

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 2/2023
(38)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Temat numeru:

Turystyka Senioralna





OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA
STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

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

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Po Forum Turystyki Senioralnej	2
Gość Specjalny: Aktywność fizyczna w przyjemnej odstonie – z prof. Ewą Kozdroń rozmawia Ewa Piłat	3
PANEL DYSKUSYJNY: Rola i znaczenie turystyki w życiu osób starszych. Potrzeby i bariery	7
Bezpieczna aktywność turystyczna w górach ...	12
PANEL DYSKUSYJNY: Turystyka senioralna w UTW i organizacjach senioralnych – dobre praktyki	14
Projekty Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW	15
Jubileusz 25-lecia UTW w Lesznie	16
Jubileusz 20-lecia UTW w Ostrowcu Świętokrzyskim	18
I Kongres Gerontologów Społecznych w Ustroniu	21
50-lecie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Doświadczenia – refleksje – wizje	21
VII Kongres Gospodarki Senioralnej w Warszawie	22
Jubileuszowa edycja Olimpiady Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” w Łazach	24
Senior living – szansa na pozytywne starzenie się?	25
Ręce mi się trzęsą – kiedy podejrzewać chorobę Parkinsona?	30

Realizacja:

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

Redaktor Naczelny:

Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: Teresa Krawczyk, Krystyna Krzemińska, Ewa Mróz,

lek. Dominika Pawełczak, Ewa Piłat, Teresa Skrzypczak

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

Zdjęcia: archiwum OFSUTW, archiwum prywatne: prof. E. Kozdroń,

E. Piłat, archiwum UTW w Lesznie, Stanisław Dunin-Borkowski,

archiwum Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych,

archiwum prywatne: K. Krzemińska, okładka 1: Freepik.com | wirestock

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

w tym numerze Biuletynu szczególnie miejsce zajmuje tematyka turystyki senioralnej, będącej elementem turystyki społecznej. W ogólnopolskiej konferencji „FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ”, której organizatorem była Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW w dniu 13 czerwca 2023 r. w Krakowie – Łagiewnikach, wzięło udział 100 osób, wśród nich liderzy organizacji prowadzących działalność na rzecz osób starszych, w tym uniwersytetów trzeciego wieku oraz gminnych rad seniorów, a także przedstawiciele administracji publicznej, świata nauki, organizacji turystycznych i przedsiębiorców z branży turystycznej oraz media.

W panelu dyskusyjnym „Rola i znaczenie turystyki w życiu osób starszych. Potrzeby i bariery” wystąpili przedstawiciele uczelni wyższych, którzy w swojej działalności naukowej koncentrują się m.in. na zagadnieniach jakości życia społeczeństwa, w tym również osób starszych. Wskazywali w oparciu o badania i raporty oraz własne doświadczenia na przykłady zarówno pozytywnych rozwiązań, aktywizujących seniorów, jak i na bariery i ograniczenia na rynku turystycznym. W panelu dyskusyjnym „Turystyka senioralna w UTW i organizacjach senioralnych – dobre praktyki” zaprezentowane zostały doświadczenia UTW i organizacji turystycznych, których celem jest stymulowanie aktywności intelektualnej i fizycznej słuchaczy-studentów, osób w wieku starszym. O roli i znaczeniu turystyki w działaniach administracji publicznej mówił przedstawiciel Ministerstwa Sportu i Turystyki, wyjaśniając uczestnikom konferencji także rozwiązania prawne wynikające z ustawy o imprezach turystycznych. Mocno wybrzmiała podczas Forum potrzeba podejmowania działań zwiększających bezpieczeństwo turystów-seniorów. Czy klient-senior jest wystarczająco wyraźnie dostrzegany na rynku usług turystycznych, czy są przygotowane atrakcyjne oferty dla turystów-seniorów, co szwankuje w organizacji ruchu turystycznego, czy możliwości finansowe polskiego seniora ograniczają korzystanie z ofert dostępnych na rynku – na tak zadane pytania odpowiadali przedstawiciele przedsiębiorców, przekonując, że rynek usług senioralnej turystyki ulega pozytywnej zmianie.

W podsumowaniu konferencji jej uczestnicy wspólnie uznali, że niezbędny dla rozwoju turystyki senioralnej jest rządowy program wsparcia organizacji zrzeszających seniorów i działających na rzecz osób starszych. W tej sprawie zostało opracowane wystąpienie do Andrzeja Guta-Mostowego, Sekretarza Stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki.

Zachęcam do przeczytania relacji z Forum, w tym rozmowy „Aktywność fizyczna w przyjemnej odstonie” z Gościem Specjalnym prof. Ewą Kozdroń, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie.

Piszemy także o ważnych wydarzeniach, jakimi były obchodzone uroczystości jubileusze działalności UTW w Lesznie i w Ostrowcu Świętokrzyskim, o zaproszeniu na XV Międzynarodową Olimpiadę Sportową w Łazach oraz o projektach realizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW. Warto przeczytać relacje z Kongresów, na których omawiane były tematy uczenia się przez całe życie oraz udział seniorów-konsumentów w kształtowaniu srebrnej gospodarki.

Zamieszczamy także artykuły sponsorowane przez naszych Partnerów, wspierających działalność edukacyjno-informacyjną środowiska UTW.

Życzymy miłej lektury.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny



Otwarcie Forum Turystyki Senioralnej, fot. archiwum OFSUTW

Po Forum Turystyki Senioralnej

Dostrzegając potrzeby w zakresie podejmowania działań zwiększających bezpieczeństwo turystów – seniorów, upowszechniania w tej grupie wiekowej informacji o zasadach funkcjonowania rynku usług turystycznych, chcąc promować rozwiązania sprzyjające podróżowaniu, dedykowane osobom starszym, a także podnosić kompetencje liderów organizacji senioralnych oraz gminnych rad seniorów dotyczące planowania i organizowania bezpiecznej aktywności fizycznej osób starszych poprzez turystykę, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku opracowała kompleksowy program nowatorskich działań poświęcony powyższej problematyce

pt. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce”.

Przedsięwzięcie uzyskało dofinansowanie Ministerstwa Sportu i Turystyki, a ogólnopolska konferencja „FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ”, która odbyła się 13 czerwca 2023 r. w Krakowie-Łagiewnikach, stanowiła jeden z kluczowych elementów ww. programu.

W Forum wzięło udział 100 osób - liderzy organizacji prowadzących działalność na rzecz osób starszych, w tym uniwersytetów trzeciego wieku oraz gminnych rad seniorów, przedstawiciele administracji publicznej, świata nauki,

organizacji turystycznych, przedsiębiorcy z branży turystycznej, a także media.

PATRONAT HONOROWY

KAMIL BORTNICZUK
MINISTER SPORTU I TURYSTYKI



Minister
Sportu i Turystyki

PATRONAT MEDIALNY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Zadanie publiczne pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2023/0060/1906/UDOT/DT/BP z dnia 14 czerwca 2023 r.

Gość Specjalny

Aktywność fizyczna w przyjemnej odśtonie

Z prof. Ewą Kozdroń – prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie rozmawia Ewa Piłat

Ewa Piłat (EP): Rozmawiamy podczas Forum Turystyki Senioralnej w Krakowie. W panelu, w którym występowała Pani Profesor, padło określenie *homo peregrinus* – człowiek podróżujący. Pomijając egzystencjalne znaczenie tego określenia, chciałabym poprosić Panią Profesor o refleksję na temat aktywności turystycznej polskich seniorów. Czy można nas zaliczyć do *homo peregrinus*? Czy Polacy 65+ są podróżnikami?

Ewa Kozdroń (EK): To zależy od środowiska, jakie reprezentują. Powołując się na wyniki badań PolSenior2 (są to reprezentatywne badania spełniające wszystkie kryteria całościowej oceny problemów starości w Polsce), uczestnictwo Polaków w różnego typu wyjazdach kształtowało się następująco: wyjazdy o charakterze rekreacyjnym (wyjazdy na wczasy, do znajomych lub wycieczki stacjonarne) – 38,2%; pobyt na działkach – 31,7%; wyjazdy o charakterze religijnym – 9,1%; wyjazdy o charakterze zdrowotnym (pobyt w uzdrowisku czy sanatorium) – 19,3%. Wyniki badań pokazywały, że uczestnictwo we wszystkich wy-



prof. Ewa Kozdroń, fot. archiwum prywatne

mienionych aktywnościach malało z wiekiem. Natomiast – patrząc na uczestnictwo w turystyce słuchaczy UTW–AWF – mogę powiedzieć, że prawie 82% bierze udział w wyjazdach o charakterze rekreacyjnym i zdrowotnym.

EP: Jakie znaczenie mają podróże dalekie i bliskie dla osób starszych?

EK: Osoby w wieku 60+ to najbardziej zróżnicowana grupa pod względem możliwości, potrzeb i oczekiwań, które z kolei uzależnione są od doświadczeń życio-

wych. Dlatego zarówno podróże bliskie, jak i dalekie dają możliwość osiągnięcia celu, który bywa bardzo zróżnicowany: od poznania najbliższego otoczenia, poprzez poznanie kraju czy świata. To wszystko zależy od możliwości finansowych, możliwości zdrowotnych, chęci poznawczych czy kontaktów towarzyskich (przebywania w gronie znajomych czy przyjaciół). Dzięki wyjazdom turystycznym uczymy się, poznajemy, zwiedzamy i zachowujemy w pamięci wszystko, co przeżyliśmy.



fot. freepik.com

EP: Aktywność turystyczna jest formą aktywności fizycznej, a więc dziedziny – z racji zainteresowań zawodowych – najbliższej Pani Profesor. Osoby dojrzałe w naszym kraju mają świadomość korzyści wynikających z ruchu. A jednak się nie ruszają. Albo robią to rzadko. Co nas hamuje? Przecież nie brak czasu. Osoby po 60. to najczęściej emeryci.

EK: Powstrzymuje nas wiele czynników. W okres bierności zawodowej wchodzimy z bagażem doświadczeń i przyzwyczajzeń, które kontynuujemy na emeryturze. Nikt nie zmienia się z dnia na dzień. Poza tym z wiekiem stajemy się ruchowymi leniuchami. Na szczęście w Polsce zaczyna się kształtować moda na zdrowy styl życia także wśród osób starszych. Niestety, wiele osób nie włącza się w ten trend. Na przeszkodzie staje kilka problemów.

EP: Seniorzy swą fizyczną bierność najczęściej tłumaczą ograni-

zeniami wynikającymi ze stanu zdrowia...

EK: Nie ma złego zdrowia – jest źle dobrana aktywność. Nie ruszasz się – nie żyjesz! Seniorzy powinni zapamiętać ten prosty slogan. Oczywiście, z wiekiem zachodzą zmiany w wydolności i sprawności funkcji fizjologicznych organizmu. Podstawowa przemiana materii spada ze 100 proc. w wieku 30 lat, do 85 proc. w wieku lat 70. Pojemność płuc zmniejsza się ze 100 proc. u 30-latką do 55 proc. u 80-latką. Maksymalna pojemność oddechowa w ciągu tych 50 lat spada ze 100 do 40 proc. Człowiek traci siły, słabsze są parametry motoryczne. Zużywają się powierzchnie stawów, zmniejsza ich ruchomość, zmniejsza się płynność i elastyczność ruchu, spada sztywność tkanki kostnej, a zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej. Nasze zdolności do wysiłku stają się ograniczone. Ale jednocześnie warto

przywołać duże badania Państwowego Zakładu Higieny (2008 r.), z których wynika, że okresem rozpoczynającym zapadalność na różne choroby jest czas między 47. a 50. r.ż. Zatem nasz stan zdrowia nie pogarsza się gwałtownie, gdy przechodzimy na emeryturę. Po prostu fizjologicznie się starzejemy. Zdrowie wymusza aktywność. Aktywność to gwarancja sprawności i zdolności do samoobsługi.

