

NUMER 3/2024

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W NUMERZE:

POLITYKA SENIORALNA MAZOWSZA

Obchody 50-lecia ruchu UTW w regionach

**ELIMINACJE DO WYSTĘPÓW
W TEATRZE WIELKIM**

Nasi ulubieńcy w Europarlamencie

W dniu 20 czerwca 2024 roku w Sali im. Jacka Kuronia Sejmu RP odbyła się uroczystość wręczenia zaświadczeń dla europosłów wybranych do Parlamentu Europejskiego na kadencję 2024-2029.



Wśród nominowanych był m.in. poseł Michał Szczerba od lat związany i wspierający Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne środowiska osób starszych.

To jeden z najbardziej popularnych, a zarazem pracowitych polityków, przewodniczący komisji śledczej badającej tzw. aferę wizową, a także szef zgromadzenia parlamentarnego członków NATO.

Ma 46 lat, w Sejmie pierwszy raz znalazł się w 2007 roku, zasiadał we wszystkich kolejnych parlamentach.

W poprzedniej kadencji dał się poznać jako tropiciel licznych afer. Wraz z posłem Dariuszem Jońskim odkrył m.in. aferę respiratorową czy nieprawidłowości w NCBiR.

Michał Szczerba prowadził niezwykle intensywną kampanię wyborczą. Mieszkańcy Warszawy mo-

gli go codziennie spotkać na ulicy, gdzie rozdawał ulotki wyborcze, w wielu miejscach wisały jego banery, codziennie pojawiał się w mediach tradycyjnych i społecznościowych.

W efekcie wyborów uzyskał 120 667 głosów. Tyle podała oficjalny komunikat prasowy.

Serdecznie gratulujemy, bo to wielki osobisty sukces, ale będzie nam Pana Michała Szczerby w kraju, zwłaszcza w polityce senioralnej, bardzo brakowało.

Był z nami zawsze gdy działo się coś ważnego, wspierał nas we wszystkich projektach i inicjatywach, doradzał, inspirował pomysłami.

Przypomnijmy niektóre zasługi w wieloletniej działalności na rzecz seniorów, bowiem poseł Michał Szczerba był:

- inicjatorem i pomysłodawcą unikalnej w świecie imprezy senioralnej na Torze Wyścigów Konnych Służewiec, realizowanej corocznie od 2009 r. do dziś;
- promotorem powołania Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz współautorem programu strategii senioralnej, m.in. ustanowienia Roku 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, organizacji I Wielkiego Kongresu UTW oraz zredagowania i wydania „Paktu Na Rzecz Seniorów 2012”;
- inicjatorem i autorem zmian w ustawie samorządowej w zakresie powoływania gminnych rad seniorów;
- pierwszym laureatem honorowego tytułu „Wielka Osobowość Uniwersytetów Trzeciego Wieku”;
- inicjatorem powołania w strukturach Sejmu RP Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku i wieloletnim jego przewodniczącym;

- współtwórcą koncepcji pierwszego w historii administracji rządowej Departamentu ds. Polityki Senioralnej, w strukturach MRPiPS;
- inicjatorem powołania i przewodniczącym I kadencji stałej, sejmowej Komisji ds. Polityki Senioralnej, pierwszej takiej komisji w polskim parlamencie,
- orędownikiem procesu konsolidacji różnych środowisk senioralnych i powołania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz wielkim wsparciem w organizacji I inauguracyjnej sesji plenarnej OPS w Sejmie RP, a następnie - w jego dalszych burzliwych losach;
- współtwórcą koncepcji funkcjonowania Rady ds. Polityki Senioralnej, ciała doradczego powołanego w 2013 r. przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej;
- inicjatorem i autorem ustawy o osobach starszych, pierwszego aktu tej rangi w historii polskiego parlamentaryzmu, dedykowanego osobom starszym.

Te innowacyjne przedsięwzięcia można uznać za kamienie milowe w rozwoju ruchu UTW, bowiem trwale zapisały się w historię najnowszej polityki senioralnej i były inspiracją dla kolejnych inicjatyw, programów senioralnych, decyzji rządowych.

