pozyskiwali, kupując i prując sprzedawane na targu), potem szył oryginalne tuniki. Oba te projekty się podobały, ze sprzedażą nie mieli żadnych problemów.

Z sali padło też pytanie o popularność. Aktor wyjaśnił najpierw, że popularność nie zawsze oznacza podziw dla zasług i szacunek dla osoby. Podał przykład, że ludzie często utożsamiają aktorów z postaciami, które zapadają im w pamięć i nawet nie znają często ich własnych nazwisk. Sam miał kiedyś taką przygodę w okresie grania w *Ranczu* Arkadiusza Czerepacha. (Ludzie go wciąż jeszcze pamiętali z roli bardzo pozytywnego Tadeusza Norka w *Miodowych latach*). Lekko podпиты facet zaczepił go na ulicy i z najwyższym oburzeniem wykrztusił: „Aleś się zeszmacił Norek”. Artur Barciś, dociskany przez naszego moderatora, by się przyznał do odczuwania dumy z popularności, opowiedział taką anegdotkę.

Popularność jest przyjemna, ale może być uciążliwa, na co ma dobitny dowód we własnym życiorysie. Po dłuższym okresie pracy bez urlopu wybrali się wreszcie z żoną i synem nad polskie morze. To był najbardziej fatalny okres w jego życiu – stwierdził. Był świeżo po występach z Pankracym, prawie bez przerwy więc, gdziekolwiek się pojawił, łapały go grupy wycieczkowe kolonistów, koleżeńskie koła przedszkolaków lub dzieci pod opieką rodziców. Pytania o ulubionego pieska powtarzały się we wszystkich możliwych kontekstach: gdzie Pankracy teraz jest, dlaczego go nie zabrał nad morze, jak się czuje ich ulubieniec, et cetera. Przez trzy dni grzecznie odpowiadał, hamując zdenerwowanie. W czwartym dopadła go grupa dzieciaków w momencie, gdy znalazł dobre miejsce do opalania i poddał się błogiemu nastrojowi spokoju. Dlatego nie wytrzymał i wrzasnął „Pankracy zdechł”. I dopiero się zaczęło: dzieci zaczęły płakać, wykrzykiwać oskarżenia. Pojawili się rodzice i wtedy się dowiedział, kim jest. Nikt się nie liczył z jego samopoczuciem, padły najgorsze możliwe określenia.

Zapytany o drogę do kariery przypomniał egzamin wstępny do PWSFTViT w Łodzi, barwnie opisując czemu nie wybrał Krakowa ani Warszawy, chociaż bardziej o nich marzył. Krążyły wtedy wieści – stwierdził – że w stolicy przyjmują tylko tych, którzy kończyli kursy i warsztaty w prywatnych szkołkach wykładowców; w Krakowie – urodziwych o wzroście od 176 cm wzwyż (brakowało mu 14 cm), tylko w Łodzi „nienormalnych” czyli nietypowych. Dostał się – jak się później dowiedział – wbrew sprzeciwowi Jana Machulskiego (przyszłego opiekuna I roku), dzięki uporowi pani dziekan wydziału aktorskiego Marii Kaniewskiej i pani wykładowczyni Jadwigi Chojnackiej. Ostatecznym kryterium miało być świadectwo zdrowia, trafił więc na koniec do wydziałowego lekarza. Pani doktor była w momencie jego wejścia zakopana w papierach, odwrócona do niego tyłem, kazała mu się rozebrać do slipów. Zrobił to i cierpliwie czekał. Kiedy na niego spojrzęła, jęknęła spontanicznie: „Jezu, dziecko, kto cię tu przysłał?” Sumiennie go jednak zbadała i nie znalazła przeciwskażeń do nauki zawodu aktora.

Ceniony aktor nie krył, że kocha swój zawód i każdą rolę traktuje jak wyzwanie. Twierdzi, że w tym zajęciu liczy się talent i szczęście. Przypomniał, że uwielbiany przez niego Krzysztof Kieślowski kazał go odnaleźć

i obsadził w swoim *Dekalogu*, bo spóźnił się na pociąg, a na telebimach dworcowych wyświetlano właśnie *Odlot* z rolą Barcisia jako Rafała Michalskiego. Ten przypadek znacznie wpłynął na jego życie zawodowe; role proponowali mu potem najwięksi twórcy. O zawodzie aktora marzył od dziecka, może dziedziczył w genach zainteresowania ojca, który stworzył w młodości teatr amatorski, grał w nim, reżyserował i tworzył scenografię. Ale planując zawody dla swoich synów, jemu przeznaczony był fachał cukiernika (nauczył się w domu piec i gotować). Rodziców postawił przed faktem dokonanym, wracając z Łodzi jako student uczelni kształcącej aktorów. Uważa, że jako aktor ma spore osiągnięcia, zawsze jednak chciał wiedzieć, jak oceniają go widzowie. Dlatego wiele lat temu założył stronę [www.barcis.pl](http://www.barcis.pl), na której czytamy, między innymi:

- *Lubię ludzi. Gram ich (nasze) przedziwne czasem charaktery, od ponad 40 lat. Wierzę, że ludzie są z natury dobrzy. Tylko czasem im nie wychodzi.*

- *Jestem też obywatelem tego kraju i nie jest mi obojętne, co się w nim dzieje.*

Z tą ostatnią wypowiedzią korespondowały stwierdzenia Pana Artura, że dostrzega u współczesnych decydentów i rządzących naśladowanie jego słów, gestów a nawet czynów Czerepacha. Nie jest przekonany, że taka popularność powinna go cieszyć. Ujawnił też kilka drobnych informacji o życiu prywatnym. Od czterdziestu lat jest mężem montażystki filmowej Beaty, mają syna Franciszka oraz dwoje wnucząt, które uwielbia.

Wychodziliśmy z tego spotkania oczarowani Barcisiem – człowiekiem. Wspaniałe poczucie humoru, skromność z równoczesnym poczuciem własnej wartości i ciągle dążenie do doskonałości – to podstawowe cechy, które dostrzegliśmy u naszego gościa. Każdy kto chciał dowiedzieć się jeszcze więcej, mógł kupić jedną lub dwie dostępne jego biografie w formie wywiadów i dostać dedykację. Przypomnę tytuły:

**Aktor musi grać, żeby żyć** – Artur Barciś, Kamila Dreczka.

**Rozmowy bez retuszu** – Artur Barciś, Marzanna Graff.

Pierwsza dostępna jest w bibliotece, druga w Internecie (na Legimi w abonamencie).

**Artur Barciś** – aktor teatralny, filmowy i telewizyjny, także reżyser. Pracował również w dubbingu i programie dla dzieci *Okienko Pankracego*.

Związany z teatrami warszawskimi: Narodowym, Ateneum i Och-Teatrem Krystyny Jandy.

Grał w komediach i tragediach a także w przedstawieniach muzycznych na scenie i na planie filmowym. Na koncie ma dziesiątki ról wielu postaci drugo- i pierwszoplanowych. W 2010 roku wziął udział w 11. edycji „Tańca z gwiazdami”.

Sympatię widzów i ogromną popularność przyniosły mu role w serialach *Miodowe lata* oraz *Ranczo*.

Jako wybitny twórca ma odcisk swojej dłoni w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach.

Piszący o nim zwracają uwagę na ogromny profesjonalizm jego aktorstwa i zauważają, że to wrażliwy, dobry człowiek.



*Ewelina Hrycaj-Małańcz*

## WSPOMNIENIE

18 maja 2022 r. odeszła doc. dr Ewelina Hrycaj-Małańcz, prezes Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Lwowskiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich. Na co dzień była bardzo zaangażowana w działaniach na rzecz polskiego środowiska. Była wielokrotnie uczestnikiem Forum Trzeciego Wieku, konferencji towarzyszącej Forum Ekonomicznemu w Nowym Sączu i Krynicy-Zdroju.