EP: Czy z wypowiedzi Pani Profesor możemy wysnuć wniosek, że warto robić cokolwiek, byle tylko się ruszać?

EK: Jako profesor AWF, od lat zajmująca się aktywnością fizyczną osób starszych, tak bym nie powiedziała. Rodzaj ćwiczeń powinien być dobrany do każdej osoby indywidualnie. Seniorom zaleca się np. wchodzenie po schodach. A to nie do końca jest tak oczywiste. Dla osób zdrowych pokonywanie schodów do góry kilka razy dziennie,

minimum trzy piętra, to działania w kierunku poprawy wydolności, natomiast schodzenie w dół to wyznaczone ćwiczenia siłowe dla kończyn dolnych. Jeżeli jednak mamy problemy z aparatem ruchu (ból kolana), otyłością czy z niewydolnym układem krążenia, to nie rekomendowałabym tej formy ruchu jako prozdrowotnej i dostępnej dla każdego.

EP: Jakie są zatem zalecenia odnośnie wyboru aktywności fizycznej dla osób starszych?

EK: Generalnie ćwiczenia powinny być dobrane do potrzeb i możliwości ćwiczącego. Nikomu jednak nie powinien zaszkodzić rozruch, zwłaszcza po nocnej bezczynności. Zachęcam więc do codziennej porannej gimnastyki (10–15 min) poprzedzonej przeciąganiem się w łóżku. Wykonanie kilku ćwiczeń oddechowych i rozciągających, zwiększających ruchomość stawów po kilku godzinach leżenia, to doskonały rozruch naszego organizmu i łagodne wejście w codzienne obowiązki.

Dla osób po sześćdziesiątce zaleca się 30-minutową umiarkowaną aktywność dawkowaną 5 razy w ciągu tygodnia. To powinna być przyjemność, a przyjemność odczuwa się wtedy, kiedy jakiś rodzaj ćwiczeń nam wychodzi. Zatem po pierwsze: konsultacja z lekarzem – co nam wolno, a co należy ograniczyć. Po drugie: nauka ćwiczenia. Warto np. zainwestować w jedno-dwa spotkania z instruktorem nordic walking, aby poprawnie maszerować. Jeśli bolą nas ramiona przy marszu z kijami, to znaczy, że źle ich używamy. Kijki to nie laski do podpierania. Fitness też nie jest dla każdej starszej pani. Organizm jest mądry. Zazwyczaj sam wysyła sygnały, że coś mu nie odpowiada,

wówczas szukajmy czegoś innego, ale nie rezygnujemy z ruchu.

Aktywnością niemal idealną dla seniorów jest pływanie i różne rodzaje gimnastyki w wodzie. Ruch w wodzie nie obciąża stawów. Przy okazji skuteczniej spalana jest tkanka tłuszczowa. A skoro rozmawiamy podczas Forum Turystyki Senioralnej to, oczywiście, spacer, marsze podczas zwiedzania albo wycieczek. Aktywność turystyczna to najprzyjemniejsza forma aktywności fizycznej.

EP: Zachęca Pani Profesor do umiarkowanego wysiłku, tymczasem w wielu poradnikach można przeczytać, że aby wysiłek fizyczny przyniósł korzyści dla organizmu, tętno musi wyraźnie przyspieszyć, a człowiek musi się trochę spocić.

EK: Lekkie zmęczenie jest przeważnie dobrze tolerowane przez osoby po 60. r.ż. Jeżeli podczas wysiłku fizycznego nasze tętno osiągnie poziom ze stanu spoczynku plus jedna druga – to na pewno nie zrobimy sobie krzywdy. Jeśli jednak mamy kłopoty z oddechem, rytmem tętna, bólami w stawach lub w mięśniach, to natychmiast przerywamy ćwiczenia. Nie mamy 30 lat. Już nie musimy rywalizować z nikim, nawet ze sobą. I nie powinniśmy. Powinniśmy się ruszać – najlepiej w grupie i pod okiem instruktora. Grupa mobilizuje. Poza tym w towarzystwie jesteśmy bezpieczniejsi, szczególnie jeżeli uprawiamy formy plenerowe.

EP: Podczas rozmowy, którą odbyliśmy kilka lat temu, dzieliła się Pani Profesor doświadczeniami z jednego z badań. Chciałabym do nich powrócić, aby przekonać Czytelników, że korzyści z umiejętnie dobranej aktywności

fizycznej bywają wprost niewiarygodne...

EK: Przypominam sobie. Chodzi o badania do mojej pracy habilitacyjnej. Z grupą starszych osób z różnymi ograniczeniami – głównie z chorobami krążenia oraz osteoporozą – przez pół roku prowadziłam 2 razy w tygodniu godzinne ćwiczenia. Raz w tygodniu maszerowaliśmy w plenerze. Oprócz tego uczestnicy ćwiczyli w domu. Cały program był zwieńczony dwutygodniowym turnusem wyjazdowym, który wypełniały różne formy ruchu. Podczas ćwiczeń wysiłek uczestników oscylował wokół 30–35 proc. ich możliwości. Wykonane na bardzo profesjonalnym sprzęcie badania potwierdziły niezaprzeczalny wzrost sprawności aparatu ruchu uczestników. Zwiększyła się ich siła fizyczna, gibkość, wytrzymałość. Obniżyło się ciśnienie i tętno spoczynkowe. Elementy fizjologicznego procesu starzenia stanęły w miejscu, choć czas biegł do przodu. To jednak nie wszystko. Zupełnie przypadkiem po dwóch latach dotarłam do grupy pań, które tak przyzwyczyły się do treningu, że zorganizowały się i same nadal ćwiczyły. Zgodziły się na badania. Tu dygresja: u kobiet po 50 r.ż. fizjologicznie zmniejsza się sztywność tkanki kostnej o 1–2 proc. rocznie. Stąd powszechność występowania w starszym wieku osteopenii. I teraz najważniejsze: w grupie cały czas ćwiczących kobiet nie tylko nie zmniejszyła się – zgodnie z fizjologicznym procesem – sztywność tkanki kostnej. Ona wzrosła aż o 9%! Tak jakby czas się cofnął. To chyba najlepszy sposób inwestycji w zdrowie!

EP: Pamiętam jeszcze jedno badanie Pani Profesor z równie spektakularnymi wynikami. Czy zechce Pani je przypomnieć?



fot. pixabay.com | RtaE

EK: Proszę bardzo. Uczestnicy pewnego 2-tygodniowego obozu dla seniorów urosli po nim średnio 1,2 cm. Jak to możliwe? Po prostu wyprostowali sylwetkę. Prowadzone przez dwa tygodnie ćwiczenia ruchowe spowodowały wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu, pośladków. Sylwetka stała się prosta, krok sprężysty, ciało bardziej gibkie. Dodam, że wszystkie pomiary zostały przeprowadzone na tym samym sprężycie, o tej samej porze dnia, nie ma mowy o pomyłce. Nie wspomnę o poprawie samopoczucia i kondycji psychicznej uczestników.

EP: Wspomniała Pani Profesor wcześniej, że turystyka to jedna z najprzyjemniejszych aktywności fizycznych osób starszych. Jakie, zdaniem Pani Profesor, są bariery w rozwoju turystyki senioralnej?

EK: Są różne formy turystyki i zróżnicowane bariery. Z punktu widzenia seniora kluczowe są dwie: zdrowotna i ekonomiczna. Stan zdrowia, przebyte choroby, kondycja zdrowotna wytyczają nasze

możliwości i stanowią podstawę wyboru uczestnictwa w turystyce. Pokonamy te trudności, dobierając odpowiednią opcję turystyczną. Podobnie jest z barierą ekonomiczną. Musimy szukać pozytywnych rozwiązań, np. obniżając koszty poprzez wyjazdy poza sezonem, może wymianę grup czy, pozyskanie dofinansowania. Bariery są do pokonania, ale czasami potrzeba do tego wysiłku i determinacji.

EP: Jest Pani Profesor była wykładowczynią na warszawskiej AWF, prezesem Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+ i prezesem Zarządu Stowarzyszenia UTW-AWF w Warszawie. Żaden lider UTW nie jest tak znakomicie przygotowany do wdrażania w praktyce zaleceń dotyczących aktywności fizycznej osób starszych jak Pani Profesor. Chciałam zapytać, czy łatwo było znane Pani zasady aktywności ruchowej seniorów zastosować w działalności uniwersytetu trzeciego wieku?

EK: W założeniach teoretycznych pani prof. Haliny Szwarz, założycielki pierwszego w Polsce UTW, znalazło się włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego poprzez aktywizację intelektualną, psychiczną i fizyczną słuchaczy. Dlatego zaczynając od wiedzy i oferty programowej dotyczącej aktywności fizycznej, zachęcałam do uczestnictwa w regularnej aktywności fizycznej, pokazując skutki jej uprawiania. Przekonałam słuchaczy, że systematyczna aktywność ruchowa jest podstawą wszelkiej działalności człowieka i że jej wymiar zależy tylko od nas. Poprawiając sprawność funkcjonalną i samoocenę zdrowia, poprawiamy jakość życia na etapie życia, który nie należy do łatwych. Odpowiadając krótko na pani pytanie: tak, było mi łatwo znane mi teorie zastosować w praktycznej działalności uniwersytetu trzeciego wieku, bo po pierwsze, wierzę w to, co robię, po drugie, na własnym przykładzie każdego dnia się przekonuję, że aktywny znaczy zdrowszy. Zdrowie zaś nie ma ceny i wartość jest każdego wysiłku. Czasami zaś, jak w przypadku aktywności turystycznej, inwestycję w zdrowie udaje się połączyć z przyjemnością.

EP: Dziękuję za rozmowę.



Rozmawiała Ewa Piłat,
Dyrektor Jagiellońskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku

PANEL DYSKUSYJNY:

Rola i znaczenie turystyki w życiu osób starszych.

Potrzeby i bariery

Moderator: Ewa Piłat

Informacje, którymi się z państwem podzielę, uzyskałam od prof. Francois Vellasa, prezydenta AIUTY – Międzynarodowego Stowarzyszenia UTW. Prof. Francois Vellas, syn założyciela pierwszego UTW na świecie, prof. Pierra Vellasa, jest ekonomistą na uniwersytecie w Tuluzie i naukowo zajmuje się badaniami ruchu turystycznego oraz ekonomiką turystyki. Szczególną uwagę poświęca turystyce seniorów. Gościliśmy profesora w Krakowie w 2016 r. (prof. Francois Vellas przyjechał do Polski na zaproszenie Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i wziął udział w Forum III Wieku, w ramach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju). Wraz z prof. Kazimierzem Wiechem mieliśmy okazję oprowadzać go po Krakowie. Czego się dowiedzieliśmy?

Przede wszystkim tego, że turystyka senioralna będzie najdynamiczniej rozwijającym się segmentem turystyki na świecie. Wtedy, w 2016 r. prof. Vellas powoływał się na badania międzynarodowej firmy doradczej Oxford Economics, która przewidywała, że do 2025 r. liczba zagranicznych wyjazdów osób po 65 r.ż. zwiększy się ponaddwu-

krotnie. Osoby starsze miały podróżować za granicę 180 mln razy rocznie. Owszem, po drodze była pandemia, mamy wojnę na wschodzie Europy, są to okoliczności nie sprzyjające podejmowaniu decyzji o dalekich wyjazdach, ale trend warto odnotować.