Parlamentarny Zespół ds. UTW, którym kierował Pan Michał Szczerba od 2011 roku do dnia powołania do Europarlamentu odegrał niezwykle ważną rolę we wszystkich wydarzeniach senioralnych, zwłaszcza przy organizacji kolejnych, trzech wielkich Kongresów UTW, działalności Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i wielu innych niezwykle ważnych dla seniorów sprawach.

Z wielkim uznaniem odnotowujemy też obecność i zaangażowanie europosła Michała Szczerby, mimo ogromu nowych obowiązków europejskich, w bieżących wydarzeniach składających się na program obchodów 50-lecia ruchu UTW.

Michał Szczerba zadbał też o kontynuację misji Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, powierzając jego dalsze prowadzenie w dobre ręce. W październiku br. na stanowisko Przewodniczącego został powołany poseł Piotr Kandyba.

Wcześniejsza działalność Piotra Kandyby to od 2018 r. rola radnego Sejmiku Województwa Mazowieckiego, gdzie był przewodniczącym Komisji Po-

lityki Społecznej i Prorodzinnej oraz wiceprzewodniczącym Komisji Rolnictwa i Terenów Wiejskich.

W pełni akceptujemy ten wybór, bowiem znamy posła Piotra Kandybę z aktywności i zaangażowania w sprawy seniorów.

Znajomość problematyki senioralnej jest szczególnie ważna zwłaszcza, że przed Parlamentarnym Zespołem ds. UTW jest wielka rola do odegrania w świetle czekającego nas IV Wielkiego Kongresu UTW oraz zredagowania długofalowej strategii dla środowiska senioralnego.

Dokumentem programowo-strategicznym w tym zakresie jest „**Pakt Na Rzecz Seniorów 2025**”, a procesem na wiele lat dla wszystkich zainteresowanych - jego wdrażanie.

Liczymy też na poparcie Parlamentarnego Zespołu ds. UTW dla inicjatywy uchwałodawczej Senatu RP w spr. uhonorowania 50-letniego dorobku UTW oraz jego założycielki prof. Haliny Szwarc.

Projekt uchwały przygotowało Ogólnopolskie Porozumienie UTW wraz z wnioskiem złożonym na ręce Pani Marszałek Małgorzaty Kidawy-Błońskiej. Jest on aktualnie procedowany w Kancelarii Senatu RP.

Pokładamy wielkie nadzieje we współpracy z nowym Przewodniczącym i parlamentarzystami Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, którzy zechcieli zaangażować się w jego prace.

Parlamentarny Zespół ds. UTW jako pierwszy otrzymał projekt „**Paktu Na Rzecz Seniorów 2025**” do zaopiniowania. Liczymy na konstruktywne wsparcie i inspiracje doskonalenia jego docelowej treści.

Projekt PAKTU jest publikowany na stronie www.fundacjaoputw.pl.

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych do zapoznania się z projektem tego najważniejszego dla środowiska UTW dokumentu i wyrażenia swoich opinii.

Z najlepszymi życzeniami
Krystyna Lewkowicz
Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego
Obchodów 50-lecia ruchu UTW

NASZ DRUGI DOM

Bardzo spodobała się nam – słuchaczom MYŚLIBORSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU z Prezesem JANUSZEM WINIARCZYKIEM na czele, inicjatywa obchodów jubileuszu 50-lecia ruchu UTW w Polsce rozłożonym na okres 2 lat, w którą mogą się włączyć uniwersytety regionalne, co zasugerowała KRYSZYNA LEWKOWICZ- Prezes Fundacji Ogólnopolskiego Porozumienia UTW.



Nasz uniwersytet legitymujący się 14.letnim stażem, podjął wyzwanie i w dniach 20 – 21. V. 2024 roku, w Myśliborzu, rozpoczął lokalne uroczystości, do których zaprosił liczną grupę – już teraz zaprzyjaźnionych słuchaczy – z NADMORSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU z Międzyzdrojów. W gronie gości był Prezes JERZY NEUKAMPF wraz z BARTŁOMIEJEM NOWAKIEM – Przewodniczącym Zachodniopomorskiej Delegatury Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów.



