

NUMER 3/2023

# PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

**SGH**

Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie



**W NUMERZE:**

**PIKNIK KREATYWNOŚCI  
WARSZAWSKICH SENIORÓW**

**Warsztaty elegancji i humoru**

**EFEKT PIERWSZEGO WRAŻENIA**

# Warszawskie Dni Seniora

**Uchwałą nr LXX/2294/2022 z dnia 8 września 2022 r. Rada Miasta st. Warszawy ustanowiła dzień 30 września „Dniem Seniorów Warszawskich”.**

Z tej okazji w przeddzień, tj. 29 września 2023 r. w Sali im. M.C. Skłodowskiej w Pałacu Kultury i Nauki odbyła się uroczysta sesja Warszawskiej Rady Seniorów kończąca kadencję.

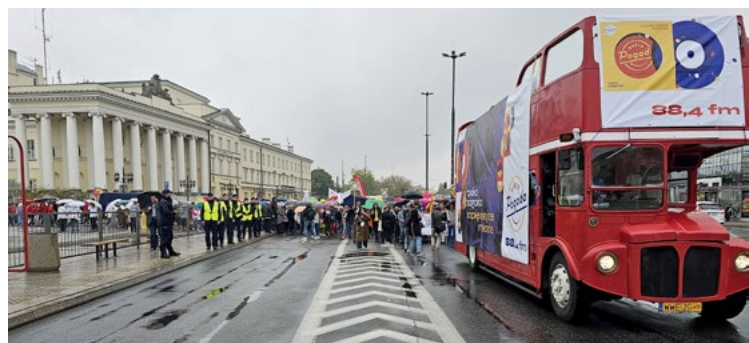
Wręczono odznaczenia „Przyjaciół Warszawskiej Rady Seniorów” oraz nominacje WRS do odznaczenia „Zasłużony dla m.st. Warszawy”

W dniach od 24 września do 7 października w całej Warszawie odbywały się różne wydarzenia kulturalne, sportowe i edukacyjne, warsztaty, wystawy, potańcówki itp. prezentujące dokonania warszawskich organizacji senioralnych.

Wydarzeniem ogólnowarszawskim była wielka sobotnia Parada Seniorów i Piknik Kreatywności. Odbywał się on pod hasłem „**Pora na pogodnego seniora**”.



Prezydent m. st. Warszawy Rafał Trzaskowski wraz z Posłem Michałem Szczerbą oraz przewodniczącą Warszawskiej Rady Seniorów Małgorzatą Żuber - Zielicz powitali zebranych przed siedzibą Urzędu Miasta i wręczyli przedstawicielom warszawskich kombatanów - Powstańcom Warszawskim symboliczny klucz do Warszawy.



Następnie barwny i radosny korowód seniorów przemaszerował przy dźwiękach przebojów Radia Pogoda z Placu Bankowego ulicami Warszawy do Parku Świętokrzyskiego pod Pałacem Kultury i Nauki, gdzie czekały na uczestników liczne atrakcje.





Na pikniku Kreatywności bogatą ofertę prezentowały zarówno organizacje senioralne w swoich namiotach wystawowych, a równolegle program realizowany był na scenie, gdzie wręczano nagrody za osiągnięcia sportowe, prezentowano zespoły artystyczne, pokazy taneczne, występy literackie, w tym mini wykład o uśmiechu i humorze Henryki Radzikowskiej Semków.

Okolo 50 warszawskich organizacji senioralnych w namiotach ustawionych w parku PKiN prezentowało rękodzieła artystyczne, materiały



promocyjne, wyroby kulinarne, wydawnictwa, dobre praktyki, usługi i inne efekty projektów na rzecz seniorów.

Wydalo też drukiem zbiór anegdot wyścigowych zebranych z 12 lat edycji Dnia UTW na Torze Wyścigów Konnych Służewiec oraz płytę DVD z ostatniej imprezy w czerwcu 2023 r.

Ogólnopolskie Porozumienie UTW zaprezentowało na scenie pikniku pokaz humoru i satyry w wykonaniu Pani Henryki Radziejowskiej - Semków autorski świetnej książki „O humorze i uśmiechu”, którą Pani Henryka po występie podpisywała na stoisku wystawienniczym OP UTW.

Nazajutrz w Wawerskim Centrum Kultury odbyło się też spotkanie z czytelnikami i wieczór autorski.



Tam też prezentowane były projekty „e-Asystent” i „Komputerowa złota rączka”, oferując różnego rodzaju usługi i porady informatyczne, w tym dla niesamodzielnych seniorów.

Pilnik zakończył się wspólną biesiadą przy grochówce i pomidorowej oraz dyskoteką.

Relacjonował: **Florian Kott**  
Zdjęcia: **Piotr Pietkiewicz**





# Tworzymy systemowy wolontariat senioralny

*z Panią mgr inż. Katarzyną Marczyk Koordynatorem Wolontariatu Fundacji OP UTW rozmawia Adam Dubczyński*



## **Co sprawiło, że zdecydowała się Pani na karierę Koordynatora Wolontariatu?**

Od wielu lat jestem wolontariuszem Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” realizując różne aktywności na rzecz środowiska senioralnego, zarówno o charakterze menedżerskim jak i organizacyjnym i finansowym.

W życiu prywatnym jestem stałym opiekunem osoby starszej o szczególnych potrzebach.

Można więc powiedzieć, iż nabyłam spore kompetencje w tej dziedzinie zarówno od strony zarządzania organizacjami senioralnymi jak i osobiste doświadczenia praktyczne w pracy i opiece nad osobami starszymi.

Kiedy poznałam założenia projektu **Korpus Solidarności** zainicjowanego przez Narodowy Instytut Wolności, od razu pomyślałam, że jest to szansa na „zawodowe” zajęcie się tworzeniem i zarządzaniem wolontariatem.

Największa w Polsce organizacja przedstawicielska, jaką jest Fundacja OP UTW, zrzeszająca 200 krajowych i zagranicznych Uniwersytetów Trzeciego Wieku i będąca inicjatorem i organizatorem najważniejszych wydarzeń w polityce senioralnej jest do tego znakomitym polem do działania.

Realizuję więc klasyczną, stworzoną w tej organizacji „**ścieżkę kariery wolontariusza**”, od wykonawcy prostych prac administracyjnych i porządkowych, poprzez udział w coraz bardziej skomplikowanych zadaniach ogólnopolskich i samodzielnych mikroprojektach aż do funkcji menedżera wolontariatu.

## **Jak Pani ocenia zespół, którym ma Pani zarządzać?**

Zgłaszający się do projektu kandydaci na wolontariuszy reprezentują bardzo zróżnicowany przekrój wiekowy, poziom doświadczeń i kompetencji.

Są wśród nich osoby młode, o nowoczesnym wykształceniu, kwalifikacjach menedżerskich, finansowych, informatycznych, które podobnie jak ja połączyły bakcyli wolontariatu, jak i osoby starsze, które od wielu lat zarządzają organizacjami senioralnymi i w swojej karierze wielokrotnie korzystały z pomocy wolontariuszy.