Druga sprawa, którą chciałam zasignalizować, dotyczy UTW w krajach, które zwykliśmy lokować w tzw. trzecim świecie. Profesor opowiadał o uniwersytetach powstających w Nigerii, Boliwii, Kongu, Somalii, wzbudzając nasze zdziwienie. Potoczna wiedza o ludności w krajach afrykańskich czy w Ameryce Łacińskiej nie daje podstaw do sytuowania tam UTW. Jak one powstają? Otóż inaczej niż w naszym kręgu kulturowym. W każdym kraju rozwija się ruch turystyczny. Jego częstymi uczestnikami są osoby starsze, zwłaszcza już nieaktywne zawodowo. Kiedy młodszy uczestnicy wyjazdów wybierają się na plażę albo korzystają z dobrze zaopatrzonego baru, ci starsi wolą zwiedzać. I mają dużo pytań. Przewodnicy muszą być dobrze przygotowani. Często trzeba organizować dodatkowe prelekcje. Albo wykłady wprowadzające przed zwiedzaniem. Czasami wy-

MODERATOR:

Ewa Piłat, Dyrektor Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Kraków

PANELIŚCI:

prof. nzw. dr hab. Ewa Kozdroń, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego, Warszawa (rozmowa z Panią Profesor na stronach 3-6)

prof. dr hab. inż. Kazimierz Wiech, Dyrektor Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Rolniczym, Kraków

prof. nzw. dr hab. Zofia Szarota, Akademia WSB, Dąbrowa Górnicza, Sekcja Gerontologia Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk

dr Joanna Gradek, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha, Kraków



Ewa Piłat, Moderator panelu dyskusyjnego, fot. archiwum OFSUTW

starczą same wykłady. W pewnej części świata to turystyka spowodowała powstawanie uniwersytetów trzeciego wieku. Kolejność odwrotna niż u nas, kiedy to najpierw powstaje jakaś organizacja senioralna, która zaczyna organizować wycieczki.

Seniorzy mają głód wiedzy i chętnie weryfikują ją w terenie. Jedną z najskuteczniejszych metod uczenia osób starszych to trzymanie się zasady: widzieć, słyszeć, dotykać. Zaczniemy naszą dyskusję od wprowadzających rozważań teoretycznych.

Poproszę Panią Profesor Zofię Szarotę, geragoga, o krótki wywód dotyczący edukacji przez turystykę. Czy to jest w ogóle prawidłowe sformułowanie, Pani Profesor?

prof. Zofia Szarota:

W ponowoczesności wszyscy jesteśmy turystami, zmierzającymi „dokądś”, ku naszym celom, potrzebom, marzeniom. Jesteśmy *homo viator*, pielgrzymami, wędrowcami, ale w współczesnej formie, wygodnie, bez znoju, w komfortowych warunkach. Turystyka jest częścią later life learning, czyli całościowego uczenia się starszych dorosłych. Jest dochodową częścią biznesu, silver economy, czyli srebrnej gospodarki. Mówimy: „podróże kształcą”. *Homo peregrinus* to ktoś zmierzający, dążący, poszukujący, zmieniający się, otwarty na świat, uczący się – także przez doświadczenie, w drodze ku. Całe nasze ludzkie życie jest drogą, prawdziwą wędrówką – od narodzin po kres. W poszukiwaniu sensu meandrujemy, szukamy właściwych ścieżek, czasem biegniemy na skrót, czasem błądzimy, ale wędrujemy, stale gromadząc mądrość życiową, ucząc się z życia i dla ży-

cia. Tak więc to sformułowanie jest prawidłowe. Wzbogacę moją wypowiedź o wskazanie oryginalnej formy edukacji, tzw. outdoor education, czyli uczenia się w plenerze, na zewnątrz, na świeżym powietrzu, na przykład w lesie lub podczas wycieczki. Jest tu miejsce na tzw. turystykę przygodową i edukacyjną. Geragogika, czyli nauka zajmująca się procesami uczenia się osób starszych, wskazuje na turystykę senioralną jako na ważną, formę aktywności – nie tylko pielgrzymkowej, uzdrowskiej czy społecznej, tej adresowanej do osób niezdolnych. Turystyka ma bardzo silne walory edukacyjne. Spełnia ona szereg różnorodnych, korzystnych funkcji. Uczestniczy w niej coraz więcej seniorów.

Pytanie do Profesora Kazimierza Wiecha: W tytule naszego panelu znalazło się sformułowanie: rola i znaczenie turystyki w życiu osób starszych? Jak na podstawie doświadczeń z tych kilkuset zrealizowanych wycieczek dalekich i bliskich określiłby Pan Profesor rolę wyjazdów turystycznych? Jakie jest ich znaczenie dla całego środowiska słuchaczy i dla każdego z nich z osobna?

prof. Kazimierz Wiech:

W ciągu 13 lat istnienia UTW URK, turystyka odgrywała bardzo ważną rolę w jego programie jako integralny składnik zajęć dydaktycznych, a równocześnie ważny czynnik integrujący społeczność słuchaczy UTW URK. Odbyliśmy dotąd łącznie ponad 200 wycieczek, których wspólnym hasłem było: „Przyroda, Nauka, Kultura”. Przyroda zawsze stanowiła podstawę naszych wyjazdów, podczas których nasze studentki i nasi stu-

denci poznawali unikatowe ekosystemy, Parki Narodowe i rezerwy przyrody. Każda z wycieczek zawierała przynajmniej jeden z wymienionych elementów, a niektóre odbywają się cyklicznie pod hasłami: murawy kserotermiczne w Nadnidziańskim Parku Krajobrazowym, torfowiska wysokie w okolicach Czarnego Dunajca, roślinność i geologia Doliny Chochołowskiej i inne.

W ostatnim czasie zainicjowaliśmy nową formę kontaktu z przyrodą poprzez spacerowanie pt. „Senior w Naturę”, w czasie których nasi Słuchacze poznają bliżej otaczające nas środowisko przyrodnicze poprzez bezpośredni kontakt z jego elementami: drzewami, zwierzętami czy krajobrazami.

W trakcie dłuższych 5-dniowych krajowych wyjazdów odwiedziliśmy także szereg Parków Narodowych oraz Parków Krajobrazowych takich jak: Bieszczadzki Park Narodowy, Biebrzański Park Narodowy, Wigrzański PN Narwiański PN, Roztoczański Park Narodowy (rezerwy: Szumy na Tanwi i Bukowa góra). Tak duży udział wyjazdów o charakterze przyrodniczym zrodził się z zapotrzebowania na dydaktykę przyrodniczo-ekologiczną, wśród słuchaczy UTW URK, których większość zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym miała jak dotąd niewielki kontakt z tymi zagadnieniami tak przecież ważnymi dla każdego człowieka.

Ludzie aktywni są zdrowsi, a zdrowsi są aktywniejsi. Zdrowie i aktywność to warunki pomysłnego starzenia. Chciałabym poprosić Panią dr Joannę Gradek, aby na podstawie doświadczeń ze swojego projektu opowiedziała o roli i znaczeniu



Od lewej: Ewa Piłat, prof. Ewa Kozdroń, prof. Kazimierz Wiech, prof. Zofia Szarota, dr Joanna Gradek, fot. archiwum OFSUTW

aktywności fizycznej w życiu osób starszych.

dr Joanna Gradek:

Rekreacyjna aktywność fizyczna seniorów to kluczowy aspekt prozdrowotnego stylu życia, jest czynnikiem doskonalenia zdrowia, profilaktyki chorób przewlekłych, rehabilitacji i opóźnienia procesów inwolucyjnych. Aktywność fizyczna wywołuje liczne zmiany adaptacyjne w ustroju, sprzyjające utrzymaniu zdrowia. Ponadto nie ma w zasadzie takiej choroby, w której odpowiednio dobrany ruch nie może pomóc i wesprzeć procesów zdrowienia. Można zaryzykować stwierdzenie, że aktywność fizyczna to najbardziej zaawansowane i najtańsze lekarstwo na świecie. Nasza uczelnia, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, zaangażowała się w aktywizację seniorów, prowadząc projekt „Aktywny i zdrowy senior”. W ramach tego programu odbywają się zajęcia ruchowe, oparte na wytycznych WHO dla tej grupy wiekowej.

Wdrażamy zarówno aktywności o umiarkowanej jak i wysokiej intensywności o charakterze wytrzymałościowym, które poprawiają pracę serca, dotleniają organizm, poprawiają funkcje poznawcze i emocjonalne. Przykładem takich ćwiczeń jest np. nordic walking czy slow jogging. Wprowadzamy ćwiczenia siłowe (oporowe), które poprawiają jakość mięśni oraz wzmacniają kości. Silny układ mięśniowo-kostny to swoboda w poruszaniu się i mniejsza ewentualność upadku. Przykładem takich ćwiczeń są ćwiczenia ogólnorozwojowe czy ćwiczenia ze smovey, ćwiczenia z oporem w wodzie. Niezwykle istotnymi są ćwiczenia równowagi, które pomagają w jej utrzymaniu, przeciwdziałają zatem upadkom. Kolejną ważną grupą ćwiczeń dla seniorów są ćwiczenia gibkościowe, które poprawiają zakres ruchu w stawach, uelastyczniają ciało i ułatwiają wykonywanie codziennych czynności. Takie grupy ćwiczeń prowadzimy z seniorami podczas wszystkich zajęć na terenie AWF.

Moderator: Ewa Piłat :

Drugą część naszego panelu poświęcimy potrzebom i barierom w turystyce senioralnej. Chciałabym, aby każdy z państwa skupił się na wybranych przykładach, które po dyskusji dadzą w miarę pełny obraz potrzeb i zidentyfikują bariery. Mile widziane konkretne przykłady.

Pytanie do Pani Profesor Zofii Szaroty: co szwankuje w organizacji ruchu turystycznego? Czy klient-senior jest wystarczająco wyraźnie dostrzegany?

prof. Zofia Szarota:

Podczas seminarium magisterskiego, którego byłam naukowką opiekunką powstało kilka prac badawczych. Wśród nich była praca oparta na eksperymencie, pt. „Człowiek starszy jako konsument oferty turystycznej”. Studentka, realizując badania, podszyla się pod postać wnuczki, która w biurach turystycznych Krakowa poszukiwała atrakcyjnej oferty dla swojej babci. Wykorzystując metodę „ta-



Panel dyskusyjny, fot. archiwum OFSUTW

jemniczego klienta” zdobyła wiedzę, że takiej oferty... nie ma! Zaoferowano jej wówczas (2009 rok) jedną ofertę wyjazdu sanatoryjnego i jedną wyjazdu zagranicznego. Dzisiaj ta oferta jest już bogata, ale wciąż nie sprofilowana na starszego uczestnika.

Przypomnę, że na problemy turystyki senioralnej uwagę zwróciła UE. W 2014 roku w Brukseli powstał Zarząd Inicjatyw Unii ds. Pozasezonowej Turystyki Seniorów. Polskie Ministerstwo Turystyki ogłosiło w 2015 roku konkursy na oferty z zakresu turystyki dostępnej, turystyki senioralnej. Hiszpania zapraszała osoby pomiędzy 55. a 75. rokiem życia z osobą towarzyszącą na dofinansowany przez Unię pobyt w kurortach Costa Brava, ale poza sezonem.

Z lektury naukowych opracowań wynika, że polska oferta dla osób starszych nadal nie jest bogata ani różnorodna. Jednak jestem przekonana, że będzie się to dynamicznie zmieniać i to na lepsze. Dostęp do realizacji usług z zakresu turystyki

ki senioralnej mieć powinni specjaliści, znający potrzeby, upodobania, możliwości i ograniczenia osób starszych. Dlatego bardzo istotne jest wzbogacenie tematyki studiów czy też kursów kwalifikacyjnych o zagadnienia z zakresu gerontologii.

