

# III BIULETYN

SADECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, wrzesień 2022

Nr 69



Fot. Obraz „Łąka”, Barbara Gieron

BG

## IV SALON PRZEMYSŁU TURYSTYCZNEGO Piwniczna-Zdrój, 10.09.2022

Fot. Arch. SUTW



O zagadnieniach związanych z polityką senioralną dyskutowali goście, biorący udział w panelu „Seniorzy, przyjeżdżajcie – szanse i wyzwania związane z turystyką senioralną”:  
Grzegorz Piechotka, wiceprezes Zarządu Fundacji Festiwal Biegów,  
Wiesława Borczyk, prezes Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku,  
Dariusz Chorużyk, burmistrz Piwnicznej-Zdroju.

<https://sadczyanin.info/wiadomosci-telewizja/iv-salon-przemyslu-turystycznego-seniorze-badz-aktywny-dzialaj-naprawde-duzo>



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

*Rozpoczynamy nowy rok działalności Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na spotkanie organizacyjne, które odbyło się w dniu 7 września br. w sali Sichrawy MCK Sokół, przybyło liczne grono Słuchaczek i Słuchaczy, zapisanych do UTW na 2022/2023 rok. Zadeklarowali udział w wykładach i różnorodnych zajęciach edukacyjno-aktywizujących.*

*To wielka radość, po trudnym okresie pandemii znowu razem się spotykać, porozmawiać, do siebie się uśmiechać, po prostu być we wspólnym uniwersyteckim gronie.*

*Zarząd Sądeckiego UTW na posiedzeniu 5 września br. przyjął program UTW do realizacji w nowym roku akademickim, przy tworzeniu którego uwzględnił m.in. wyniki badania „Potrzeby i zdrowie seniorów podczas pandemii COVID-19”.*

*Badanie zostało zrealizowane przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, w czwartym kwartale 2021 roku. Miało na celu poznanie opinii osób starszych, w wieku 60+, odnośnie ich samopoczucia, stopnia realizacji różnych potrzeb życiowych, w tym zwłaszcza związanych z ochroną zdrowia i dostępem do opieki medycznej.*

*Wyniki badania wskazują, że pandemia ma zdecydowanie negatywny wpływ na kondycję psychiczną i fizyczną seniorów, jak również, że dla osób starszych ważnym zagadnieniem jest troska o własne zdrowie, o utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej oraz dbanie o rozwój osobisty.*

*Coraz więcej osób rozumie, że zajęcia komputerowe i związane z korzystaniem z nowoczesnych technologii są niezbędne, pomagają nabyć umiejętności i wiedzę potrzebną przy korzystaniu z wielu różnych usług przez Internet.*

*Prawie 1/3 ankietowanych zaznaczyła problemy wynikające z samotności osób starszych. Wyniki tych badań zostały zamieszczone na stronie:*

*[https://srebrnerozmowy.pl/wp-content/uploads/2022/01/20220126\\_Potrzeby-i-zdrowie-Seniorow-podczas-pandemii](https://srebrnerozmowy.pl/wp-content/uploads/2022/01/20220126_Potrzeby-i-zdrowie-Seniorow-podczas-pandemii)*

*Bardzo ciekawy raport, z graficznymi wykresami, warto się z nim zapoznać.*

*Zachęcam Państwa do przeczytania Biuletynu Sądeckiego UTW. Dowiedzie się, co dzieje się w naszym Uniwersytecie. Autorami tekstów oraz zdjęć są Słuchaczki i Słuchacze Sądeckiego UTW, a nad całością pracy Zespołu Redakcyjnego czuwa Jadwiga Banach, Wiceprezes Zarządu Sądeckiego UTW.*

*Bieżące informacje zamieszczane są na stronie: [www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)*

*Życzę przyjemnej lektury.*

***Prezes Zarządu  
Sądeckiego UTW  
Wiesława Borczyk***

## SPIS TREŚCI

ABC BEZPIECZNEGO INTERNETU - KOMPUTER, TABLET, SMARTFON <i>Daniel Jachimowicz</i> .....	3
BYCIE W SIECI UŁATWIA ŻYCIE <i>Irena Cepielik</i> .....	6
SIEDEM POWODÓW <i>Marek Ryglewicz</i> .....	7
POTYCZKI Z WORDEM <i>Barbara Gieroń</i> .....	8
BĄDŹMY KREATYWNI <i>Maria Halina Starzyk</i> .....	9
NA BŁYSKOTLIWE EFEKTY TRZEBA SIĘ MOCNO NAPRACOWAĆ <i>Irena Cepielik</i> .....	10
KOMPUTER, SMARTFON I... ĆWICZENIE PAMIĘCI <i>Maria Baran</i> .....	11
W CIĄGŁYM RUCHU <i>Irena Cepielik</i> .....	12
O AKTYWNOŚCI SENIORÓW DEBATOWANO W STARYM SĄCZU <i>Maria Baran</i> .....	14
ŚPIEWAJĄCY UTW <i>Rozalia Kulasik</i> .....	15
LIST DO PRZYJACIÓŁKI <i>Teresa Barbara Kopczyńska</i> .....	17
SPOTKANIE Z PRZEDSTAWICIELAMI UTW Z LITWY <i>Maria Baran</i> .....	19
CZY JEST MOŻLIWOŚĆ UCIECZKI... <i>Maria Baran</i> .....	20
KALENDARIUM <i>Jadwiga Banach, Katarzyna Zygmunt</i> .....	23
PRZYWRÓCONA PAMIĘĆ <i>Maria Halina Starzyk</i> .....	27
KWIATY I URODA <i>Ewa Surowiak</i> .....	28
WAKACYJNYCH WSPOMNIENI CZAR <i>Barbara Gieroń</i> .....	30
KRZACZASTE SZCZĘŚCIE WIEWIÓREK <i>Barbara Gieroń</i> .....	31
LEŚNE MOŁO NAD KROPLĄ ROSY <i>Barbara Gieroń</i> .....	32



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Biuletyn jest wydany w ramach projektu „ABC Seniorów - Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów” dofinansowanego ze środków rządowego 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

**Współpraca:** Katarzyna Borczyk, Zofia Mółka, Katarzyna Zygmunt

**Korekta:** Maria Magdalena Kroh

**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:** M. Baran, Andrzej Sochacki (s. 19, 20, 21, 22, 23); Józef Bartkowski (s. 16, 21, 25, rozkładówka); Elżbieta Cabak (s. 14, rozkładówka); Irena Cepielik (s. 12); Karolina Gałysa (rozkładówka); Barbara Gieroń (s. 27, 30, 31, okładka); Teresa Barbara Kopczyńska (s. 28, 29); Marek Ryglewicz (s. 26); Władysław Szwenik (s. 15, 24); Marek Winiarski (rozkładówka); Arch. SUTW (s. 6, 8, 9, 17, 18, 19, 32, okładka, rozkładówka)

# ABC BEZPIECZNEGO INTERNETU – KOMPUTER, TABLET, SMARTFON

DANIEL JACHIMOWICZ



Daniel Jachimowicz

Urządzenie mobilne i komputer z dostępem do internetu dają nam wiele możliwości – niestety, nasza codzienna aktywność w sieci oznacza również, że możemy paść ofiarą oszustów i cyberprzestępców.

Dlatego tak istotnym aspektem korzystania z internetu jest poznanie i praktykowanie podstawowych zasad **CYBERBEZPIECZEŃSTWA** – bezpieczeństwa

w świecie cyfrowym. Warto sobie uświadomić, iż bezpieczeństwo w przestrzeni cyfrowej w dużej mierze zależy od nas samych i naszego postępowania. Statystyki wykazują bowiem, iż ponad 90% współczesnych ataków hakerskich opiera się na interakcji z użytkownikiem, którego najczęściej skłania się do np. otwarcia załącznika wiadomości poczty elektronicznej lub kliknięcia w link znajdujący się w treści wiadomości. Ponadto – niestety – coraz częściej sami w dość swobodny sposób udostępniamy wiele informacji i danych personalnych, które powinniśmy chronić, a ich poznanie pozwala cyberprzestępcom łatwiej przygotować i przeprowadzić atak. Warto zatem zarekomendować praktykowanie na co dzień pakietu podstawowych zasad podnoszących nasze bezpieczeństwo podczas korzystania z sieci internetowej.

## PODSTAWOWE ZASADY CYBERBEZPIECZEŃSTWA

1. **Należy korzystać z legalnego oprogramowania** – nielegalne wersje mogą szpiegować użytkownika oraz przejąć hasła do kont internetowych, poczty czy

banku. Dla zachowania cyberhigieny należy pamiętać o regularnej aktualizacji systemu operacyjnego, oprogramowania aplikacyjnego, w tym przeglądarek internetowych, komunikatorów oraz oprogramowania do odbierania i wysyłania poczty e-mail. Nieaktualne oprogramowanie może stanowić potencjalne zagrożenie dla komputera czy smartfona, ponieważ hakerzy potrafią wykorzystywać luki w stosowanych zabezpieczeniach.

2. **Należy zainstalować i regularnie aktualizować oprogramowanie antywirusowe** – obowiązkowo powinno się ono znaleźć na każdym komputerze oraz smartfonie. Stale aktualizowane oprogramowanie tego typu zapewnia ponad 95% ochronę przed złośliwym oprogramowaniem. To wcale nie musi być kosztowne – w sieci dostępne są różne bezpłatne programy antywirusowe, które legalnie można zainstalować na komputerze. Chronią one urządzenie przed wirusami oraz złośliwymi programami. Warto zainstalować także program Firewall, który blokuje wszelkie próby włamania się z sieci do komputera.

3. **Należy używać ustawień „Prywatność” w serwisach społecznościowych** – trzeba mieć świadomość, iż anonimowość w internecie praktycznie nie istnieje, każde działanie pozostawia po sobie cyfrowe ślady pozwalające na identyfikację danej osoby. Warto jednak zadbać o to, żeby informacje o sobie udostępniać w sposób rozsądny i tylko w takim zakresie, w jakim jest to konieczne. Przede wszystkim należy unikać podawania swoich danych personalnych czy kontaktowych w miejscach, w których nie ma takiej potrzeby.

4. **Należy zadbać o bezpieczeństwo haseł do naszych aktywności w internecie** – hasło to swoisty klucz do sejfu. Jeśli ktoś wszedłby w jego posiadanie,



konania tej operacji w ciągu 15 minut. Uczciwi dostawcy usług w ten sposób nie działają.

8. **Należy w krytyczny sposób podchodzić do informacji spotykanych w internecie**, często bowiem nie wiadomo, kto tak naprawdę jest autorem informacji ani czy pochodzą one z wiarygodnego źródła. W ostatnich kilku latach „karierę” zrobiło pojęcie i zjawisko **tzw. fake newsów** – nieprawdziwych lub częściowo nieprawdziwych wiadomości, często o charakterze sensacyjnym, publikowanych w mediach z intencją wprowadzenia odbiorców w błąd. Weryfikacja prawdziwości przeczytanej informacji nie jest łatwa we współczesnym świecie, w którym często na pozór całkowicie niewiarygodne informacje okazują się prawdziwe (i na odwrót). Można jednak sformułować pewne wskazówki pozwalające podać w wątpliwość rzetelność danej informacji, np.: dotyczy ona tematu dzielącego społeczeństwo, brak informacji o źródle przytaczanych danych, brak podpisu, sensacyjna/emocjonalna/skandaliczna treść, liczne, oczywiste błędy językowe i ortograficzne.

Oczywiście sugerowane wyżej zasady cyberbezpieczeństwa nie wyczerpują w całości tego złożonego i trudnego zagadnienia. Ich stosowanie pozwala jednak na komfortowe korzystanie z internetu przy maksymalnym ograniczeniu wielu ryzyk, z którymi możemy spotkać się w tym obszarze. Warto zatem wdrożyć je do praktyki własnego eksplorowania sieci www i korzystania z różnorodnych aktywności w wirtualnym świecie.

#### Wprowadzenie do newsletterów:

Zapraszamy do lektury trzech newsletterów pn. „ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”, opracowanych w ramach projektu „ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów” dofinansowanego ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”, na lata 2021-2025. Edycja 2022.

Elektroniczne publikacje poświęcone są popularyzowaniu wiedzy i podnoszeniu świadomości w zakresie: narzędzi teleinformatycznych skierowanych do osób starszych, w tym e-usług publicznych, nowinek technologicznych, innowacyjnych rozwiązań stworzonych z myślą o osobach starszych.

Newslettery wydane są co miesiąc od czerwca br. i publikowane na stronie internetowej oraz facebooku Sądeckiego UTW.

[Newsletter „ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”, Nr 1, czerwiec 2022](#)



Newsletter Sądeckiego UTW

**ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy**

Nr 2, lipiec 2022 r.

21 września 2022 r. odbędzie się webinarium pt. „Cyberbezpieczeństwo z perspektywy klienta usług finansowych – aspekty praktyczne”, organizowane przez Urząd Komisji Nadzoru Finansowego (UKNF) w ramach projektów: Centrum Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR i Centrum Edukacji dla Bezpieczeństwa Rynku Finansowego – CEBRF, we współpracy z Komendą Główną Policji.

**Celem webinarium jest poszerzenie świadomości seniorów w zakresie cyberbezpieczeństwa w kontekście zagrożeń występujących w internecie, zwłaszcza oszustw na urządzeniach mobilnych.**



Zgłoszenia do udziału będą przyjmowane wyłącznie za pośrednictwem elektronicznego formularza zgłoszeniowego dostępnego pod adresem [www.knf.gov.pl](http://www.knf.gov.pl) w dziale „CEDUR”. Potwierdzenia uczestnictwa zostaną przesłane najpóźniej 19 września 2022 roku. **Udział w webinarium jest bezpłatny.**

Więcej informacji oraz program wydarzenia do pobrania [TUTAJ](#).


**WARTO WIEDZIEĆ!**  
Komisja Nadzoru Finansowego prowadzi kampanię **UWAGA! CYBEROSZUST**. Ma ona za zadanie wskazywać jakie mechanizmy wykorzystują oszuści w procedurze wyludzenia pieniędzy m.in. przy transakcjach pośrednictwa wymiany kryptowalut czy przy fałszywych działaniach podejmowanych rzekomo przez KNF lub UKNF. **Więcej informacji TUTAJ.**



Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.

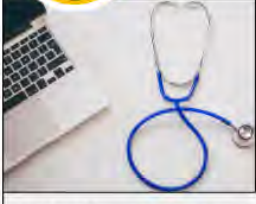
[Newsletter „ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”, Nr 2, lipiec 2022](#)



Newsletter Sądeckiego UTW

**ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy**

Nr 3, sierpień 2022 r.