Te czują się niekiedy zagubione wobec natłoku nowych technologii informatycznych, które całkowicie opanowały wszelkie dziedziny życia, jak i czują się często zmęczone, wypalone zawodowo.

To połączenie nowoczesności z klasycznymi wartościami i doświadczeniem daje dobre efekty ale jednym i drugim niezbędne są umiejętności zarządzania ryzykiem projektów tj. szybkiego reagowania na pojawiające się trudności, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i wsparcie psychologiczne.

Aby nie zaprzepaścić ogromnego dorobku społecznego starszych liderów NGO trzeba wspomagać ich na różne sposoby, jak i inspirować do tworzenia kadry rezerwowej na stanowiska kierownicze w organizacjach pozarządowych.

Są też wśród wolontariuszy projektu emerytowani prawnicy, ekonomiści, lekarze od których ja mogę się wiele nauczyć i skorzystać z ich doświadczeń zawodowych. Ci z kolei oprócz wolontariatu, mogą być przy okazji ekspertami, szkoleniowcami, mentorami nowych wolontariuszy.

### ***Jakie metody i instrumenty współpracy z wolontariuszami chce Pani wykorzystać w swojej „zawodowej” karierze Koordynatora Wolontariatu?***

Mam w dużej mierze ułatwione zadanie, bowiem w toku dotychczasowej współpracy z OP UTW miałam okazję uczestniczyć, a zarazem testować różne formy działania w organizowaniu imprez masowych, wizytach studyjnych, inicjatywach ustawodawczych, tworzeniu wydawnictw i wielu innych. Skoro się sprawdziły w praktyce to trzeba je jedynie umiejętnie kontynuować, ewentualnie udoskonalać adekwatnie do pojawiających się nowych zjawisk i problemów.

Są to też targowiska pomysłów wolontariackich, wizyty w ośrodkach o rozwiniętym wolontariacie, t.zw. śniadania czwartkowe, będące formą wymiany doświadczeń, a w szczególności bieżącego monitoringu przebiegu projektu oraz płaszczyzną wspólnego rozwiązywania pojawiających się problemów.

Zajęcia klubowe przy kawie i w miejscu przyjaznym seniorom są formą integracji, budowania zaufania w zespole.

Ponadto Wolontariusze projektu w czasie rozmów kwalifikacyjnych i kolejnych spotkań roboczych zaprezentowali niezwykłą kreatywność, ogrom pomysłów, które warto by zrealizować, a zarazem dać im szansę na sprawdzenie się w roli autorów i menedżerów tychże projektów.

Zaowocują one samodzielną realizacją miniprojektów, która jest doskonałą szkołą pisania i zarządzania projektami, operowania generatorami wniosków, zarządzania kadrami, pozyskiwania sponsorów i wielu innych umiejętności, które nabywa się jedynie drogą praktyki.

### ***Czy w dotychczasowej pracy wolontariackiej ma Pani jakieś doświadczenia, z których teraz można odcinać kupony.***

Tak, swojego czasu współpracowałam przy koncepcji utworzenia i prowadzenia Centrum Dialogu i Integracji Społecznej.

Ideą i celem powołania Centrum była nauka dialogu, jako formy komunikacji międzyludzkiej, wyrażania swoich poglądów, w tym także dostępnych prawem form wyrażania krytyki, protestu, poprzez promowanie dobrych wzorców współpracy z partnerami społecznymi, parlamentem, z rządem dla rozwiązywania problemów osób starszych oraz integracja środowiska senioralnego dla realizacji wspólnych spraw ważnych dla ich godnego życia.

Obecnie Centrum znacznie rozwinęło katalog usług, pracuje pełną parą, jest doskonale wyposażone technicznie, m.in dzięki pozyskanym sponsorom, a także stało się teraz moim stałym miejscem pracy.

Obsługiwałam też kontrole wewnętrzne i zewnętrzne, które pozostawiły nieocenione doświadczenia oraz procedury certyfikacji ISO 9001:2015 w UTW SGH.

Myślę, że dotychczasowe obowiązki dobrze przygotowały mnie do roli Koordynatora Wolontariatu, no a czeka mnie jeszcze obligatoryjne ukończenie Szkoły Dobrego Wolontariatu prowadzonej przez Narodowy Instytut Wolności.

### ***Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia na nowej ścieżce kariery!***

Wspomnienia powstały w efekcie warsztatów modowych i satyrycznych prowadzonych w Klubie Satyry i Poezji UTW SGH

# Kostium dla stania

Przez kilka lat miałam wielką przyjemność i zaszczyt współpracować z Panią Xymeną Zaniewską, (zm. w 2016 roku), osobą niezwykle, wielką artystką, architektem, kreatorką mody, autorką scenografii baletowych i operowych, uznawaną za twórczynię polskiej szkoły scenografii. Przy tych wszystkich talentach zawodowych Pani Xymena była prywatnie osobą niezwykle bezpośrednią, dowcipną, mistrzynią gawędy, wielką miłośniczką zwierząt, zwłaszcza ptaków. Prowadziła w Uniwersytecie Trzeciego Wieku SGH wykłady z mody różnych epok, opowiadała o powstawaniu scenografii do oper, sztuk teatralnych i filmów, wyjawiała tajniki elegancji, szyku, dress code, ze swadą opowiadała dykteryjki o swoich dzikich gęsiach, rezydujących na działce i o udomowionej sroce, uważanej przez rodzinę za jednego z ważniejszych domowników willi na warszawskim Mokotowie. Zachwycała ciepłem i bezpośrednim stylem bycia, Jej mistrzowska, często rubaszna narracja nadawała pazura nawet blahym z pozoru opowiadaniom, a „dosadne” słowa w Jej wydaniu pozbawione były całkowicie wulgarności bowiem miały naturalny wdzięk.

Najszersza działalność artystyczna Pani Xymeny przypadła na czasy, gdy ludzie spotykali się i rozmawiali ze sobą, a w pilnych sprawach posługiwali się jedynie telefonami stacjonarnymi. Pani Xymena chętnie opowiadała o swoich wyzwaniach zawodowych, często bardzo nietypowych, jakie niosła jej artystyczna praca.

Z kabaretowym wręcz talentem opowiadała o swojej przygodzie z modą cyrkową, a było to tak. Pewnego razu przyszedł do Xymeny zaprzyjaźniony Dyrektor Cyrku z niesamowitą informacją, a zarazem propozycją.