Jakie bariery po stronie organizatorów dostrzegł Pan Profesor Kazimierz Wiech, organizując od wielu lat wycieczki dla tej grupy wiekowej? Jakie są z kolei potrzeby osób starszych? Gdzie lubią wyjeżdżać? Wyjazdy krótkie czy długie? Jakie bariery ograniczają seniorów?

prof. Kazimierz Wiech:

Nauczanie przyrody stało się jednym z najważniejszych elementów naszej senioralnej turystyki, a realizowane jest poprzez różnorodne formy:

- przewodniki przygotowywane każdorazowo przez Kierownika UTW UR dla każdego z uczestników wyjazdu, opisujące poszczególne etapy z uwzględnie-

- niem zagadnień przyrodniczych,
- dydaktyka autokarowa – nowa forma dydaktyczna polegająca na wygłaszaniu w autokarze krótkich wykładów rozwijających zjawiska przyrodnicze obserwowane na bieżąco w trakcie wycieczki, a także krótkich wykładów z zakresu ekologii, rozwijających niektóre aspekty związane z wycieczką,
- wykłady na sali wykładowej poprzedzające wycieczkę w celu głębszego poznania zagadnień będących treścią wycieczki,
- wykłady terenowe – oparte na wiedzy zapraszanych specjalistów (botanicy, ornitolodzy itp.).

W wycieczkach oprócz zawodowego przewodnika oraz Kierownika UTW biorą często udział pracownicy naukowcy UR, których wiedza stanowi bezcenny wkład w naukowy program wycieczki.

Poznanie przyrody stanowi podstawę do głębszego poznawania kultury i historii odwiedzanych regionów Polski czy innych krajów, tworzonej na bazie składników przyrodniczych otaczającego środowiska. Ponadto, poznając uwarunkowania przyrodnicze oraz historię naszych sąsiadów możemy lepiej poznać historię własnego kraju i narodu, a zwłaszcza jego historyczną wielokulturowość.

W wycieczkach organizowanych na UTW URK uczestniczy corocznie bardzo liczna, kilkuset osobowa grupa studentek i studentów UTW URK, a także (w miarę wolnych miejsc) członkowie rodzin i znajomi. Wycieczki odbywają się przez cały rok, także w okresie wakacyjnym w ramach Wakacyjnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którego pierwsza edycja została zapoczątkowana w 2020 roku, w okresie pandemii. Koszty wycieczek oraz całkowi-

ty brak dofinansowania z zewnątrz stanowią główną barierę w udziale niektórych słuchaczy w organizowanych wycieczkach. Inną barierą są sprawy osobiste – opieka nad niepełnosprawną osobą czy własne ograniczenia ruchowe. Dla osób nie mogących korzystać bezpośrednio z wycieczek organizowane są cyklicznie „Spotkania podróźnicze”, realizowane wyłącznie na platformie Microsoft-Teams, oglądane średnio przez ok. 100 osób.

W ramach naszego UTW URK organizowane są następujące typy wycieczek:

- wycieczki jednodniowe krajowe, najtańsze, organizowane do niezbyt odległych od Krakowa miejsc, ciekawych przyrodniczo i historycznie (organizowane na wszystkich latach studiów) – dostępne praktycznie dla każdego,
- wycieczki dwudniowe krajowe, z jednym noclegiem (służące integracji grupy), organizowane na pierwszym roku studiów,
- wycieczki pięciodniowe krajowe służące poznawaniu kolejnych rejonów Polski (Kaszuby, Bieszczady, Roztocze, Polesie, Podlasie, Dolny Śląsk) – pod względem kosztów dostępne dla większości słuchaczy,
- wycieczki pięciodniowe zagraniczne do naszych najbliższych sąsiadów (Słowacja, Czechy, Czechy-Morawy, Węgry, Niemcy) – głównym hasłem jest poznawanie własnej historii poprzez historię sąsiadów,
- wycieczki siedmio/ośmiodniowe autokarowe do dalszych rejonów Europy (Bałkany, Włochy, Prowansja, Austria) – wycieczki bardziej kosztowne, dostępne dla mniejszej grupy spośród słuchaczy UTW,
- wycieczki czterodniowe samolotowe do najciekawszych euro-

pejskich miast (Florencja, Rzym, Ateny, Madryt itp.) – kosztowne, ograniczone do osób najbardziej zasobnych finansowo,

- wycieczki siedmio/ośmiodniowe samolotowe pod hasłem „Poznajemy wyspy” (Malta, Madiera, Sycylia) – najdroższe.

Należy podkreślić bardzo liczny udział słuchaczy UTW UR w każdej z oferowanych wycieczek co świadczy zarówno o właściwym dostosowaniu zarówno merytorycznym jak i kosztowym do wymagań i możliwości finansowych uczestników. W grupie osób korzystających z wycieczek są zarówno takie osoby, które uczestniczą w każdym wyjeździe, ale również takie, które odkładają pieniądze tylko na jedną z nich.

Wyjazdy zagraniczne ułożone są w cykle: „Alpy dla seniora”, „Przyroda, historia, zabytki Czech, Moraw i Słowacji” czy „Poznajemy europejskie miasta”.

Program wycieczek, w których jest wiele elementów pieszej wędrówki, dopasowany jest do możliwości uczestników (średnia wieku 71–74 lat, ale uczestnikami wycieczek są bardzo często osoby, które ukończyły 80, a nawet przekroczyły 90 lat). Program wycieczek ustala Kierownik UTW URK w oparciu o sugestie profesjonalnego przewodnika współpracującego z naszym UTW prawie od samego początku, znającego możliwości i wymagania studentek i studentów naszego UTW. Wyjazdy organizujemy zawsze w oparciu o to samo biuro podróży, które od strony technicznej dostosowuje się do wymagań naszego UTW.

Zdaję sobie sprawę, w jak trudnej sytuacji postawiłam Panią dr Joannę Gradek, prosząc

o wypowiedź na końcu, gdy wiele już zostało powiedziane. Żeby uprawiać turystykę, trzeba się do tego dobrze przygotować, pracując nad swoją kondycją. Wiem, że ma Pani dr bogate doświadczenia i obserwacje dotyczące aktywności fizycznej osób starszych. Jakie są potrzeby osób starszych, a jakie bariery?

dr Joanna Gradek:

Żeby w pełni czerpać z przyjemności uprawiania turystyki, należy się do tego przygotować kondycyjnie, a więc poświęcić na to czas. Można to odnieść do swego rodzaju treningu, którego uwieńczeniem jest start w zawodach. Tym treningiem dla seniora powinna być systematyczna aktywność fizyczna oparta głównie o ćwiczenia, o których wspomniałam wcześniej, czyli wytrzymałościowe ćwiczenia aerobowe, kształtujące siłę i wytrzymałość mięśni oraz ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne i równoważne. Dodatkowo uzupełnione o ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i relaksacyjne. Takie zajęcia powinny być wykonywane regularnie i w miarę możliwości przez cały rok. W ten sposób będziemy „dodawać życia do lat a nie lat do życia”, jak mawiała pani prof. Halina Szwarz, inicjorka UTW. Tak dobrze przygotowany organizm pod względem wydolności i sprawności fizycznej będzie świetnie przygotowany „do startu” na turystycznych szlakach. W sytuacji ograniczeń zdrowotnych i niemożności realizacji wskazanych dawek ruchu zaleca się aktywność adekwatną do indywidualnych możliwości wysiłkowych i sukcesywne wydłużanie częstości, objętości i intensywności ćwiczeń.

Bezpieczna aktywność turystyczna w górach

Wakacyjna aura sprzyja górskim wędrówkom. Osoby starsze chętnie wybierają taką formę spędzania wolnego czasu. Jednak udając się na szlak zawsze należy pamiętać o zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Nie porywaj się z motyką na słońce...

Choć powszechnie znane jest powiedzenie, zaczerpnięte z Pieśni Filaretów autorstwa Adama Mickiewicza, by mierzyć siłę na zamiary, nie zamiar podług sił, które zakłada by stawić sobie ambitne cele i dążyć do ich osiągnięcia, to w przypadku wypraw górskich sugerujemy się nim nie kierować. Jedną z podstawowych zasad, których przestrzeganie może uchronić nas przed różnego rodzaju zagrożeniami jest zdrowy rozsądek, pozwalający racjonalnie ocenić naszą kondycję i możliwości oraz obrać sobie adekwatną trasę wędrówki. O swoich planach koniecznie powiadom bliskich.

Czasem słońce, czasem deszcz...

Pogoda w górach bywa chimeryczna. Z tego względu konieczne jest monitorowanie prognozy nawet na kilka dni przed planowanym wypadem. Krem z filtrem, wodoodporna odzież i obuwie to zestaw, który warto mieć ze sobą.

Z uwagi na to, że nie wszystko da się przewidzieć, zachęcamy do przeczytania poradnika opracowanego przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa pt. „Burza. Jak się zachować”, w którym znajdują się praktyczne wskazówki dot. postępowania, gdy burza zastanie nas w górach – do pobrania ze strony [<https://www.gov.pl/web/rcb/alert-trcb-Zagrozenia>] – jak reagować].

Górskie haute couture...

Odpowiednie i wygodne odzież oraz obuwie zapewnią komfort oraz mogą mieć wpływ na nasze bezpieczeństwo.

Plecak pełen przygód...

W ekwipunku powinny znaleźć się niezbędne rzeczy, tj.: jedzenie, napoje, apteczka, dodatkowa odzież/obuwie, telefon komórkowy – koniecznie naładowany, latarka, mapa! Pamiętaj, że zbyt ciężki bagaż może utrudniać zdobywanie szczytu, dlatego zrezygnuj ze zbędnego balastu.



WAŻNE TELEFONY

112

numer alarmowy
odbierany
w Centrach
Powiadamiania
Ratunkowego

601 100 300

lub

985

numer ratunkowy
w górach
(Górskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe
i Tatrzańskie Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe)



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” prowadzona przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w ramach zadania publicznego dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2023/0060/1906/UDOT/DT/BP z dnia 14 czerwca 2023 r.



RATUNEK

– to jedyna,
bezpłatna aplikacja
zaaprobowana i dołączona
do systemu powiadamiania
o zgłoszeniu wypadku,
używanego przez
Ochotnicze Służby Ratownicze.

Aplikację na telefony
z systemem Android
można pobrać
ze sklepu Google Play,
a na telefony z systemem iOS
za sklepu App Store.



Najważniejsze funkcje aplikacji RATUNEK:

- wzywanie pomocy (zgłoszenie wypadku) – poprzez kontakt telefoniczny ze Służbami Ratowniczymi działającymi w Polsce, w regionach górskich oraz nad wodą czyli GOPR, TOPR, WOPR i MOPR.
W trakcie wzywania pomocy aplikacja automatycznie wybiera zintegrowany z nią numer ratunkowy w górach 601 100 300 lub nad wodą 601 100 100, łączy się z właściwą Służbą Ratowniczą,
- lokalizacja osoby potrzebującej pomocy – **automatyczne wystanie informacji z dokładną lokalizacją (do 3 m) osoby dzwoniącej** do wybranej Służby Ratowniczej. Wystanie lokalizacji następuje poprzez SMS w trakcie rozmowy telefonicznej.

PANEL DYSKUSYJNY:

Turystyka senioralna w UTW i organizacjach senioralnych – dobre praktyki

W panelu zaprezentowane zostały doświadczenia UTW, których celem jest stymulowanie aktywności intelektualnej i fizycznej słuchaczy/studentów, osób w wieku starszym. Oprócz

wykładów, seminariów, lektoratów, zajęć komputerowych, różnorodnych warsztatów, dużym zainteresowaniem cieszą się wśród słuchaczy UTW zajęcia kultury fizycznej i rekreacji, organizowane na sali gimnastycznej, na basenie oraz w plenerze. Grupy słuchaczy UTW biorą udział w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych takich jak np. olimpiady, senioriady, rajdy, gry zespołowe. W UTW działają sekcje i zespoły turystyczne, organizujące wycieczki piesze, wędrówki, wycieczki autokarowe i imprezy turystyczne.