---

## ZIELONA UKRAINA

MARIA HALINA STARZYK

### **Tego lutowego dnia obudziliśmy się w innej rzeczywistości, za naszą wschodnią granicą zaczęła się wojna.**

Setki tysięcy obywateli Ukrainy, wśród nich wielu Polaków, zaczęło szukać schronienia w naszym kraju. Natychmiast ruszyła spontaniczna pomoc, szukanie miejsc zakwaterowania, organizowanie środków pieniężnych i materialnych. Nasz Uniwersytet ma od wielu lat kontakty (ograniczone w czasie pandemii) z Polskim Uniwersytetem III Wieku we Lwowie i z członkiniami Szkoły III Wieku w Zaporozżu.

Założycielka i Prezes Lwowskiego Uniwersytetu Ewelina Hrycaj-Małańcz i Marian Frużyński byli kilkakrotnie gośćmi Forum III Wieku w Krynicy. Z Zaporozża przyjeżdżała Maryna von Otto, gdzie w szkole o charakterze międzynarodowym polsko-niemieckim Ukraińcy, Polacy, Niemcy i Rosjanie mieli uczyć się języka polskiego i niemieckiego, wzajemnie poznawać swoją literaturę i sztukę. Gościem z Zaporozża była też Walentyna Babenko z Towarzystwa Języka i Kultury Polskiej. Wystąpienia tych zagranicznych gości na panelach Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy-Zdroju pozwoliły nam poznać działalność i problemy, z jakimi borykają się tamtejsze organizacje senioralne. Najważniejsze były osobiste kontakty, wzajemne poznanie zainteresowań, życia zawodowego i rodzinnego.

Staliśmy się sobie bliscy, dlatego też Prezes Wiesława Borczyk natychmiast nawiązała kontakt z Lwowskim Uniwersytetem, by zaoferować pomoc w imieniu Federacji Stowarzyszeń UTW. Poprzez kontakty telefoniczne i mailowe ustalała komu i jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Na proponowany lwowskim członkiem UTW przyjazd do Polski i pobyt na Sądecku usłyszała, że „wołą umrzeć we Lwowie niż wyjeżdżać w nieznaną”. Okazało się, że najlepszą formą pomocy będą przekazy pieniężne, szybko wysłano w imieniu Federacji dwie transze po 5 tys. zł na zakup leków i innych środ-

ków medycznych oraz żywności. Ewelina Hrycaj-Małańcz oraz Marian Frużyński w nadesłanych mailach i nagraniach dziękowali za okazaną pomoc. Przekazywali też informacje o aktualnej sytuacji we Lwowie.

Wiesława Borczyk w imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW wspólnie z Polską Unią Seniorów nawiązała kontakt z niemieckimi organizacjami humanitarnymi, które po uzgodnieniu z burmistrzem Muszyny Janem Golbą dostarczyły samochodami dary dla uchodźców z Ukrainy.

Aby dotychczasowe spontaniczne działania były skuteczne, należało je ująć w szersze ramy organizacyjne. Na zebranie liderów organizacji pozarządowych, zwołane przez prezydenta Nowego Sącza Ludomira Handzla, została skierowana z ramienia Uniwersytetu Halina Hejmej. Wszystkie sądeckie organizacje szybko przystąpiły do działania, konkretna pomoc była kierowana do najbardziej potrzebujących. Nasza koleżanka koordynowała przyjazd kilku osób uciekających z Zaporozża i kierujących się do Nowego Sącza. Była zbudowana działaniem i sprawnością wielu organizacji, jak chociażby „Caritas”, „Serducho” czy „Sursum corda”. Dane jej było obserwować ofiarność darczyńców i ciężką pracę wolontariuszy.

Członkowie naszego Uniwersytetu, w miarę możliwości finansowych i dysponowania wolnym czasem starają się pomagać tym, którzy uciekli przed wojną, jak i tym, którzy pozostali w Ukrainie. Po jednym z wykładów ad hoc zorganizowano zbiórkę na pastę i szczoteczki do zębów oraz środki czystości (to wiele mówi o sytuacji uchodźców) dla tych, którzy zostali zakwaterowani w Muszynie.

Wojna nadal trwa, do Polski przyjechało już ponad trzy miliony Ukraińców. Potrzebna im wszechstronna i długofalowa pomoc. Będzie to wymagało od nas wielu wyrzeczeń, ale w tych ciężkich dla wszystkich czasach przychodzi nam zdawać egzamin z naszego człowieczeństwa.



## CZY WARTO BYŁO?

### PIĘCIOLECIE KLUBU SENIOR+ W ŁĄCKU

ROZALIA KULASIK

**Łącki Klub Seniora, istniejący w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej, prowadzi swoją działalność od 2017 roku, od 2018 działa w ramach Programu Wieloletniego „Senior+”. Pięciolecie istnienia klubu to okazja do wspomnień, przemyśleń i podsumowań. Jak tamten, miniony już czas, wspominają jego członkowie? Czego oczekują obecnie?**

– Dla nas, zapomnianych i niezauważanych dotąd najstarszych mieszkańców gminy, zaproszenie władz na spotkanie było nie lada wydarzeniem i wywołało zrozumiałe poruszenie oraz zaciekawienie. Szliśmy na nie onieśmieleni, nieufni, ale i z odrobiną nadziei.

Do ostatniego miejsca wypełniliśmy wówczas salę lustrzaną Hali Widowiskowo-Sportowej. Dowiedzieliśmy się później, że pełni obaw o frekwencję byli też sami organizatorzy – wspominają seniorzy.

I tak pięć lat temu niemal setka najstarszych mieszkańców gminy, obecnych na spotkaniu, zgłosiła swój akces do klubu seniora tworzonego w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej, realizującego Projekt Socjalny Aktywny Senior 60+, współfinansowany przez Wojewodę Małopolskiego i Gminę Łącko. Głównym celem projektu była aktywizacja, integracja, bezpieczeństwo i zdrowie jego uczestników.

I te tematy realizowano podczas cotygodniowych spotkań, odbywających się w wynajmowanej sali budynku Zakładu Gospodarki Komunalnej pod opieką pracownika pomocy społecznej. Zajęcia prowadzili specjaliści poszczególnych dziedzin: psychologii, ochrony zdrowia, służby mundurowe itp. Seniorzy ze wzruszeniem przypominają, że szczególnie utkwiły im w pamięci prelekcje z dziedziny psychologii, podczas których początkowo nieufni nawet wobec siebie, zamknięci, obciążeni różnym bagażem życiowych doświadczeń poznawali się, przyzwyczajali do siebie, uczyli szacunku i tolerancji wobec drugich. – Powoli nawiązywaliśmy serdeczne relacje, stawaliśmy się otwarci na potrzeby innych. Nareszcie przestaliśmy być anonimowi, zysaliśmy możliwość wspólnego spędzania czasu wśród swoich rówieśników, rozwijania swych zainteresowań i realizowania pasji, na co do tej pory nie było czasu i możliwości – wliczając i zaznaczając, że biorą udział w zajęciach wreszcie dla siebie, dla własnej przyjemności, aby wyjść z domu i miło spędzić czas w serdecznej atmosferze przy kawie czy herbacie i czegoś się jeszcze nauczyć. – **Aby wreszcie zainwestować w siebie, w swój rozwój duchowy. Nie dawać się nudzić i beczności. I mieć wreszcie**



Fot. Karolina Gąbysa

Seniorzy z Łąckiego Klubu Seniora w czasie pandemii.