**e-GABINET+**

Startuje nowy projekt unijny e-GABINET+, którego celem jest wsparcie cyfryzacji świadczeniodawców udzielających świadczeń gwarantowanych w rodzaju podstawowa opieka zdrowotna. Poprawa stanu infrastruktury teleinformatycznej ma usprawnić procesy związane z udzielaniem świadczeń w placówkach POZ oraz wprowadzić szereg ułatwień dla pacjentów.

**Wśród podstawowych korzyści dla pacjenta będących efektem realizacji projektu wymienia się:**


- ⇒ lepszy dostęp do świadczeń udzielanych przez placówki POZ,
- ⇒ zwiększenie dostępu do dokumentacji medycznej (bez dodatkowych opłat),
- ⇒ zapewnienie wysokiego poziomu skuteczności diagnostyki i leczenia,
- ⇒ zmniejszenie do minimum czasu, który upływa od momentu dokonania diagnozy do momentu podjęcia leczenia.

Więcej informacji [TUTAJ](#).

**CIEKAWOSTKA! BEZPRZEWODOWY SYSTEM DO WYKRYWANIA I MONITOROWANIA ZMIAN WEWNĄTRZ RAN**

System WARMIE ma na celu wsparcie procesu leczenia. Może być wykorzystywany w profilaktyce, diagnostyce, terapii. Jest on dedykowany m.in. pacjentom borykającym się z problemem stałego monitorowania zmian temperatury, oczekującym przedłużenia opieki lekarskiej po wyjściu ze szpitala, chcących zminimalizować ryzyko powikłań spowodowanych możliwymi zakażeniami.

Więcej na temat WARMIE przeczytasz [TUTAJ](#) oraz [TUTAJ](#).



Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.

[Newsletter „ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”, Nr 3, sierpień 2022](#)

## BYCIE W SIECI UŁATWIA ŻYCIE

IRENA CEPIELIK

**W świecie, w którym codzienne życie przeniosło się do internetu, seniorzy znaleźli dla siebie miejsce, ucząc się technik informatycznych potrzebnych do obsługi komputera i smartfonu. Osobiście jestem przekonana, że bycie w sieci ułatwia nasz byt.**

Chyba najwcześniej dałam się uwieść bankowości internetowej. Niewątpliwy był w tym przypadku wpływ niezwykle interesujących zajęć kursowych, prowadzonych na podmiotowy temat przez pana Daniela Jachimowicza. Kusił całodobowy dostęp do środków na koncie, możliwość dokonywania operacji finansowych w każdym miejscu pobytu, wygoda i oszczędność czasu. Dla mnie szczególnie istotna była okoliczność bieżącego sprawdzania wielkości środków na rachunku, co chroniło mnie przed niekontrolowanymi wydatkami zakupoholiczki. Wszystkie rachunki opłacam przelewem, praktycznie nie ponosząc za nie opłat, stałe wysokości rat pożyczki, ubezpieczenia i PZU wpisałam w zlecenia stałe. To cudowne, gdy ma się pewność, że nie zapominam o terminowych wpłatach. Nie zmieniłam zdania na temat korzyści bankowości internetowej, mimo że w ciągu dziesięciu lat tej współpracy trzy razy zmieniłam banki.



Obraz: Mizer\_X04 - Pixabay.png

Nieco później zaczęłam prowadzić przez internet zakupy. Konto mam tylko na Allegro, ale to bardzo bezpieczna platforma handlowa, oferująca chyba wszystkie możliwe artykuły. Zwykle są one tańsze niż u innych przedsiębiorców, korzystne są oferty Allegro Smart (daje prawo do 5 bezpłatnych dostaw towaru) monety (konkretne zakupy generują zniżki cen kolejnych artykułów). Możliwe są zakupy na raty z zerowym oprocentowaniem, w sferze okazji i superceny pojawiają się czasem bardzo ciekawe propozycje. Szukając konkretnego towaru, przeglądam jednak prawie wszystkie wyświetlające się strony internetowe oferentów, dzięki czemu mam możliwość wybrania najtańszego i najatrakcyjniejszego. Korzystam ze stron internetowych wybierając ćwiczenia gimnastyczne, szukając ciekawej książki i filmu.

Trudno byłoby wymienić wszystkie korzyści wynikające z założenia poczty mejlowej, aplikacji WhatsApp i Messenger oraz Facebooka. Jestem w stałym kontakcie z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, przesyłamy sobie nawzajem życzenia, zdjęcia, dowcipy, złote myśli, memy. Codziennie mogę śledzić, co dzieje się w naszych domach, na spacerze czy wycieczce. Zdarza mi się ulec złudzeniu, że jestem u kogoś oddalonego o setki kilometrów. To łagodzi moją samotność, pozwala oderwać się od zmartwień.

Przełomowym momentem mojej obecności w sieci było otrzymanie w prezencie od wnuczki smartfonu. Mówi się o nim jako przenośnym urządzeniu medialnym, rodzaju przenośnego komputera. Tradycyjne funkcje wykonywania połączeń telefonicznych i przesyłania wiadomości zostały wzbogacone o wiele nowych. Przede wszystkim przeniosłam tu bankowość.



Fot. Arch. SUTW



Uznałam, że jest tu bezpieczniejsza dzięki kodowi telefonu. Kartę dotykowo mógł wykorzystać każdy, do 100 złotych nie musi się znać hasła. Nową możliwością była płatność Blikiem (przydatna, gdy zapomniałam kartę), ostatecznie zdecydowałam się na płatność telefonem (moduł NFC posiada transakcję na zasadzie płatności zbliżeniowej). Muszę zaznaczyć, że telefon umożliwia instalowanie bardzo licznej grupy aplikacji.

W tym telefonie jest cała aparatura pozwalająca doskonalić zrobione zdjęcia, robię je przy każdej okazji, by potem bawić się w obrabiającego je fotografika. Korzystam także z aplikacji sklepów, przedsiębiorstw i instytucji, mam konto na Legimi (czytam dostępne nowości), na player oglądam filmy. W razie nagłego braku prądu świecę w ko-

mórce latarkę, alarm ustawiam, gdy wybieram się na wybieżkę, ale także na godziny zażywania leków. Nie muszę nosić zegarka: telefon podaje mi na pulpicie dokładną datę i godzinę. Przeglądam dziesiątki stron internetowych z wiadomościami, sprawdzam pogodę (mam aplikację Windy), korzystam z tłumacza.

Nie poznałam wielu funkcji nowego urządzenia i pewnie już nie zdążę. Nie jestem przygotowana na cyberataki, nie umiem sobie radzić z działaniami hakerów, zdarza mi się zapomnieć o przestrożach w zachowaniu bezpieczeństwa w sieci. Uniwersytet w każdym roku wnosi do naszej wiedzy kolejne umiejętności, więc może jednak będę miała szansę wypełnienia tej luki.

## INICJATYWA

# SIEDEM POWODÓW...

MAREK RYGLEWICZ

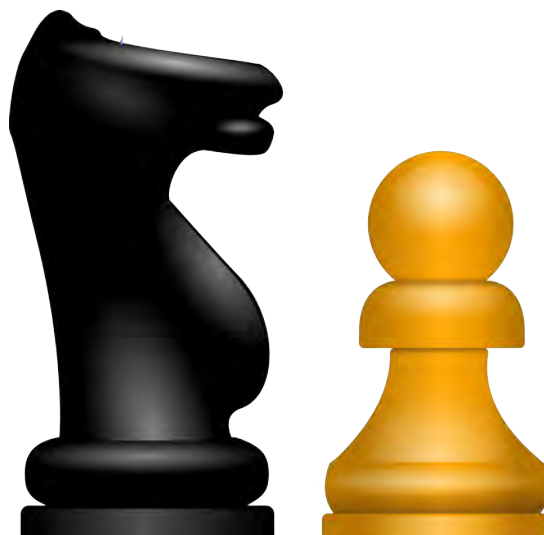
„Królewska Gra”, tak można nazwać grę w szachy, to nowa propozycja zajęć na Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Jest 7 powodów, dlaczego gra w szachy jest genialna. Współcześni naukowcy bardzo intensywnie przeanalizowali tę grę. Według ich wniosków, szachy:

- 1. poprawiają zdolności intelektualne,**
- 2. zwiększają IQ,**
- 3. poprawiają umiejętności arytmetyczne,**
- 4. wyostrzają zdolności językowe,**
- 5. kształcą umiejętność krytycznego myślenia,**
- 6. wspomagają rozwój inteligencji emocjonalnej i umiejętności psychospołecznych,**
- 7. mają walory terapeutyczne.**

Z szachami i Nowym Sączem wiąże się nierozdzielnie Jerzy Krzysztoń, zmarły w 1997 roku szachista, przez wiele lat czołowy zawodnik klubu „Sandecja”, który był arcymistrzem w grze korespondencyjnej. Wśród sądeckich szachistów wielu doskonale pamięta tę postać; jednym z nich jest Marek Michalik, wieloletni instruktor szachów w pałacu młodzieży w Nowym Sączu, który podjął się prowadzenia naszych zajęć. Zajęcia szachowe dla seniorów SUTW odbywać się będą w każdy piątek w godzinach 9-11, w salce przy Jagiellońskiej 18 (sal-

ka obok sekretariatu SUTW). Na zajęcia zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby rozpocząć naukę gry w szachy, ale również tych seniorów, którzy tę umiejętność już posiadają.

*Marek Ryglewicz, pomysłodawca i wieloletni organizator Memoriału Jana Borka – Międzyszkolnego Turnieju Szachowego Sądeckizny*



## POTYCZKI Z WORDEM

BARBARA GIEROŃ

Jestem na warsztatach „ABC SENIORA – EDYCJA TEKSTU”. Udaje mi się włączyć laptop i odnaleźć na ekranie głównym właściwą ikonę. Po delikatnym kliknięciu wyświetla przygotowane ćwiczenie. Postanawiam bez szemrania wykonywać polecenia i w entuzjastycznym skupieniu odkrywać wszystkie możliwości programu Word. Podziwiam kolejne kroje pisma. Oczywiście te najciekawsze nie oferują polskich znaków. Waham się zatem nad Times New Roman, Calibri i Arialem. Wnioskuje że wyrafinowany styl pisma wymaga stosowania lakonicznego przekazu (bez polskich znaków?).

Ćwiczę. Ćwiczę. Postanowiłam ćwiczyć, więc ćwiczę coraz bardziej skomplikowane propozycje instruktorki. Pisanie bez patrzenia na klawiaturę (przyda się bo osobiste pazurki wytarły litery na domowych klawiszach), tworzenie tabelki z wymaganą liczbą kolumn, przerzucanie zawartości schowka do konkretnych komórek tabeli (zdecydowana oszczędność czasu), poziome i pionowe układy strony oraz podobne komplikacje.

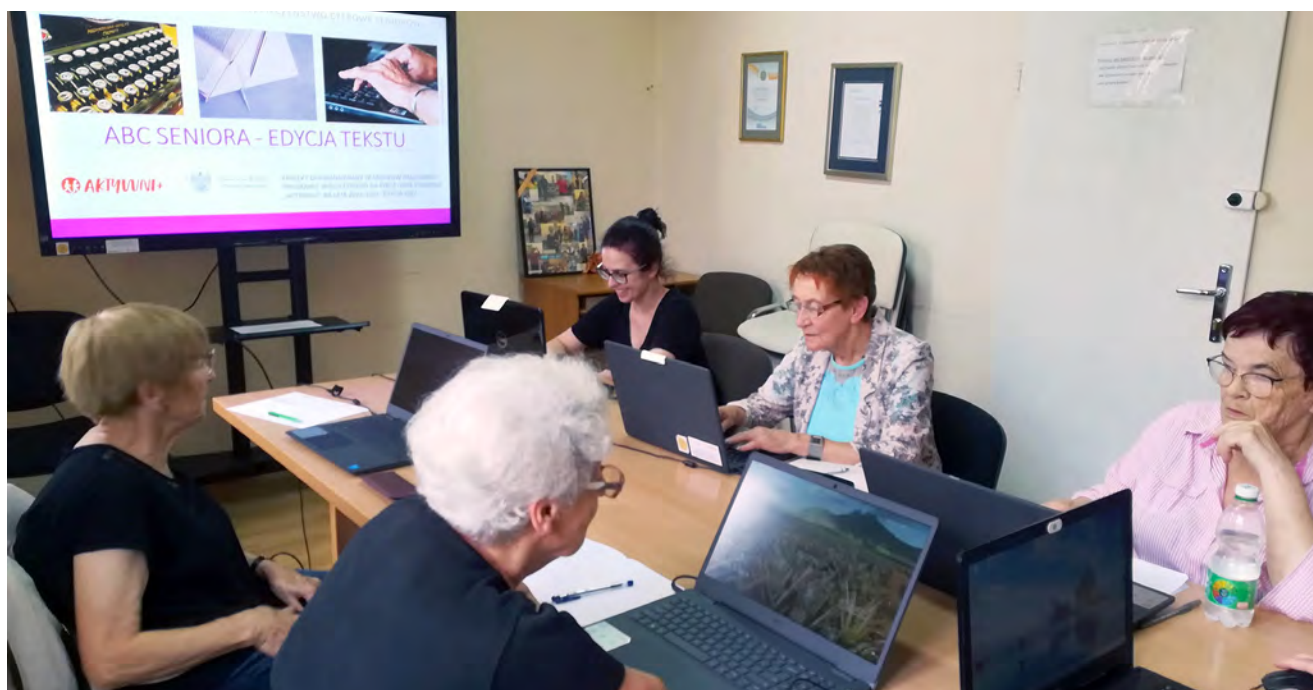
Nagle przypominam sobie, że miałam nie tylko ćwiczyć, ale także zapamiętywać. Jakie możliwości oferują **na-**

**rzędzia główne**, a co **układ strony** i **widok**. Wreszcie **na pasku wstawianie** odnajduję **symbole**, a więc wszelkie, niekiedy potrzebne, alfy i omegi. Trzeba w końcu zapamiętać skróty klawiaturowe, a nie jeździć w kółko wskaźnikiem myszy po ekranie. I rzeczywiście – **EU-REKA**. **Ctrl+C** i **Ctrl+V** zdecydowanie przyspieszają proces wypełniania tabeli danymi.

Prawdziwym wyzwaniem staje się utworzenie zaproszenia, ulotki czy plakatu informacyjnego. Wybrać fonty szeryfowe, bezszeryfowe czy dekoracyjne, jaką grubość czcionki a jaki kolor, fotografie własne czy internetowe. Co to jest twarda spacja. Wykonanie tego wszystkiego jest możliwe tylko dlatego, że wokół mnie i laptopa przez cały czas krąży instruktorka.

Okazuje się ostatecznie, że po tych warsztatach faktycznie z mniejszym wstrętem formatuję tekst artykułu, a do znajomej istoty z okazji jej imienin wysłałam barwniejszą niż dotąd mailową przesyłkę z życzeniami.

