

Poprawa egzystencji ludzi starszych na przykładzie działalności Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Granica określająca dojrzałość od starości jest płynna. Dla jednych zaczyna się z chwilą przejścia na emeryturę, dla innych - kiedy zaczynają się ograniczenia fizyczne, a wg standardów Unii Europejskiej - po ukończeniu 50-go roku życia.

W tym okresie ludzie starsi zmieniają pełnione role. Ich miejsce zajmuje młode pokolenie. Pojawia się poczucie osamotnienia, niejednokrotnie pomimo posiadania rodziny. Marginalizacja ludzi starszych nie jest wyraźnie widoczna. Sygnałem natomiast jest nieobecność ludzi starszych w życiu publicznym, mediach, kawiarniach, punktach usługowych. Oprócz sprawy finansowej jest to często obawa przed kontaktem z niezrozumiałym światem.

Geriatrzy starają się poprawiać jakość życia ludzi starszych. Chcieliby dla nich niezależności i godności tak długo jak jest to możliwe. W wielu światowych laboratoriach prowadzone są badania naukowe zmierzające do wyjaśnienia zagadki starzenia się organizmu. Mimo „zaprogramowania” długości życia proces starzenia nie jest również „zaprogramowany” i do pewnego stopnia możemy na niego wpływać: przede wszystkim poprzez styl życia.

Coraz więcej osób starszych zachowuje aktywność i możliwości intelektualne, co zapobiega nieproporcjonalnemu do wieku złemu samopoczuciu. Aktywność wpływa na poprawę jakości życia i kondycji psychofizycznej. To właśnie między innymi uniwersytety trzeciego wieku stanowią wkład w godną egzystencję ludzi starszych. Badania wielu autorów wskazują na fakt, że słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku zachowują dobrą kondycję psychofizyczną, utrzymują i rozwijają poczucie własnej wartości, podnoszą jakość życia, nawiązują kontakty społeczne.

Pierwszy w świecie Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał we Francji w Tuluzie w 1973 r., w Wielkiej Brytanii - w 1981 r. W Polsce pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w Warszawie w roku 1975 z inicjatywy pani prof. Haliny Szwarc. Obecnie działa w Polsce ponad 200 UTW. Działają one w różnych formach prawnych:

1. znajdują się w strukturach wyższych uczelni
2. działają przy:
 - a) wyższych uczelniach
 - b) domach kultury
 - c) Centrach Szkolenia Ustawicznego
 - d) bibliotekach itp.
3. są samodzielnymi stowarzyszeniami posiadającymi osobowość prawną.

Uniwersytety Trzeciego Wieku są zorganizowanymi formami edukacji i integracji środowiskowej działającymi na rzecz osób starszych. Powiązania UTW z uczelniami wyższymi podnosi ich prestiż, a równocześnie gwarantuje wysoką jakość wykładów.

W Słupsku Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał z inicjatywy ludzi starszych. Został zarejestrowany jako stowarzyszenie, przyjął nazwę Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku, a inauguracja działalności nastąpiła w marcu 2004 roku. Dzięki przychylności władz miasta Słupska znalazł swoją siedzibę w Słupskim Ośrodku Kultury. Obie słupskie uczelnie: wówczas Pomorska Akademia Pedagogiczna i Wyższa Szkoła Zarządzania wyraziły zgodę na patronat nad SUTW. Podpisane zostały Porozumienia, które uwzględniają interesy obu stron.

W ciągu 6-letniej działalności mieliśmy możliwość wysłuchać 286 wykładów, uczestniczyć w zajęciach seminaryjnych, ćwiczeniach, (niejednokrotnie ze studentami dziennymi).

Zrealizowaliśmy 27 projektów i zadań publicznych, a 6 jest w trakcie realizacji.

Powołaliśmy 15 sekcji zainteresowań. Są to sekcje: historyczna, biologiczna, geograficzna, lektoraty językowe, literacka, teatralna, chór, malarska, ceramiczna, filmowa, komputerowa, brydżowa, turystyczna, gimnastyczna, pływacka.

Byliśmy organizatorami 2-ch międzymiastowych turniejów brydżowych seniorów, III Ogólnopolskiej Konferencji Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz naszej Jubileuszowej Konferencji, która miała charakter międzynarodowy. Wśród zaproszonych gości na tę konferencję przybyli przedstawiciele władz miasta Słupska, powiatu, wyższych uczelni, przedstawiciele zaprzyjaźnionych UTW z kraju i z zagranicy (Białoruś, Mołdawia, Niemcy, Ukraina).

Zorganizowaliśmy 2 konkursy literackie:

- „Dawnych Wspomnień Czar”
- „Mój Nowy Dom”.

Nasze wystawy fotograficzne „Mój Nowy Dom” i „Śladami Książąt Pomorskich” prezentowane były w:

- Słuskim Ośrodku Kultury
- Ratuszu
- Muzeum
- Bibliotece Pedagogicznej
- Akademii Pomorskiej.

Sztuki teatralne „Moje Dni”, „Wieczór Wigilijny”, „Mój Nowy Dom” i „Zielona Gęś” obejrzało oprócz słuchaczy SUTW wielu widzów w mieście, w tym młodzież szkolna, dla której były to lekcje historii.

Chór Seniores Cantates uświetnia wszystkie „uczelniane” uroczystości. Występował w Ratuszu, w Muzeum, w kościołach, a także gościnnie w zaprzyjaźnionym UTW w Stargardzie Szczecińskim oraz brał udział w Senioriadzie w Warszawie.