- *Xymeno kochana, wyobraź sobie, otrzymaliśmy kontrakt na tournée po Europie i występ w gali finałowej Festiwalu Cyrkowego w Monte Carlo!*

- *Serdecznie Ci gratuluję, to wielki sukces!*

- *Xymeno, ale jak my się pokażemy w tym wielkim cyrkowym świecie. Stroje mamy stare, wypłowiałe, sto razy prane, łatane i naprawiane. Ty nam musisz zaprojektować i uszyć całą kolekcję nowych strojów!*

- *Ty chyba żartujesz! Ja mam projektować i szyć stroje cyrkowe? Przyjacielu, ja nie mam w tym żadnych doświadczeń. Stroje cyrkowe to ogromne wyzwanie i odpowiedzialność. Muszą być skąpe ale niezwykle wytrzymałe, efektowne, bogate, strojne ale jednocześnie bezpieczne, wygodne i spełnić sto innych specyficznych wymagań. To nie suknia na manekin albo wybieg dla modelek tylko kostiumy, które muszą wytrzymać akrobacje, występy na trapezie, ewolucje na koniach i inne cyrkowe fikołki. Co by było, gdyby akrobatce na trapezie pękły majtki lub rozpiął się stanik???*

- *Xymeno Kochana, tylko Ty możesz podjąć się takiego zadania, wierzymy w Ciebie, błagam Cię pomóż nam.*

Prosił, błagał, wbijał w ambicje, aż Xymena uległa, bowiem w gruncie rzecz zafascynowała ją ta propozycja i lubiła takie niestandardowe i całkiem nowe w swojej karierze scenograficznej i modowej wyzwania.

Zacząła się żmudna praca projektowa, dobór materiałów, ozdób, pasmanterii, piór, cekinów, przymiarki, poprawki, próby i weryfikacja wytrzymałości strojów na arenie, trapezach i koniach. Cały zespół projektantek i modystek pracował dzień i noc w wielkim stresie aby zdążyć na czas i sprostać oczekiwaniom.

Ostatecznie, artyści cyrkowi jak i Dyrektor byli zachwyceni końcowymi efektami kolekcji cyrkowej Pani Xymeny. Dyrektor szedł za ciosem i ponownie przypuścił atak.

- *Xymeno Kochana, cyrkowcy są pięknie ubrani, ale Cyrk to także, a może przede wszystkim zwierzęta. One też muszą mieć kostiumy w tym samym stylu i kolorystyce co ich treserzy.*

- *No nie, dla zwierząt to ja już projektować i szyć nie będę!!!*

Znowu Dyrektor tak długo nalegał aż Xymena się zgodziła, pojechała do Cyrku obejrzeć i osobiście zapoznać się z „modelami”. Zażądała też przywiezienia zdjęć, albumów z poprzednich cyrkowych występów, festiwali itp. materiałów mogących wskazać na „role” zwierząt i charakter występu oraz dać inspiracje i wskazówki do projektów. Zaczęły się szki-

ce, projekty, szycie, próby wytrzymałościowe, przymiarki.

Krawaciki dla fok, pumpy i kubraczki dla małpek, kombinezon dla pieska, narzutki i pióropusze dla koników i sto innych. Jedynie dumne i groźne lwy ostały się tym upiększeniom.

Wielkim wyzwaniem były przymiarki i poprawki, ale treserzy mieli sposoby na wyegzekwowanie cierpliwości swoich podopiecznych i prace nad kolekcją, chociaż niezwykle trudne i stresujące, posuwały się na przód.

Kiedy skrajnie wyczerpana Xymena przyjęła wizytę Dyrektora Cyrku przybyłego z wielkim bukietem kwiatów i butelką przedniego koniaku, sądząc iż przyszedł on jedynie podziękować i pożegnać się przed wyjazdem, Dyrektor zakomunikował z niewinną miną jeszcze jedno życzenie.

*-Xymeno, został jeszcze indyjski słoń. To główna atrakcja cyrku. Goly nie będzie występował!!!*

Tu pokazał zdjęcie ogromnego zwierzęcia niosącego lektykę, przezornie przyniósł też rysunek obrazujący ogólne gabaryty modelu.

Xymena zaniemówiła i omal nie zemdląła z wrażenia, przez dłuższą chwilę patrzyła na Dyrektora z niedowierzaniem i nieklamana nienawiścią, a kiedy odzyskała głos wyszczała.

*- Raz na zawsze o tym zapomnij!. Ja się boję słoni, nie zbliżę się nawet do niego na krok, sam sobie ubieraj słonia, a ja już nie chcę Cię więcej widzieć i słyszeć!*

*- Ależ Xymeno kochana, Ty w ogóle nie będziesz miała z nim styczności, my wszystko sami zmierzymy, przymierzemy, ubierzemy. Mam wspaniałego opiekuna słonia, on wszystko załatwi, będzie brał miarę, robił przymiarki, sugerował poprawki. Ty tylko dawaj wytyczne jakie czynności mamy wykonać, jakie zrobić pomiary, a my wszystko Ci natychmiast załatwimy i dostarczymy. W poniedziałek wyruszamy w trasę więc...*

Zaczął się wielkie korespondencyjne mierzenie i ubieranie słonia, dziś byśmy nazwali to on line.

*- Zmierz obwód nogi słonia.*

*- Zmierz jak długą ma trąbę od nasady głowy do końca.*

*- Zmierz obwód szyi..., długość grzbietu..., grubość ogona..., odległość przyrodzenia...*

*i sto innych, dysponowała Xymena.*

Telefon grzał się do czerwoności, a rozmówcy, bez zbędnych powitań i uprzejmości wysłuchiwali zapotrzebowania i natychmiast precyzyjnie wykonywali polecenia Xymeny.

Przy kolejnym telefonie Xymena poleciła.

*-Zmierz ile słoń ma w biodrach?*

Po drugiej stronie zaległa głucha cisza, a po dłuższej chwili Dyrektor niepewnym głosem zapytał?

*-Nie rozumiem, w jakich biodrach, to znaczy gdzie?*

*- Czego Ty do stu diabłów nie rozumiesz, czego nie rozumiesz? - Xymenie z przepracowania i stresu puściły nerwy - Zmierz jak szeroką słoń ma dupę! Teraz rozumiesz?*

*- Aaaa, dupę, no to trzeba było od razu tak mówić!!!*

Odłożył słuchawkę i poszedł wykonać polecenie. Trochę się z tym zeszło, a Xymena tymczasem wyszła do ogrodu nakarmić swoją ukochaną srokę.

W pewnym momencie w gabinecie Xymeny zaczął głośnie terkotać telefon. Dzwonił i dzwonił, aż wyszła z sąsiedniej pracowni wiekowa, przedwojenna hrabina, wielce dystygowana dama, która w firmie Xymeny zajmowała się projektowaniem kapeluszy i biżuterii do kostiumowych filmów i inscenizacji teatralnych.

*- Hallooo?*

*- Kochanieńka, słoń ma w dupie dwa metry.*

*- Co takiego? Co za chamstwo, co za brak kultury! Oburzona hrabina trzasnęła słuchawką.*

Zastawszy hrabinę przy telefonie wielce wzburzoną Xymena zapytała, co się stało?