I wiem już, że aby – bez dodatkowego cierpienia – dowiedzieć się, co to są fonty i jak poprawnie sformatować pismo do prezydenta miasta, wystarczy uczestniczyć w warsztatach „ABC Seniora – edycja tekstu”.



Fot. Arch. SUTW

## BĄDŹMY KREATYWNI

MARIA HALINA STARZYK

„Trening kreatywnego myślenia” – co to takiego? To pytanie zadane przez jedną z koleżanek skłoniło mnie do zapisania się na zajęcia prowadzone przez Annę Czyżycką, trenera zdolności poznawczych, w ramach projektu „Zdrowy i aktywny sądecki senior”. Z niepewnością oczekiwałam pierwszego spotkania, które tak jak i następne, było bardzo inspirujące. Bo przecież kreatywność (od łacińskiego słowa *creatus* – twórczy), to proces myślowy, który prowadzi do powstawania nowych skojarzeń, koncepcji czy idei. Myślenie kreatywne, będące złożonym zjawiskiem, wiedzie do tworzenia oryginalnych pomysłów i rozwiązań. Przydaje się do tego giętki umysł, zdolność abstrakcyjnego myślenia, otwartość na doświadczenia.

W trakcie treningu starałyśmy się dać wyraz umiejętnościom nabytym w całym życiu. Biorąc udział w burzach mózgow i pracując wspólnie nad zaproponowanym przez trenerkę problemem, można było wykazać się aktywnością i ujawnić takie cechy, jak zdolność do współpracy, do przewodzenia, do przekonywania i inspirowania innych.

Obserwować pod tym kątem współuczestniczki ćwiczeń i oceniać swoje niedoskonałości. Okazało się, że szybkość mojej reakcji przedstawia wiele do życzenia, w głowie pojawiała się „czarna dziura” i tkwiła tam uparcie. Zdawałam się też na innych przy rozwiązywaniu zadanego nam problemu. Dopiero po zajęciach pojawiały się ciekawe pomysły, błyskotliwe skojarzenia, znajdowałam piękne rozwiązania wspólnych zadań.

Ćwiczenia, które zaaplikowała nam Anna Czyżycka zasygnalizowały nie tylko mnie, że trzeba nieustannie szukać sposobów na pobudzenie mózgu, nie pozwolić mu „zardzewieć”. Nie można się nudzić, popadać w rutynę, codziennie powtarzać te same

czynności. Nie zasklepiac się w tym co zastane, ale wzbudzać w sobie ciekawość na wszelkie nowości, także te cyfrowe, szukać nowych wyzwań, eksperymentować. Ćwiczyć umysł. Przydadzą się tu zarówno krzyżówki, jak i inne rozrywki umysłowe, brydż czy polecane ostatnio szachy.

Nie do przecenienia jest rola książek – nic tak nie rozwija wyobraźni. Otworzyć się na innych ludzi, szukać z nimi kontaktu, to pozwala zetknąć się z innym spojrzeniem na świat i czasem prowadzi do przewartościowania dotychczasowych poglądów. Aktywność fizyczna, spacer na świeżym powietrzu, dobry sen i odpowiednia dieta spowodują, że lepiej ukrwiony mózg będzie nam długo i dobrze służył. Trzeba też zachować w sobie coś z dziecka, wiecznie zadawać pytania i dziwić się temu światu.

Zajęcia na Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku dają wiele możliwości, by rozwijać twórcze myślenie. Sami wybierzmy sobie formę „treningu” i myślimy pozytywnie – to także rozwija kreatywność!



Fot. Arch. SUTW

## NA BŁYSKOTLIWE EFEKTY TRZEBA SIĘ MOCNO NAPRACOWAĆ

Rozmowa z organizatorem zimowych olimpiad sportowych dla seniorów  
Markiem Szarawarskim

IRENA CEPIELIK



Marek Szarawarski

**Kiedy w roku 2014 startowaliście z Ogólnopolską Zimową Senioriadą w Rabce, Łazy miały za sobą sześć udanych olimpiad letnich. Było Wam łatwiej?**

To prawda, że koleżeństwo z Łazów stworzyło ciekawy model takiego przedsięwzięcia, ale ja miałem również

własne doświadczenia. Przez 10 lat działałem w Komitecie organizacyjnym Spartakiady Integracyjnej Dzieci i Młodzieży pod patronatem Roberta Korzeniowskiego, uczestniczyłem także we wszystkich letnich olimpiadach w Łazach. Miałem więc pojęcie o ogromie pracy organizatorów takich akcji. Moje panie, koleżanki z RUTW, bardzo sceptycznie zareagowały na mój pomysł zorganizowania u nas ogólnopolskiej olimpiady zimowej. Uważały, że sobie nie poradzimy. Opory złamało poparcie władz miasta i prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Dopiero sukces premierowej imprezy przekonał wszystkich, że warto. Przed I Senioriadą burmistrz Łazów przekazał nam święty ogień przywieziony z Grecji. Udostępniono mi również regulamin Olimpiady, trochę się na nim wzorowałem.

**Mógłbyś przybliżyć organizację takich masowych imprez od kuchni?**

Na początku powołaliśmy Komitet Organizacyjny Senioriady (nazwę też wymyśliliśmy na pierwszym spotkaniu), w skład którego weszli reprezentanci Urzędu Miejskiego, Miejskiego Ośrodka Kultury i Rabczańskiego Uniwersytetu III Wieku. Przygotowania trwały kil-

ka miesięcy. Ustaliliśmy konkurencje, które mogliśmy zapewnić, i obiekty, których będziemy potrzebować. Żmudną pracą okazało się pozyskiwanie niezbędnych funduszy, sponsorów i patronów honorowych i medialnych. Wiele godzin poświęciliśmy na sporządzanie dokumentów: programy, regulaminy, listy startowe, listy wyników itd. Pieniądze (niezbyt duże) dostaliśmy z miasta, powiatu i województwa, bezpłatnie udostępniono nam wszystkie obiekty sportowe i kulturalne. W I Senioriadzie uczestniczyło 10 reprezentacji UTW i organizacji senioralnych, w sumie około 500 osób. Atmosfera była wspaniała, o termin następnej pytały dotąd nieobecne grupy. Było oczywiste, że Senioriada stanie się coroczną pozycją w kalendarzu miasta. W ostatniej, V Senioriadzie, uczestniczyły już 34 reprezentacje, w tym goście z Austrii i Ukrainy. Od początku wszystkie reprezentacje mają swoich przedstawicieli w Gorczańskim Nordic Walking. Ma on charakter imprezy towarzyszącej, jest więc wyłączony z klasyfikacji ogólnej, ma własny regulamin i punktację. Drużyny pokonują trasę wiodącą do ważnego dla uzdrowiska Rabka-Zdrój obiektu, zaliczając po drodze instytucje i obiekty miasta (Zaliczenie wymaga wiedzy o miejscach na trasie). Całością organizacji zajmują się uniwersyteccy studenci-emeryci. Od drugiej Senioriady organizujemy także spotkania integracyjne. Bardzo się staramy, by przygotować wiele atrakcji. Mieliśmy występy kabaretu „Truteń”, teatru „Rabcio” i zespołu regionalnego „Majeranki”, lot balonem „Roleski” i badania w sanatoriach po promocyjnej cenie. Clou wieczornych spotkań jest mikrofon dla wszystkich, koncert życzeń, tańce i biesiadowanie w restauracjach „Wiktoria” i „Zdrojowa”.

**Analiza listy konkurencji, które zabezpieczacie, zdumiewa wielością i olimpijskimi jakościami. Skąd macie fachowców do profesjonalnego sędziowania?**

Wszystkie „poważne” dyscypliny: biegi narciarskie, slalomy, zjazd na dętkach, turnieje szachowy i brydżowy oceniają sędziowie, których opłacamy. Pozostałe

obsługują słuchacze RUTW; przeszło 100 osób zaangażowanych w obsługę całej imprezy. Pomagają również prywatni sponsorzy, jak pan Rafał Ścianek, który wykonał kamienie do kręgli curlingowych – dyscypliny, którą sami wymyśliliśmy. Inny – Andrzej Dubiel – zrobił dla nas znicz i wykonuje statuetki dla startujących drużyn. Podniosły nastrój ma otwarcie Olimpiady: zapalamy olimpijski znicz, potem jest przemarsz ekip z flagami swoich uniwersytetów, wystąpienie patronów honorowych i otwarcie Senioriady. Wszyscy startujący są dzieleni na grupy wiekowe, przestrzegamy zasad fair play na każdym stanowisku. Zawody odbywają się w różnych miejscach na terenie miasta, po południu wszyscy wracamy do Amfiteatru, gdzie ogłasza się wyniki, prezentuje medalistów i wręcza wszystkim gadżety. W kolejnych latach były to: medale z logo Senioriady, breloki, pendrive z filmami z zawodów, magnesy na lodówkę, plecaki, foldery i płyty.

**Za Wami pierwszy jubileusz; zorganizowaliście pięć Senioriad. Jak z perspektywy tego czasu oceniasz potrzebę takich imprez.**

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że odpowiadamy na zapotrzebowanie środowiska. Seniorzy mają na swoich uniwersytetach zajęcia sportowe i gimnastyczne, generalnie prowadzą aktywny tryb życia. Współzawodnictwo we własnej grupie wiekowej daje szansę sprawdzenia swoich możliwości, zdrowej rywalizacji, porównania i wymiany doświadczeń. Ogromne znaczenie ma integracja, która nabrała szczególnego znaczenia po okresie naszego odizolowania od świata w okresie pandemii. Dobrze, że mamy dla seniorów zarówno letnie jak i zimowe zawody, prawie każdy może znaleźć coś dla siebie. Sami organizatorzy znajdują podnetę do organizowania kolejnej imprezy, spotykając się z wyrazami aprobaty i zadowolenia z udziału w niej u zawodników. My zyskaliśmy również wdzięczność władz miasta. Senioriada rozstawiła Rabkę, przyciągnęła nową grupę wczasowiczów. Dziennikarze i fotoreporterzy z redakcji prasowych, internetowych oraz telewizji pokazali wiele relacji z naszych imprez. Myślę, że wiele osób już wie, że na efekty trzeba się jednak napracować.

## OKNO NA ŚWIAT

# KOMPUTER, SMARTFON I ... ĆWICZENIE PAMIĘCI

MARIA BARAN

Posiadanie komputera lub smartfona pozwala wykorzystywać te urządzenia do wielu działań w życiu codziennym. Już tylko umiejętność korzystania z Internetu staje się czasem „oknem na świat” i sposobem na... ćwiczenie naszej pamięci.

Przekonaliśmy się o tym w ostatnich dwóch latach, kiedy w związku z pandemią były ograniczone wyjścia, bezpośrednie spotkania i nauczanie stacjonarne. Internet np. umożliwia naukę języków obcych za darmo. W starszym wieku nauka języka obcego nie jest łatwa. Istnieje jednak język – wprawdzie nie urzędowy – którego opanowanie jest możliwe w dość krótkim czasie. Jest to esperanto. Internet oferuje najkrótszy kurs tego języka. Kurs nie wymaga rejestracji, jest dostępny w wersji mobilnej i można z niego korzystać siedząc w domu. Po ukończeniu kursu jesteśmy w stanie zrozumieć i wyrazić to co najważniejsze – porozumieć się



*Obraz OpenClipart-Vectors z Pixabay.png*

z drugim człowiekiem znającym ten język. Najszybszy kurs języka esperanto to tylko 12 lekcji, a każda składa się z tekstu, objaśnień gramatycznych oraz 3 ćwiczeń. Przerabiając kurs, uczymy się 500 słów w tym języku, które są podstawą tworzenia kolejnych. Jest to doskonała gimnastyka naszego umysłu. Aby poćwiczyć, wystarczy w przeglądarce internetowej wpisać „Najszybszy kurs języka esperanto”.

## W CIĄGŁYM RUCHU

Rozmowa z dr Katarzyną Sztafa-Cabałą, PWSZ w Nowym Sączu

IRENA CEPIELIK

### Na początek pytanie z szablonu: Kto to jest Katarzyna Sztafa-Cabała?

- Adiunkt w Instytucie Kultury Fizycznej w Nowym Sączu,
- mama dwóch uroczych dziewczynek – Igi i Tosi,
- instruktor narciarstwa, żeglarstwa, nordic walking,
- entuzjastka aktywności ruchowej.

### Proszę zdradzić, skąd u Pani zamilowanie do aktywności ruchowej?

Fizyczna aktywność była istotną cechą życia w moim domu rodzinnym. Mama skończyła AWF i przez 30 lat pracowała w klasach sportowych, ratownikiem GOPR-u był tato, brat przez jakiś czas fascynował się żeglarstwem. Wujek jest trenerem narciarstwa. Jak daleko sięgam pamięcią, w każdej wolnej chwili rodzice organizowali nam wspólne wyprawy. Latem jeździliśmy na rowerach, zimą na nartach. Rosłam w przekonaniu, że należy być ciągle w ruchu, odkrywać coś nowego, pokonywać trudności. Nigdy nie byłam czynnym sportowcem, ale także – nieruchawą ciamajdą. Rozsadza mnie energia, lubię wyzwania, w temperamencie mam werwę, ruchliwość, dynamikę.

### Decyzję o studiach w AWF podejmowała Pani pod wpływem porad bliskich czy wydarzyło się coś, co było impulsem ?

Zdziwi się Pani, ale w domu nikt nie wywierał nacisku na mój wybór kierunku kształcenia. Zostałam przyjęta na biologię na UJ i wychowanie fizyczne w AWF, o rezygnacji z biologii zdecydowałam sama. Fundamentalne znaczenie miało przekonanie, że po AWF-ie łatwiej znajdę pracę, no i nie będę musiała



Fot. Irena Cepielik

ograniczać swojej ruchliwości. Jeżeli uwzględniałam rodzinne tradycje, robiłam to podświadomie. Teraz myślę, że musiały jednak być ważne.

### Po studiach trafiła Pani od razu do Instytutu Pedagogicznego w Nowym Sączu. Jakie miała Pani oczekiwania, na ile one się spełniły?

Cieszyłam się na pewno z faktu, że Nowy Sącz to małe i spokojne miasto, Kraków mnie przygniał. Na uczelni spotkałam jednak wielu swoich krakowskich wykładowców i z tego powodu przeżyłam szok.