W wykładzie, o który poproszony został EDWARD KORBAN – współzałożyciel wielu uniwersytetów trzeciego wieku na terenie województwa zachodniopomorskiego i lubuskiego oraz długoletni Prezes Gorzowskiego UTW – zawarta została kwintesencja idei, poczynań, zadań, zalet i problemów ruchu, który jest dla nas wybawieniem i odskocznią od szarej codzienności.

Tu jest nasz drugi dom! Jesteśmy wdzięczni prof. HALINIE SZWARC – pionierce senioralnego zrywu, za popularyzację działań na rzecz osób w tzw. dostojnym wieku. Poruszyła nas przytoczona przez wykładowcę wypowiedź pani profesor o tym, że **„życie w samotności i bez ustawicznego kształcenia jest powolną śmiercią”**.

My już to wiemy i dlatego staramy się robić wiele, aby odsunąć jak najdalej od siebie te problemy. Działamy na wielu frontach, mimo że w swojej codziennej pracy, borykamy się z brakiem finansów, biurokracją, trudnościami lokalowymi, a co najważniejsze także z przekonaniem opornych o naszej bezcennej wprost pomocy, na jaką mogą liczyć ze strony uniwersytetów choćby w sferze walki z samotnością i poprawą samopoczucia.

Każde ze spotkań ma konkretny cel, tym razem oprócz inauguracji obchodów 50-lecia, integracji i wymiany doświadczeń, chwalono się swoimi licznymi osiągnięciami.

UTW z Międzyzdrojów zaprezentował się „filmowo”, Myślibórz gimnastycznie, tanecznie i artystycznie.

Zespół Tańca Terapeutycznego BABYLON, którym kieruje KRYSZYNA MATUSZAK pokazał swoje 4 układy taneczne wywołując zachwyt i podziw dla strojów, gracji ruchów, choreografii i zgrania z muzyką, zespół gimnastyczno – taneczny MyśliDorki, który prowadzi DOROTA LASTOWSKA – CHOŁOCIŃSKA oklaskiwano



za nietypowe pomysły, sprawność fizyczną, synchronizację ruchów oraz stroje.



Atrakcją była także wystawa prac plastycznych i rękodzieła autorstwa słuchaczy MUTW.



Zasłużenie komplementowano wszystkie prace. Zachwycał ich wysoki poziom artystyczny.

Zwieńczeniem dwudniowego spotkania, w trakcie którego nie brakowało wspólnych posiłków, nauki integracyjnych tańców liniowych, zwiedzania miasta i okolic – było ognisko dla prawie 100 osób, w pięknym zakątku Myśliborza nad brzegiem jeziora, przy sprzyjającej pogodzie, misce zupy, pieczeniu kiełbasek oraz śpiewach z towarzyszeniem akordeonisty.

Pełny relaks! Takie spotkania na długo pozostają w pamięci! Chcę zaakcentować, że uniwersytety trzeciego wieku nie są dziełem przypadku, to ciężka, zaplanowana, bezinteresowna praca grupy zapaleńców na rzecz innych osób, które czekają na impuls i sugestie ze strony tych bardziej przebojowych i aktywnych.

Nas poderwała do włączenia się w obchody jubileuszowe Prezes Fundacji OP UTW - KRYSZYNA LEWKOWICZ z odległej nam Warszawy. Pozdrawiamy i dziękujemy!

Główna organizatorka
Maria Prymakowska – Paluch

Foto. Mieczysław Borowiak

Przedsięwzięcie współfinansowane ze środków budżetu Gminy Myślibórz w ramach zadania publicznego pt. „Wspieranie działań na rzecz osób w wieku emerytalnym”.

SENIORZY MAZOWSZA

- to tytuł mazowieckiej konferencji wpisującej się w program obchodów 50-lecia ruchu UTW.

Konferencja została objęta Patronatem Honorowym Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika, zaś realizacja programu obchodów 50-lecia ruchu UTW wspierana jest finansowo przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.



Gościny mazowieckim seniorom użyczył Dom Kultury „Świt” w Warszawie.