*- Proszę sobie wyobrazić, dzwoni tu jakiś gbur, ostatni prostak, nie przedstawił się, nawet nie powiedział „dzień dobry Pani”, zwraca się do mnie per „kochanieńka” i mówi mi, że słoń ma w dupie dwa metry!!! Widziała Pani coś podobnego? - hrabina trzęsła się cała z oburzenia.*

*- Aaa, słoń ma w dupie dwa metry, mówi Pani? Proszę się nie przejmować Pani Konstancjo, to tylko Dyrektor Cyrku!*

Głośno zamykając drzwi pracowni, hrabina dała wyraz skrajnego oburzenia i absolutnego braku akceptacji dla takiego zdziczenia obyczajów i prostackiego słownictwa. Dyrektor Cyrku – też mi coś!

**Wspomnienia spisała  
Krystyna Lewkowicz**

**PS. Obecnie obrońcy praw zwierząt domagają się całkowitego zakazu występów zwierząt w cyrkach. Podróże w ciasnych klatkach, tresury, zmuszanie zwierząt do zachowań sprzecznych z ich naturą, to w istocie bardzo kontrowersyjna rozrywka. Popieramy protestujących! Podziwiamy lepiej piękne, dzikie zwierzęta w rezerwatach przyrody czy chociażby w ogrodach zoologicznych.**

# ELEGANCJA NIE JEDNO MA IMIĘ

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY DRESS CODE W CENTRUM DIALOGU  
I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ORAZ W KLUBIE SATYRY UTW SGH.

Słowo elegancja pochodzi od łacińskiego terminu *elegantia*, który oznacza, jak czytamy w „Słowniku łacińskim”, „**dobry smak, gust, wytworność, wyborowość**”. Ze „Słownika języka polskiego” dowiadujemy się, że elegancja to „**dobry, wyszukany smak w ubiorze, wytworność w zachowaniu się, wykwintność jakichś przedmiotów**”.

Chęć podobania się, wyglądanania zjawiskowo, zwracania na siebie uwagi otoczenia, jest cechą starą jak ludzkość. Zwłaszcza kobiety od zarania dziejów chciały wyglądać wyjątkowo, podkreślać swoją urodę, toteż dbały o stroje, nosiły różne ozdoby, biżuterię, robiły wymyślne fryzury, makijaże, używały małowidel do twarzy i ciała, balsamów, perfum i różnych kosmetyków. **Szata zdobi człowieka – nie da się tego ukryć.**

## Definicja elegancji? Czy dziś jest w ogóle jeszcze miejsce na elegancję?

Wbrew pozorom, TAK. W dobie promowania wszelkiej swobody, „luzu” lub zwykłego kiczu, a także w czasach powszechnie występującego kryzysu osobowości wraca ranga elegancji.

W środowiskach nie związanych z „show” odkurza się ją i wysoko ceni. Bo tam, gdzie jest „show” – czyli w mediach – elegancji często brakuje. Za to oglądamy często prowokacyjny, zagrożony wulgarnością wizerunek gwiazd muzyki pop oraz gwiazd i artystów silących się na oryginalność za szelką cenę, nawet skrajnego oszpecenia wizerunku.

Czym bardziej udziwniony wygląd, fryzura, tatuaże wywołujące skrajne i kontrowersyjne opinie tym większa popularność, a o nią właśnie najbardziej chodzi. Szokujący wizerunek, szybkie, gorące ujęcia z życia salonowych bywalców są przekazywane w formie najświeższych ploteczek w Internecie i prasie. Czy ma to coś wspólnego z elegancją, kobiecością, czy dobrym smakiem? Nie.

„**O tempora! O mores!**” (łac. dosł. „O czasy, o obyczaje!”) chciałoby się zawołać za Cyncerem, wyrażając oburzenie wobec zepsucia zasad i rozluźnienia obyczajów. Przecież dziś najprostszą i najszybszą receptą na zwrócenie na siebie uwagi, niestety powszechnie stosowaną i tolerowaną, jest sensacja albo skandal.

Z wielkim smutkiem obserwujemy to zjawisko na ulicach, w szkołach i nierzadko w pracy. Chęć kopiowania wizerunku swoich idolek zbiera żniwo najczęściej u młodych dziewcząt, ale nie tylko. Już niektóre małe dziewczynki mają kreacje przypominające wieczorowe suknie gwiazd estrady i odwrotnie, kobiety dojrzałe, chcące się odmłodzić, sięgają do tych samych wzorców co córki i wnuczki narażając się na zniesmaczenie, śmieszność, a co najmniej na zarzut infantyliżmu.

## Jaka jest więc definicja elegancji?

**Elegancja to dyskretność, szlachetność tkanin, ponadczasowość, subtelność kolorów i deseni, harmonia, umiar, równowaga.** Tylko tyle i aż tyle. Chcąc bardziej precyzyjnie zdefiniować pojęcie elegancji natrafia się na nie lada trudność, bowiem jest to gra niuansów i subtelności często tak nieuchwytna, że łatwiej określić czym zdecydowanie elegancja nie jest.

## Czy łatwo jest być człowiekiem eleganckim?

Pamiętając, że elegancja jest rodzajem harmonii wszystkich elementów stroju, polega raczej na umiejętnej sztuce rezygnacji, a nie dekoracji – nie tak łatwo być człowiekiem eleganckim. Elegancja należy ewidentnie do zjawisk, które trudno w pełni i precyzyjnie scharakteryzować. Każdy jakoś „wyróbiony” człowiek ma pewne pojęcie o elegancji. Nie wszyscy, rzecz jasna, mają to pojęcie prawidłowe.

Elegancja nie jest jednak czymś subiektywnym. Posiadając elementarną wrażliwość na piękno, poczucie estetyki, właściwą intuicję możemy ją precyzyjnie zidentyfikować w takim stopniu, w jakim da się zidentyfikować np. arcydzieło malarstwa. W elegancji nie ma miejsca na ekstrawagancję, krzykliwe wzory i kolory. Króluje w niej prostota i minimalizm.

## Czy warto być człowiekiem eleganckim?

Zdecydowanie tak. Powszechna akceptacja dla brzydoty i bylejakości powinny być traktowane jak grzech ciężki wobec elegancji i nas samych. Zresztą stare przysłowie. **Jak cię widzą tak cię piszą**



jest wciąż aktualne. Efekt pierwszego wrażenia czyli pierwsza, szybka reakcja drugiej osoby na naszą powierzchowność i tworzenie na jej podstawie oceny, nabranie sympatii lub negatywnego nastawienia np. przy rozmowie kwalifikacyjnej do pracy, randce czy w środowisku pracy może mieć dla naszej przyszłości wielkie znaczenie.