Na szczęście, przyjęli mnie serdecznie, wielu z nich bardzo mi pomogło (wymienię choćby prof. Aleksandra Tykę, dr Ewę Grybel). Żeby nie odstawać, zrobiłam szybko doktorat. Oprócz etatowych zajęć uczestniczyłam w organizowanych imprezach, jak np.: Noc Naukowców, Festiwal Nauki, współpraca w ramach programu ERASMUS ze słowacką uczelnią w Preszowie. Zaangażowałam się w starania o przekształcenie Zakładu Kultury Fizycznej w osobny Instytut, przez 2 lata byłam nawet wicedyrektorem. Z tej funkcji szybko zrezygnowałam, mój charakter nie akceptuje „siedzenia za biurkiem i braku wolności”. Cieszę się, że nasza uczelnia ma obecnie 3 kierunki kształcenia i wspaniałą bazę. Mam stałą pracę, którą kocham, oraz ciągły kontakt z ludźmi i naturą.

**Obserwując Pani obecność na Facebooku i Instagramie, widzę, że angażuje się Pani w nowy rodzaj działalności. Prowadzi Pani zajęcia dla kobiet nt. tworzenia i rozwoju własnego biznesu, zarabiania pieniędzy i osobistego rozwoju. Szuka Pani miejsc pracy poza uczelnią?**

To oczywiście nie całkiem tak, uczelnia nadal będzie podstawowym miejscem mojej pracy. Angażowanie się we wspieranie kobiet, uświadamianie im możliwości wpływania na swój los, tworzenia grup wsparcia uważam za piękną inicjatywę i uczyniłam z nich swoistą misję. Trafiłam na takie pomysły w książkach Kamili Rowińskiej, potem uczestniczyłam w jej szkoleniach, zdobywając kompetencje biznesowe. Dalszą edukację odbyłam pod kierunkiem Dominiki Nawrockiej, ucząc się zdobywania funduszy i gospodarowania nimi. Zostałam menedżerem Business Centre Club oraz edukatorką finansową. Traktuję to jako cenny wkład w rozwój osobisty, dzięki prowadzeniu zajęć dorabiam trochę do swojej pensji.

**Robi też Pani rzeczy bezpłatne. Znalazłam na starsądeckiej platformie info przygotowany przez Panią zestaw ćwiczeń dla seniorów na okres kwarantanny, na stronie uczelni – przepis na bezglutenowe muffiny, prowadziła Pani też spacer z kijkami nordic walking dla badanej grupy krakowskiej. To wszystko dla bogacenia osobowości?**

To są rzeczy, które lubię, które dają mi poczucie tworzenia cenionych wartości. Pandemia była uciążliwa szczególnie dla osób starszych, ponieważ fatalnie znosili odcienie od bliskich i przyjaciół. Ćwicząc,

chronili się przed depresją i umacniali stawy. Muffiny piekłam dla osoby na diecie bezglutenowej, przepis opublikowałam po to, by skorzystali z niego inni chorzy. Poprzez zorganizowanie stałych zajęć marszu z kijkami pomagałam zebrać potrzebny materiał do badań nad znaczeniem nordic walking dla organizmu osób ćwiczących.

**Zatrzymajmy się jeszcze chwilę na marszu nordic walking. W działalności SUTW od początku zwraca się uwagę na ten rodzaj zajęć. Tu także jest Pani specjalistą, więc każde wskazówki będą – jak sądzę – potraktowane bardzo poważnie.**

Tytuł certyfikowanej instruktorki zdobyłam jeszcze na studiach. Na moim kierunku tej aktywności nie mam możliwości wykorzystywać, na innych kierunkach pojawia się w charakterze ćwiczeń rekreacyjnych. Prowadzę czasem zajęcia na zamówienie różnych instytucji. Jak wspomniałam wcześniej, chodziłam z grupą, która brała udział w badaniu. Wyniki są naprawdę budujące. Trening nordic walking angażuje 90% masy mięśniowej ciała, zwiększa spalanie tkanki tłuszczowej, poprawia parametry wytrzymałości, siły, elastyczności mięśni. Cenną zaletą jest spadek poziomu cholesterolu i trójglicerydów. Dla seniorów istotne jest nawet to, że kijki chronią od upadku, gdyż stanowią dodatkowe punkty oparcia.

**Czy miała Pani w swoim zabieganym (umówmy się) życiu jakieś szczególnie miłe przeżycia?**

Dosyć często zdarzało mi się myśleć z wdzięcznością o moich rodzicach w momencie, gdy zdobyte w domu rodzinnym umiejętności (narcciarstwo, żeglarstwo, jazda rowerem) czyniły ze mnie profesjonalnie przygotowanego do zajęć pedagoga. Od początku mogłam prowadzić letnie i zimowe obozy studenckie – miałam w tym zakresie przygotowanie i wcześniejszą praktykę. Fajnym i wzruszającym momentem była wspólna z mamą obecność na obchodach 95-lecia AWF. Ostatnio niezapomniane wrażenie miałam, szusując ze starszą córką na stoku w Cieniawie. Byłyśmy koleżankami, bo Iga lubi tę aktywność i ma już spore umiejętności.

**Czego można Pani życzyć?**

Szczęścia osobistego i zawodowego, cokolwiek to znaczy. Realizacji marzenia o zbudowaniu misji wspierania kobiet.

## O AKTYWNOŚCI SENIORÓW DEBATOWANO W STARYM SĄCZU

MARIA BARAN

**Niepodważalny wpływ na dobrostan zdrowia każdego człowieka, w tym także seniora, ma jego aktywność fizyczna. Zagadnieniom związanym z tym tematem poświęcona była „Letnia Akademia Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów” zorganizowana przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku (OFSUTW), dzięki wsparciu finansowemu Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu „Sport dla wszystkich”.**

Akademia odbyła się w dniach 30.06. – 2.07.2022 r. w Starym Sączu. Udział w niej wzięło 80 osób z całej Polski, reprezentujących organizacje seniorskie oraz gminne rady seniorów. Wśród uczestników byli także przedstawiciele Sądeckiego UTW.

Trzydniowa impreza informacyjno-edukacyjna rozpoczęła się spotkaniem integracyjnym 30 czerwca przy grillu zlokalizowanym przy Bursie Szkolnej w Starym Sączu, gdzie byli zakwaterowani uczestnicy akademii. Spotkania integracyjne zawsze są okazją do wymiany doświadczeń, poznania się i nawiązania współpracy.

W następnym dniu odbyła się merytoryczna debata zatytułowana „Potrzeby i wyzwania organizacji seniorskich w zakresie inicjowania i stymulowania aktywności fizycznej seniorów ze szczególnym uwzględnieniem skutków pandemii”. Debatę otworzyła Wiesława Borczyk – prezes OFSUTW. Obrady prowadził redaktor Wojciech Molendowicz.

Jako pierwszy głos zabrał gość honorowy wydarzenia Andrzej Gut-Mostowy, sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki. W wystąpieniu przedstawił działania rządu na rzecz starszego pokolenia, ze szczególnym uwzględnieniem działań w zakresie rozwoju turystyki, w tym wsparcia udzielanego uzdrowiskom. Mówił o turystyce senioralnej jako formie kultury fizycznej i wypoczynku, z którego seniorzy korzystają często poza sezonem turystycznym. Gość zaznaczył, że zamierzeniem resortu sportu i turystyki jest dotarcie do jak największego grona osób starszych, w tym również do seniorów skupionych wokół ponad 600 uniwersytetów trzeciego wieku, rozwijających swą działalność w całej Polsce. Głównym celem jest chęć dotarcia z przekazem wiedzy dotyczącej zdrowego starzenia się

oraz możliwości zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Zapewnienie warunków i oferty dla powszechnego podejmowania aktywności fizycznej na każdym etapie życia to jeden z głównych celów określonych w rządowym dokumencie „Program Rozwoju Sportu do roku 2020”, który jest obecnie aktualizowany z perspektywą realizacji do 2030 r. Jednym ze zdefiniowanych w tym programie priorytetów jest „Wspieranie działań na rzecz integracji społecznej osób starszych poprzez aktywność fizyczną”. Następnie starosta nowosądecki Marek Kwiatkowski przedstawił uczestnikom debaty bogactwo i różnorodność atrakcji turystycznych ziemi



Fot. Elżbieta Cabak



sądeckiej, bazę turystyczno-sportową regionu i projekty, które są sprzyjające wypoczynkowi seniorów. Burmistrz Starego Sącza Jacek Lelek także promował atrakcje turystyczne swojego miasta i gminy. Zwrócił uwagę na duże znaczenie współpracy samorządu lokalnego z organizacjami pozarządowymi.

Po wystąpieniach przedstawicieli władz państwowych i samorządowych ciekawe informacje i wiedzę przekazali przedstawiciele nauki zajmujący się problematyką zdrowia. Dr Piotr Czech z PWSZ w Nowym Sączu mówił o właściwym dla osób starszych poziomie aktywności fizycznej oraz o skutkach braku ruchu. Urszula Cisoń-Apanasiewicz z tej samej uczelni omówiła problemy związane z otyłością seniorów, w tym wynikające z niej negatywne konsekwencje zdrowotne.

Istotną częścią debaty były wystąpienia animatorów aktywności ruchowej seniorów, a mianowicie Krystyny Męcik i Marka Szarawarskiego. Krystyna Męcik – Prezes Zarządu Stowarzyszenia UTW w Łazach, który jest organizatorem letnich olimpiad „Trzeci Wiek na Start” i Marek Szarawarski – Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Ogólnopolskiej Olimpiady Zimowej w Rabce-Zdroju opowiedzieli o organizacji tych ogromnych,

masowych przedsięwzięć. Wiele uwagi poświęcili problemom, które wystąpiły w ostatnich latach, tj. w okresie covidowej pandemii. Olimpiady są przedsięwzięciami masowymi wymagającymi ogromnego zaangażowania wielu osób na etapie ich przygotowania oraz samego przebiegu. Odbývają się dzięki ludziom, których pasją jest działanie na rzecz innych. Na organizację olimpiad konieczne są też środki finansowe, których pozyskanie przez organizatorów nie jest łatwe. Pomimo tego, że olimpiady są działaniami na szeroką skalę, mobilizują rzesze seniorów do całorocznych przygotowań i treningów, a więc aktywności fizycznej, nie uzyskały one dotychczas należytego wsparcia finansowego ze strony resortu sportu i turystyki. Przedstawiciele organizujących olimpiady seniorów wyrazili nadzieję, że imprezy te będą widziane i doceniane przy rozpatrywaniu wniosków konkursowych.

Wszyscy występujący w debacie podkreślali konieczność promowania wśród seniorów ruchu jako bezcennego leku i zachęcania do aktywności fizycznej. Spędzanie czasu na zajęciach ruchowych dostosowanych i odpowiednich do wieku dojrzałego, zwłaszcza po trudnym okresie pandemii, to jedno z podstawowych zadań dla resortu sportu i turystyki, samorządów i organizacji seniorskich.

---

## ŚPIEWAJĄCY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ROZALIA KULASIK

W debacie i warsztatach Letniej Akademii Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów w Starym Sączu, zorganizowanej przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, uczestniczyli liderzy UTW z całej Polski. Była to okazja do lepszego poznania się, wymiany doświadczeń oraz integracji. Wśród nich znalazła się Grażyna Omeljaniuk-Szulc, od 2009 roku przewodnicząca samorządu słuchaczy UTW przy Wydziale Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, osoba wesołego usposobienia, niezmiernie towarzyska i otwarta. Z dumą opowiadała, że jej uczelnia w tym roku zakończyła osiemnasty rok swojej działalności, natomiast od nowego roku akademickiego rozpocznie swoje funkcjonowanie pod nazwą Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Częstochowskiej.



Fot. Władysław Szwentik



Fot. Józef Barikowski

Wspomniała też o swojej pasji, społecznej działalności, którą prowadziła „od zawsze”, a najbardziej aktywnie po przejściu na emeryturę, twierdząc, że wiek nie jest żadną przeszkodą w aktywnym organizowaniu sobie życia. Działalność ta przyniosła jej wiele nagród i odznaczeń, co jeszcze bardziej motywowało. – *W tym miejscu dodam, że jestem również inicjatorką utworzenia Miejskiej Rady Seniorów, założyłam też Stowarzyszenie Przyjaciół Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Częstochowskiej, którego jestem prezesem* – uzupełnia. Z wykształcenia jest organizatorem i pilotem krajowych i zagranicznych wycieczek, dzięki czemu słuchacze UTW przy niewielkich kosztach i dobrej organizacji zyskali możliwość zwiedzenia najpierw najbliższej okolicy podczas jednodniowych wypadów, a z biegiem czasu, dalszych ciekawych miejsc. Wspomniała też o swojej pasji, o chórze.

– *Chór UTW – to moja chluba, moje dziecko – chwali się. Jestem też byłą harcerką – opowiada – a tam zawsze się śpiewało i nie tylko „Stokrotkę”. Zebrałam grupkę pasjonatów i udało mi się utworzyć chór przy UTW.* – Wspomina, że trzygłosowy obecnie, a od dziesięciu lat prowadzony przez kierownika artystycznego chór, ma już swoje osiągnięcia np. trzykrotnie I miejsce w wojewódzkim Festiwalu Piosenki Patriotycznej. – *Przed sześciu laty zapoczątkowałam przegląd chórów UTW województwa śląskiego. W I Przeglądzie uczestniczyło osiem chórów, natomiast począwszy od drugiego biorąc w nim udział chóry ościennych województw. Koncerty pt. Kolędujemy Małemu odbywają się w okresie świąt Bożego Narodzenia. Pierwsze ich edycje organizowaliśmy w Domu Kultury, a IV, V i VI w Filharmonii na 800 osób. Było to święto dla mieszkańców Częstochowy zorganizowane pod patronatem Prezydenta m. Często-*

*chowa – wspomina. – Na zakończenie, na scenę wychodzili wszyscy uczestnicy w różnobarwnych strojach wraz z kapelą góralską, wspólnie odśpiewując jeden wyznaczony utwór – dodaje. Opowiada także, że w tym roku wyjątkowo, w kwietniu, odbyło się śpiewające świętowanie wiosny. Uczestniczyło w nim dziesięć chórów prezentujących trzy dowolne utwory o różnej tematyce. Na zakończenie każdy chór otrzymał statuetkę, ostatnio był to klucz wiolinowy oraz dyplom uczestnictwa ufundowany przez Prezydenta Miasta Częstochowa.*

– *Najgorzej było podczas pandemii, która w znaczący sposób pomieszała nam*

*wszystkim szyki – mówi. – Nasi słuchacze z żalem pożegnali się z cotygodniowymi stacjonarnymi zajęciami, które w tym czasie prowadzone były online i nagrywane z grantów urzędu miasta przez lokalną Telewizję Orion. Inne zajęcia odbywały się w ograniczonym zakresie, w różnych miejscach, z zachowaniem reżymu sanitarnego. Wszystkim nam brakowało kontaktów, wspólnych spotkań i rozmów. Z niecierpliwością oczekiwaliśmy jej zakończenia – kontynuuje.*