Zebranych powitały Krystyna Lewkowicz i Laura Łącz, która towarzyszy środowisku UTW jako „twarz kampanii i ambasadorka aktywności senioralnej”, a zarazem przewodnicząca jury eliminacji, których zwycięzcy wystąpią w czasie IV Wielkiego Kongresu UTW.



K. Lewkowicz przedstawiła dotychczasowe wydarzenia regionalne oraz ramowy program obchodów 50-lecia ruchu UTW na szczeblu regionalnym i centralnym. Jest on niezwykle rozbudowany, a co za tym idzie angażuje wiele instytucji, ludzi i środków.

Za nami już inauguracja w Warszawie, w woj. zachodniopomorskim i świętokrzyskim.

W przygotowaniu jest wystawa i wydawnictwo książkowe obrazujące dokonania 50 lat ruchu UTW w Polsce.

Najważniejszym dokumentem programowo-strategicznym, który przyjmą uczestnicy IV Wielkiego Kongresu jest **„PAKT NA RZECZ SENIORÓW”**, którego projekt jest już poddany szerokim konsultacjom społecznym. Zawiera on kierunki własnej strategii działania środowiska UTW oraz zbiór rekomendacji i postulatów pod adresem władz. Projekt publikowany jest na stronie www.fundacjaoputw.pl.

K. Lewkowicz zaapelowała do wszystkich zebranych, także reprezentujących inne środowiska senioralne, do aktywności ukierunkowanej na doskonalenie finalnej wersji tego dokumentu.

Goście honorowi, wśród których byli: poseł na sejm RP Piotra Kandba, Anna Brzezińska Wicemarszałek Województwa Mazowieckiego, Adriana Porowska wiceprezydent m.st. Warszawy. Mariusz Budziszewski – Zastępca dyrektora MCPS podkreślali rolę seniorów we współczesnym społeczeństwie oraz atencję dla środowiska seniorów i zaangażowanie w programy senioralne reprezentowanych przez siebie instytucji.

Pani Wiceprezydent A.Porowska potwierdziła decyzję Miasta dot. udostępnienia Teatru Wielkiego na organizację IV Wielkiego Kongresu UTW.

Wszyscy podkreślali rolę seniorów w społeczeństwie, rodzinie oraz ich potencjał intelektualny i wciąż wytwórczy. Wyłania się z nich obraz, iż polityka senioralna w Warszawie i Mazowszu jest postawiona na wysokim poziomie.



Dokonania i strategię mazowieckich rad seniorów przedstawił Roman Biskupski, zaś program dorocznej sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów - Przewodniczący Prezydium OPS Zbigniew Tomczak.

Eliminacje do występów w Operze Narodowej

Konferencja była też okazją do zaprezentowania artystycznych talentów mazowieckich seniorów.

Pani Laura Łącz - przewodnicząca Komisji Konkursowej podkreśliła, iż działalność artystyczna ruchu UTW jest imponująca i niezwykle zróżnicowana repertuarowo. Już dotychczasowe występy ustawiły poprzeczkę bardzo wysoko i Komisja będzie miała trudne zadanie aby wyłonić najlepsze. Zawsze pozostanie niedosyt, że jakiś wybitny nie został zakwalifikowany.

Wystąpiły na scenie Domu Kultury Świt:

VIVA MUSICA. Chór „Viva Musica” powstał w 2008 roku, ćwiczy i koncertuje 16 lat. Wszyscy wykonawcy są słuchaczami TUTW w Ursusie im. Prezydenta St. Wojciechowskiego i godnie go reprezentują. Od 2014 kierownictwo artystyczne przejęła p. Alina Malchovskaja. Chór liczy 18 osób.

SPIEWAMY RAZEM to zespół UTW z Mińska Mazowieckiego, który powstał w ramach zajęć wokalnych, by rozwijać umiejętności i zainteresowania słuchaczy UTW. Obecnie grupę prowadzi Pani Monika Pszkit – Zielińska.

JAK NIE MY TO KTO także z UTW w Mińsku Mazowieckim. Zespół „Jak nie my, to kto”, liczy 16

osób i istnieje już od 10 lat. Od ponad roku pracuje pod surowym okiem nowej pani choreograf - Honoraty Grudzień.