### **Czy można żyć bez elegancji?**

Oczywiście, możemy żyć bez norm, bez elegancji – ale jakie to będzie życie? I o tym jak dbać o elegancję, jak na przekór wzorcom lansowanym przez media, z wdziękiem podkreślać swoją kobiecość, **niezmiennie przekonują się uczestnicy warsztatów i felietonów o modzie.**

Elegancja to smak i styl – warto o tym pamiętać! Starajmy się więc dobierać odpowiednie stroje do ról i okoliczności, w których się znajdujemy. Znowu powracamy do wspomnień ze spotkań z Panią Xymeną Zaniewską, która wielokrotnie pytana czym jest „elegancja”, w odpowiedzi używała uniwersalnego określenia. Elegancja to wyglądać **ODPOWIEDNIO!** „**Odpowiednio**” to słowo klucz, które może być niezwykle szeroko interpretowane. Spróbujmy zdefiniować „**odpowiednio**”, czyli jak?

**1. Stosownie do wieku** - kobieta w każdym wieku powinna wyglądać sztywnie i elegancko, co nie znaczy bezkrytycznie podążać za modą lub stosować wzorce modowe swoich córek, czy wnuczek.

**2. Stosownie do okoliczności** – wesele, pogrzeb, imieniny cioci, msza w kościele, zwiedzanie meczetu, przyjęcie dyplomatyczne, wycieczka w góry, mecz tenisa, gra w golfa – każde z tych miejsc i okoliczności wymaga od nas dress code czyli odpowiedniego stroju. Jest on wyrazem kultury, obycia, konieczności przestrzegania wymaganego ceremoniału, protokołu dyplomatycznego, a także szacunku dla osób i miejsca, w którym się znajdujemy lub uroczystości, w której bierzemy udział.

Wybieramy takie elementy garderoby, które nie będą prowokacyjne. Unikamy więc wyzywających strojów, pobudzających do dwuznacznych skojarzeń i potęgujących zmysłowość. W niektórych miejscach jak przyjęcia dyplomatyczne, miejsca święte w danej kulturze, a także eleganckie teatry operowe, wymaga się odpowiedniego stroju pod groźbą odmowy wpuszczenia osoby nieodpowiednio ubranej. Najlepiej sprawdzają się stroje konserwatywne, czyli nawiązujące do tradycji, charakteryzujące się ponadczasowością, uniwersalne dla różnych miejsc i czasów. Chwilowe trendy, krzykliwe kolory i eksperymenty modowe przemijają. Natomiast elegancja jest stała i ponadczasowa.

Elegancki ubiór powinien być wykonany nie tylko starannie, ale także z dobrej jakości materiałów. Nie oznacza to, by wybierać tylko markowe towary. Wręcz przeciwnie! W eleganckim ubiorze nie eksponuje się znaków popularnych marek. Powinno się je skrzętnie ukrywać. Pozostawmy też podziurawione spodnie, łąty, gołe brzuchy, rozciągnięte swetry lub ekstrawaganckie nakrycia głowy młodzieżowym popkulturom lub działkowemu relaksowi.

**3. Uzyskanie zgodności treści i formy**, czyli zrównoważenie różnych elementów, do których należy nie tylko sposób dobierania i noszenia ubioru **ale też sposób postępowania i zachowania się.**

Strój musi pasować do człowieka, do jego typu urody, sylwetki, wnętrza. Elegancki strój tylko wtedy naprawdę elegancko wygląda, gdy elegancki jest człowiek, który go nosi.

**4. Zapewnienie ładu i harmonii** – w eleganckim stroju liczy się coś jeszcze – odpowiedni dobór ilości elementów, dodatków, kolorów, czyli umiar. Za umiarem kryje się **wstrzemięźliwość, dyskrepcja**, a także ograniczona liczba barw.

W eleganckim stroju nie powinniśmy wyglądać jak rozświetlona choinka lub wielobarwny neon nad centrum handlowym. Eleganckim jest strój, który nie rzuca się w oczy – nie „kapie złotem”, w którym nie wygląda się „jak choinka”, który nie błyszczy się i nie mieni oraz nie jest w ostrych czy licznych kolorach – cechuje się „umiarem w doborze kolorów i fasonów”.

Bardzo ważna jest kompozycja naszego stroju, która pokaże nie tylko nasz gust, ale także wprowadzi odpowiedni estetyczny ład. Każdy jego element musi być w tym samy stylu, a dodatki powinny być dobrze dobrane kolorystycznie. Nie zakładamy przysłowio- wego kwiatka do kozucha, diamentowej broszki do sportowej koszulki polo, wieczorowej sukni do pracy, a szortów czy strojów plażowych do świątyń i miejsc kultu religijnego bez względu na ich wyznanie.

**4. Wreszcie, strój powinien być także dopasowany do sylwetki**, tak byśmy czuli się w nim komfortowo. Nie może więc być ani za obcisły – co uwypukli mankamenty naszej sylwetki, sprawi złe wrażenie i pozbawi nas wygody, ani za luźny – byśmy nie wyglądali, jak osoba, która ma na sobie namiot.

Jeśli zamierzamy założyć coś wzorzystego, to pamiętajmy, że powinien być to tylko jeden element. Nie ubieramy się cali w kratę albo paski. Jeśli wiec wybraliśmy garnitur w kratę, to koszula i krawat powinny być klasyczne bez wzoru, a wzorzysty szal świetnie prezentuje się jedynie na gładkim żakiecie. Minimalizacja w elegancji to wielka sztuka!!! Zasada ta dotyczy też biżuterii, dodatków i wszelkich ozdób, jakie towarzyszą strojowi.

Zebrał opinie **F. Kott**

# KONTAKTY MIĘDZYŁUDZKIE – EFEKT PIERWSZEGO WRAŻENIA

Zakochać się od pierwszego wejrzenia!!!  
Zachwycić się wizerunkiem  
od pierwszego spojrzenia!!!  
Polubić kogoś od progu!  
Ulec czarowi osobowości itd.

Na podstawie pierwszej reakcji wywołanej powierzchownością, zachowaniem lub osobowością drugiej osoby tworzymy ocenę i obdarzamy ją uznaniem, sympatią lub nabieramy negatywnego nastawienia.

Widząc w otoczeniu nową osobę oceniamy ją błyskawicznie, w oka mgnieniu, na podstawie pierwszego wrażenia, jakie na nas zrobiła.

W takiej ocenie decydująca jest ogólna powierzchowność, czyli aparycja, mowa ciała i ubiór.

Pierwsza ocena nie zawsze jest trafna ale czasem trudno jest ją zmienić.

Jeśli w kolejnych kontaktach nasza ocena jest brutalnie zweryfikowana, wyrzucamy sobie „jak mogłam się tak pomylić”.

## CZYM JEST EFEKT PIERWSZEGO WRAŻENIA?

- Efekt pierwszego wrażenia to **zjawisko psychologiczne**, w którym osoba wyciąga wnioski na temat innych ludzi lub sytuacji w ciągu kilku sekund.

Ludzie mają skłonność do **szybkiego formowania opinii** o innych i wyciągają wnioski na temat cudzych cech w oparciu o to, co widzą na pierwszy rzut oka. Decydujący może być drobiazg, np. jeden uśmiech, spojrzenie, kolor ubrania, niebanalna torebka itp.