Wystąpienia:

- *O turystyce senioralnej, będącej elementem turystyki społecznej* – **dr Dominik Borek**, Dyrektor Departamentu Turystyki, Ministerstwo Sportu i Turystyki.
- *O bezpiecznej i dostępnej turystyce senioralnej* – **Karol Kłosowski**, Dyrektor Departamentu Przewozów Pasażerskich, **mec. Joanna Marcinkowska**, Rzecznik Praw Pasażera Kolei, Urząd Transportu Kolejowego, Warszawa; **mł. insp. Wanda Mende**, Naczelnik Wydzia-

MODERATOR:

Maria Zielony, Wiceprezes Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, Prezes Stowarzyszenia UTW w Lesznie

PANELIŚCI:

Lucyna Bałandziuk, Prezes Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III Wieku

Elżbieta Kusina, studentka Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, członkini Federacji Stowarzyszeń Przewodnickich, licencjonowana przewodniczka turystyczna

Sebastian Kłosok, PTTK w Krakowie

Ewa Kowalska, Instytut Dialogu Międzykulturowego im. Jana Pawła II w Krakowie

łu Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji, Komenda Główna Policji, Warszawa.

Prezentacje multimedialne omawiane przez ww. prelegentów dostępne są na stronie:

www.federacjaautw.pl/Publikacje

W Forum Turystyki Senioralnej brali również udział Partnerzy:

- Ogólnokrajowa Spółdzielnia Turystyczna Gromada, Warszawa;
- Fundacja „Z sercem do Pacjenta”, Katowice;
- Zakład Zielarski „KAWON – HURT” Nowak sp.j., Gostyń;
- Origin Investments sp. z o.o., Warszawa;
- Uzdrowisko Ustroń.

Fotorelacja z wydarzenia znajduje się na okładce Biuletynu.



Projekty Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW

Od 1 maja 2023 r. do 30 kwietnia 2025 r. realizujemy zadanie pn. „**Mocna Federacja – sieciuje, partycypuje, inspiruje!**”, finansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

We wskazanym terminie wdrożony zostanie pakiet różnorodnych działań, które pozwolą na osiągnięcie założonego celu głównego obejmującego

wzmocnienie potencjału instytucjonalnego i merytorycznego Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, czyniącej ją jednym z wiodących partnerów władz publicznych w obszarze kształtowania i realizowania polityki wobec osób starszych w Polsce, w perspektywie kolejnych lat.

W toku realizacji zadania opracowana zostanie strategia rozwoju Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, wzmocnione zostanie jej zaplecze merytoryczne,

logistyczne oraz narzędzia komunikacyjne. Ponadto w ramach zadania zaplanowano:

- organizację cyklu warsztatowo-doradczego „Akademia Profesjonalnego Fundraisingu”,
- prowadzenie ogólnopolskiego Punktu Konsultacyjno-Doradczego dla organizacji seniorskich,
- upowszechnienie i rozwój działalności platformy partycypacyjnej www.forumseniorow.pl.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO



Przypominamy, o możliwości korzystania z bezpłatnego wsparcia doradczego udzielanego w ramach **Ogólnopolskiego Centrum Bezpłatnego Poradnictwa „OBYWATEL – SENIOR”**.

Jesteś osobą starszą, będącą liderem/przedstawicielem seniorskiej organizacji pozarządowej i chciałbyś uzyskać poradę o charakterze prawnobywatelskim lub skonsul-

tować problematyczne zagadnienie dotyczące realizowanych przez swoją organizację przedsięwzięć?

A może dopiero planujesz podjąć inicjatywę o charakterze obywatelskim i potrzebujesz pomocy przy założeniu organizacji pozarządowej, zainicjowaniu procedury tworzenia w swojej gminie gminnej rady seniorów?

Jeżeli tak, skontaktuj się z nami i umów na rozmowę z doradcą:

tel. kom: 696 952 016,
e-mail: federacjautw@interia.eu

Więcej informacji na temat zadań realizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW znajdziesz na stronie internetowej www.federacjautw.pl



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



Jubileusz 25-lecia UTW w Lesznie

Sala balowa zamku w Rydzynie była miejscem spotkania pn. „Społeczna integracja seniorów poprzez udział w obchodach uroczystości 25-lecia istnienia Stowarzyszenia UTW w Lesznie”. Patronat nad uroczystością objął Prezydent Miasta Leszna Łukasz Borowiak.

Wydarzenie zgromadziło blisko 200 osób, wśród których byli obecni zaproszeni goście reprezentujący władze miasta, starostwa, powiatu, Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW z Nowego Sącza, zaprzyjaźnionych UTW z innych miast oraz liczna grupa naszych słuchaczy. Prowadzącym spotkanie był wiceprezes UTW w Lesznie Aleksander Świgoń. Uroczystość rozpoczął występ chóru działającego przy naszej organizacji. Następnie głos zabrali zaproszeni goście, między innymi: senator Wojciech Ziemniak, wiceprezydent Miasta Leszna Adam Mytych, wicestarosta powiatu Maciej Wiśniewski i prezes Federacji UTW Wiesława Borczyk.

Zebranych przywitała prezes Stowarzyszenia UTW w Lesznie Maria Zielony, nie kryjąc wzruszenia, ale i też radości: *Jesteśmy ponad 300-osobową, zintegrowaną rodziną, a działalność edukacyjna, rekreacyjna i kulturalna stała się ważną dziedziną naszego życia. Miło nam, że różnorodne formy uniwersyteckiej pracy znalazły uznanie wśród osób starszego pokolenia miasta Leszna i okolic.*

Maria Zielony przedstawiła prezentację o historii organizacji począwszy od roku 1998 oraz przypomniała osoby, które założyły

Stowarzyszenie i zarządzały organizacją na przestrzeni tych 25 lat. Prezentacja „w pigułce” obrazowała szeroką działalność aktywizującą seniorów jaką prowadziliśmy w ostatnim ćwierćwieczu: od wykładów w początkowym okresie działalności, poprzez lektoraty językowe, różnorodne sekcje artystyczne i sportowe, wyjazdy kulturalne, zajęcia rehabilitacyjne, sportowe, po wycieczki krajowe i zagraniczne.

Prezes Maria Zielony w swoim wystąpieniu zwróciła uwagę na realizowany przez Uniwersytet projekt Narodowej Agencji Erasmus+ i Międzynarodowego Korpusu So-

lidarności. Przystąpienie do międzynarodowego projektu było kolejnym wyzwaniem, jakie na jubileusz 25-lecia sobie wyznaczaliśmy. W krótkim filmie zaprezentowano cele i nabyte umiejętności słuchaczy UTW podczas pobytu w greckim Rethymno.

Po prezentacji nastąpiły odznaczenia. Do grona honorowych członków naszego Stowarzyszenia dołączyło 5 kolejnych osób, którym wręczono okolicznościowe gratyfikacje i gadżety. Około 20 osób otrzymało wyróżnienie jako „Osobowości Stowarzyszenia UTW.” Wyróżnione osoby otrzymały dyplomy i pamiątkowe gadżety.



Jubileusz 25-lecia UTW w Lesznie, fot. archiwum UTW Leszno



Uczestnicy Jubileuszu, fot. archiwum UTW Leszno

Po części oficjalnej był czas na kawę i okolicznościowy tort jubileuszowy. Zaproszeni goście mieli w tym czasie okazję wręczyć kwiaty i złożyć życzenia na ręce prezes Marii Zielony.

Na zakończenie spotkanie swoimi występami uświetnili: koncertem skrzypcowo-fortepianowym Marcin Herman z zespołem, a wokalnym – Ewa Śniady.

Zaproszeni goście zostali podjęci obiadem w restauracji rydzynskiego zamku. To uroczyste spotkanie było okazją do integracji licznej grupy seniorów.

Wydarzenie współfinansowane przez miasto Leszno w ramach projektu „Społeczna Integracja Seniorów poprzez udział w obchodach uroczystości 25-lecia istnienia Stowarzyszenia UTW w Lesznie”.

*Relację z wydarzenia
sporządziły:
Teresa Skrzypczak
i Teresa Krawczyk
Stowarzyszenie UTW
w Lesznie*



Występ chóru UTW, fot. archiwum UTW Leszno



Tort okolicznościowy, fot. archiwum UTW Leszno



Jubileusz 20-lecia UTW w Ostrowcu Świętokrzyskim, fot. Stanisław Dunin-Borkowski

Jubileusz 20-lecia UTW w Ostrowcu Świętokrzyskim

„Kiedy jeden etap w życiu dobiega końca, czas budować kolejny tak, aby nie zmarnować życia” to motto Gali Jubileuszu 20-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Akademii Nauk Stosowanych im. Józefa Gołuchowskiego w Ostrowcu Świętokrzyskim.

W poniedziałek, 26 czerwca br., w sali kinowej Ostrowieckiego Browaru Kultury miała miejsce piękna uroczystość z udziałem słuchaczy i słuchaczy UTW oraz wielu zaproszonych gości. Jubileuszowa Gala rozpoczęła się odśpiewaniem Hymnu Polski oraz Hymnu Uniwersytetu przez chór UTW.

Prezes UTW Matylda Niewójt i wiceprezes Krystyna Borys przywitały zebranych, a następnie zaprezentowały UTW, jego historię oraz

bogatą ofertę, która przyciąga słuchaczy. Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaczęła się 17 września 2003 roku przy Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości – poprzedniczki obecnej Akademii Nauk Stosowanych. Gościem honorowym jubileuszu był ówczesny rektor uczelni profesor Zbigniew Doliwa-Klepacki.

Przypomniano również trzynastoletnią działalność pierwszego prezesa UTW Józefa Pazderskiego oraz innych zasłużonych dla UTW,

którzy już nie żyją, ale społeczność UTW o nich pamięta.

Atrakcyjna oferta UTW obejmuje oprócz wykładów także wiele rodzajów warsztatów. Słuchacze korzystają z lektoratów językowych; można się nauczyć języka angielskiego, hiszpańskiego, rosyjskiego, niemieckiego czy francuskiego. W Uniwersytecie działa także chór, kabaret, teatr żywego słowa. Każdy student może także korzystać z zajęć ruchowych, na przy-

kład z jogi lub tai chi, gimnastyki na sali czy nordic walking. Działa sekcja rowerowa, a wielu chętnych uczęszcza na pływalnię. Słuchacze ostrowieckiego UTW słyną ze swojej aktywności, są obecni na wielu miejskich wydarzeniach i sami inicjują różne przedsięwzięcia, które służą integracji międzypokoleniowej. Ich działalność doceniana jest nie tylko w mieście, czy województwie ale też na arenie ogólnopolskiej.

– *Mamy taką grupę osób, które są z nami od 20 lat, czyli od początku. Myślę, że nasza bogata oferta przyciąga ludzi. Współcześni seniorzy w Uniwersytecie często odnajdują swoje powołanie, drugie życie, świeżość i pasję* – mówiła prezes Matylda Niewójt.

W ciągu minionych dwudziestu lat łączna liczba słuchaczy uczęszczających na zajęcia Uniwersytetu sięgnęła 4624 osob. W pierwszym roku funkcjonowania stowarzyszenie tworzyły 63 osoby, a przed okresem pandemii koronawirusa liczba ta przekraczała 300.

Wielu przyjaciół oraz przedstawicieli instytucji wspierających Uniwersytet Trzeciego Wieku gratulowało pani prezes Matyldzie Niewójt jubileuszu. Między innymi wiceprezydent miasta Ostrowiec Świętokrzyski, Dominik Smoliński, podkreślił znaczenie Uniwersytetu w życiu mieszkańców oraz podziękował za zaangażowanie w lokalne inicjatywy kulturalne, społeczne, edukacyjne na rzecz osób starszych. Przekazał słowa uznania władzom i słuchaczom UTW za całokształt działalności obfitującej w pielęgnowanie rozwoju wiedzy oraz aktywności wśród seniorów.