**poczucie własnej wartości!** – podkreślają. Integracji i aktywizacji sprzyjały, oprócz prelekcji, wycieczki, najpierw po najbliższej okolicy połączone z poznawaniem jej historii (m.in. pomagała w tym gra – QUEST My se łąkowioki), ludzi szczególnie zasłużonych dla swojej małej Ojczyzny, wyjazdy do kina i teatru, wspólne grillowanie, rozmowy itp. Od stycznia 2018 roku klub działał już jako Senior+ i realizował inne projekty, które m.in. ułatwiały nawiązywanie kontaktów z podobnymi organizacjami seniorskimi. – Dzięki temu nasi delegaci pojechali do Miechowa i Zabierzowa, a także do Tokarni pod Myślenice, aby skorzystać z doświadczeń tamtejszych seniorów oraz poznać ich zwyczaje, kulturę. Rewizyta pozwoliła na nawiązanie bliższych relacji i lepszego poznania się – opowiadają. – W początkowym okresie naszej działalności nieocenioną pomoc otrzymaliśmy też od Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który otoczył nas opieką – twierdzą. – Niezapomnianym przeżyciem był nasz udział w Forum Trzeciego Wieku w Krynicy i Nowym Sączu, w szkoleniach prowadzonych przez UTW czy też prelekcje u nas – uzupełniają z zadowoleniem. Tak było wówczas.

**A obecnie?** Od stycznia 2019 roku Klub Senior+ działa już w swoich, specjalnie dostosowanych i wyposażonych dla potrzeb seniorów pomieszczeniach w centrum Łącka, pod czujnym okiem etatowej kierowniczk i pracownicy socjalnej. Pandemia ograniczyła nieco działalność klubową. Wiele zajęć odbywało się wówczas online. – Wtedy mieliśmy możliwość wirtualnych wycieczek

i takich samych ciekawych zajęć – wspominają seniorzy. Po złagodzeniu obostrzeń pandemii zajęcia odbywały się trzy razy w tygodniu. – Powróciliśmy na nie z ulgą i radością – mówią. Dzisiaj klub liczy 92 członków i nawet dawniejsi sceptycy z zadowoleniem stwierdzają, że warto być jego uczestnikiem, bo – tu się zawsze coś dzieje, tu jesteśmy wśród takich samych jak my – przyznają. Teraz klub tętni życiem przez pięć dni w tygodniu, a różnorodność zajęć dostosowanych do wymogów i zainteresowań każdego uczestnika oraz miła i serdeczna atmosfera przyciągają. Swoje stałe miejsce i czas mają warsztaty manualne i kulinarne, zajęcia ruchowe, grupy dyskusyjne Senior+ Książka czy też spotkania z ciekawymi ludźmi itp. Inni są też dzisiejsi seniorzy. To grupa osób pełnych energii, inicjatyw i pomysłów, otwartych na wszelkie nowości, pomoc i potrzeby innych. Są także widoczni w swoim środowisku i biorą czynny udział we wszystkich jego przedsięwzięciach. Potrafią także integrować się zarówno z najmłodszymi, jak i ze starszymi.



Fot. Karolina Gąbysa

Seniorzy z Łąckiego Klubu Seniora

## O HUMORZE I ŻARTACH W TRUDNYCH CZASACH

ELŻBIETA CHOLEWA

Gdy po pandemii, powodującej ciągle obawy o zdrowie własne, krewnych i znajomych, teraz szokują nas wiadomości i obrazy barbarzyństwa dokonywanego w Ukrainie i dręczy niepewność jutra, coraz trudniej o optymizm i dobry humor.

Na szczęście natura wyposażyła ludzi w wiele mechanizmów obronnych, a jednym z nich jest poczucie humoru, pozwalające przetrwać w sytuacjach najgorszych. Najlepszymi przykładami jego funkcjonowania był tzw. humor okupacyjny czy żarty w „czasach komuny” lub stanu wojennego.

Oczywiście dzień dzisiejszy trudno jest porównywać do tych mrocznych lub tragicznych czasów, jednak przykłady jego funkcjonowania widać chociażby w licznych „memach” krążących w Internecie.

Jak pandemiczne obostrzenia mogły czasami doprowadzić do sytuacji humorystycznych – o ile jej uczestnicy mieli poczucie humoru – przytoczę zdarzenie sprzed miesiąca (gdy jeszcze obowiązywały maseczki). W czasie zakupów w markecie, małżonek, szukając mnie, podszedł do obcej pani w maseczce (wg mnie wcale do mnie niepodobnej) i obsztorcował ją za nadmierną (jego zdaniem) ilość butelek w jej koszyku. Pani, z refleksem i poczuciem humoru, zaproponowała mu współudział w ich opróżnieniu, szczegółów – ku żalowi męża – nie zdołano jednak omówić, albowiem w tzw. międzyczasie zjawiała się żona, czyli ja.

Dobrą okazją do poprawy humoru, śmiechu i żartów są spotkania rodzinne i towarzyskie, których ilość, niestety, poważnie ograniczyła pandemia, a to sprawia, że czę-

sto zaczynamy odczuwać coś w rodzaju osamotnienia. I choć jako że są coraz rzadsze i bardziej obecnie je cenimy, to zapewne z uwagi na rozchwianie emocjonalne uczestników, często odczuwamy, że nie zawsze są tak udane, jak bywały w przeszłości. Zwróciłam uwagę na rolę śmiechu i żartu w czasie takich spotkań.

Śmiech rozładowuje sytuacje stresowe, wzmacnia poczucie zadowolenia, towarzyszy radości z czegoś – osiągnięcia życiowego sukcesu, narodzin dziecka, ślubu itp. Ponadto, jeżeli ktoś potrafi się śmiać z siebie, to jak twierdzą niektórzy, nie zabraknie mu powodów do śmiechu do końca życia.

A jaka jest rola żartu, z którą śmiech jest mocno związany?

Jeżeli żartujemy z kogoś, kogo dobrze znamy, lubimy i robimy to dobrotliwie, by okazać sympatię, a obiekt żartów jest osobą z poczuciem dystansu do siebie, wtedy takie żartowanie może przyczynić się do zacieśnienia więzi i spojrzenia na siebie i świat z boku. Są jednak żarty, które służą poniżeniu i wyśmiewaniu, co może utrwalić kompleksy tych, z których żartujemy. Bywają też ludzie, którzy wręcz czerpią satysfakcję z wyśmiewania innych. Jeżeli ironizują, używając bolesnej kpiny i sarkazmu, mogą głęboko ranić, bo kpina jest formą agresji. Zimna ironia, to według Olgi Tokarczuk tchórzliwa postawa, a wyższa forma ironii – sarkazm nazywany jest przez Oskara Wilde’a najwyższym przejawem inteligencji, ale gdy odnosi się do bliźniego – najniższą formą żartu.

Tak więc, choć „dobry żart tyńfa wart”, to z nimi „jak z solą, nie przesadź, bo zabolą”.

## NASI SPORTOWCY NIE TRACĄ DUCHA!!!

KRYSTYNA STENDERA

Pomimo wielu kłopotów związanych z pandemią, przerw w wykładach i spotkaniach na Uniwersytecie, grupa naszych sportowców biorących udział w Senioriadach zimowych i letnich nie porzuciła swych zainteresowań sportem i z pasją uczestniczyła w zajęciach doskonalących sprawność fizyczną, organizowanych przez UTW. Potrafili też skrzyknąć i zorganizować się, aby wziąć udział w 9. już Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie w Rabce, która w bieżącym roku miała miejsce 1 marca.