- Efekt pierwszego wrażenia może być **bardzo silny** i często jest trudny do zmiany.

Jest to proces, w którym ludzie błyskawicznie tworzą pozytywne lub negatywne oceny na temat innych osób lub sytuacji. Wynika to z faktu, że

nasz mózg jest skonfigurowany w taki sposób, aby szybko reagować na nowe informacje. **Jeśli więc pierwsze wrażenie jest pozytywne, może to zmniejszyć prawdopodobieństwo zmiany zdania.**

Idąc na egzamin, rozmowę kwalifikacyjną o pracę, pierwszą randkę zastanawiamy się więc jak się przygotować, co na siebie włożyć, jak zarządzać napiętymi sytuacjami, aby zapewnić sobie doskonałe pierwsze wrażenie.

Efekt pierwszego wrażenia jest bardzo ważny, zwłaszcza w biznesie. Może to mieć duży wpływ na to, jak ludzie postrzegają Twoją organizację i jakie decyzje podejmą w stosunku do twoich produktów lub usług.

Dlatego ważne jest, aby wykorzystać efekt pierwszego wrażenia dla Twojej korzyści.

## CO TO JEST I JAK DZIAŁA

Efekt pierwszego wrażenia to sposób postrzegania ludzi, sytuacji lub produktów, na który wpływa pierwsze spotkanie lub doświadczenie. Jest to bardzo silny mechanizm i ma znaczący wpływ na decyzje i zachowania ludzi.

Efekt pierwszego wrażenia jest zazwyczaj bardzo trwały i bardzo trudny do zmiany. Istnieją różne teorie na temat tego, jak ludzie formują pierwsze wrażenia. Jedna z najbardziej popularnych teorii twierdzi, że ludzie wykorzystują elementy, takie jak aparycja, ubiór, zachowanie i związane z nimi uprzedzenia lub mody, aby wyciągnąć wnioski o osobie lub produkcie.

W przypadku osób, **wygląd** jest szczególnie ważny, ponieważ ludzie mogą wyciągnąć wnioski na temat ich charakteru i cech na podstawie tego, jak wyglądają.

## JAK WYKORZYSTAĆ EFEKT PIERWSZEGO WRAŻENIA

Efekt pierwszego wrażenia jest wielką siłą w kontaktach z osobami dla nas ważnymi, bowiem jego wykorzystanie może znacznie wpłynąć na sukces osobisty lub firmy. Jest to pierwsza rzecz, jaką wi-

dzą klienci, kontrahenci i potencjalni partnerzy biznesowi.

Dlatego ważne jest, aby wykorzystać pierwsze wrażenie do stworzenia dobrego wizerunku. Istnieje wiele sposobów wykorzystania efektu pierwszego wrażenia, w tym:

- **Komunikacja językowa.** Należy zadbać o jasny i zrozumiały język w komunikacji z partnerami. Unikanie słów i zwrotów, które mogłyby być źle zrozumiane, jest bardzo ważne.
- **Ubiór i higiena.** Ubiór i higiena są ważne, aby wywołać dobre pierwsze wrażenie. Stwórz profesjonalny wizerunek i dbaj o siebie.
- **Zachowanie.** Zachowanie i postawa są ważne, aby wywołać pozytywne pierwsze wrażenie. Uśmiechaj się i staraj się być przyjaznym, a także okazać osobom, z którymi pracujesz, szacunek.
- **Marketing.** Dobra strategia marketingowa jest ważna dla wywołania pozytywnego pierwszego wrażenia. Wykorzystuj wszystkie dostępne narzędzia marketingowe, aby dać ludziom dobre wrażenie o twojej firmie.

## UŻYJ POZYTYWNEGO JĘZYKA

Efekt pierwszego wrażenia obrazuje Twoje umiejętności i wartości. Możesz to zrobić, stosując pozytywne słowa, aby wyrazić swoje uczucia i pomysły. Słowa mają zdolność wywołania pozytywnego odzewu, więc staraj się wybierać słowa, które są uważane, konstruktywne i przyjazne.

Staraj się unikać negatywnych słów, takich jak „nie”, „nikt” i „nigdy”, ponieważ wywołują one negatywne emocje.

Nie wypowiadaj się w imieniu ogółu, narodu, społeczeństwa, lecz prezentuj jedynie własne poglądy.

## MOWA CIAŁA

**Mowa ciała** to jeden z najważniejszych elementów efektu pierwszego wrażenia. Wyrażona jest poprzez postawę, gesty, mimikę twarzy, a nawet drobne gesty, takie jak sposób, w jaki układa się dłonie lub podaje rękę na powitanie.

Mowa ciała może być używana do wyrażania emocji, ale może również służyć jako element komunikacji. Należy pamiętać, że mowa ciała może być używana zarówno do zaprezentowania pozytywnego, jak i negatywnego pierwszego wrażenia.

Aby wykorzystać mowę ciała w celu wygenerowania pozytywnego pierwszego wrażenia, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów.

Po pierwsze, należy utrzymywać prostą, otwartą postawę ciała. Postawa ta powinna wyrażać otwartość i gotowość do rozmowy.

Po drugie, uścisk dłoni powinien być energiczny, ale nie zbyt mocny.

Po trzecie, należy unikać zbyt dużej ilości gestykulacji. Unikanie tych rzeczy może pomóc wygenerować pozytywne pierwsze wrażenie.

Oprócz tego ważne jest, aby utrzymać kontakt wzrokowy podczas rozmowy. Pomaga on budować więź i zaufanie między dwoma osobami.

Ostatnim ważnym elementem jest uśmiech. Uśmiech powinien być szczery i naturalny, a nie sztuczny lub wymuszony.

Korzystanie z mowy ciała jest kluczowym elementem, jeśli chodzi o wygenerowanie pozytywnego pierwszego wrażenia. Poprzez utrzymywanie prostych, otwartych postaw, energicznych uścisków dłoni, unikanie zbyt dużej ilości gestykulacji, utrzymywanie kontaktu wzrokowego i szczerego uśmiechu można pozytywnie wpłynąć na pierwsze wrażenie.

## ZADBAJ O SWÓJ WYGLĄD

Efekt pierwszego wrażenia odgrywa ważną rolę w budowaniu relacji biznesowych. Najpierw ludzie oceniają cię po wyglądzie zewnętrznym, więc ważne jest, abyś zadbał o swój wygląd.

Użyj wszelkiego dostępnego narzędzia, aby wyglądać profesjonalnie, czysto i schludnie, w tym w zakresie ubioru, fryzury, makijażu i akcesoriów. Twoje odzienie powinno być funkcjonalne i wygodne, ale powinieneś także zwrócić uwagę na to, czy twój strój jest odpowiedni dla okazji.

Unikaj ubioru, który może wywołać dyskomfort lub być rozproszeniem dla innych.