↑ fot. Stanisław Dunin-Borkowski



Rektor uczelni patronackiej dr Paweł Gotowiecki przypomniał zasługi Józefa Pazderskiego i jego dążenia do utrzymania ścisłego związku UTW ze światem nauki, dbałość o akademicki, wysoki poziom kształcenia ustawicznego w uczelni dla seniorów. Pogratulował słuchaczom Jubileuszu i starań prezes Matyldzie Niewójt o utrzymanie rangi profesjonalnego UTW ze Złotym Certyfikatem.



Reprezentanci Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW: prezes zarządu Wiesława Borczyk i pełnomocnik zarządu Daniel Jachimowicz przekazali pani prezes Matyldzie Niewójt okolicznościowy graweron wraz z gratulacjami i słowami uznania za działalność na rzecz uczenia się przez całe życie w środowisku ostrowieckich seniorów oraz w wymiarze ogólnopolskim.

W części artystycznej wystąpili studenci UTW. Na zakończenie uroczystości przygotowano poczęstunek i okolicznościowy tort.

Więcej o wydarzeniu na stronie: <http://utw.wsbip.edu.pl/>



**Stowarzyszenie
Uniwersytet
Trzeciego Wieku
przy Akademii Nauk
Stosowanych
im. J. Gołuchowskiego**

Sekretariat:
ul. Akademicka 12
27-400 Ostrowiec
Świętokrzyski
tel. 606 743 926

utw.wsbip.edu.pl

I Kongres Gerontologów Społecznych w Ustroniu

50-lecie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
Doświadczenia – refleksje – wizje.

18-19 maja 2023 r. w Ustroniu (woj. śląskie) odbył się I Kongres Gerontologów Społecznych, którego organizatorem było Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych, a partnerami: Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej – Katedra Pedagogiki, Uniwersytet Łódzki – Katedra Andragogiki i Gerontologii Społecznej i Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



fot. archiwum organizatora

Z inicjatywą zorganizowania tego wydarzenia wystąpił **dr hab. Artur Fabiś**, prof. Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej, doktor habilitowany w dziedzinie nauk społecznych, w dyscyplinie pedagogika, specjalność: gerontologia i andragogika. Wsparcia udzielił **dr hab. Arkadiusz Wąsiński**, prof. ucz. prodziekan Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, prezes Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych oraz **dr hab. Marek Walancik**, prof. ucz. Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej, Kierownik Katedry Pedagogiki.

Inspiracją do zorganizowania Kongresu była obchodzona w tym roku 50. rocznica powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tuluzie, którego założycielem był prof. Pierre Vellas, z Uniwersytetu w Tuluzie.

W imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w tym wydarzeniu uczestniczyła **Wiesława Borczyk**, biorąc udział w debatach naukowych oraz wymianie doświadczeń. Wystąpienia naukowców, przedstawicieli uczelni wyższych konfrontowane były z doświadczeniami praktyków, przedstawicielami UTW i organizacji senioralnych. Podczas sesji i paneli dyskusyjnych prelegenci omawiali tematy związane z polityką państwa wobec seniorów, rolą i zadaniami uczelni wyższych oraz środowiska akademickiego, a także aktywnością edukacyjną i obywatelską osób starszych.

W czasie sesji online **prof. dr hab. Bogusław Śliwerski** z Uniwersytetu Łódzkiego wygłosił wykład

„Hermeneutyka pedagogiczna w czasach przełomów ustrojowych w Polsce”, a **Natasa Todorowic**, reprezentująca Międzynarodową Sieć na rzecz Zapobiegania znęcaniu się nad osobami Starszymi (INPEA) przybliżyła zagadnienia przemocy wobec seniorów.

Kongres był ważnym wydarzeniem naukowym, prawdziwą uczcą intelektualną, któremu towarzyszyła wspaniała, serdeczna atmosfera, a w kularach miało miejsce wiele rozmów uczestników, którzy mogli się spotkać po trudnym okresie pandemii. Kolejny Kongres Gerontologów Społecznych jest zaplanowany za dwa lata.

Z programem Kongresu można się zapoznać na stronie internetowej <https://wsb.edu.pl>

VII Kongres Gospodarki Senioralnej w Warszawie

Na zaproszenie Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, organizatora VII Kongresu Gospodarki Senioralnej, 15 czerwca br. wzięłam udział w tym wydarzeniu, reprezentując Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Temat tegorocznego Kongresu „Dialog Pokoleń – społeczeństwo – zdrowie – praca – rynek konsumencki” obejmował wiele aspektów codziennego życia osób dojrzałych, ale też dotyczył młodszych pokoleń, na których spoczywają wyzwania współczesnego świata, w tym starzenie się społeczeństwa.

W VII Kongresie Gospodarki Senioralnej uczestniczyli reprezentanci różnych środowisk i jak powiedziała Prezeska Instytutu **Marzena Rudnicka** w słowach powitania: *Na tym wydarzeniu nie ma przypadkowych ludzi. Każdy rozumie, że różnorodność nie wymaga specjalnych starań. Po prostu jesteśmy w różnym wieku. Czym innym jest inkluzywność czyli włączenie. Dziś spotykamy się, aby wspólnie tworzyć kulturę włączającą w obszarze różnorodności wiekowej zarówno na rynku pracy jak i na rynku konsumenckim. Twórcy i goście Kongresu są dziś tu po to, aby budować świat przyjazny każdemu wiekowi.*

Biznesowi goście reprezentowali wiele różnych branż, m.in.: e-commerce, farmację, opiekę zdrowotną i długoterminową, banki, budownictwo, ubezpieczenia, mo-

toryzację, modę, fundusze, fitness, marketing i reklamę. Gośćmi ze środowisk senioralnych byli głównie reprezentanci Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Gminnych Rad Seniorów, Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. W Kongresie uczestniczyli także przedstawiciele nauki oraz wielu instytucji państwowych. Wydarzenie podzielono w czasie na dwie części: Wiedza i praktyka oraz Kultura i integracja. Kongres rozpoczęło wystąpienie „To my tworzymy przyszłość” – Bradleya Schurmana – autora przełomowego

raportu AARP „Aging Readiness and Competitiveness Report” oraz książki „The Super Age”, futurysty, który redefiniuje skutki zmian demograficznych na świecie. Bradley Schurman jest założycielem i dyrektorem generalnym firmy The Super Age zajmującej się badaniami strategicznymi i doradztwem, która pomaga organizacjom publicznym i prywatnym zrozumieć wyzwania i wykorzystać zmiany demograficzne, ze szczególnym uwzględnieniem starzenia się społeczeństwa. Bradley Schurman współpracował również z AARP – największą na świecie organizacją zajmującą się poprawą życia osób starszych.

Kongres zgromadził ponad trzydziestu mówców, którzy wystąpili w pięciu blokach tematycznych, w siedmiu debatach i dziesięciu wystąpieniach indywidualnych.

Tematyka debat obejmowała m.in. zagadnienia: rozwoju nowych technologii, dostosowanych do możliwości i potrzeb starszych klientów; odpowiedzialności organizacji za włączenie konsumenckie pokolenia silver; znaczenia profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji w obliczu wydłużającego się życia; potrzeby pokoleniowe, a sposób korzystania z mediów; jak media i reklama widzą dojrzałych klientów; jak zrobić pierwszy krok w zarządzaniu różnorodnością wiekową w zespole; jakim językiem powinno się mówić do seniorów.



VII KONGRES
GOSPODARKI
SENIORALNEJ

Hasło
Kongresu:

**We are the
age inclusion
makers
–
Jesteśmy
twórcami
integracji
wiekowej**

W debacie dotyczącej odpowiedzialności organizacji za włączenie konsumentów pokolenia silver, w której brałam udział jako przedstawicielka OFSUTW, określiłam potrzeby konsumentów seniorów, jako tych, którzy oczekują ofert adresowanych adekwatnie do ich potrzeb. Seniorzy mając własne poglądy o wartościach, chcą aby ich specyficzne potrzeby były zaspokajane, mają potrzebę identyfikowania się z produktem, stawiają wymagania towarom, usługom, oczekują porad i serwisu, a także szukają dialogu, są otwarci na specyficzne media i fora, kiedy te są prowadzone w sposób gwarantujący zrozumienie.

Na konsumpcyjne potrzeby seniorów wpływa wiele różnorodnych czynników o charakterze kulturowym, społecznym, psychologicznym, ekonomicznym i demograficznym. Najważniejsze z nich to: upodobania i przyzwyczajenia nabyte w przeszłości, aktualna sytuacja materialna, ogólne trendy konsumpcji w społeczeństwie, do różnie odczuwane potrzeby.

Co w tej sytuacji powinny robić firmy? Jak działać, aby osoby starsze czuły się włączone konsumentem? Sposobem jest m.in. poszerzenie świadomości konsumentki poprzez wprowadzanie przedstawicieli firm w szerszym, niż dotychczas zakresie w działalność edukacyjną Uniwersytetów Trzeciego Wieku, czy innych organizacji senioralnych, to może stanowić dobrą okazję do pozyskania przez firmy informacji od samych seniorów – czego oczekują. Istotne jest, aby zanim produkt czy usługa zostaną udostępnione, zapoznać z nimi jej adresatów czyli seniorów np.: poprzez testowanie produktu



Na VII Kongresie Gospodarki Senioralnej, fot. archiwum prywatne Krystyny Krzemińskiej

czy prezentację zakresu jego możliwości. Pamiętać należy jednak, że zdarzają się nieetyczne praktyki żerujące na naiwności osób starszych, które doprowadzają do zawierania umów sprzedaży, powodujących niezwykle niekorzystne pod względem finansowym, wręcz oszukańcze, skutki dla nabywców. Zjawiskiem, które także przeciwdziała włączaniu seniorów w role konsumentów są np. permanentnie zamieszczane informacje o produktach – czy to kosmetycznych czy

farmaceutycznych – małym, niemal nieczytelnym drukiem, co stwarza spory problem. Sytuacja dotyczy również wszelkiego rodzaju gwarancji, które nie dość, że napisane małą czcionką, giną w ilości różnych wersji językowych. Potrzebne jest coraz większe zainteresowanie biznesu konsumentami pokolenia silver, a kluczem do zapewnienia seniorom prawa do aktywnego uczestnictwa w erze cyfrowej jest edukacja, informacja i uczciwy oraz etyczny biznes.

Trzeba, aby twórcy srebrnej gospodarki zauważyli, że obraz starości uległ zmianie: nowi starzy są inni niż 15 lat temu, postrzegana granica starości bardzo się przesunęła. Często ludzie młodzi, kreatorzy rynku, producenci sądzą, że starość ich nie dotyczy, dopóki nie uzmy-

słowią sobie, że czas płynie w zawrotnym tempie i „za chwilę” oni też będą seniorami. Co wtedy zrobią? Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najlepszym okresem życia, w którym można je konsumować z wielkim smakiem. Posta-

rajmy się o to wspólnie – jesteśmy przecież otwarci na współpracę.

Opracowanie:

Krystyna Krzezińska

Członek zarządu OFSUTW,

Prezes Świętochłowskiego UTW

Jubileuszowa edycja Olimpiady Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” w Łazach

15-16 września 2023 r. nad Zalewem Mitręga w Łazach gm. Łazy odbędzie się jedno z największych wydarzeń sportowych adresowanych do seniorów, którym jest XV Ogólnopolska Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Organizatorem olimpiady jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, a współorganizatorem Akademia Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów.