Pogoda na tegoroczną Senioriadę była wymarzona, nie zabrakło śniegu, słońce i błękitne niebo dostarczyło uczestnikom niesamowitych wrażeń, takich, jakie stwarzają ośnieżone i zalane słońcem góry. Ale to nie wszystko! W tym roku wysypał się dla naszej drużyny worek z medalami – na 16 sportowców uczestniczących w różnych konkurencjach aż 10 wróciło z sukcesami, stawiającymi ich na podium. I tak:

### **Złoci medaliści** – w konkurencji:

Barbara Citak – slalom kobiet 75+

Janina Sus – slalom kobiet 70+

Józef Citak – slalom mężczyzn 70+

### **Srebrni medaliści** – w konkurencji:

Krystyna Osiovska – slalom kobiet 80+

Wiesław Osipowicz – zjazd na dętkach

Jolanta Szymbara, Krystyna Winglarek, Barbara Liber – nordic walking

Halina Groń – kręgle „curlingowe”

### **Braźowi medaliści**: – w konkurencji:

Jan Gramsz – bieg mężczyzn 70+

Premiowane miejsca, choć nie na podium, zajęli także inni uczestnicy zawodów:

Adam Groń,

Jacek Tokarski,

Włodzimierz Melchior,

Jolanta Kieres,

Joanna Wituszyńska,

Krystyna Homa.



Ostatecznie nasz UTW zajął 5 miejsce w ogólnej punktacji wśród 11 Uniwersytetów z całej Polski.

Radość w zespole była ogromna, a w nagrodę wszyscy uczestnicy zostali zaproszeni na obiad, fundowany przez Prezydenta Miasta Nowego Sącza. W tym roku bowiem wyjazd na Senioriadę finansowany był właśnie przez pana Prezydenta Ludomira Handzla. Świetnym organizatorem, który wywalczył pieniądze na tę okoliczność, okazał się pan Włodzimierz Melchior.

Wszyscy sportowcy dziękują serdecznie za możliwość brania udziału w tej wielkiej, wspaniałej imprezie, a także za całoroczne udostępnianie przez Uniwersytet sal i ćwiczeń gimnastycznych, pozwalających utrzymać odpowiednią kondycję.



Fot. Włodzisław Szewnik



*Wszystkie wiersze są w bukach...*

*(Jerzy Harasymowicz)*

## BUK

BARBARA GIEROŃ

W Polsce w stanie naturalnym występuje tylko buk zwyczajny (*Fagus sylvatica*). Drzewo to można spotkać w Anglii, w południowej części Skandynawii, dochodzi do północnej Besarabii, a na południe na Półwysp Bałkański, Półwysp Apeniński, Sycylię, Korsykę i północną Hiszpanię. Optimum siedliskowe znajduje w środkowej Francji, zachodniej części Niemiec, byłej Jugosławii i Rumunii. Przez Polskę przebiega wschodnia granica zasięgu buka. Rośnie on głównie w zachodniej i południowej części kraju. Puszcza Bukowa pod Szczecinem, Bieszczady, lasy Sądeckizny to główne siedliska tego gatunku.

Pierwsze literackie wzmianki o buku znajdziemy w mitologii greckiej. Buki rosły na Olimpie i dawały schronienie sówom i wronom morskim. Dla Greków buk był drzewem bogini lasu i łowów, zdaniem Rzymian zapewniał płodność i powodzenie, a starożytni Dakowie, plemię zamieszkujące obszary dzisiejszej Rumunii, zaganiali pod niego jałowe zwierzęta, aby dał im moc rozmnażania się. Celtowie na bukowych gałązkach wycinali runy życzeń. W mitologii skandynawskiej buk jest drzewem Frei, bogini miłości i małżeństwa. Nawet współcześnie, aby oczarować obiekt swych westchnień wystarczy umówić się pod bukiem, tyle że rosnącym w pobliżu jodły. Idealnie do tego nadają się zatem sądeckie lasy, w których to buk wzrasta pośród jodeł.

Podobno Gustave Flaubert pisząc „Panią Bovary” palił bukową fajkę, co być może przyczyniło się do umieszczenia tej lektury w kategorii dzieł klasycznych, wnikliwie poddawanych, ku utrapieniu wielu uczniów, nudnej szkolnej analizie. Interesującymi natomiast mogą wydawać się owoce buka, jadalne orzeszki zwane również bukwia. Zawierają one alkaloid – faginę, który dostarczony w nadmiernych ilościach ma działanie halucynogenne i toksyczne.

Kilkudziesięcioletnie buki chętnie wycinają w lasach gospodarze leśnych ostoi. Niegdyś buk był stałym składnikiem regła dolnego Tatr, ale wytępiony przez rabunkową gospodarkę masowego wykorzystywania na opalanie pieców hutniczych w Kuźnicach w okresie zaboru austriackiego, jest tam zdecydowanie rzadziej spotykany. Aktualnie drzewa te są „wdzięcznym” surowcem dla przemysłu chemicznego, do produkcji octu drzewnego, oleju smołowego, papieru. W bieszczadzkich lasach wypalany jest węgiel drzewny, buki są więc masowo przera-

biane na podpałkę dla grillowanej kiełbasy. A są to drzewa, które dopiero po 50 latach wykształcają mocny, silny pień i rozłożystą koronę. Ich dwuletnia siewka jest zaledwie kilkucentymetrową roślinką. Buk przez jeden okres wegetacyjny wytwarza w procesie fotosyntezy największą ilość tlenu – ok. 1,1 kilograma na metr kwadratowy powierzchni liści. Na stuletnim buku jest 800 tysięcy liści, a wytworzonym przez nie tlenem oddycha 50 ludzi. W epoce brązu ludzie chętnie zamieszkiwali pod osłoną buczyny, o czym świadczą choćby liczne, odkryte w Puszczy Bukowej koło Szczecina, kurhany. Współcześni lękają się lasu. A przecież może on być miejscem wytchnienia i fascynacji.

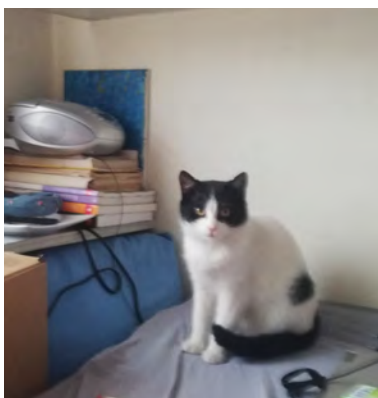
Czarna skóra buków  
w śnieżystym cieniu zawilców  
połyskuje natchnieniem...

*(Bortne. Wiosenne buczyny - Jerzy Harasymowicz)*

Może być także tłem i inspiracją dla przejmującego przekazu. Tak jak ryterska buczyna, gdzie reżyser i scenarzysta, Marcin Krzyształowicz, zlokalizował akcję filmu „Obława”, opowieści o zdradzie i zemście, o winie i karze, poczuciu wierności i honoru.



Fot. Barbara Gieroni



**Miała być panaceum na cierpienia fizyczne i psychiczne. Nie udało się zrealizować tego planu, nie zostałam kocią mamą.**

Trzymiesięczne kocię przywiozłam do domu pod koniec grudnia ubiegłego roku. W schronisku nazywali ją Mileńka, ja zmieniłam jej imię na Kropka. Ukrywałam w tej nazwie symboliczne znaczenia. Moja wybranka miała być (jak kropka zamykająca zdanie) zamknięciem okresu samotności, bólu po odejściu najbliższych, braku sensu budzenia się i wstawania każdego ranka.