Grażyna Omeljaniuk-Szulc podzieliła się również swoimi spostrzeżeniami na temat debaty i warsztatów Letniej Akademii Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów: – *Biorę udział we wszystkich zajęciach organizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW. Podobna mi się jej organizacyjny perfekcjonizm, zaangażowanie i poziom wykonania. Tym razem też się nie zawiodłam. Podziwiałam wysiłki organizatorów, aby wszystko przebiegało zgodnie z wcześniej ustalonym planem. W pierwszym dniu, przy grillu, mieliśmy okazję poznać liderów UTW biorących udział w spotkaniu, wymienić doświadczenia, wspólnie bawić się i śpiewać, natomiast w następnym szczególnie zainteresowała mnie debata o potrzebach, wyzwaniach organizacji seniorskich, aktywności seniorów i skutkach pandemii. Zwróciłam szczególną uwagę na wystąpienia liderów UTW informujących o swoich działaniach podczas pandemii, o pomocy udzielanej przez miejscowe samorządy i o przyszłych zamierzeniach – wylicza. Z uznaniem opowiada o działaniach instruktorek nordic walking, które najpierw przygotowały podbudowę teoretyczną, potem przeprowadziły trening na siłowni plenerowej, a następnie warsztaty terenowe. – W sumie Letnia Akademia Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów była bardzo udana – podsumowuje.*

# LETNIA AKADEMIA ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW, STARY SĄCZ, 30.06-2.07.2022

Fot. Elżbieta Cabak



Wiesława Borczyk, prezes Ooólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i Sądeckiego UTW



Andrzej Gut-Mostowy, sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki



Marek Kwiatkowski, starosta nwośdecki



dr Katarzyna Sztafa – Cabala, PWSZ w Nowym Sączu



Urszula Cisoń-Apanasiewicz, PWSZ w Nowym Sączu



Jacek Lelek, burmistrz Starego Sącza



dr Piotr Czech, PWSZ w Nowym Sączu



Krzysztof Męcik, prezes UTW w Łazach



Marek Szarawarski, UTW Rabka-Zdrój

## PIKNIK INTEGRACYJNY



Fot. Józef Bartkowski

# ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2021/2022

MCK SOKÓŁ, 30.06.2022

Fot. Elżbieta Cabak



Wiesława Borczyk,  
prezes Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW  
i Sądeckiego UTW  
Paszport Seniora "OK SENIOR"



prof. dr hab. Krzysztof Tomalski  
z Akademii Sztuk Pięknych  
im. Jana Matejki w Krakowie



dr hab. Zdzisława Załona, prof. PWSZ,  
Przewodnicząca Rady  
Programowo-Naukowej SUTW

## LISTY GRATULACYJNE DLA SŁUCHACZY SUTW Z OKAZJI 18 LAT SUTW



## WIZYTA SENIORÓW Z LITWY

Nowy Sącz, 25.07.2022

Fot. Marek Winiarski



# WYKŁAD SĄDECKIEGO UTW

Sala im. Małachowskiego sądeckiego Ratusza, 23.06.2022

Fot. Józef Bartkowski



Wiesława Borczyk, prezes OFSUTW i SUTW;  
dr Katarzyna Sztafa – Cabała, adiunkt  
w Instytucie Kultury Fizycznej PWSZ w Nowym Sączu



## TRENING NORDIC WALKING

Fot. Arch. SUTW



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

“Siłownia Seniora – II edycja”. Projekt dofinansowany przez Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu “Sport dla Wszystkich”

## TRENING PAMIĘCI I KREATYWNOŚCI

Fot. Arch. SUTW



## JOGA ŚMIECHU

## WARSZTAT SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

Fot. Arch. SUTW



## WYKŁAD W KLUBIE SENIOR+ W ŁĄCKU

Fot. Karolina Gałysa

## WYKŁAD DLA SENIORÓW W MUSZYNIE

Fot. Arch. SUTW



## LIST DO PRZYJACIÓŁKI

TERESA BARBARA KOPCZYŃSKA

Spieszę poinformować, póki nie zapomnę, jak masz na imię, że dzisiaj zakończyliśmy zajęcia z cyklu „trening pamięci”. Oczywiście w ramach działalności UTW.

Generalnie, to 16 spotkań poniedziałkowo-piątkowych z Panią Anią Czyżycką, trenerem zdolności poznawczych oraz kilkoma nieprzeciętnymi słuchaczkami. Mózgi, ćwiczone dwa razy w tygodniu nabierały plastyczności, stawały się coraz bardziej świadome swoich niedoskonałości, a był to pierwszy krok do radzenia sobie.

Zajęcia prowadzone były z taką pomysłowością i tak urozmaicone, że dwie godziny mijały jak jedna chwilka. Wiedza o zawiłościach funkcjonowania naszych szarych komórek przyswajana była w formie testów, gier i superzabaw, słowem, gestem i uczynkiem. Tak, tak! uczynkiem też! – trzeba było na przykład zapamiętać ruchy wykonywane kolejno przez koleżanki, rączkami, nóżkami i innymi częściami ciała też! Szare komórki skwierczały, bo łączy się rozgrzewały do czerwoności, uwaga maksymalnie skupiona, ale i mnóstwo śmiechu.

Dzwonka szkolnego co prawda nie było, ale zadania do domu zadawano! Jedne uczennice lekcje odrabiały pilnie, inne może z trochę mniejszym zaangażowaniem, jak to bywa w szkole. Moja serdeczna przyjaciółka dała się wciągnąć w te zajęcia. Pojechałyśmy raz po zajęciach nad wodę, bo chciałyśmy, aby nam słońeczko raz

na plecy raz na twarz zaaplikowało witaminę D. Ledwo kocyk został rozłożony, ja w całkowitym rozleniwieniu zastanawiam się, czy do słońeczka teraz plecki czy też twarz, a tu słyszę... *odrabiamy lekcje, wyciągnij kartki i długopis a nie nogi...* No tak, czar letniej nienocy prysł! Odezwała się świeżo upieczona emerytka-nauczycielka!

Zadania te, przerabiane w trakcie lekcji czy też w domu, mogą jednocześnie posłużyć jako „uprzyjemniacze” czasu spędzanego tak w gronie koleżeńskim, jak i w trakcie spotkań rodzinnych czy też z wnukami. Przy nich nie da się nudzić! I nie chodzi tu o wnuki, oczywiście!

Przedostatnie zajęcia to kapitalna niespodzianka. Pani Ania zrobiła nam frajdę, zabierając do szkoły w Binczarowej, gdzie wszystko jest inne niż to, co nasza pamięć zakodowała, a obecnie dzieciaki, pilnie chodzące do różnych szkół, poznały.

Długo by tu opisywać różnice, ale każdy może zapytać – o czym ty mówisz, przecież miały być poważne zajęcia, no więc gdzie ta praca mózgu i jego ćwiczenie. No, to jeżeli każda z nas zapamiętała wystrój klas, dydaktyczne materiały dostępne uczniom, pomysłowo ozdobione ściany tak w salach lekcyjnych, jak i w traktach komunikacyjnych, to chyba skutek osiągnięty. Inne ławki szkolne, inne krzesła, inny układ klas. Na parterze w obrębie holu, przestrzeń ze sceną odgradzona kurtyną, krzesel-



ka dla słuchaczy. Cały ten obszar, to swoisty teatr. Ktoś, kto ma ochotę na przedstawienie swoich kwestii w publicznej formie, może wykorzystać scenę. Kotary pomysłowo oddzielają część przeznaczoną dla teatru.

Świetnym rozwiązaniem są umieszczone na ścianach w klasie lub na korytarzu napisy mądrych ludzi, zapisane na małych fiszkach lub dużych plakatach sekwencje i cytaty. Nowatorskie rozwiązania, godne polecenia, sądzę, że do takiej szkoły chce się chodzić. Ciekawe, czy kiedy uczniowie osiągną nasz wiek, to będą mieć lepszą pamięć niż my obecnie. Ale tego dowiemy się dopiero po drugiej stronie lustra.

Zapamiętałam kilka tablic, na przykład: „**NIGDY nie odkładaj NA JUTRO tego co możesz ROBIĆ *pojutrze!***” Czyż nie jest to wyrażenie uczuć większości z nas? Teraz, kiedy już nic nie musimy? Albo „**MARUDNY KLIENT PŁACI PODWÓJNIE**”. Ileż to razy w sklepie czy urzędach złościmy się, nie wiemy co chcemy kupić, tę szynkę od początku, środka czy końcówki jakiejś tam całości. Jak musimy poczekać chwilkę, bo przed nami stoi kilka osób, nie daj dobry Boże młodszych, to zaraz marudzimy, że nam należy się już, natychmiast, bo nas bołą nogi, kręgosłup albo najlepiej wszystko. Wprowadzamy atmosferę napięcia, dodajemy sobie przez to ważności, albo nam się tylko tak zdaje! Tak naprawdę, to gdzie się spieszymy? Do pustych mieszkań, do oczekiwania na telefon, który i tak rzadko dzwoni, a telefon komórkowy mamy przy sobie?

Kolejny afisz: „**Samoobsługa, KAŻDY sprząta po sobie**”. Uczymy tego młodsze pokolenie, a my? Przecież to rodzaj rehabilitacji, po kolacji czy też innym posiłku uważamy, że ze względu na dostojny wiek nas należy obsłużyć do końca. Na spacerzy to nam się nie chce, na zakupy też niekoniecznie, prawda? A gdyby tak pomóc przy sprzątanu ze stołu, gdyby tak te kilka kroków po mieszkaniu, to przez cały dzień trochę tych kroków by się uzbierało, no nie? Kolejny napis: „**Patrz na sie-**

**bie, jak na osobę, którą chcesz się stać, a nie na taką, którą jesteś dziś!**”. No proszę, pomyślmy jak często mówimy: jestem taka, jaka jestem, to wy macie się do mnie dostosować!!! Może nie zawsze, możemy stać się lepsi, na zmiany zawsze jest czas! Przecież „**Jeśli masz cierpliwość, będziesz mieć co zechcesz!**”. Tak lubimy brak tej zalety składać na karb wieku, a musimy? Chyba nie, z każdej naszej ułomności możemy zrobić zaletę, nie żeby przy trzęsących się rękach ubijać masło w maślnicy, ale coś w tym stylu, bo: „**Potykać się, można zejść daleko, nie wolno tylko upaść i nie podnieść się!**”, przecież: „**Jeśli jesteś wystarczająco szalony, by myśleć, że możesz zmienić świat, jesteś tym, który go zmienia!**”. Sam fakt, że podjęliśmy decyzję o zapisaniu się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jest dowodem na odrobinę szaleństwa w nas, bo: „**Świat jest pełen inspiracji i kreatywnych pomysłów, ale zawsze znajdzie się miejsce na nowe TWOJE!**”. Lubimy też trochę podpoczywać, trochę poleżeć, nie ma w tym nic złego, ale „**Pamiętaj, nie jest hańbą upaść, ale długo leżeć**”.

Pamięć, pamięcią – lepsza czy gorsza – też ma swoje zalety, choć nie jest wolna od wad. Myślenie czasem boli, pamięć masz dobrą? Zadaj sobie pytanie – po co mi to? Pewnie każdy z nas doznał jakiejś krzywdy od bliskich, dobra pamięć lubi to utrzymywać, przy każdym kontakcie najpierw przypomnimy sobie to, co było złe, a brak pamięci? – może pozwoli na nowe otwarcie, na lepszą nową starą znajomość. Zapominasz? – ważne co, nieraz to jest zbawienie dla ciała i duszy. Oczywiście nie dotyczy to posiania gdzieś kluczy czy portfela. Tu pomocne były nasze ćwiczenia, jak sobie z tym radzić, jak obrazować niektóre nasze czynności tak, aby potem pozwolić sobie na przypomnienie. Najgorszym skutkiem braku pamięci byłoby zapomnieć, kogo kochamy albo kto nas kocha.

Mario, Ty jeszcze pracujesz. Uwielbiasz zwiedzać świat, poznawać wszystko co nowe, niecierpliwie, pełnymi garściami chcesz czerpać z życia. Dla nas, tych których przejście na emeryturę miało spowolnić upływający czas, chyba ten czas jest największym problemem, ciągle nam go brak, czyli tak jak Tobie. Warsztaty z metod ćwiczenia pamięci może tej pamięci nie przywróciły, ale pozwoliły nam uświadomić sobie nie tylko upływający bezpowrotnie czas, ale jak cieszyć się tym, co nam jeszcze zostało. Wizyta w szkole była najlepszą szkołą życia. To nie tylko małe dzieci trzeba uczyć mądrości świata, nas też. Dzieci mają to zapisane na ścianach, a nam te wszystkie oczywistości z lat minionych na nowo zapisały się w pamięci.

Koniec tych wywodów, czekam na odpowiedź, droga przyjaciółko – ojej, jak masz na imię? – żartowałam, pamiętam Mario!

Jakbyś zapomniała, list napisała Barbara!



Fot. Arch. SUTW



## SPOTKANIE PRZEDSTAWICIELI UTW Z LITWY I SENIORÓW Z NOWEGO SĄCZA

MARIA BARAN

Z inicjatywy dyrektora Liceum Ogólnokształcącego im. Artura Grottgera w Grybowie, 25 lipca br. w Starostwie Powiatowym w Nowym Sączu odbyło się spotkanie przedstawicielek uniwersytetów trzeciego wieku w Poniewieżu i Radviliškis z Litwy z liderami SUTW oraz stowarzyszenia Centrum Edukacji Międzykulturowej. Na spotkaniu seniorki z Litwy, które przebywały w Małopolsce realizując projekt dofinansowany przez UE w ramach programu Erasmus+, opowiadały o swoim UTW, działaniach i ich więzach z Polską. SUTW zaprezentował strukturę organizacyjną, zasady działania i osiągnięcia w czasie swojego 18-letniego istnienia. Przedstawiciele CEM opowiedzieli o wieloletniej współpracy z SUTW, idei i języku esperanto oraz przedstawili prezentację zdjęciową z realizacji projektu pt. „Ucieczka od Starości do Esperancji” dofinansowanego przez UE w ramach programu Erasmus+. Spotkanie przebiegało w bardzo sympatycznej atmosferze.



Fot. Arch. SUTW

*Podpisanie porozumienia o współpracy UTW z Litwy i Nowego Sącza*

W następnym dniach goście z Litwy uczestniczyli m.in. w warsztatach ekologicznych w Sądeckim Bartniku, zwiedzili Krynicy-Zdrój i Muszynę.

W dniu 28 lipca seniorki z Litwy odwiedziły siedzibę SUTW, aby podpisać stosowne porozumienia o współpracy między poszczególnymi litewskimi UTW a SUTW, zaprezentować wykonane przez siebie wyroby rękodzieła artystycznego.