**Dbaj o swój wygląd, aby inni postrzegali cię jako profesjonalistę** i dostrzegali zaangażowanie i kompetencje, jakie wniesiesz do spotkania.

## KONTAKT WZROKOWY

Efekt pierwszego wrażenia może mieć duży wpływ na sposób, w jaki ludzie postrzegają Ciebie i Twoje umiejętności. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego przy pierwszym spotkaniu może znacznie zwiększyć pozytywne wrażenie, jakie Twój rozmówca ma o Tobie.

**Kontakt wzrokowy** pomaga stworzyć więź pomiędzy Tobą a rozmówcą, budując zaufanie

i pokazując szacunek. Może również pomóc w komunikowaniu Twoich myśli i uczuć.

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego wymaga czasu i ćwiczeń. **Najważniejsze jest, abyś był świadomy tego, jak długo utrzymywać kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz.** Niemniej jednak, utrzymywanie kontaktu wzrokowego może mieć poważny wpływ na to, jak odbiera Cię Twój rozmówca.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie utrzymywania kontaktu wzrokowego jest **utrzymywanie spojrzenia przez kilka sekund** po przedstawieniu się. Następnie, jeśli chcesz, możesz **uśmiechnąć się i zrównoważyć swoje spojrzenie z jego.** To może pomóc budować pozytywne relacje. Kiedy rozmawiasz, upewnij się, że **co jakiś czas odrywasz wzrok, aby nie wywierać nadmiernego nacisku.** Ważne jest również, abyś nie spoglądał swojemu rozmówcy na usta, ponieważ może to być odbierane jako zbyt intymne.

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego może być trudne, ale z czasem możesz go opanować. **Pamiętaj, że utrzymywanie kontaktu wzrokowego wpływa na to, jak odbierany jest Twój rozmówca.** Przez praktykę możesz opanować umiejętność utrzymywania kontaktu wzrokowego i wykorzystać ją do budowania pozytywnych relacji z innymi.

## JAK ZARZĄDZAĆ NAPIĘTYMI SYTUACJAMI

Efekt pierwszego wrażenia może być szczególnie istotny w sytuacjach napiętych, w których liczy się każdy szczegół.

Na początku ważne jest, aby wykorzystać wszystkie dostępne narzędzia, takie jak słuchanie, aby zrozumieć źródło napięcia. Upewnij się, że słuchasz uważnie i że nie jest to po prostu pozorna uważność. **Nawet jeśli uczestnik jest wzburzony, staraj się być spokojnym i opanowanym, aby udowodnić, że masz kontrolę nad sytuacją.** Unikaj używania sformułowań, które mogą pogorszyć sytuację lub wywołać nieporozumienia. **Zamiast tego staraj się stosować jasne i zrozumiałe sformułowania, aby uniknąć nieporozumień.** Kiedy to możliwe, staraj się być elastycznym i używać technik takich jak negocjacje lub mediacje, aby rozwiązać konflikt zamiast go eskalować. Pamiętaj, że dobrym sposobem na zarządzanie sy-

tuacjami napiętymi jest **zachowanie spokoju i opanowania.**

## POZOSTAŃ SPOKOJNY

Aby wykorzystać efekt pierwszego wrażenia, ważne jest, abyś pozostał spokojny i zachował zimną krew.

**Pozostanie spokojnym oznacza, że powinieneś utrzymywać odpowiedni poziom emocjonalny i trzymać się z dala od emocjonalnych wybuchów.**

Unikaj też zbyt dużej ilości gestów i gestykulowania, ponieważ może to przestraszyć lub zrazić potencjalnego kontrahenta. Uśmiechnij się i bądź uprzejmy, ale nie przesadzaj z entuzjazmem. Powinieneś mówić wyraźnie, aby uniknąć nieporozumień i upewnić się, że twój głos jest spokojny i czytelny. **Możesz także zastanowić się, czy Twoje słowa i zachowanie są zgodne z kulturą i zwyczajami Twojego rozmówcy.**

## NIE OBWINIAJ INNYCH

Efekt pierwszego wrażenia może wpływać na wyniki biznesowe, powierzenie stanowiska lub funkcji w organizacji więc ważne jest, aby mieć świadomość jego wpływu.

Omawiając jakieś zdarzenie czy doświadczenia zawodowe nie obwiniaj innych za swoje niepowodzenia, nie wyśmiewaj się ze swoich współpracowników ani innych osób.

Zamiast tego skoncentruj się na szukaniu rozwiązań, wspieraniu innych i wyciąganiu wniosków z popełnionych błędów, abyś mógł zbudować lepsze relacje i utrzymać dobre pierwsze wrażenie.

## SŁUCHAJ I ROZUMIEJ INNYCH

W tworzeniu pozytywnego wizerunku ważne jest zrozumienie intencji i potrzeb rozmówcy, a w przypadku problemu przyjść z rozwiązaniem, które będzie korzystne dla obu stron.

**Słuchanie i rozumienie oznacza uważne słuchanie i skupienie się na tym, co mówi druga osoba.** Oznacza to również zadawanie pytań, aby zrozumieć prawdziwe znaczenie tego, co mówi rozmówca. Oprócz tego, ważne jest, aby zauważyć, jakie są potrzeby rozmówcy i zwrócić uwagę na wszelkie wskazówki.

## WSPOMNIENIA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW Z EFEKTEM PIERW- SZEGO WRAŻENIA W TLE

### *Kandydatka na staż*

Pamiętam, jak na rozmowę kwalifikacyjną w sprawie stażu przyszła do mojego gabinetu młoda osoba trzymając w ręce loda Bambino na patyku. Energicznie musiała oblizywać i loda i rękę, bowiem spływał on jej niemal do łokcia.

Poczułam natłok negatywnych emocji i ogromny dyskomfort; zlekceważenie mnie jako potencjalnego pracodawcę, brak kultury kandydatki oraz małe zainteresowanie załatwieniem sprawy, z którą ta młoda osoba przyszła itd.

Zaproponowałam aby dokończyła jeść loda na korytarzu, umyła ręce i przyszła ponownie.

Zrobiła co kazałam, a ostatecznie okazała się grzeczna i miła ale trudno mi było wyzbyć się negatywnego wrażenia, jakie zrobiła w pierwszym zetknięciu.

### *Do pracy na luzie*

Inna kandydatka do pracy przyszła na rozmowę w kusych szortach i bardzo wydekoltowanej bluzeczce na ramiączkach.

Może spodziewała się jako rozmówcy faceta i chciała zademonstrować i zrobić dobre wrażenie zgrabnymi nogami i biustem bez stanika?

Tak czy inaczej zaprezentowała kompletny brak wyczucia, bo poważny bank prowadzący rekrutację dla ekspertów do obsługi klienta to nie agencja modelek.