DZIEWCZYNY TRZECIEJ WIOSNY - to grupa teatralna Okęckiego UTW w Warszawie. Od ponad 8 lat poznaje tajniki sztuki scenicznej, pod opieką Jakuba Lasoty - aktora i instruktora. Przyświeca im wiara, że chęć życia i poznania świata nie kończy się, dopóki sami na to nie pozwolimy.

VOLARE to Chór pod dyrekcją Pauliny Nowak. Powstał w 2014 r. przy Bródnowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku i działa nieprzerwanie do dzisiaj.

ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „OBEREK” działa w Wyszowskim Ośrodku Kultury „Hutnik”, popularyzuje kulturę kurpiowską oraz inne ludowe tradycje Polski. Od 16 lat koncertuje w Polsce i za granicą.

Zdjęcia mazowieckich zespołów prezentowane są na okładce Panoramy.

Podobne eliminacje organizowane są w całej Polsce, zarówno przy okazji regionalnych wydarzeń senioralnych wpisujących się w program obchodów 50-lecia ruchu UTW jak i w trybie wyjazdowych sesji Komisji Konkursowej oceniającej zespoły w miejscu ich działania.

Zespoły najwyższej ocenione przez Komisję Konkursową pod przewodnictwem Laury Łącz, wystąpią w czasie IV Wielkiego Kongresu UTW, planowanego na 19 maja 2025 r. w Operze Narodowej w Warszawie. **Będzie co podziwiać, bowiem poziom artystyczny senioralnych zespołów jest imponujący!**

III Świętokrzyski Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Już po raz trzeci Uniwersytet im. Jana Kochanowskiego w Kielcach gościł świętokrzyskie Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Na terenie województwa świętokrzyskiego działa już 20 Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Patronatu naukowego i wsparcia logistycznego udziela im Uniwersytet im. Jana Kochanowskiego.

W auli Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu odbył się III Świętokrzyski Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W inauguracji wydarzenia wzięła udział marszałek Renata Janik, która podkreśliła, że **Uniwersytety Trzeciego Wieku to nie tylko instytucje edukacyjne, ale też miejsca, gdzie rodzą się przyjaźnie.** Kongres gromadzi przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku, instytucji wspierających osoby starsze oraz ekspertów zajmujących się problematyką aktywizacji seniorów.

– Jesteście Państwo dowodem na to, że wiek to tylko liczba, a chęć nauki i rozwoju nie ma granic. Wasza obecność tutaj, na tym kongresie pokazuje, jak wielką wartość ma edukacja przez całe życie. Nasza społeczność potrzebuje Waszej mądrości, Waszej perspektywy i Waszych umiejętności. Pamiętajmy, że razem możemy inspirować się nawzajem i tworzyć lepszą przyszłość dla nas i kolejnych pokoleń – mówiła marszałek Renata Janik.

Podczas kongresu prezentowany jest dorobek Świętokrzyskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a chętni mogą skorzystać z bezpłatnych badań.

Kongres składa się z wykładów, paneli dyskusyjnych oraz warsztatów prowadzonych przez ekspertów i praktyków. Uczestnicy mają możliwość wymiany doświadczeń oraz nawiązania nowych kontaktów.

W wydarzeniu biorą udział także dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Kielcach Elżbieta Korus i jej zastępca Arkadiusz Ślipikowski.

Program III Kongresu zdominowany był tematem jubileuszu 50-lecia ruchu UTW.



Przedstawiła go zebranim Krystyna Lewkowicz Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, które podjęło się niezwykle trudnej misji organizatora obchodów centralnych.

Ważną informacją jest ustalony już termin i miejsce IV Wielkiego Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a mianowicie 19 maja 2025 roku Teatr Wielki w Warszawie.



Gościem honorowym Kongresu była Minister ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła Drewnowicz, która mówiła o strategii nowego rządu w zakresie polityki senioralnej, m. in. o projekcie bonu senioralnego. Jest to w polityce senioralnej jeden z głównych nowych programów i będzie on przedmiotem szerokich konsultacji społecznych.