Fot. Maria Baran



Fot. Arch. SUTW

## CZY JEST MOŻLIWA UCIECZKA...

MARIA BARAN

***Czy jest możliwa ucieczka od starości i dokąd można uciekać? Na tak postawione pytanie odpowiedzieli seniorzy ze stowarzyszenia Centrum Edukacji Międzykulturowej (CEM) w Nowym Sączu, realizując projekt dofinansowany ze środków UE w ramach programu Erasmus +.***

„Ucieczkę” zaplanowała założycielka i prezes stowarzyszenia Centrum Edukacji Międzykulturowej w Nowym Sączu, Halina Komar, opracowując i składając wniosek o przyznanie środków z UE na realizację projektu pt. „Ucieczka od Starości do Esperancji”. Wniosek uzyskał akceptację i projekt jest realizowany. Po wielu zajęciach przygotowawczych uczestnicy projektu odbyli podróż z Nowego Sącza do „Miasta Esperanta”, którym oficjalnie jest Herzberg am Harz w Dolnej Saksonii oraz zrealizowali bardzo bogaty, zaplanowany wcześniej ze Stowarzyszeniem Esperanto-Gesellschaft (EGS), program i harmonogram pobytu w Niemczech. Cała wyprawa trwała 14 dni i uczestniczyło w niej 30 osób. Relacja fotograficzna: Andrzej Sochacki i Maria Baran.



*Na zdjęciach: zwiedzanie miasta esperanta – Herzberg am Harz*

Mieszkaliśmy w uroczej miejscowości Sieber niedaleko Herzbergu, która jest doskonałą bazą wypadową na wędrówki w Górach Harzu. Naszymi przewodnikami byli Petro Zilvar – prezes IGS, oraz Andries Hoving – wolontariusz z Holandii.



*Na zdjęciach: spacer po Sieber, wyjście na Górę Knollen*

W trakcie pobytu każdy dzień wypełniony był ciekawymi zajęciami ukierunkowanymi na podniesienie umiejętności i kompetencji, które pozwalają seniorom łatwiej funkcjonować w życiu prywatnym i społecznym.

Lekcje języka esperanto prowadzone przez profesjonalną edukatorkę tego języka Zofię Korody – wiceprezesa EGS, stanowiły ważną część programu.



## Erasmus + Akcja KA122 –AD

**EU-Amikec-feriumado kun gastoj el Nowy Sacz/PL  
en Herzberg am Harz – la Esperanto-urbo**

**06.06. – 15.06.2022**



*Na zdjęciach: lekcja esperanto*

Były też integracyjne spotkania z reprezentantami miejscowych organizacji społecznych, połączone z nauką, zabawami i grami.



*Na zdjęciach: spotkanie z mieszkańcami Herzberga i zabawy*

Jedno z wieczornych spotkań dedykowaliśmy Halinie Komar – prezes CEM, oraz panu Romanowi Dobrzyńskiemu – wybitnemu współczesnemu esperantystyście, którzy tym razem nie uczestniczyli w wyjeździe.



Pokazaliśmy film Romana Dobrzyńskiego „Litwa, Ojczyzna moja” o zrealizowanym przez Halinę projekcie w ramach programu „Erasmus+ „Wieszcz obojga narodów – śladami Adama Mickiewicza w Wilnie i Kownie”.

Zwiedziliśmy kilka pięknych miast i miejscowości. Byliśmy w Getyndze, Goslar, Osterode, Bad Lauterberg, Duderstadt. Poznawaliśmy historię, zabytki, architekturę tych miejsc.



Na zdjęciach: piękne i ciekawe miejsca, w których byliśmy

Spędzając czas na wycieczkach plenerowych, poznawaliśmy piękno przyrody tego regionu i dużo rozmawialiśmy o ochronie środowiska naturalnego, podnosząc swoją wiedzę z zakresu ekologii.



Bardzo ważnym punktem pobytu grupy było uroczyste odsłonięcie „Europejskiej Tablicy Przyjaźni” w miejskim parku w Herzbergu am Harz. Uroczystość była poprzedzona oficjalnym spotkaniem uczestników mobilności z burmistrzem miasta panem Christopherem Wagnierem w sali rycerskiej na zamku Welf w Herzbergu.

Tablica, której koncepcję przekazali przedstawiciele EGS, została wykonana na zlecenie CEM przez sądeckiego rzeźbiarza pana Franciszka Palkę. Ekspонат ten pięknie prezentuje się na tle zieleni i jest podziwiany przez ludzi odwiedzających park. „Europejska Tablica Przyjaźni” symbolizuje przyjaźń, której filarem jest język i idea esperanta.

Spotkania, wycieczki były też okazją do wzajemnego uczenia się, choćby w zakresie poprawy wiedzy na tematy dotyczące nowoczesnych technologii komunikacyjnych, np. wykorzystanie telefonu/smartfona do porozumiewania się, wykonywania zdjęć i filmików.

Poza wyżej przedstawionymi działaniami i miejscami w czasie podróży zwiedziliśmy piękne zakątki na zachodnich ziemiach w Polsce a także w Niemczech Szwajcarię Saksońską oraz Drezno. To jest temat na dodatkową relację.

Po pełnej pozytywnych wrażeń podróży, będziemy realizować kolejne etapy projektu dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Wszystko po to, aby pomimo senioralnego wieku coraz lepiej i pewniej poruszać się w nowoczesnym świecie, rozwijać się oraz włączać w życie społeczne. Aby starzejąc się, co jest procesem niezależnym od nas, nie być „starym”, lecz uciekać od starości do esperancji, czyli do krainy pełnej nadziei i przyjaźni.



WSPÓLFINANSOWANE  
PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ



Na zdjęciu: Europejska Tablica Przyjaźni

## TAK BYŁO

# KALENDARIUM

LIPIEC 2021 - SIERPIEŃ 2022

JADWIGA BANACH, KATARZYNA ZYGMUNT

**2021-07-06** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Minari” (2020), reż. Lee Isaac Chung. Prowadzący: Filip Nowak.

**2021-07-16** – Zajęcia aktywności ruchowej na sali w ramach projektu: „[Zdrowy i aktywny sądecki senior](#)”. Klub „Fitness for life”, Nowy Sącz.

**2021-07-16** – Projekt: „[Biuletyn SUTW – działamy profesjonalnie dla sądeckich seniorów](#)”.

**2021-07-23** – Zapisy na rok akademicki 2021/22.

**2021-07-28** – Warsztaty psychologiczne: „[Stres i techniki radzenia sobie z nim](#)”. Małgorzata Serafin, psycholog.

**2021-08-02** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Na rauszu”, reż. Thomas Vinterberg. Prowadzący: Filip Nowak.

**2021-08-19** – Wycieczka edukacyjna do Szczawnicy. Organizacja: Halina Hejmej.

**2021-08-05** – [Wycieczka edukacyjna do Krakowa – Ogród Botaniczny oraz Muzeum Książąt Czartoryskich](#). Organizacja: Halina Hejmej.

**2021-08-26** – Wykład: „[Wsparcie dietetyczne wzmocnienia odporności i leczenia stanów zapalnych człowieka](#)”, dr Joanna Chłopicka. Zakład Bromatologii UJ w Krakowie.

**2021-08-30** – Zajęcia: „[Trening kreatywnego myślenia](#)”. Prowadzący: Anna Czyżycka, trener zdolności poznawczych.

**2021-09-04** – [Zajęcia lekkoatletyczne](#), dla członków grupy sportowej SUTW.

**2021-09-04** – „[Biuletyn Sądeckiego UTW](#)” – nr 66, sierpień.

**2021-09-17** – Olimpiada Sportowa UTW i Organizacji Senioralnych „[Trzeci wiek na start](#)” w Łazach. Krystyna Osiovska – złoty medal w zawodach pływackich: 50 m stylem klasycznym. Jan Gramsz – brązowy medal w konkurencji: przełaje rowerowe.

**2021-09-21** – [Spotkanie słuchaczy SUTW z prezydentem Nowego Sącza Ludomirem Handzlem](#).

**2021-10-07** – [Inauguracja roku akademickiego 2021/22.](#)

**2021-10-14** – Wykład: [„Złość – ważna i potrzebna emocja”](#), Monika Gubernat – psycholog i psychoonkolog.

**2021-10-18** – Warsztaty: [„Smartfon – moje mobilne studio foto-video”](#). Zespół dziennikarzy z DTS.

**2021-10-25** – Zajęcia na basenie w ramach projektu: [„Aktywizujące zajęcia sportowe dla sądeckich seniorów”](#).

**2021-10-26** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Komediani debiutanci” w reż. Emmanuela Courcola. Prowadzący: Filip Nowak.

**2021-10-26** – Zajęcia nordic walking w ramach projektu: [„Siłownia seniora”](#). Katarzyna Sztafa-Cabała, certyfikowana instruktorka nordic walking.

**2021-10-28** – [Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku świętuje 18. rok działalności.](#)

**2021-10-29** – Wykład: [„Strach się bać – o lęku z perspektywy psychologa”](#), Monika Gubernat, psycholog i psychoonkolog.

**2021-11-04** – [Zapisy na lektoraty języków obcych.](#) Prowadzący: studenci PWSZ w Nowym Sączu.

**2021-11-08** – Zajęcia gimnastyki ogólnorozwojowej w ramach projektu: [„Siłownia seniora”](#).

**2021-11-05** – Warsztaty: [dziennikarskie i „Edycja tekstu”](#) w ramach projektu: „Biuletyn Sądeckiego UTW – działamy profesjonalnie dla sądeckich seniorów”. Zespół dziennikarzy z DTS.

**2021-11-08** – Wykład otwarty: [„Polskie Listopady”](#), Michał Załona, historyk i pedagog.

**2021-11-10** – Warsztaty: [„Rękodzieło artystyczne i sztuka użytkowa”](#) w ramach projektu „Kompleksowy program edukacji kulturalnej dla osób dorosłych”, Mirosława Wąchała, plastyk.

**2021-11-18** – Wykład: [„Bogactwo strojów ludowych Małopolski”](#), Maria Brylak-Zaluska, etnolog, muzealnik, laureatka Nagrody im. Oskara Kolberga, autorka wielu publikacji dot. kultury ludowej, autorka projektu „etno-Zagroda” – internetowej platformy informacyjnej i edukacyjnej w zakresie kultury ludowej Małopolski.

**2021-11-16** – Zajęcia: [„Sm@rt Seniorzy w świecie nowych mediów”](#). Zespół dziennikarzy z DTS

**2021-11-18** – [Wycieczki piesze z Jackiem Tokarskim.](#)

**2021-11-23** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Moje wspaniałe życie”, reż. Łukasz Grzegorzek. Prowadzący: Filip Nowak.

**2021-11-23** – Warsztaty: [„Fotografia” w ramach projektu Biuletyn SUTW – działamy profesjonalnie dla sądeckich seniorów.](#) Zespół dziennikarzy z DTS.

**2021-11-29** – Uczestnicy warsztatów: [„Sm@rt Seniorzy w świecie nowych mediów”](#) w redakcji Dobrego Tygodnika Sądeckiego. <https://www.dts24.pl/smart-senior-w-swiecie-nowych-technologii/>

**2021-12-01** – Warsztaty: [„Rękodzieło artystyczne i sztuka użytkowa”](#). Prowadząca: Elżbieta Winiarska.

**2021-12-02** – Wykład: [„Kultura języka”](#), dr hab. Maciej Malinowski, językoznawca, profesor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

**2021-12-03** – [Wycieczka z panem Jackiem Tokarskim do Starego Sącza.](#)

**2021-12-03** – Zajęcia ruchowe: [Centrum rehabilitacji TUKAN Nowy Sącz.](#)

**2021-12-14** – Dyskusyjny Klub Filmowy: musical „West Side Story” w reż. Stevena Spielberga z 2021 r. Prowadzący: Filip Nowak.

**2021-12-09** – Warsztaty: [„Malarstwo”](#). Prowadzący: Aleksandra Anzel, Sylwia Kulasik, MCK Sokół.

**2021-12-13** – Akcja charytatywna: [„Podarunek od św. Mikołaja”](#).

**2021-12-09** – Wykład otwarty: [„Przyszłość Nowego Sącza”](#), dr Krzysztof Pawłowski, WSB-NLU.

**2021-12-16** – Wykład: [Spotkanie z artystą.](#) Krzysztof Kuliś, malarz, animator kultury.

**2021-12-20** – Publikacja: [„Jestem ŚWIADOMY – Jestem BEZPIECZNY”](#).

**2021-12-21** – [„Biuletyn SUTW” – nr 67 grudzień 2021 r.](#)

**2021-12-28** – Wykłady z cyklu: [„Spotkanie z artystą”](#) w ramach projektu „Kompleksowy program edukacji kulturalnej dla osób dorosłych”.

**2021-12-28** – Broszura edukacyjno-informacyjna: [Sm@rt Seniorzy. Jesteśmy bezpieczni w sieci.](#)



Fot. Józef Barkowski

**2021-12-31** – [„Kompleksowy program edukacji kulturalnej dla osób dorosłych” – galeria prac.](#)

**2022-01-04** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Szef roku” w reż. Fernando León de Aranoa. Prowadzący: Filip Nowak.

**2022-01-10** – [Informacja o odwołaniu wykładów w styczniu 2022.](#)

**2022-01-26** – Debata online: [„Potrzeby i zdrowie seniorów”](#), Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

**2022-02-01** – [Wstrzymanie wykładów SUTW w lutym 2022.](#) Zarząd Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zdecydował, że wykłady planowane na luty 2022 nie odbędą się ze względu na pogarszającą się sytuację pandemiczną i w trosce o zdrowie słuchaczy SUTW.

**2022-02-03** – [Porozumienie o współpracy na rok 2022 między Powiatem Nowosądeckim a Stowarzyszeniem Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku.](#)

**2022-03-03** – Zapisy na zajęcia aktywności ruchowej na sali w ramach projektu: [„Zdrowy i aktywny sądecki senior”](#).

**2022-03-03** – Wykład otwarty: [„Warto dbać o poprawną polszczyznę”](#), dr hab. Maciej Malinowski, profesor UP w Krakowie i PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-03-10** – Wykład: [„Zdrowie jako wartość”](#), dr n. o zdr. Halina Potok, Instytut Zdrowia PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-03-17** – Wykład: [„Komunikacja w budowaniu relacji dziadków z wnukami”](#), dr Joanna Jachimowicz – adiunkt w Instytucie PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-03-29** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Cyrano”, reż. Joe Wright. Prowadzący: Filip Nowak.

**2022-04-07** – Wykład: [„Medjugorie”](#), Maciej Zaremba, podróżnik, przewodnik PTT, pilot wycieczek.

W drugiej części spotkania wystąpił Tomasz Baliczek, Dyrektor Wydziału Sportu i Turystyki Urzędu Miasta Nowego Sącza, a pamiątkowe dyplomy odebrali uczestnicy IX Ogólnopolskiej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju, która odbyła się 1 marca br.