Przez pierwszy tydzień byłam w domu bez przerwy, co pewnie pozwoliło nam się do siebie zbliżyć. Moje szczęście poznawało wszystkie kąty i oswajało nowe miejsca w każdym pomieszczeniu. Do snu układałyśmy się razem, ona nad moją głową na wspólnej poduszce. Dostyc długo była dzika i nie pozwalała się przytulać i głaskać, chętna natomiast była do zabaw. Kupiłam jej więc trochę pluszaków i piłeczek oraz drapak.

Kiedy już zaczęłam wychodzić i zostawiałam ją samą, najwyraźniej postanowiła szukać sobie rozrywek. Odkryła na przykład, że między taśmami rolety w sypialni można chodzić, korzystając z poprzeczki obciążającej, a z pomocą pazurków przesuwając je tak, by odsłonić widok za oknem. Udało jej się parę razy wyrwać roletę z górnych umocowań. Próbowaliśmy sadzać ją w pokoju na drapakach przed oknem, wtedy nie bacząc na doniczki z kwiatami i odległość rzucała się w stronę szyby, odbijając się od parapetu i spadając na podłogę. Raz wpadła do mojego beniaminka i kopanie w ziemi w doniczkach bardzo ją zainteresowało. Ćwiczyła się w tych zajęciach głównie podczas mojej nieobecności.

Bardzo lubiła chodzić po różnych półkach. Nie było żadnej lżejszej rzeczy, której nie potrafiłaby zrzucić. Którejś nocy spadły mi na głowę pudełka z guzikami, innej poduszki z igłami, buteleczki zmywaczy do paznokci oraz lakierów. Niezłe radziła sobie ze sprayami, kremami i pastami. W łazience znalazła zatyczkę do zlewu, której przesuwanie odbijało się w mojej głowie hukami. Te nocne harce zaczynały się coraz wcześniej, na początku koło piątej rano, później już o drugiej w nocy. Obie te godziny były odległe od moich przyzwyczajzeń, czułam się coraz bardziej słaba i zła. Często wstawałam, świeciłam jej światło i kładłam się ponownie spać. To był chyba

## KROPKA

IRENA CEPIELIK

mój błąd, bo Kropka na tyle spenetrowała pomieszczenia kuchni, że teraz chętnie tu przeniosła się z zabawami. Wszystko co leżało na blacie albo stało na półkach nadało się do stoczenia: spadały szklanki, kubki, butelki. Część tych rzeczy nie przeżywała upadku.

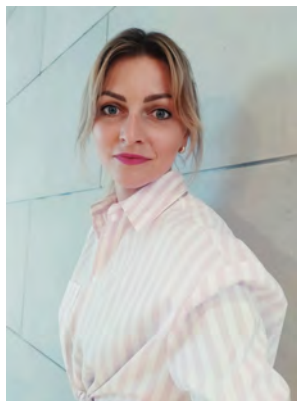
W któreś popołudnie omal nie dostałam zawału. Moja maleńka odkryła między ścianą a lodówką dziesięciocentymetrową lukę. Rzuciła się z wdziękiem w kłębowisko rur, kabli od gazu i elektryczności. Stałam skamieniała, szukając w głowie kogo mogłabym wezwać do pomocy w odsunięciu wbudowanej w blat lodówki. Przez moment bałam się, że ona nie żyje: na moje wołanie i machanie w ciemnej dziurze rękoma odpowiadała mi głucha cisza. Załamana usiadłam w pokoju z kroplami na serce i wtedy moja chuliganka przemknęła obok mnie jak strzała. Złapałam ją i wygłosiłam jej kazanie, próbując wzbudzić jej skruchę. Efekt – co już po chwili się okazało – był akurat odwrotny. Lukę zatkałam zgrzewką z dużymi butelkami „Piwniczanki”, dumna z rozwiązania – jak myślałam – problemu. Kropka zgrabnie stanęła na butelkach i z łobuzerskim błyskiem w oku skoczyła za lodówkę. Ta rozrywka okazała się dla niej najbardziej atrakcyjna po wydrapywaniu mebli, foteli i dywanu. Przecwiczyła również doskonale rozłączanie kabli, ile razy uruchamiałam telewizor, skutecznie wyciągała przewody od deko-dera i telewizora.

Niewiele ponad miesiąc wystarczyło, żebym poczuła się wykończona fizycznie i psychicznie. Oddałam kotkę i od paru dni po prostu łkam każdego wieczora. Parę razy chciałam już pojechać i przywieźć ją znowu, mam jednak przyjaciół, którzy nie pozwolą, bym jeszcze raz skrzywdziła bezbronne zwierzę i siebie. Przez moment się wahałam, czy wolno mi opisywać postępowanie, które trzeba nazwać nieodpowiedzialnym i okrutnym. Może jednak – konstatuję – przyda się ten opis komuś, kto jak ja ma nieprawdziwy obraz małego kociaka, a myśli o adopcji i uniknie mojego błędu.

Jakże byłam niemądra, że nie poszukałam przed wizytą w schronisku podstawowych informacji o kotach. Teraz wiem, że niewykastrowane jeszcze osobniki to wulkany energii. Nie znoszą nudy i mają naturalną potrzebę nieustannego ruchu. Po dzikich przodkach dziedziczą potrzebę polowania i badawczego poznawania środowiska. Gdybym wiedziała... Miałam inny obraz domowych kotów. U mojej siostry Mruczek był mało ruchliwy i uwielbiał przytulanie, więc tak sobie wyobraziłam swojego. Zupełnie nie pamiętałam, że jej kocurek miał już kilka lat.

## JAKA JEST PRAWDA...

SYLWIA KIELUSIAK



Fot. Barbara Gieroni

Sylwia Kielusiak

Dla większości seniorów dopiero emerytura jest czasem, kiedy mogą odkrywać i rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Rysunek, malarstwo, architektura czy rękodzieło, to tylko niektóre elementy arteterapii, z której bardzo chętnie korzystają osoby starsze.

Kilka dni temu zadzwoniła do mnie Pani Prezes SUTW i zaproponowała napisanie artykułu związanego z moimi przemyśleniami dotyczącymi świata sztuki i seniorów. Bardzo się ucieszyłam z tej propozycji, chociaż nigdy nie pisałam żadnego artykułu. Postanowiłam podjąć wyzwanie i opowiedzieć, jak bardzo zmieniło się moje życie właśnie dzięki seniorom!

Od kiedy współpracuję z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, prowadzę wykłady oraz zajęcia artystyczne z seniorami, moje wyobrażenie dotyczące starości bardzo się zmieniło.

Muszę zacząć od tego, że media często kreują dwie wizje starości: jedna (taka bardziej idealna i pewnie ta, której każdy z nas chciałby dożyć), to obrazek starszego małżeństwa, które na emeryturze zwiedza świat i oddaje się wszelkiego rodzaju uciechom, druga, zupełnie przeciwna, to samotność, choroby i czekanie na śmierć. Ale jak to w mediach bywa, pewne obrazy są mocno przekolorowane. Jaka jest prawda? W rzeczywistości pewnie są seniorzy, których stać na zwiedzanie świata, ale jest i ta grupa, która jest zamknięta w swoich domach, schorowana i czekająca na pomoc. Mnie osobiście starość zawsze kojarzyła się (zanim zaczęłam pracować z seniorami) z tym, co obserwowałam w codziennym życiu. I tutaj nasuwają mi się pewne obrazy: zmęczonej babci bawiącej wnuki, która nie ma na nic czasu, bo trzeba pomóc dzieciom..., dziadka leżącego przed telewizorem i narzekającego na wszystko i wszystkich, dziadków stojących w oknie i wypatrujących gości, którzy i tak się nie zjawiają, starszych ludzi idących do kościoła i oczywiście duże kolejki do przychodni... Patrząc na to wszystko, rzeczywiście zgadzałam się z powiedzeniem, że Panu Bogu starość nie wyszła. Ale proszę mi wierzyć, że w tamtych czasach nawet nie przyszło mi do głowy, że „ci dziadkowie” mogą chodzić na pogaduchy do kawiarenki, odwiedzać fryzjera i kosmetyczkę, spoty-

kać się na poranną gimnastykę czy też właśnie jeździć na plenery malarskie.