Współpracujemy z UTW w kraju i za granicą. Zapraszamy wybitnych wykładowców krajowych i zagranicznych. Nasza współpraca z Uniwersytetem Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie im. Goethego we Frankfurcie nad Menem jest coraz bardziej ściśła.

Wydaliśmy 2-ie książki oraz wydajemy coroczny biuletyn z naszej działalności (tzn. 6 numerów). Wszystkie te pozycje dzięki naszej słuchaczce znalazły się w Bałtyckiej Bibliotece Cyfrowej – z dostępnością na całej kuli ziemskiej.

Jeszcze 6 lat temu niewiele słuchaczy SUTW posługiwało się telefonem komórkowym. Dziś większość z nich nie wyobraża sobie egzystencji bez stałej możliwości komunikowania się przy jego pomocy. Opanowaliśmy także umiejętności: obsługę aparatu cyfrowego i komputera.

Czas jaki mamy nabiera dla nas wartości, każe nam kierować swoim życiem, **by było ono pożyteczne i satysfakcjonujące.**

Czym jest uniwersytet trzeciego wieku dla słuchaczy słupskiej placówki niech świadczą fragmenty listów:

- „...Ważne było, że coś dobrego się dzieje, czegoś można się dowiedzieć, spotkać z ludźmi i nie rdzewieć w domu...”.
- „...Każde spotkanie przynosi mi radość... . Uważam, że wiedza którą zdobywam, jest dla mnie najwyższą wartością, pomimo wieku...”.
- „...Bo to jest to! Tu mogę poszerzyć lub odnowić wiedzę... . Tworzą się więzi międzyludzkie...”.

- „...pozyskujemy nowe zasoby wiedzy z różnych dziedzin, co pozwala nam kontynuować aktywne życie umysłowe...”.
- „Nagle moje życie nabrało innego trybu, innego sensu - nad czym wcześniej nigdy się nie zastanawiałam...”.
- „...Więc na twarzy częstym gościem bywa uśmiech i jest radośnie! To zasługa Uniwersytetu, który jest moim kolejnym Domem...”.
- „...dlatego wstąpienie do UTW jest najlepszym dowodem na to, że aktywność w życiu nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę...”.
- „Wreszcie znalazłam to, czego było mi potrzeba na emeryturze...”.
- „Myślę, że nic lepszego nie mogło mnie spotkać w moim emeryckim życiu jak Uniwersytet Trzeciego Wieku...”.
- „...bogactwem jest to, że dzięki różnym sekcjom mogę rozwijać się w tych kierunkach, o których nawet nie marzyłam, a SUTW powoduje, że ciągle jestem **głodna** wiedzy...”.

Wszystkie sekcje UTW są ważne, potrzebne i dobrze działające. Wśród nich wyróżnia się Sekcja Biologiczna z kilku powodów:

1. Powstała jako pierwsza sekcja. Już we wrześniu 2004 roku dr Zdzisław Sobisz z Pomorskiej Akademii Pedagogicznej wygłosił wykład pt. „Ochrona roślin”. Równocześnie rozpoczęliśmy realizację projektu grantowego „Człowiek w przyjaźni z przyrodą”. Projekt współfinansowany był przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności w koordynacji z Fundacją dla Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Jest najliczniejszą sekcją. Obecnie liczy 80 osób (na 200 członków ogółem).
3. Słuchacze - dzięki zaangażowaniu pracowników naukowych Instytutu Biologii i Ochrony Środowiska - mają możliwość prowadzenia ćwiczeń i badań w laboratoriach tego Instytutu.

Sz szczególnie ważne dla słuchaczy Sekcji Biologicznej były i są wykłady oraz badania z dziedziny stanu zdrowia człowieka w wieku dojrzałym, a także zagrożenia cywilizacyjne. Zajęcia te prowadziły pp. prof. dr hab. Natalia Kurhalyuk i dr Halina Thachenko z Akademii Pomorskiej.

W sposób zrozumiały dla wszystkich słuchaczy przekazywane były naukowe zagadnienia takie jak:

- Podstawowe aspekty metabolizmu i patofizjologii serca
- Biochemia kliniczna zawału serca
- Podstawy diagnostyki hematologicznej
- Badania morfologii układu czerwokrwinkowego
- Analiza funkcjonowania układu wydalniczego
- Hematopoetyczne komórki macierzyste i krwiotwórcze
- Choroby gruczołu tarczowego
- Choroby układu krążenia.

Starsi studenci poddani zostali testom i badaniom:

- ✓ biochemicznym (cholesterol całkowity, glukoza, analiza moczu)
- ✓ wartości ciśnienia tętniczego
- ✓ wagi ciała
- ✓ EKG
- ✓ testom psychologicznym.

Badania te łącznie z badaniami porównawczymi na reprezentatywnej grupie studentów dziennych Akademii Pomorskiej oraz ich analiza dały podstawę do przedstawienia wniosków prezentowanych w wystąpieniach dzisiejszych referentów.

Zawarte w 2004 roku porozumienie Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Akademią Pomorską zaowocowało ścisłą współpracą. Efektem tej współpracy jest dzisiejsza Konferencja Naukowa zorganizowana dzięki patronatowi Prezydenta Miasta Słupska i wydatnej pomocy Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego.

Opracowanie:

Prezes Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

- mgr inż. Urszula Wyrwa