**2022-04-19** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Duch śniegów” w reż. Marie Amiguet i Vincenta Muniera. Prowadzący: Filip Nowak.

**2022-04-21** – Wykład otwarty: [„Aktywność. Równowaga ciała, ducha i umysłu”](#), Wojciech Molendowicz, redaktor naczelny Dobrego Tygodnika Sądeckiego.

**2022-04-22** – Warsztaty: [„Eko to logiczne”](#), Grzegorz Tabasz, dyrektor Wydziału Ochrony Środowiska w UM Nowy Sącz.



Fot. Józef Bartkowski

**2022-04-28** – Wykład: [„Instrukcja obsługi emocji”](#), Patrycja Zielińska, psycholog, WSB-NLU w Nowym Sączu.

W drugiej części spotkania wystąpiła Grupa Teatralna Sądeckiego UTW pod kierownictwem Jerzego Michalaka ze spektaklem Wojciecha Młynarskiego „Zwiedzajcie Ziemię Sądecką”.

**2022-05-05** – [„Siłownia seniora - II edycja”](#). Od 1 maja do 31 grudnia 2022 r. Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje projekt pt. „Siłownia seniora – II edycja”, dofinansowany ze środków otrzymanych od Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu „Sport dla wszystkich”, finansowanego ze środków budżetu państwa.

**2022-05-09** – Zajęcia edukacyjne: [„Pierwsza pomoc” oraz „Opieka nad osobą niesamodzielną”](#),

Instytut Zdrowia PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-05-10** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Szalony świat Louisa Waina”, reż. Will Sharpe. Prowadzący: Filip Nowak.

**2022-05-12** – Wykład: [„Jakie sprawy załatwisz w kancelarii notarialnej bez konieczności udawania się do sądu?”](#), Jadwiga Krupa, notariusz, w ramach projektu Krajowej Izby Notarialnej dla UTW.

**2022-05-18** – Warsztaty artystyczne: [„Grafika”](#), Agata Rolka, Instytut Pedagogiczny PWSZ.

**2022-05-19** – Wykład: [„Jak odnaleźć chęć do działania – kilka słów o motywacji”](#), Patrycja Zielińska, psycholog z WSB-NLU w Nowym Sączu.

**2022-05-19** – Seminarium: [„Srebrne Sądeckie”](#), Organizatorem Seminarium był starosta nowosądecki Marek Kwiatkowski i Stowarzyszenie Sądecki UTW, w ramach Porozumienia o współpracy na rok 2022.

**2022-05-26** – Wykład: [„Negocjacje pragmatyczne](#)



Fot. Marek Rygliewicz

[i taktyki perswazji w społeczeństwie informacyjnym](#)”, dr Michał Pulit, socjolog, adiunkt w Instytucie Pedagogicznym PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-05-26** – Wybory władz [Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku – kadencja 2022-2026](#). Na Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku wybrany został Zarząd oraz Komisja Rewizyjna na kadencję 2022-2026.

**2022-06-15** – „Trening pamięci dla seniorów”, Anna Czyżycka, trener zdolności poznawczych, lipiec-sierpień 2022.

**2022-06-21** – Dyskusyjny Klub Filmowy: australijski film dokumentalny „Rzeka” z 2021r., reż. Jennifer Pedom. Prowadzący: Filip Nowak.

**2022-06-01** – Projekt: [„ABC Seniorów - Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów”](#).

Od 1 czerwca 2022 r. do 31 grudnia 2022 r. Stowarzyszenie SUTW realizuje projekt jw., dofinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2022.

**2022-06-23** – Wykład w ramach projektu „Siłownia Seniora – II edycja”: [„Prozdrowotne walory aktywności fizycznej – jak ćwiczyć z głową, aby czerpać z aktywności ruchowej jak największe korzyści”](#), dr Katarzyna Sztafa-Cabała, adiunkt w Instytucie Kultury Fizycznej PWSZ w Nowym Sączu.

**2022-06-30** – Newsletter SUTW, nr 1: „ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”, przygotowany w ramach projektu „ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów”.

**2022-06-04** – [„Profilaktyczne zajęcia aktywności fizycznej dla sądeckich seniorów”](#). Zadanie współfinansowane jest ze środków otrzymanych od Prezydenta Miasta Nowego Sącza.

**2022-06-30** – Zakończenie roku akademickiego 2021/2022. Wykład: [„W poszukiwaniu języka – odnajdywanie współczesnego języka wizualnego w klasycznych technologiach warsztatowych”](#), prof. dr hab. Krzysztof Tomalski, Akademia Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie.

**2022-06-30** – [Spotkanie integracyjne](#) z okazji zakończenia roku akademickiego 2021/22.

**2022-07-11** – [Rekrutacja na rok akademicki 2022/23](#).

**2022-07-14** – [Newsletter SUTW, nr 3](#) – przygotowany w ramach projektu: „Aktywni Sądecki Seniorzy Razem”.

**2022-07-18** – Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, w ramach projektu „Aktywni Sądecki Seniorzy Razem”, zorganizowało warsztaty edukacyjno-integracyjne [„Mobilny UTW”](#) dla seniorów z Krynicy-Zdroju, Muszyny oraz Powroźnika.

**2022-07-18** – [Zajęcia nordic walking w ramach projektu „Siłownia Seniora – II edycja”](#). Prowadzący: dr Katarzyna Sztafa-Cabała, certyfikowana instruktorka nordic walking.

**2022-07-07** – [Wycieczka do Starego Sącza](#). Organizator: Marek Winiarski, przewodnik: Zofia Pychrek.

**2022-07-25** – Newsletter SUTW, nr 2: [„ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”](#), przygotowany w ramach projektu „ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów”.

**2022-07-25** – [Seniorzy z Litwy z wizytą w Sądeckim UTW](#). Przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Poniewieżu oraz Radviliškis na Litwie spotkali się w dniu 25 lipca z członkami Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Centrum Edukacji Międzykulturowej w sali Starostwa Powiatowego w Nowym Sączu. 28 lipca odwiedzili siedzibę SUTW, aby podpisać stosowne porozumienia o współpracy między poszczególnymi litewskimi UTW a SUTW, zaprezentować wyroby rękodzieła artystycznego wykonane przez litewskie seniorki.

**2022-07-29** – Cykl zajęć w ramach projektu „Zdrowy i aktywny sądecki senior”: [„Trening kreatywnego myślenia”](#). Warsztaty prowadziła Anna Czyżycka, trener zdolności poznawczych.

**2022-08-20** – Newsletter SUTW, nr 3: [„ABC Seniora - Aktywny Bezpieczny Cyfrowy”](#), przygotowany w ramach projektu „ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów”.

**2022-09-07** – [Spotkanie organizacyjne Słuchaczy SUTW dot. nowego roku akademickiego](#). MCK Sokół, sala im. R. Sichrawy.



## PRZYWRÓCONA PAMIĘĆ

MARIA HALINA STARZYK

Od tych dni minęło 80 lat. Od 23 do 28 sierpnia 1942 r. w tzw. marszu śmierci sądecki Żydzi przeszli z getta na „Umschlagplatz” nad Dunajcem, a następnie na dworzec kolejowy i odjechali do obozu zagłady w Bełżcu.

Tak zakończyła się ich kilkusetletnia obecność w Nowym Sączu. Społeczność, która przed wojną stanowiła 1/3 ludności miasta, przestała istnieć.

Pamięć o nich szybko została wyparta. Dopiero młode pokolenie, urodzone wiele lat po tych strasznych czasach, zaczęło odkrywać białe plamy w historii najbliższego otoczenia. Zaczęło zadawać pytanie, jak to się stało, że bez śladu zniknęło tylu obywateli naszego miasta i że tak łatwo o nich zapomniano.

Spotkanie dra Łukasza Połomskiego z Jakubem Müllerem – strażnikiem pamięci Żydów sądeckich, a następnie z Markusem Lustigiem, stało się impulsem do powstania w 2014 r. organizacji „Sądecki Sztetl”. Jej zadaniem jest przybliżanie pamięci o religii, kulturze i historii Żydów, ich wkładzie w materialny i duchowy rozwój Nowego Sącza. W akcję edukacyjną włączył się Artur Franczak, który prowadził wykłady także na naszym Uniwersytecie.

Dariusz Popieła, znany olimpijczyk, podjął podobne działania na rzecz ocalenia ostatnich śladów bytności Żydów na naszych ziemiach. W ramach stworzonego przez siebie projektu „Ludzie nie liczby” zaczął odnawiać zapomniane, zaniedbane żydowskie cmentarze,

m.in. w Krościenku, w Grybowie, w Czarnym Dunajcu. Zbliżająca się 80. rocznica zagłady sądeckich Żydów podsunęła mu pomysł przywrócenia pamięci każdemu z nich. W ramach Fundacji Rodziny Popielów „Centrum”, udało mu się pozyskać środki, by przy ul. Tymowskiego powstał Skwer Pamięci. Uroczystość zamykająca cykl wydarzeń, upamiętniających osiemdziesiąt rocznicę sądeckiego Holocaustu, odbyła się 28 sierpnia bieżącego roku. Przybyli na nią z całego świata ostatni ocaleni z Zagłady i potomkowie pomordowanych.

Skwer Pamięci znajduje się na terenie dawnego getta. Kilka tablic informacyjnych w wielkim skrócie pozwala poznać historię tego miejsca. Pomnik, będący projektem architekta Pawła Kurzei i jego córki Zuzanny, jest rodzajem piwnicy o ścianach z surowego betonu, w którym odcisnięto szalunek desek. Na jednej ze ścian znajduje się napis w trzech językach: „Ziemio, nie kryj mojej krwi, iżby mój krzyk nie ustawał” (Księga Hioba 16:18). Na naściennych listwach wypisano 12 tysięcy nazwisk pomordowanych Żydów; udało się je ustalić dzięki imponującej pracy Łukasza Połomskiego.

„Ludzie nie liczby” – każdej sądeckiej ofierze Holocaustu przywrócono indywidualną elementarną godność.

Pomnik przez swoją surowość, prostotę i symbolikę wywiera duże wrażenie. Skłania do zastanowienia się nad naszym czasem, istotą człowieczeństwa, nad nami samymi.



Fot. Barbara Gieroni

## KWIATY I URODA

EWA SUROWIAK

Szkoły TEB Edukacja należą do największego w Polsce holdingu edukacyjnego. Ponad 20 lat doświadczenia skutkuje aktualną pozycją lidera rynku niepublicznych usług edukacyjnych. Działamy w 44 oddziałach w całej Polsce, prowadzimy szkoły policealne, medyczne, technika, licea oraz Akademię III wieku. Nieustannie poszerzamy naszą ofertę edukacyjną i wciąż poszukujemy nowych kierunków rozwoju. Nasi słuchacze i uczniowie cenią nas za praktyczne podejście do kształcenia, doskonale wyposażone pracownie oraz bardzo dobrą kadre nauczycielską.

Słuchacze naszej Akademii III Wiek TEB Edukacja, podobnie jak SUTW, często podkreślają, że na emeryturze nareszcie mogą realizować swoje pasje. Niektórzy odkrywają w sobie talenty i zainteresowania, o których wcześniej nie mieli pojęcia!

Dlatego też słuchaczom Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek dedykujemy bezpłatne zajęcia z zakresu florystyki oraz kosmetyki, które rozpoczną się od lutego 2023 roku.

### KWIATÓW MOC CZYLI FLORYSTYKA I BUKIECIARSTWO 50+

Kwiaty to piękni towarzysze naszego życia – lubimy się nimi otaczać, bo dzięki nim codzienność nabiera barw. Jak pielęgnować swą florystyczną pasję?

Henri Matisse, słynny francuski malarz-fowista, mawiał, że „kwiaty zawsze znajdują się dla tych, którzy chcą je zobaczyć”. To bardzo trafna charakterystyka prawdziwego florysty, który powinien być cierpliwy, kreatywny, optymistycznie nastawiony, a przy tym obdarzony sporą wrażliwością. Przede wszystkim jednak powinien mieć zmysł estetyczny, wyczucie formy oraz koloru. To cechy kluczowe, gdyż sama technika nie jest trudna do opanowania.

Zajęcia zaczynają się od szkolenia z zakresu doboru odpowiednich gatunków roślin. Na początek pracujemy z kwiatami sztucznymi lub niezwykle urokliwymi kwiatami polnymi i łąkowymi. Ten wybór nie jest przypadkowy. Sztuczne kwiaty mają dużo liści i sztywne łodygi,



z kolei rośliny łąkowe są tanie i bez żalu można na nich ćwiczyć układanie bukietów. Trzeba też zdobyć wiedzę dotyczącą kształtu i „ruchu” roślin oraz ich odpowiedniego łączenia (niektóre gatunki po ścięciu łodygi wypuszczają toksyczne związki i mogą mieć zły wpływ na pozostałe kwiaty we wiązance). Większość tych zagadnień można przyswoić sobie na zajęciach Florystyka 50+.

Umiejętność układania kwiatów przydaje się w codziennych sytuacjach, a ważne chwile pomaga wzbogacić o wyjątkową oprawę. Umożliwia także zaoszczędzenie niejednokrotnie sporej sumy pieniędzy, ponieważ niektóre z usług florystycznych, np. oprawa ślubu, mogą kosztować nawet kilka tysięcy złotych! W tym zawodzie szczególnie pociągająca jest nieograniczona swoboda tworzenia. Jednym z najbardziej istotnych powodów, dla których warto uczyć się florystyki, jest również to, że układanie bukietów i praca z roślinami relaksuje. Pozwala na kontakt z przyrodą, kształtuje lub rozwija naszą wrażliwość i niesie ogromną satysfakcję. To nie tylko wiedza o roślinach, ale również projektowanie i tworzenie dekoracji roślinnych, wykonywanie kompozycji kwiatowych na różne okoliczności, pielęgnacja roślin ciętych i doniczkowych oraz stylizacja wnętrz i pomieszczeń materiałem roślinnym.

**Florystyka i bukieciarstwo 50+ CZESNE: 0 zł** (słuchacz ponosi jedynie koszty materiałów wykorzystywanych na zajęciach do dekoracji, które zabiera ze sobą do domu).

## JAK OPÓZNIĆ STARZENIE SIĘ SKÓRY – CZYLI KOSMETYKA 50+

Starzenie się skóry jest naturalnym procesem i nie sposób go zatrzymać – tak samo jak upływającego czasu. Choć uwarunkowane jest różnymi czynnikami, można je opóźnić, dbając o skórę zarówno od zewnątrz, jak i od środka.