Pamiętam do dzisiaj swoje pierwsze spotkanie z seniorami UTW, w którym uczestniczyłam jako słuchacz (a było to około 6 lat temu), i bardzo zadbaną Panią, która była chyba starostą na roku. Stała na scenie i zbierała zapisy na zawody pływackie w różnych kategoriach wiekowych. Przyznam się szczerze, że z zaciekawieniem słuchałam, do jakiego wieku dojdzie. 55? 60? – skończyła na 70+. I to był chyba ten moment, kiedy zdałam sobie sprawę, że ludzie starsi, to nie tylko ci dziadkowie, których pamiętam z młodych lat... Po zapisach na zawody pływackie były też inne ogłoszenia, dotyczące gimnastyki, jogi i wykładów. Do tej pory pamiętam, jak po skończonym spotkaniu poszłam do kawiarni, zamówiłam kawę (której nawet nie wypijałam) i rozmyślałam: nie mogłam uwierzyć w to, co usłyszałam, a raczej jak płytkie wyobrażenie miałam o seniorach i ich życiu.

Moja artystyczna dusza podpowiedziała mi, żeby też uczestniczyć w tym projekcie. Od słowa do słowa, nawet nie wiem kiedy, zaczęłam prowadzić zajęcia z malarstwa dla SUTW, wykłady dotyczące sztuki i architektury, plenery i kursy projektowania wnętrz. Przed pierwszymi zajęciami bardzo się denerwowałam, nie wiedziałam, czego się spodziewać, czy dam radę, czy słuchacze będą zadowoleni, ale po pięciu minutach i kontakcie z seniorami zapomniałam o wszystkich obawach. Ludzie, których spotkałam, byli nie tylko inspirujący, ale podziałali na mnie motywująco. Na każdym następnym spotkaniu dzielili się ze mną swoimi historiami, pozwalali wejść do swojego życia, za co bardzo im dziękuję! Sprawili, że moja praca stała się przyjemnością, z której czerpię



Zajęcia malarskie w MCK Sokół Nowy Sącz

Fot. Arch. SUTW

nie tylko satysfakcją, ale i radość z obcowania z nimi! Jak by to nie zabrzmiało, prowadzę pewnego rodzaju arteterapię, z której czerpią zyski obie strony. Niesamowite jest to, jak wielką chęć dalszego zdobywania wiedzy i doświadczeń mają seniorzy. Na każdych zajęciach są dobrze przygotowani, z odrobionym zadaniem (które zdarza mi się zadawać na życzenie słuchaczy!) i chętni do nowych działań. Niezależnie jaka jest forma zajęć, wykłady czy może warsztaty, oni zawsze są uśmiechnięci, w pełni gotowi do działania i niebojący się nowych wyzwań. Na każde zajęcia z seniorami czekałam z niecierpliwością, ciesząc się, że będę mogła nie tylko przekazać im wiedzę, ale po prostu z nimi porozmawiać, spędzić czas. Seniorzy, uczestnicząc w spotkaniach, nie tylko zdobywają wiedzę, ale rewelacyjnie potrafią się integrować. Bardzo często zajęcia u mnie były pretekstem, żeby po warsztatach pójść z koleżankami na kawę. Czasami zdarzali się spóźnialscy, ale to nie były zwykłe spóźnienia, bo zaspali, jak to młódzież ma w zwyczaju, tylko powodem były np. przedłużona gimnastyka czy zajęcia na basenie. Patrząc na nich z mojej perspektywy, wiem, że chciałabym, by moja emerytura wyglądała dokładnie tak jak ich! Naprawdę! I chociaż zdaję sobie sprawę, że oprócz tego co widzę, każdy z seniorów ma swój krzyż, swoje choroby, schorzenia, czasami ciężką sytuację materialną; pomimo tego nie zamykają się



w domach i nie narzekają, tylko działają! Często spotykam słuchaczy na mieście czy w sklepie; chętnie wtedy dopytuję, co u nich słychać i oczywiście zawsze z uśmiechem otrzymuję odpowiedź. Seniorzy potrafią jak mało kto połączyć czas dla siebie, odpoczynek i realizację swoich pasji. Mam wrażenie, że poprzez sztukę seniorzy nie tylko kreatywnie spędzają czas, realizują się, ale przede wszystkim spotykają się ze sobą, nawiązują nowe znajomości, przyjaźnie, i te wszystkie działania sprawiają, że oni po prostu nie mają czasu na narzekanie i samotność.

Punktem zwrotnym, o którym muszę wspomnieć, była pandemia. Ja, jako młoda osoba, matka, żona, bardzo ciężko zniosłam okres izolacji, chociaż na brak zajęć nie narzekałam. Szczególnie w tym czasie myślałam o moich słuchaczach i seniorach. Z niektórymi miałam kontakt, dzwoniłam. Ale świadomość, że oni tak naprawdę zostali całkowicie wykluczeni z życia społecznego, przeżywała mnie. Zastanawiałam się, czy to wszystko wróci do normalności.

Ale i tym razem seniorzy mile zaskoczyli. Jak tylko sytuacja się poprawiła, chętnie zaczęli przychodzić na zajęcia. Pomimo tego, że podejmowali wielkie ryzyko, potrzeba spotkania z innymi ludźmi wygrała. I tego powinno się uczyć od nich młode pokolenie, które zastępuje bezpośredni kontakt telefonami i wirtualnym światem. Że nawet najlepszy smartfon nie zastąpi człowieka...

Kończąc moje przemyślenia, nawiążę znowu do mediów, ale tym razem w bardzo optymistycznym kontekście, ponieważ wreszcie telewizja pokazuje seniorów, którzy żyją pełną piersią – śpiewają, szukają miłości czy przechodzą metamorfozy. Sama chętnie oglądam te produkcje i czasami nawet z nutką zazdrości patrzę na nich i z podziwem kibicuję! Dziękuję ludziom, którzy dali mi możliwość pracy z seniorami. Wam, drodzy Seniorzy, życzę jeszcze więcej energii i zapału (choć nie wiem, czy można mieć jeszcze więcej).

---

## LIST DO MARII

TERESA BARBARA KOPCZYŃSKA

Droga Mario! Ostatni raz pisałam do Ciebie w czasie pandemii. Życie płata figle – tak niewiele czasu potrzeba, żeby obudzić się w nowej rzeczywistości. Pandemia odbierana była przez nas jako koniec świata, no bo jak to tak nie wychodzić z domu, nie kontaktować się z rodziną i przyjaciółmi, jakieś maseczki na twarzy, lekarz przez telefon, dobrze że u niektórych chociaż mąż w domu. Zdawało się, że już na ten świat zwały się wszystkie możliwe nieszczęścia, że jednym przyjdzie to przeżyć, a innym niekoniecznie. A nie wiedzieliśmy, że puszcza Pandory zaledwie uchyliła swoje wieko! Myślałam,

że jak po dwóch-trzech latach wirus sam zdechnie, bo takie jego prawo, to już same pogodne twarze płatać się będą na ulicy w nadmiarze, a malutkie dzieci, co w tym czasie zawitały na świat, zobaczą, że mijane na ulicy oczy mają też nos, usta i brodę – jak mama i tata w domu, gdy nikt nie widzi. Myślę, że ten nowy dla nich widok nie wywoła strachu i płaczu, chyba żeby...