Od razu przypomniał mi się konserwatywny wykładowca z uczelni, który widząc na egzaminie studentkę z podwiniętymi rękawami (lansowana w owym czasie stylizacja modowa), pytał:

- Czy pani tu przyszła do prania, czy na egzamin z ekonomii?

### *Szparka sekretarka*

Do pracy w sekretariacie przyjęto młodą kobietę. Była zjawiskowej urody, co robiło piorunujące wrażenie na mężczyznach i wywoływało lekkie uczucie zazdrości pań.

Była zawsze pięknie uczesana, w starannym makijażu, nosiła wyłącznie zagraniczne stroje, gustowne, eleganckie i w dobrej jakości. Obowiązkowo też ciekawą biżuterię.

Nie zważając jednak na charakter zatrudnienia i chcąc podkreślić temperaturę zainteresowania, przychodziła do pracy w pięknych, wizytowych kreacjach, np. jaskraworóżowej sukni koktajlowej bez ramiączek, wysokich szpilek, wieczorowym makijażu i fryzurze itp.

Wyglądała w sekretariacie przedsiębiorstwa zjawiskowo, ale niczym księżniczka co zablądziła z innej bajki. Sprawiała wrażenie, jakby wracała prosto z wytwornego, nocnego balu i nie zdążyła się przebrać przed pracą.

Wygląd zdecydowanie nie pasował do charakteru i miejsca pracy, a dwuznaczny i prowokujący ubiór zachęcał panów do niestosownych propozycji. Za obopólną zgodą odeszła.

### *Hipis to mało*

Do poważnego zespołu badawczego zarekomendowano mi młodego człowieka. Przyszedł na rozmowę. Dredy na głowie w kilku kolorach, podziurawione dzinsy, kraciasta koszula z podwiniętymi rękawami, tatuaże na rękach. Szok. Staralam się nie okazywać zdumienia.

Jakby tego było mało, młody człowiek bezceremonialnie, z szelmowskim uśmiechem zapytał, czy podoba mi się jego nowa fryzura.

Nie lubię tupeciarzy ale to, że spostrzegł moją dezaprobatę dla jego wyglądu świadczyło o wrażliwości i inteligencji, a uśmiech był prowokacyjny ale w sumie rozbijający. Weszłam w ten żartobliwy ton i odpowiedziałam wesoło.

- Szanowny Panie, nie jest Pan kandydatem na mojego narzeczonego, żebym traciła czas na zastanawianie się czy podoba mi się Pana grzywka. Mamy tylko razem pracować nad projektem, więc raczej interesuje mnie co i jak ma Pan poukładane pod fryzurą.

Miał. Rzeczowo opowiedział jak widzi swoją rolę w zespole, jakie ma motywacje i oczekiwania. Reagował błyskotliwie na skróty myślowe i słowa - klucze, miał poczucie humoru i dystans do siebie.

Zespół badawczy, na czele ze mną, zaakceptował cudaka od pierwszego wejrzenia.

Wspomnień wysłuchał F.Kott

---

**Od Redakcji:** Kolejne wspomnienia pierwszego efektu, który zadecydował o ważnych sprawach ich autorów, opublikujemy w kolejnym numerze Panoramy

## ZAPROSZENIE

Opisywane na poprzednich stronach zajęcia warsztatowe są wysoko cenione bowiem bardzo aktywizują seniorów, inspirują ich do pisania wspomnień, wymyślania i występowania w satyrycznych scenkach rodzajowych, grach sytuacyjnych, dają radość i wprowadzają w pogodny nastrój.

Sprzyjają tworzeniu dobrego wizerunku, uczą poprawnej dykcji, autoprezentacji i są okazją pozyskiwania nowych znajomych o podobnych artystycznych i satyrycznych pasjach.

Krótko mówiąc: **UCZA, BAWIA, INSPIRUJĄ INTELEKTUALNIE I ARTYSTYCZNIE.**

W nowym roku akademickim wznawiamy zajęcia teatralne i ogłaszamy nabór uzupełniający do Teatru UTW SGH „MINIATURA”. Zajęcia prowadzić będzie znana i bardzo lubiana w naszym środowisku, wybitna aktorka Laura Łącz. Zapisy w sekretariacie UTW SGH p. 104 bud. A SGH.

**Serdecznie rekomenduję i zapraszam!**

**Krystyna Lewkowicz**  
**Prezes UTW SGH**

## Zapraszamy do Sekretariatu UTW SGH

W nowym roku akademickim zapraszamy do sekretariatu UTW SGH aby dokonać wpisu na nowy semestr, opłacić składkę członkowską, pobrać program zajęć, uzyskać informacje o zajęciach fakultatywnych.

Sekretariat UTW SGH mieści się w budynku A SGH ul. Rakowiecka 24 I.p, czynny: wtorek 13.00-16.30, środa 11.00-15.00, czwartek 11.00-15.00. Tel.: **22 564 9810** (czynny w godzinach urzędowania) lub kom. **885 252 505**.

Opłat składek członkowskich oraz opłat za zajęcia fakultatywne można dokonać gotówką, kartą płatniczą lub przelewem na konto: Alior bank **05 2490 0005 0000 4530 8480 7092**.

Zapraszamy

**Krystyna Lewkowicz**  
**Prezes UTW SGH**

## 50 lat ruchu UTW

Wielkimi krokami zbliża się jubileusz **50 lat ruchu UTW w Polsce**. Zapraszamy do Grupy inicjatywnej związanej przez UTW im. Haliny Szwarz, UTW SGH Ogólnopolskie Porozumienie UTW oraz przedstawicieli władz Miasta st. Warszawy, która podjęła się koordynacji i opracowania programu obchodów. Powinien on obejmować lata 2024 i 2025 oraz mieć zasięg lokalny, regionalny, ogólnopolski i międzynarodowy.

Władze m.st. Warszawy zadeklarowały wstępnie pomoc z pozyskaniu sceny Opery Narodowej dla organizacji IV Wielkiego Kongresu UTW.

Zapraszamy kolejne UTW, instytucje samorządowe, sponsorów i aktywnych działaczy UTW do Komitetu Organizacyjnego i zgłaszania inicjatyw.

Z pozdrowieniami  
**Krystyna Lewkowicz**  
**Prezes Fundacji OP UTW**



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Korpus  
Solidarności

## Dołącz do Korpusu Solidarności tworzonego przez Fundację OPUTW



w ramach projektu Narodowego Instytutu Wolności  
i zrealizuj własną ścieżkę kariery wolontariackiej

### **W ramach projektu oferujemy:**

- Udział w paradzie seniorów, pikniku kreatywności w ramach Warszawskich Dni Seniora
  - Możliwość pozyskania nowych kompetencji
  - Ciekawe spotkania, wizyty studyjne, śniadania czwartkowe
  - Wydarzenia kulturalne w Centrum Dialogu i Integracji Społecznej i innych miejscach
  - Minidotacje na realizację autorskiego projektu senioralnego

# PIKNIK KREATYWNOŚCI POD PAŁACEM KULTURY I NAUKI