Obchody 50-lecia UTW im. prof. Haliny Szwarc

18 i 19 października br. w Auli Magna CMKP uroczystość zainaugurowano obchodami Jubileuszu 50-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc. Jest to pierwsza placówka tego typu w Polsce i trzecia na świecie. Patronat nad obchodami objęli prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski i prof. CMKP Piotr Kryst, dyrektor Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

Uroczystość rozpoczęła się złożeniem kwiatów pod tablicą poświęconą prof. Halinie Szwarc. Następnie gości powitała Ewa Mańkowska, prezes UTW i przedstawiła informacje na temat historii UTW działającego przy CMKP. Przypomniała, że taka instytucja przy CMKP założona została w 1975 r. przez prof. Halinę Szwarc, profesor gerontologii. Podała także, że obecnie UTW liczy ok. 380 słuchaczy.



– Wśród 321 osób uczęszczających na nasze zajęcia aż 291 osób to kobiety – podała Ewa Mańkowska. – Zdecydowanie największą grupę wiekową stanowią osoby w wieku 70-79 lat, aż 17 osób w wieku 90 lat i więcej. Większość, bo aż 60 proc. naszych studentów ma wykształcenie wyższe, a 40 proc. – wykształcenie średnie.

CMKP reprezentował Zbigniew Piotrowski, zastępca dyrektora CMKP ds. operacyjnych – kanclerz. Złotego jubileuszu pogratulował Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany.

– *Jesteśmy dumni z tego, że to właśnie na Bielanach 50 lat temu powstał pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Polsce* – mówił Grzegorz Pietruczuk. – *Bardzo się cieszę, że z roku na rok przybywa słuchaczy. Gratuluję studentom i studentkom samozaparcia, ciekawości świata i chęci ciągłego rozwoju.*

W uroczystości wziął udział także Michał Szcerba, poseł do Parlamentu Europejskiego, który podkreślił, że w tym roku przypada 50 rocznica ruchów UTW w Europie.

– *Pierwszy UTW powstał 50 lat temu w Tuluzie, a teraz mamy ponad 700 takich organizacji w Polsce, a także w różnych krajach europejskich* – mówił Michał Szcerba. – *Z tej okazji w Parlamencie Europejskim będzie wystawa o działalności UTW i jedna z plasz będzie poświęcona działalności właśnie UTW przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego.*

Wśród zaproszonych gości byli przedstawiciele uczelni, władz samorządowych, m.st. Warszawy, dzielnicy Bielany, przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku. Zebrani obejrzeli archiwalny film – wywiad Zofii Czernickiej z prof. Haliną Szwarc. O teraźniejszości i przyszłości ruchu UTW mówiła Krystyna Lewkowicz, prezes Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW.

W drugim dniu obchodów wykład „Zdrowie seniorów” wygłosił prof. Piotr Jankowski, kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii CMKP, zastępca dyrektora CMKP ds. naukowych – prorektor.

Słuchacze UTW biorą udział w seminariach dotyczących tematyki z zakresu malarstwa, literatury, historii. Wykładowcami są m.in. profesorowie CMKP, Polskiej Akademii Nauk, Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego i Collegium Civitas.

Uniwersytet prowadzi także kursy komputerowe, językowe, usprawniające pamięć, zajęcia z zakresu rekreacji ruchowej. Zespół Turystyczno-Krajoznawczy organizuje wycieczki i wyjazdy – także sanatoryjne. Słuchacze integrują się także w ramach chóru „Belcanto”.

UTW jest członkiem Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Warszawie. W 2021 r. otrzymał z okazji 45-lecia Nagrodę m. st. Warszawy „Syrenkę Warszawską”.

UTW im. prof. Haliny Szwarc od lat konsekwentnie realizuje motto swojej założycielki „...by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia”.



Inauguracja roku akademickiego 2024/2025 w UTW SGH

1 października 2024 r. w auli głównej Szkoły Głównej Handlowej zainauguowany został 19 rok działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH.

Uroczystego otwarcia dokonała prorektor SGH ds. rozwoju dr hab. Dorota Niedziółka prof. SGH, życząc słuchaczom dalszych sukcesów i satysfakcji z możliwości studiowania w tak prestiżowym miejscu.