Niby nikomu źle życzyć nie można, o czym zgodnie z Biblią przypominają księża z ambony, miłość i wybaczenie, modlitwa za tych, co nam w poprzek a nie tylko

co z nami płyną w tej samej łodzi. Nie można... a jednak jakby żal.

Wielki biały wściekły niedźwiedź nie zadławił się medalami. Chęć bycia jeszcze większym, na większej przestrzeni, pognąła go w naszą stronę, jakby nie wiedział, że to nie klimat dla białych niedźwiedzi i że może nadziać się na dyszel posmarowany miodem od dzikich pszczół, jak pouczał baron Münchhausen. Bardzo źle znoszę tę bezsensowną a jednocześnie okrutną i bezwzględną wojnę i wszystko co się z jej tematem wiąże. Godzinami oglądam wszystkie stacje tv i kłócę się z telewizorem. Chcę zdobyć w miarę obiektywny obraz ostatnich wydarzeń. Chcę zrozumieć, zrationalizować, nie da się i tyle. Chyba dlatego...



Fot. Teresa Barbara Kopezyńska

Anioł ulepiony z gliny

Dostałam szansę, nie tyle od losu co od UTW, zdobycia nowych umiejętności, były to lekcje rzeźby w glinie prowadzone przez PROFESORA. PROFESOR to wspaniały rzeźbiarz znany w całej Polsce, a ja nie znałam materiału, jakim była glina. Bardzo znane z bardzo nieznanym! Przyznasz, że niesamowite i ciekawe doświadczenie? Z wielkiej skrzyni pozwolił nam wybrać glinę i ulepić z niej 3 jakieś figury, a potem mieliśmy je scalać w jedną bryłę. Niczego nie sugerował, niczego nie nakazał, rzucił – trzy figury i wyszedł, pozostawiając nas z niczym niekrępowaną weną.

Duża drewniana skrzynia była wypełniona zbrylonymi kawałkami gliny. Zapatrzyłam się w tę skrzynię i bezmyślnie zabrałam tyle gliny, ile zmieściło mi się w dłoniach. Siadłam przy stoliku, specjalnym do rzeźbienia, kwadratowym o ruchomej nodze i nadal ugniatałam palcami ten nieznan mi materiał. Nie wiem kiedy i nie wiem dlaczego, z tej bezkształtnej grudy gliny, pomiędzy moimi palcami, zaczęły pokazywać się – najpierw głowa, potem z tułowia zaczęły wyrastać ręce rozplaszczające się w skrzydła, a ugniatały tułów zaczął cofać się i pokazała się pusta przestrzeń. To był jeden element jakieś całości, potrzebowałam jeszcze dwóch. Patrzyłam w ten pusty brzuch, jak w wydłubane oczodoły i nagle zobaczyłam tam postać matki, która urodziła dziecko w czasie bombardowania szpitala; nie udało się ich uratować. Ten dramat siedział we mnie, a teraz formował się w obraz. Druga figura to była matka, która położona na skraju kolan anioła, pozostawiła za sobą w głębi przestrzeń na trzecią figurę – było to jej nowo narodzone maleństwo. Moja praca nad tym tematem trwała może kilkadziesiąt minut. Niezapomnianych minut.

PROFESOR po powrocie zobaczył, że żadna z uczennic nie czekała na jego powrót, ale każda swoją własną wizję scalała w jedną figurę. Byłam zaskoczona tym, co mi wyszło spod palców, byłam zaskoczona plastycznością i strukturą materiału, jakim była glina, ale jak wcześniej zauważył PROFESOR, z gliny Pan Bóg stworzył człowieka. Byłam zaskoczona tym, że coś samo kształtuje

się, bez uświadomionego do końca pomysłu. PROFESOR pochwalił wszystkie nasze prace, uznając, że potrafimy realizować nasze pomysły. Pewnie z wrodzonej delikatności nie dodał, że jak na nasz wiek. Powiedział też, że możemy nasze dzieła sfotografować, bo za chwilę glina wróci na swoje miejsce, czyli do skrzyni. Zrobiłam zdjęcia i zaraz potem wysłałam, żeby nie patrzeć, jak glina wraca do gliny...

Jednak wizja tego glinianego anioła, z tą matką, z tym dzieckiem, siedziała we mnie tak głęboko, że po powrocie do domu emocje nie pozwoliły mi, ot tak po prostu, zapomnieć. Emocje stawały się irracjonalne, „zmusiły” mnie do wyciągnięcia kartki papieru, która wypełniła się tekstem. Powstał tak, jak ta gliniana kompozycja, co to zrobiła się „sama”. I gdzieś tam pozostał żal utraty glinianej formy, która wylądowała w skrzyni. Do tego listu dołączam Ci, Mario, tekst, nadal nienazwany, co to wyszedł ze mnie, zrodzony z emocji przemyśleń i złości... Gliniany anioł albo z gliny anioł, a może wojenny gliniany anioł czy też opiekuńczy gliniany anioł.

---

## WOJENNY ANIOŁ Z GLINY GLINIANY ANIOŁ WOJNY

Usłyszał krzyk! Krzyk rozpacz, bólu, niepewności? Nie potrafił skupić się tylko na tym jedynym krzyku, słyszał w tle wiele innych przerażających dźwięków. Starał się je rozdzielić i przypisać do znanych już emocji, oswoić się z nimi – nic z tego! Ten przytłaczający, groźny dźwięk mieszał się z tyloma innymi, znanymi od stuleci dźwiękami...

W pewnej chwili, gdy przed JEGO oczyma otaczająca go przestrzeń rozbrzmiała kolorami błękitu i żółci, czer-

wień zamąciła kolory. Krzyk, który wybudził GO z odrętwienia, stawał się coraz bliższy, wyraźniejszy. Nuty strachu, bólu, rozpacz, zaczęły nieść nadzieję i radość. Radość nowego życia! JEGO dusza została przepelniona sprzecznymi uczuciami. Chciał dłońmi przyciągnąć do siebie wszystkich – szczęśliwych i nieszczęśliwych, mądrych i głupich, dobrych i złych, żądnych władzy i poddanych. Krzyk bólu, wypełniony radością przychodzącego nowego życia, spowodował, że JEGO dłonie zaczęły przypominać skrzydła, że sobą chciał otoczyć i jednocześnie wchłonąć w siebie otaczającą przestrzeń! To nowe życie, rodzące się w krzyku nadziei i szczęścia, przez chwilę zagłuszyło krzyk strachu i bólu odchodzenia, i straty.

Tak, tak! Przyszło, nieproszone na taki Świat, nowe, piękne, maleńkie Życie! Pierwszy łyk powietrza wzięty samodzielnie pozwolił maleńkim płuckom wydać jeden, jedyny, mocny krzyk! Krzyk życia! Ten pierwszy wydany przez NIEGO krzyk był już ostatnim!

Tę chwilę nieopisaną radości i nadziei na nowe życie zakłócił nasilający się grzmot rozdzierający przestrzeń, jakby wybuch wulkanu, wyrzucającego z wnętrza Matki Ziemi całą, nagromadzoną przez wieki nienawiść i złość, chęć władzy i pieniędzy, rywalizacji i wszystkich negatywnych emocji. Nagły wybuch rozsypał wokół mnóstwo głazów. Na jeden z nich, który zatrzymał się nad czeluścią ludzkiej bezwzględności i okrucieństwa, spadł ON! Otaczała go pusta przestrzeń, woda barwiła

się czerwienią, niosąc w swoim szumie jęk padających w walce młodych, niewinnych, ale też i winnych ciał, rozdzierających serca krzyków matek tracących swe, w bólu narodzone dzieci.