Tegorocznej olimpiadzie towarzyszyć będzie międzypokoleniowa sztafeta olimpijska, a zawodnicy rywalizować będą w następujących konkurencjach sportowych: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, łucznictwo, tenis stołowy, przełaje rowerowe, turniej brydżowy, turniej boule, turniej szachowy i strzelectwo.

W czasie olimpiady zawodnicy, przedstawiciele zaproszonych organizacji senioralnych i obecni na wydarzeniu goście zaproszeni zostaną do udziału w szeregu akcjach prozdrowotnych, spotkaniach profilaktycznych, konferencjach, warsztatach plenerowych, panelach dyskusyjnych oraz występach artystycznych.



Ostatnim podniosłym momentem olimpiady będzie uroczyste przedstawienie wszystkich medalistów, które będzie jednocześnie momentem zamykającym tegoroczną olimpiadę.

Projekt dofinansowany został ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”.

Szczegółowe informacje na stronie www.utwłazy.pl (Olimpiada 2023/Regulamin).

Senior living – szansa na pozytywne starzenie się?

Żyjemy coraz dłużej i wiele wskazuje na to, że stajemy się społeczeństwem coraz bardziej dojrzałych ludzi. W dzisiejszych czasach, gdy model wielopokoleniowej rodziny żyjącej pod jednym dachem już dawno odszedł do lamusa, tworzenie mieszkań dostosowanych do potrzeb osób starszych jest krytycznie ważne.

Z roku na rok zmniejsza się liczba osób starszych, które chcą zamieszkać ze swoimi dorosłymi dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną. Badania pokazują, że coraz więcej osób chce na starość mieszkać samodzielnie, we własnych domach i w miarę potrzeb korzystać z pomocy rodziny, przyjaciół i sąsiadów lub – coraz częściej – usług wyspecjalizowanych instytucji.

Popularne na Zachodzie rozwiązania *independent living* i *assisted living* to opcja dla osób, które chcą spędzić jesień życia w poczuciu niezależności bezpieczeństwa, aktywnie i w dobrej kondycji. To mieszkania bez barier architektonicznych, z dyskretnym wsparciem na życzenie, przestrzenią wspólną do rekreacji i spotkań towarzyskich oraz dostępem do usług medycznych i rehabilitacyjnych. Takie rozwiązania powstają już w naszym kraju.

Czegoś takiego jeszcze u nas nie było.

[Ewa Mróz]: Serwisowane mieszkania senioralne nie są jeszcze popularne w Polsce. W przypadku Apartamentów ReVital stworzonych przez polską firmę Origin Investments możemy mówić o jednej z pierwszych tego typu inwestycji

w kraju. Jest odpowiedzią na rosnącą świadomość i popularność idei *aktywnego i pozytywnego starzenia się*. Tworzymy miejsce do życia dla osób w wieku emerytalnym, które pragną mieszkać samodzielnie w bezpiecznym, przyjaznym środowisku, oferującym liczne formy aktywności. Kompleks ReVital z serwisowanymi mieszkaniami dla seniorów powstaje w pobliżu Trójmiasta, w Mechelinkach, w gminie Kosakowo, zaledwie 150 m od plaży. To urocza, niewielka miejscowość nad Zatoką Pucką, idealne miejsce dla wszystkich pasjonatów nadmorskich klimatów. Kolejne obiekty z serwisowanymi mieszkaniami dla seniorów będziemy budować w dużych miastach.

Proszę powiedzieć coś więcej o koncepcji *aktywnego starzenia się*.

EM: To szybko rozwijający się trend. Zgodnie z nim, cieszenie się dobrym samopoczuciem, zdrowiem i wysoką jakością życia przez długie lata zależą od aktywności fizycznej, intelektualnej i społecznej. Liczne badania dowodzą, że można zapobiegać wielu typowym chorobom cywilizacyjnym i neurodegeneracyjnym związanym z wiekiem, do których

zalicza się między innymi chorobę Alzheimera. Warunkiem jest zapewnienie odpowiedniego poziomu aktywności na różnych płaszczyznach życia. Ruch i ćwiczenia fizyczne są obowiązkowe na co dzień, ale nie mniej ważne jest zaangażowanie społeczne, kontakty i relacje międzyludzkie. Seniorom często doskwiera ich brak. Dla wielu osób emerytura to czas skupienia na rodzinie, na wnukach i dzieciach. Jednak gdy „młodzi” zajęci są swoim życiem i pracą, albo po prostu mieszkają z dala od swoich rodziców, seniorzy dużo czasu spędzają sami. Niektórzy, szczególnie mężczyźni, nie mają motywacji do wychodzenia z domu i uczestniczenia w spotkaniach i aktywnościach adresowanych dla tej grupy wiekowej w klubach seniora, czy uniwersytetach trzeciego wieku.

Czyli aktywność jako klucz do szczęścia?

EM: Można to tak ująć. Aktywność to bez wątpienia klucz do zachowania zdrowia i sprawności, a co za tym idzie samodzielności. Coraz więcej osób po przejściu na emeryturę pragnie dalej żyć aktywnie, realizować swoje pasje i długie lata cieszyć się dobrą formą fizyczną



i psychiczną. Chcą być sprawni angażując się w ciekawe aktywności i interakcje z ludźmi o podobnych upodobaniach. Wielu mówi wprost „nie chcemy być obciążeniem dla naszych dzieci”. To właśnie z myślą o takich osobach tworzymy Apartamenty ReVital, wyjątkowe w skali Polski serwisowane mieszkania senioralne. Profesjonalny operator zapewni mieszkańcom odpowiednie warunki i usługi obejmujące sferę zdrowia i rekreacji.

Oznacza to, że przyszli mieszkańcy mogą liczyć nie tylko na wygodę, ale również na opiekę i wsparcie.

EM: Dokładnie tak. Mieszkańcy będą żyć zupełnie niezależnie mogąc korzystać z dyskretnego wsparcia według potrzeb i upodobań. Pomocny personel będzie do dyspozycji przez cały dzień, gotowy do udzielenia wsparcia w sprawach

życia codziennego i w nagłych sytuacjach. W budynku bezpośrednio sąsiadującym z apartamentami ReVital będzie mieścić się Centrum Zdrowia i Rehabilitacji z gabinetami lekarskimi i nowoczesnymi urządzeniami do fizjoterapii. W bezpośrednim sąsiedztwie będą też dwa budynki z apartamentami na pobyty wakacyjne i rehabilitacyjne. Będą mogli w nich zamieszkać bliscy, odwiedzający swoich rodziców czy dziadków. Ten aspekt jest dla nas bardzo istotny. Naszym celem jest stworzenie obiektu, w którym sąsiadują ze sobą ludzie w różnym wieku, w tym rodziny z dziećmi przyjeżdżające na wakacje i pobyty rehabilitacyjne. Życie w wielopokoleniowym otoczeniu to jeden z warunków pomyślnego starzenia się.

ReVital to wsparcie na wielu poziomach, także w życiu codziennym.

EM: Mieszkańcy będą mogli liczyć na wsparcie personelu w codziennych sprawach, takich jak zamawianie zakupów, umawianie wizyt lekarskich, zorganizowanie transportu czy drobne naprawy w domu. Dzięki przyciskowi SOS w każdym apartamencie każdy mieszkaniec będzie mógł czuć się bezpiecznie.

Każdy z seniorów, który zdecyduje się zamieszkać w ReVital będzie mógł korzystać z usług według własnych potrzeb?

EM: Życie w Apartamentach ReVital będzie motywować mieszkańców do aktywnego i zdrowego stylu życia. Udział w oferowanym programie zajęć nie będzie obowiązkowy, ale wychodzimy z założenia, że to miejsce przyciągnie osoby, które pragną nie tylko poczucia bezpieczeństwa, ale i kontaktów z ludźmi o podobnych upo-

dobaniach. W wygodnym i zawsze dostępnym Salonie Klubowym na parterze budynku mieszkańcy będą mogli spędzać czas korzystając z szerokiej gamy rozrywek i atrakcji. Organizowane będą wydarzenia kulturalne, spotkania z ciekawymi ludźmi, wykłady i dyskusje. Codzienna porcja ruchu to obowiązkowy punkt programu. Przy dobrych warunkach atmosferycznych będą oferowane zajęcia na świeżym powietrzu, a przy niepogodzie, na basenie do aqua fitness i na sali do ćwiczeń, zlokalizowanych na terenie kompleksu.

Rozumiem, że osoby zainteresowane mogą już zarezerwować wybrany apartament.

EM: Obiekt będzie oddany do użytku w przyszłym roku. Apartamenty senioralne można albo kupić na własność, albo najmować. Szczegółowe informacje można uzyskać kontaktując się z nami bezpośrednio. Dane kontaktowe i bliższe informacje o inwestycji znajdują się na naszej stronie internetowej www.apartamentyrevital.pl.

Dziękuję za rozmowę.

Ewa Mróz jest Dyrektorem ds. Współpracy i Marketingu w Origin Investments

MATERIAŁ PROMOCYJNY



APARTAMENTY
ReVital
MECHELINKI



Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jak zamieszkać w Apartamentach ReVital w Mechelinkach zadzwoń do nas **696 660 999** lub napisz mechelinki@apartamentyrevital.pl



Sekrety ziołowej natury

Z dobrodziejstwa ziół powinni korzystać seniorzy, gdyż jest to bezpieczny i naturalny sposób na ochronę zdrowia. Szczególnie wartościowe są zioła wzmacniające dla osób starszych, dzięki którym przybywa więcej siły do wykonywania codziennych czynności. Herbatka dla seniora to naturalne wsparcie Twojego zdrowia!

OWOCE GŁÓGU są popularne ze względu na swoje działanie wzmacniające serce. Głóg może wspomagać prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, regulować ciśnienie krwi i poprawiać krążenie. Szczególnie korzystny dla seniorów podróżujących, zwłaszcza jeśli mają problemy z sercem, może być stosowany do płukania jamy ustnej i gardła.

OWOCE RÓŻY, znane również jako dzikie róże, są bogate w witaminę C i antyoksydanty. Pomocne w wzmacnianiu odporności organizmu, zwłaszcza w okresie zwiększonego ryzyka infekcji, mają działanie przeciwzapalne i łagodzą objawy zapalenia stawów.

LIŚĆ MIĘTY ma działanie orzeźwiający i uspokajający. Pomaga w łagodzeniu objawów nudności, niestrawności i bólu brzucha, które mogą wystąpić podczas podróży. Mięta jest również stosowana w celu poprawy trawienia i złagodzenia objawów związanych z zespołem jelita drażliwego. Napar z mięty pieprzowej może pomóc w łagodzeniu uczucia gorąca, chłodzi i odświeża organizm podczas upałów.



fot. Pixabay.com

KORZEŃ RÓŻENCA GÓRSKIEGO jest adaptogenem, stymuluje układ nerwowy, który ułatwia radzenie sobie ze stresem, może być wykorzystywany przez osoby mające problem z zasypianiem. Usuwa zmęczenie, poprawia samopoczucie, koncentrację, pamięć i spostrzegawczość. Zwiększa energię i witalność organizmu, zwłaszcza w warunkach stresowych, korzystnie wpływa na mięsień sercowy, przyspiesza rekonwalescencje. Wpływa korzystnie na odporność i wytrzymałość podczas podróży i aktywności fizycznej.

ZIELE BORÓWKI CZERNICY ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, pomaga w ochronie oczu, poprawie krążenia krwi i utrzymaniu zdrowia naczyń krwionośnych. Polecane dla osób mających problemy z widzeniem lub krążeniem.

Herbatka dla seniora z różencem górskim to połączenie tradycji i doświadczenia z naturalnymi składnikami, które są źródłem wielu korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

MATERIAŁ PROMOCYJNY



Podczas podróży latem ważne jest przestrzeganie kilku zasad:

NAWODNIENIE: Pamiętaj, aby pić wystarczającą ilość wody, zwłaszcza w ciepłe dni. Regularne nawodnienie jest istotne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

ODPOCZYNEK I SEN: Dbaj o odpowiednią ilość snu i odpoczynku. Podróż może być męcząca,

dlatego ważne jest zapewnienie sobie czasu na regenerację.