Z wiekiem skóra staje się bardziej wrażliwa i delikatna. Brakuje jej elastyczności, słabnie też jej zdolność do regeneracji. Systematyczna i świadoma pielęgnacja pomaga w zachowaniu dobrej kondycji. Na naszych zajęciach zadamy o właściwą pielęgnację i ochronę skóry. Nauczymy się wybierać dobre kosmetyki, aplikować je we właściwy sposób. Dodatkowo poznamy sposoby wspomagania naszej skóry poprzez dietę, nawilżanie oraz codzienną aktywność. Nauczymy też nasze słuchaczki podkreślić i wydobyć ich naturalne piękno odpowiednim makijażem. Wiele pań nie maluje

się na co dzień lub wybiera delikatny makijaż, ograniczając się do malowania rzęs. Jeśli masz ochotę, możesz jednak zaszaleć, gdy nadarzy się okazja! Taką okazją są też nasze warsztaty. W profesjonalnie wyposażonej pracowni kosmetycznej i wizażowej każda z Pań słuchaczek będzie mogła skorzystać z zabiegów, wykonać makijaż, a przede wszystkim nauczyć się jak dbać o siebie i się relaksować.

**Kosmetyka 50+ Czesne 0 zł** (jedynym kosztem, jaki ponoszą słuchaczki, są materiały jednorazowe – waciki, chusteczki, patyczki itp.).

Zapraszamy do zapisów, ilość miejsc ograniczona. TEB Edukacja Nowy Sącz, ul. Rynek 16 (wejście od Romanowskiego), telefon 18 5314490.



**TEB**  
AKADEMIA  
III WIEKU

**BO CHCĘ  
SIĘ ROZWIJAĆ!**

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA**  
Kosmetyka 50+  
Florystyka i bukieciarstwo 50+

Nowy Sącz, ul. Rynek 16 (wejście od ul Romanowskiego), tel: 18 531 44 90

[www.teb.pl](http://www.teb.pl)

## WAKACYJNYCH WSPOMNIENÍ CZAR

BARBARA GIEROŃ



Fot. Barbara Gieroń

Autobusem miejskim w niespełna pół godziny można przemieścić się spod nowosądeckiego Ratusza na starosądecki Rynek. Zwykle nasze kroki kierują się w stronę klasztoru siostr Klarysek, Bramy Szeklerskiej, źródła św. Kingi czy ołtarza papieskiego. To na ogół logicznie wybrana marszruta. W końcu Stary Sącz wraz z ziemią sądecką był od 1257 roku własnością św. Kingi. Nadanie praw miejskich przez Bolesława Wstydliwego, małżonka księżnej, datuje się na 1273 r. Księżna Kinga w 1280 roku ufundowała tu klasztor zakonowi klarysek i oddała mu w posiadanie miasto.

Czasami warto jednak spojrzeć na Stary Sącz z innej perspektywy. Wystarczy w tym celu przespacerować się na wznoszącą się ponad miastem Miejską Górę. Spoglądamy wtedy na skupioną w widłach Dunajca i Popradu, pośród zieleni na tle Beskidu Sądeckiego i Niskiego, małomiasteczkową architekturę. Jak przed laty napisał w wierszu Jerzy Harasymowicz: „...Piętrzy się prowincja czereśniowych dachówek...” Wieże kościołów, dawny klasztor franciszkanów, dawna bożnica, szpital z końca XVIII wieku, mieszczący się w dawnym spichlerzu franciszkańskim budynek magistratu, dawna szkoła przy kościele parafialnym, „Dom na Dołkach”, eklektyczny budynek „Sokoła”, drewniane i murowane domy z XIX i początku XX wieku – jeśli nawet ich z góry dokładnie nie dostrzegamy, to wiemy, że tam są. Dom, w którym dzieciństwo spędziła Jadwiga Szajer, słynna śpiewaczka operowa, znana pod pseudonimem Ada Sari. Dzięki niej na Sądeczyźnie odbywają się cykliczne konkursy wokalne dla młodych solistów operowych. Nieopodal staro-

sądeckiego Rynku stoi także dom, w którym przed wojną mieściła się restauracja prowadzona przez Żydówkę Finderkę. Restaurację, dość zresztą w mroczny sposób, opisał Julian Tuwim w „Kwiatach Polskich”.

Dziś za pięć złotych i kolację  
Da w Starym Sączu w restauracji  
„Wieczór humoru i satyry”  
W palcie z kołnierzem podniesionym,  
Jeden jedyny w zimnej sali,  
Czeka na gości. Blask się sączy  
Pomarańczowy i przyćmiony  
Wątlęgo prądu w Starym Sączu  
(Pamiętasz chyba, jak się pali  
Żarówka na prowincji...) Huczna  
Wicher na rynku sztukę gra,  
Afisz mu zrywa, strzępy gna...  
Słowem miał rację Gogol: Skuczno  
Na etom swiecie, gospoda!

To wiemy, może nawet pamiętamy.

A kto z nas znał Józefa Raczkę, który studiował w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej i Filmowej w Łodzi? W mieście tym spędził większość życia, pracował w Teatrze Lalek i w pracowni fotograficznej Młodzieżowego Domu Kultury. Czy ktoś widział jego freski, rzeźby, zbiory? W latach 70. XX wieku Józef Raczek wprowadził się do zabytkowej starosądeckiej kamienicy przy rynku (Rynek 21, tzw. Oficyna Raczków), którą zamienił w swoistą galerię sztuki. Ozdobił budynek swoimi rzeźbami oraz związanymi z historią Starego Sącza, monumentalnymi, figuralno-ornamentalnymi malowidłami. Stąd też w sieni jego aniołowie śpiewają „Omnia Beneficia”, zachowany w manuskryptach starosądeckiego klasztoru najstarszy zabytek polskiej muzyki wielogłosowej. Józef Raczek zajmował się również innymi dziedzinami szeroko pojętej sztuki: fotografią, filmem i poezją. Pisał sztuki teatralne i bajki. Kolekcjonował pamiątki. Gromadził wokół siebie także inne niebanalne postaci, jak choćby uważaną za Nikifora w spódnicy, Marię Wnęk.

To wakacyjny mniej oczywisty Stary Sącz.

## KRZACZASTE SZCZĘŚCIE WIEWIÓREK

BARBARA GIEROŃ

**Leszczyna pospolita** (*Corylus avellana* L.) to gatunek rozłożystego krzewu należącego do rodziny brzoźowatych. Dorasta do kilku metrów wysokości, a jej żywot w porównaniu z dębami, bukami czy jesionami jest krótki. Leszczyna i brzoza, to pierwsze drzewa, które zasiedliły Europę po ustąpieniu lodowca, a na obszarze naszego kraju pojawiły się około dziesięć tysięcy lat przed naszą erą. Leszczyna występuje w stanie dzikim w Europie i Azji Mniejszej. W Polsce spotykana zarówno na niżu, jak i w górach w granicach regla dolnego (ok. 1300 m n.p.m.). Wzrasta na obrzeżach lasów, w zaroślach i na zrębach, w prześwietlonych lasach liściastych, łąkach i w borach mieszanych. Jest krzewem jednopiennym, wiatropylnym, zwykle pierwszym zwiastunem nadchodzącej wiosny. Męskie kwiaty leszczyny, zebrane w kotkowate kwiatostany, uwalniają w sprzyjających warunkach miliony ziaren pyłku. Niepozorne, zebrane w kłoski kwiaty żeńskie opatrzone są karminowymi niteczkami znamion. Niesione wiatrem żółte obłoki pyłku gwarantują napotkanie tychże znamion, a w efekcie dojrzewające jesienią owoce, orzechy laskowe. Ale tylko wtedy, gdy do niedojrzałych orzeszków nie dobierze się samica słonika orzechowca, która przewierca, swoim charakterystycznym ryjkiem, otwór w miękkiej jeszcze łupinie orzecha i składa w nim jedno jajo. Larwa słonika wyjada jądro i opuszcza orzeszek, pozostawiając pustą skorupkę. A przecież orzechy laskowe są ulubionym pokarmem drobnych leśnych zwierząt, wiewiórek i myszy, sójek, orzechówek, kowalików i dzięciołów. Niestety również jedynym pożywieniem słonika orzechowca. Aktywność tego szkodnika może spowodować między innymi depresję. W dawnej wigilijnej wróżbie rozłupywano orzechy, zepsuta zawartość wieszczyła chorobę, pusty orzech śmierć.

Leszczynowe drewno jest białe i giętkie. Wykonywano z niego niewielkie sprzęty i domowe naczynia. Także kijki narciarskie i wędki. Z wysuszonych, spalonych gałązek otrzymywano dawniej węgiel do rysowania, a z drewna produkowano proch strzelniczy leszczyński.



Wykorzystywano leszczynę także w medycynie ludowej. Moczone przez jakiś czas w spirytusie „kotki” dawały balsam na świeże rany. Wywar z kory obniżał wysoką gorączkę, leczył febry i biegunki. Orzechy leczyły niedokrwistość i podnosiły ciśnienie krwi. Oczywiście likwidowały także głód, a dla smakowitej przyjemności przygotowywano orszadę. Namoczone wcześniej w mleku orzechy rozcierano z wodą a płyn aromatyzowano miodem lub olejkiem pomarańczowym. W starożytności tę jedną z najwcześniej udomowionych przez ogrodników roślin uważano za afrodyzjak – orzechy miały wzmacniać pożądanie i potencję. Podobno Wergiliusz wolał je od winogron, mirtu i wawrzynów. Twierdzi się również, że dla nerwusów, artretyków, przemęczonych nauką, dla pozbawionych weny potencjalnych twórców orzechowa dieta może być ostatecznym ratunkiem. Szpale ry leszczyn porastających okolice słynnej Via Appia w Rzymie chwalił w XV wieku papież Pius II, twierdząc, że mieszkają w nich nimfy i muzy, a drzewa inspirują poetów. W ich magiczną moc wierzyli również Celtowie. Leszczyna miała ponoć chronić przed ukąszeniami jadowitych węży i spragnionych ludzkiej krwi wampirów.

Leszczyna uważana była za drzewo mądrości. Wierzono, że posiada zdolność sprawiedliwego osądu. Sędziowie na terenach słowiańskich posługiwali się leszczynowymi laskami, które miały pomagać w wykrywaniu przestępców. Leszczynowych gałązek używano do odnajdywania żyl złota, srebra i ukrytych skarbów, a do dziś wykorzystuje się je do wykrywania podziemnych źródeł wody. Wspierając się na leszczynowych kosturach chodzono „po żebrach” i na pielgrzymie wyprawy. Jak głoszą dawne kroniki, laską taką, w swojej dwudziestomiesięcznej wędrówce do Jerozolimy, posługiwał się znany ze swojej grzeszności i ciągłej chęci pokuty, książę Mikołaj Krzysztof Radziwiłł, zwany Sierotką. Pielgrzymował co prawda głównie konno, na wielbłądach, wodnym statkiem, w towarzystwie i pod opieką służby, ale i na kosturze też się niekiedy opierał.

W podzięcie za udzielenie schronienia uciekającej przed królem Herodem do Egiptu Świętej Rodzinie w leszczynę nie biją pioruny. Tak twierdzą podania ludowe.

Leszczynę i jej orzechy ceniono. Była na tyle ważna, że jeszcze w dziewiętnastym wieku na obszarze Wielkopolski i w okolicy Krakowa w dożynkowym korowodzie niesiono dwa wieńce – jeden uwity z kłosów zbóż, a drugi z gałęzi leszczynowych z dojrzwającymi orzechami.

Krzew ten można sadzić nie tylko w szpalerach dochodowej plantacji, także jako ogrodzenie chroniące przed gwałtownymi wiatrami. O ileż to byłoby ciekawszy żywopłot niż wszechobecne tuje. Wartościowy biocenoptycznie, oceniający otoczenie, dający doskonale rozkładającą się z opadłych liści ściółkę o zasadowym pH.

Również wiele odmian ozdobnych wzbogaca pokrojem i barwą zieleńce, ogrody i parki.

Zwyczajny krzew leszczyny może przysporzyć wiele pożytku, przyjemności i radości. Czesław Miłosz w swym wierszu „Do leszczyny” napisał: „Byłem szczęśliwy z moim łukiem, skradając się brzegiem baśni”. Bo dawniej dzieci biegały pośród zieleni wymachując leszczynowymi patykami i napinając sznurkowe cięciwy leszczynowych łuków. I były wtedy prawdopodobnie szczęśliwe.

Simona Kossak, *O ziołach i zwierzętach*, Wydawnictwo Marginesy Sp. z O.O., Warszawa 2017

Maria Ziółkowska, *Gawędy o drzewach*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1983

## LEŚNE MOLO NAD KROPLĄ ROSY

BARBARA GIEROŃ



Fot. Arch. SUTW

Kiedy opuścimy starsądecki rynek i ulicą Królowej Jadwigi, a potem śródleśnymi ścieżkami podążymy w stronę szczytu Miejskiej Góry, dotrzemy do nowej atrakcji dla dzieci i dorosłych – Leśnego Moła. To spiralne schody prowadzące na szczyt konstrukcji, drewniane platformy i ścieżka w koronach drzew. Dodatkowych wrażeń dostarcza wiszący mostek, ścieżka o przezroczystej podłodze, spod której wзира osiemnastometrowa odległość do ziemi i linowa platforma, po wstąpieniu na którą drżą niektórym spacerowiczom łydki. Kończący spacer

taras widokowy, skąd można rzucić okiem na Stary Sącz, Beskid Sądecki i Beskid Niski, rekompensuje wszystkie trudy osobnikom z nadwrażliwą wyobraźnią.

Podmokła polana zlokalizowana na szczycie Miejskiej Góry jest, głównie wiosną, miejscem składania skrzeku przez licznie występujące tutaj płazy: żabę trawną, ropuchę szarą, traszkę. Stąd pomysł na budowę ścieżki przyrodniczej ukazującej rozwój kumaka górskiego (*Bombina variegata*), płaza bezogonowego blisko spokrewnionego z kumakiem nizinnym, a przez dzieci nazywanego żabą. W siedmiu przezroczystych kulach symbolizujących krople rosy przedstawione są kolejne stadia rozwoju tego płaza, od złożonego przez samicę skrzeku po postać

dorosłego osobnika. Każda z siedmiu faz rozwojowych jest opisana, dodatkowo poszczególne stanowiska zaopatrzone są w kody QR do zeskanowania.

Na starsądeckiej Miejskiej Górze wiele śródleśnych ścieżek i dróg rowerowych pozwala również na wybór aktywnej formy relaksu. Nawet zwykły spacer dróżką pod jodłami i świerkami może sprawić niezwykłą przyjemność.

# WYJAZD EDUKACYJNY STARY SĄCZ, 07.07.2022

Fot. Arch. SUTW



Stary Sącz, Rynek 21, tzw. Oficyna Raczków