JEGO ręce i dłonie, rozpostarte jak te skrzydła nad nowym życiem, zaczęły omdlewać, jego serce i trzewia rozpadły się na miliony bezradnych atomów. Pustka, którą zaczął czuć w sobie, stawała się coraz większa i głębsza. O jego kolana wsparła się głowa umierającej matki, której przed chwilą wydany krzyk radości obwieścił Światu przybycie nowego doskonałego dzieła i szansy na początek nowego lepszego Świata. W tej samej chwili huk walącego się Świata przeniósł nowo przybyłą Istotę w ten drugi wymiar, jakby Mały Człowieczek uznał, że nie zostawi Matki samej na bezdrożach nieznanej egzystencji.

Glina, z której ON został ulepiony, z tego najcudowniejszego i plastycznego materiału naszej Ziemi, pozwalała Mu na nieskończone rozprzestrzenianie się pustki. Mimo to w tej nieskończonej przestrzeni zabrakło miejsca na wszystkie nieszczęścia Świata. Miejsca wystarczyło jedynie dla tej jednej jedynej Matki i tego jednego jedynego Człowieczka! Spuścił głowę i objął skrzydłami smutną rzeczywistość – narodziny i śmierć nowego życia!

Nie miał już siły modlić się do Najwyższego, powiedział tylko – Boże! czyń swoją powinność – ale bez zbędnej zwłoki – Twój na zawsze Gliniany Anioł!

---

## BYLIŚMY TAM

WIESŁAWA PASIEKA

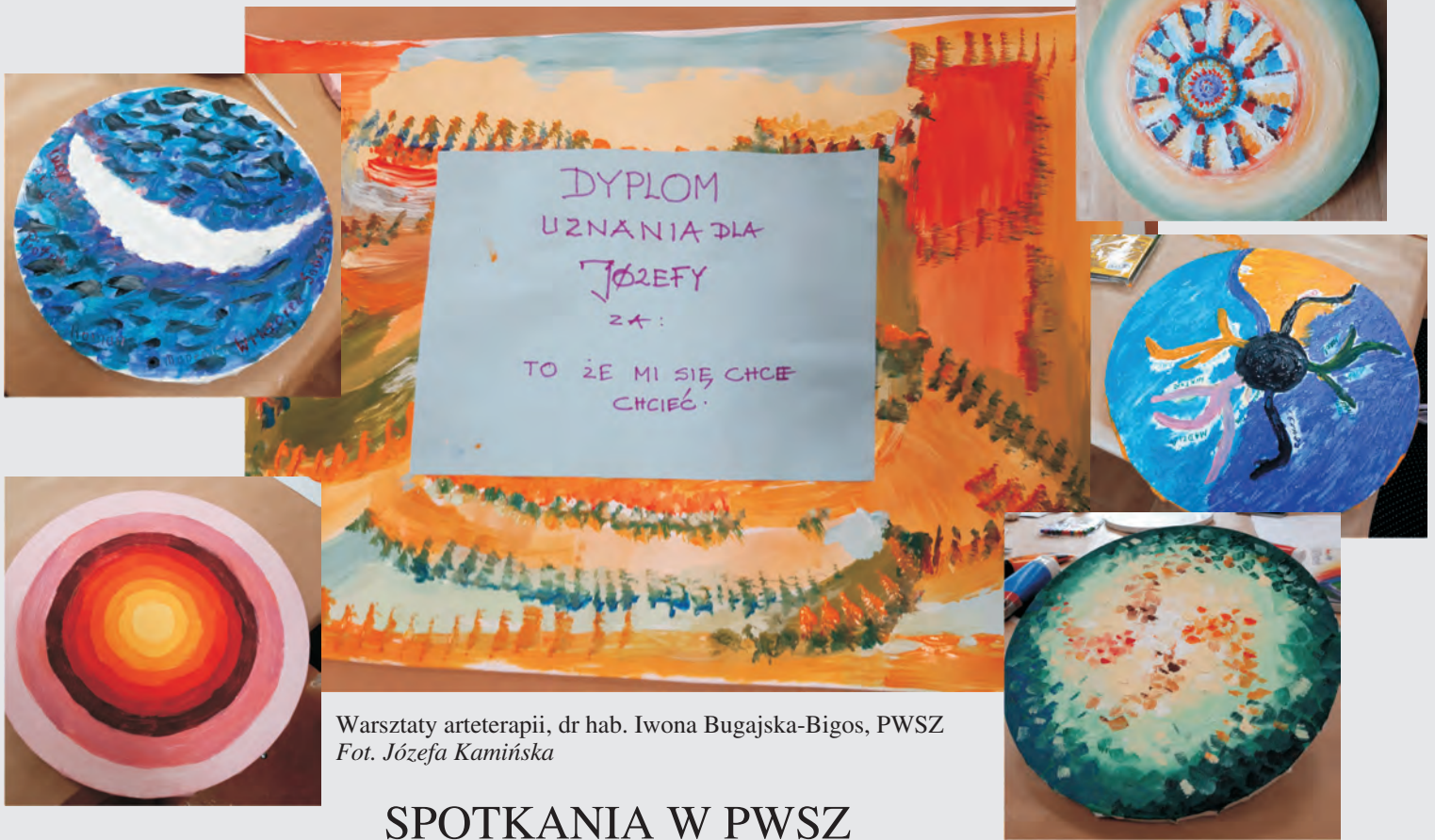
W ramach zajęć Uniwersytetu III Wieku w Nowym Sączu w **Institucie Zdrowia PWSZ odbyły się warsztaty tematyczne, mające na celu instrukcję postępowania w przypadku opieki nad osobą niepełnosprawną oraz udzielenie pierwszej pomocy w różnych zagrożeniach, jak: zadławienia, oparzenia, drgawki, udar mózgu, zawał serca.**

Zajęcia poprzedzone były fachowymi wykładami, później przeprowadzono część praktyczną na fantomach pod nadzorem instruktorów. Każdy uczestnik szkolenia mógł osobiście sprawdzić, czy potrafi prawidłowo udzielić pomocy poszkodowanemu w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia.

Podobnie przebiegały drugie warsztaty dot. opieki nad osobą niepełnosprawną. Zajęcia praktyczne były również poprzedzone profesjonalnym wykładem pani

dr n. o zdr. Doroty Ogonowskiej. Następnie każdy uczestnik warsztatów przystąpił do części praktycznej. Można było nauczyć się, jak prawidłowo postępować z osobą niepełnosprawną. Szkolenie obejmowało pielęgnację skóry, mycie głowy gdy osoba nie wstaje z łóżka, zapobieganie powikłaniom wynikającym z unieruchomienia kończyn. Równocześnie zapoznano nas, jak dokonywać prawidłowo pomiarów ciśnienia tętniczego, saturacji i glikemii. Uczestnicy warsztatów mogli wszystko przećwiczyć na fantomach pod nadzorem osoby kompetentnej w tych sprawach,

Warsztaty były świetnie i ciekawie zorganizowane. Można było wynieść z nich wiele praktycznej wiedzy z zakresu opieki nad osobą niepełnosprawną, jak również z zakresu udzielania pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.



Warsztaty arteterapii, dr hab. Iwona Bugajska-Bigos, PWSZ  
 Fot. Józefa Kamińska

## SPOTKANIA W PWSZ



Warsztaty „Pierwsza pomoc”  
 mgr Wiesław Poparda wraz ze studentami PWSZ



Warsztaty „Opieka nad osobą niesamodzielną”  
 dr. n. o zdr. Dorota Ogonowska wraz ze studentami PWSZ

*Fot. Katarzyna Zygmunt*



Warsztaty „Rzeźba”, prof. dr hab. Andrzej Szarek, PWSZ