ZDROWA DIETA: Staraj się spożywać zrównoważone posiłki bogate w warzywa, owoce, białko i zdrowe tłuszcze. Unikaj ciężkich, tłustych posiłków, które mogą obciążać organizm.



fol. Pixabay.com



fol. Pixabay.com

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM:

Pamiętaj o stosowaniu kremu z filtrem przeciwsłonecznym, noszeniu okularów przeciwsłonecznych i nakrycia głowy, aby chronić się przed nadmiernym działaniem promieni słonecznych.

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Staraj się utrzymywać aktywność fizyczną, nawet podczas podróży. Krótkie spacerunki, ćwiczenia rozciągające.

ZIOŁOWA APTECZKA.

Zioła korzystne w czasie lata, upałów i podróży: **melisa i lawenda** (ukojenie nerwów), **mięta** (orzeźwienie), **imbir** (łagodzi dolegliwości trawienne w podróży), **len** (okłady, macerat korzystnie wpływa na jelita), **pokrzywa** (wzmacniająco-tonizująco), **rumianek** (łagodzi podrażnienia skóry), **szałwia** (okłady na skórę, nadmierna potliwość, płukanie gardła).

Ważne jest dostosowanie planu podróży czy aktywności do indywidualnych potrzeb, biorąc pod uwagę stan zdrowia i kondycję, aby w pełni cieszyć się z uroków wypoczynku.

Ręce mi się trzęsą – kiedy podejrzewać chorobę Parkinsona?

Czym jest choroba Parkinsona?

Opisana w 1817 roku przez Jamesa Parkinsona choroba nadal nie ujawniła nam wszystkich swoich tajemnic [3]. Wiemy, że jest **schorzeniem neurodegeneracyjnym** – dochodzi w niej do postępującego uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego wskutek obumierania neuronów komunikujących się za pomocą jednego z neuroprzekazników, nazywanego **dopaminą** [4]. Uważa się obecnie, że w genecie choroby rolę odgrywają zarówno czynniki zewnętrzne (środowiskowe), jak i predyspozycja genetyczna [4]. Niedobór dopaminy prowadzi do wystąpienia charakterystycznych dla choroby Parkinsona objawów. Najczęściej pojawiają się one około 60 roku życia, ale nie jest to reguła. Wyróżnia się bowiem rzadsze formy choroby Parkinsona, które dotyczą osób młodszych – **parkinsonizm o wczesnym początku** (przed 40. lub 50. rokiem życia, w zależności od definicji) oraz **młodzięczy** (o początku przed 30. rokiem życia) [1].

Podejrzewasz, że masz Parkinsona? Oto jego objawy

Podstawowym objawem choroby Parkinsona jest **spowolnienie ruchowe (bradykinezja)**, któremu mogą towarzyszyć **drżenie, sztyw-**

ność mięśniowa i niestabilność postawy. Tworzą one wspólnie tzw. **zespół parkinsonowski** [1]. Bradykinezja ujawniać może się na różne sposoby i związana jest zarówno z **trudnością w rozpoczęciu ruchu, jak i zmniejszeniem tempa jego wykonywania**. Skutkuje to wolniejszym poruszaniem się (chód przez stawianie drobniejszych kroków przypomina „szuranie” nogami) oraz utrudnieniem podstawowych aktywności – mycia i ubierania się, przygotowywania jedzenia, czynności domowych. Osoby z chorobą Parkinsona mogą nawet pisać drobniejszymi literami, a ich mowa bywa cichsza i spowolniona. Mogą także sprawiać wrażenie zubożniętych, ponieważ jednym

z możliwych objawów jest zubożenie mimiki [1].

Jeśli zauważasz u siebie lub swoich bliskich **drżenie, szczególnie jednostronne i dotyczące ręki albo samych palców**, to może być to objaw choroby Parkinsona. **Występuje on jednak nie u wszystkich chorych, a jedynie u niecałych 2/3** [1]. Charakterystyczna dla drżenia jest jego **obecność w spoczynku i ustępowanie podczas wykonywania ruchów celowych**. Pojawia się ono zazwyczaj w kończynie górnej lub dolnej po jednej stronie ciała. **Drżenie ograniczone do palców może przypominać ruch „liczenia pieniędzy” lub „obracania tabletki”**. Pozostałe charakterystyczne objawy to sztywność mięśniowa i niestabilność postawy.

Choroba Parkinsona jest jedną z najczęstszych chorób ośrodkowego układu nerwowego.

Dotyczy ona głównie osób starszych – średnia wieku w momencie diagnozy to 58 lat, a nawet 2–3% 80-latków żyje z tym schorzeniem [1].

Szacuje się, że w Polsce choruje na nią niemal 100 tysięcy osób [2].



MATERIAŁ PROMOCYJNY

W chorobie Parkinsona mogą występować ponadto różnorodne dodatkowe symptomy, które zazwyczaj z upływem czasu dołączają do tych podstawowych. Prym wiedzie wśród nich **depresja**, dotycząca około połowy chorych, ale pojawiać mogą się także inne dolegliwości neuropsychiatryczne – **zaburzenia poznawcze, psycho-tyczne, lęk lub apatia** [1]. Duże obciążenie dla chorych stanowią objawy somatyczne, takie jak **częste oddawanie moczu, zaparcia i zaburzenia seksualne** [1]. Występujące u części chorych **spadki ciśnienia** w połączeniu z niestabilnością postawy zwiększają ryzyko upadków. Te skutkować mogą z kolei urazami i złamaniami kości [1].

Podobne objawy, inne przyczyny

Parkinsonizm to zespół objawów, a więc pojęcie węższe niż choroba Parkinsona. U jego podłoża mogą leżeć również inne zaburzenia neurologiczne, w tym postępujące porażenie nadjądrowe, zanik wieloukładowy, zwyrodnienie korowo-podstawne i otępienie z ciałami Lewy'ego [1]. Opisywano także przypadki występowania go u osób z wodogłowiem normotensyjnym [5], niektórymi chorobami metabolicznymi oraz dziedzicznymi [1]. Co istotne, objawy parkinsonowskie mogą pojawiać się podczas stosowania leków, a w szczególności części preparatów używanych w leczeniu schizofrenii i innych psychoz [6, 7]. Parkinsonizm może być również objawem infekcji centralnego układu nerwowego, zatruc, a także wynikiem urazów głowy i chorób naczyń mózgowych [1]. Inne niż choroba Parkinsona



fot. Pixabay.com

rozpoznania bierze się pod uwagę zwłaszcza wśród osób młodych i gdy objawy występują nagle lub szybko się nasilają. Jeśli dominującą dolegliwością jest drżenie, to w diagnostyce szczególnie uwzględnia się drżenie samoistne. W przeciwieństwie do tego charakterystycznego dla choroby Parkinsona, klasyczne drżenie samoistne występuje obustronnie, podczas wykonywania ruchów i często obejmuje głowę [1].

Parkinsonizm: kiedy zgłosić się do lekarza?

Chorobę Parkinsona można leczyć. Jeśli zaobserwujesz typowe dla niej objawy lub masz wątpliwości, czy takowe u Ciebie występują, skonsultuj się z lekarzem. W pierwszej kolejności zbada Cię on i zbierze dokładny wywiad na temat współistniejących chorób i przyjmowanych leków. W ten sposób możliwe będzie wykonanie

odpowiedniej diagnostyki i ustalenie przyczyny niepokojących symptomów.

Leczenie choroby Parkinsona

Podstawowym lekiem stosowanym w chorobie Parkinsona jest lewodopa – substancja, która w organizmie ulega przemianie w dopaminę. Spożywa się ją regularnie w postaci tabletek. Niedoborowi dopaminy przeciwdziałać można również dzięki podawaniu agonistów dopaminy – środków, które imitują jej oddziaływanie na odpowiednie receptory w mózgu. Stosuje się również leki zmniejszające jej rozkład. Jeśli po długotrwałym leczeniu skuteczność takiej terapii spada, możliwe jest leczenie operacyjne: głęboka stymulacja mózgu (DBS, deep brain stimulation – wszczepienie niewielkiego urządzenia pobudzającego impulsami elektrycznymi odpowiednią część mózgu) [1]. Zastosowanie znajduje wtedy także podawanie podskórne apomorfiny [8] lub lewodopy dojelitowo (poprzez dostęp założony przez powłoki brzucha) [9].

Opracowała

lek. Dominika Pawelczak

ŹRÓDŁO: WWW.ADAMED.EXPERT

Referencje:

1. Sławek J. (2017) *Choroba Parkinsona*. W: Kozubski W, Liberski P. P (red.), *Neurologia*. (tom II, s. 287-301) Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2. Cholewa J, Gorzkowska A, Nawrocka A et al. *Jakość życia osób z chorobą Parkinsona w kontekście pracy zawodowej i rehabilitacji ruchowej [Quality of life of people with Parkinson's disease in the context of professional work and physiotherapy]*. *Med Pr.* 2017 Oct 17; 68(6):725-734. Polish.
3. Lees AJ. *Unresolved issues relating to the shaking palsy on the celebration of James Parkinson's 250th birthday*. *Mov Disord.* 2007 Sep; 22 Suppl 17:S327-34.
4. Kalia LV, Lang AE. *Parkinson's disease*. *Lancet.* 2015 Aug 29; 386(9996):896-912.
5. Curran T, Lang AE. *Parkinsonian syndromes associated with hydrocephalus: case reports, a review of the literature, and pathophysiological hypotheses*. *Mov Disord.* 1994 Sep; 9(5):508-20.
6. Łukasik M. (2017) *Wybrane objawy neurologiczne w chorobach narządów wewnętrznych. Objawy pozapiramidowe*. Zespół parkinsonowski. W: Kozubski W, Liberski P.P (red.), *Neurologia*. (tom II, s. 747-749) Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
7. Keener AM, Bordelon YM. *Parkinsonism*. *Semin Neurol.* 2016 Aug; 36(4):330-4.
8. Bogucki A. *Apomorfina w zaawansowanej chorobie Parkinsona*. *Neurologia i Neurochirurgia Polska* 2013; 47, 5: 476-483.
9. Sławek J, Bogucki A. *Dojelitowa postać lewodopy w leczeniu zaawansowanej choroby Parkinsona*. *Neurologia i Neurochirurgia Polska* 2010; 44, 4: 396-403.

MATERIAŁ PROMOCYJNY



ADAMED EXPERT

www.adamed.expert

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

ADAMED
Dla Rodziny

dla Ciebie

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



GŁĘBOKI ODDECH



**ODNALEŹ
SIEBIĘ**

**DLA
SENIORA
ADAMED**



serce na nowo

**Aktywizacja
osób
starszych**

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

www.adameddlaseniora.pl

**Profilaktyka
chorób układu
oddechowego**

www.glebokioddech.pl



[@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)



[@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

**Profilaktyka
chorób
serca**

www.sercenanowo.pl



[@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)



[@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

**Edukacja na temat
zaburzeń i chorób
układu nerwowego**

www.odnalezcsiebie.pl


ADAMED
Dla Rodziny





Minister
Sportu i Turystyki

PATRONAT HONOROWY NAD OGÓLNOPOLSKĄ KONFERENCJĄ
„FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ” OBJĄŁ KAMIL BORTNICZUK –
MINISTER SPORTU I TURYSTYKI



**Ogólnopolska Konferencja
FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ
13 czerwca 2023 r., Kraków-Łagiewniki**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Zadanie publiczne pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2023/0060/1906/UDOT/DT/BP z dnia 14 czerwca 2023 r.