Zbliżamy się do własnego wielkiego jubileuszu UTW SGH. Ścisłe związki z uczelnią, wszechstronna pomoc, jakiej doświadczamy ze strony władz SGH, to jeden z filarów warunkujących możliwości szerokiej oferty programowej - podkreśliła w swoim wystąpieniu prezes UTW SGH Krystyna Lewkowicz

Gościem wydarzenia był także europoseł Michała Szczerba, który w ostatnich wyborach uzyskał mandat europosła Parlamentu Europejskiego. Zapewnił on o swojej nieustającej atencji dla środowiska UTW oraz przedstawił swoje plany na promowanie tej idei w PE.

Zarząd przypomina, iż Sekretariat UTW SGH, w Sali 104 w budynku A przy ulicy Rakowieckiej 24 czeka zarówno na nowych jak i dotychczasowych słuchaczy UTW SGH.

Tu można zapisać się do Uniwersytetu, otrzymać wydawnictwa senioralne, uzyskać wszelkie informacje o działalności Uniwersytetu, a także przystąpić do Teatru „Miniatura” prowadzonego przez Panią Laurę Łącz.

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE I WARTOŚCI ODŻYWCZE

Orzechy brazylijskie, inaczej **orzeszki para** (od regionu Pará w Brazylii, skąd m.in. pochodzą) rosną na jednych z najwyższych drzew w puszczy amazońskiej - orzesznicy brazylijskiej. Orzechy brazylijskie mają wiele **wartości odżywczych**.

Odnaczają się wysoką zawartością wzmacniającego kości i zęby wapnia (160 mg/100 g), kojącego nerwy magnezu (376 mg/100 g) i obniżającego ciśnienie potasu (659 mg/100 g).

Nie brakuje w nich także witaminy E, czyli witaminy młodości (5.65 mg/100 g) i ważnego dla kobiet w ciąży kwasu foliowego (22 µg/100g).

Jednak orzechy brazylijskie ceni się głównie ze względu na zawartość selenu, którego zawierają najwięcej ze wszystkich orzechów.

Właściwości orzechów brazylijskich powinni docenić zwłaszcza mężczyźni. Orzechy brazylijskie są bowiem skarbnicą selenu - pierwiastka poprawiającego jakość nasienia. Według danych National Food Institute - Technical University of Denmark (DTU) w 100 g orzechów brazylijskich znajduje się aż 103 µg tego pierwiastka. Tymczasem dzienne zapotrzebowanie na selen wynosi 55 µg. Selen wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Może także obniżyć ryzyko wystąpienia niektórych form nowotworów. Jest również niezbędny do metabolizmu hormonów tarczycy.

Warto wiedzieć

Wartości odżywcze orzechów brazylijskich (w 100 g): Wartość energetyczna - 659 kcal, białko ogółem - 14.32 g, tłuszcz - 67.10 g, węglowodany - 11.74 g (w tym cukry proste 2.33), błonnik - 7.5 g, witamina C - 0.7 mg; tiamina - 0.617 mg; ryboflawina - 0.035 mg; niacyna - 0.295 mg; witamina B6 - 0.101 mg; kwas foliowy - 22 µg; witamina E - 5.65 mg. **Minerały:** Wapń - 160 mg; żelazo - 2.43 mg; magnez - 376 mg; fosfor - 725 mg; potas - 659 mg; Sód - 3 mg; cynk - 4.06. **Kwasy tłuszczowe:** Nasycone - 16.134 g. Jednonienasycone - 23.879 g; Wielonienasycone - 24.399 g.

Orzechy brazylijskie wspomagają pracę mózgu

Orzechy brazylijskie, zaraz po orzechach włoskich, są najbogatszym źródłem kwasów tłuszczowych wielonienasyconych. Tłuszcze wielonienasycone dzielą się na dwie rodziny: omega-6 i omega-3.

Szczególnie ważne w diecie są kwasy omega-3, ponieważ odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu prawidłowej pracy mózgu i oczu oraz korzystnie oddziałują na serce i układ krążenia. Wykazano również, że kwasy te hamują namnażanie się komórek nowotworowych.

Orzechy brazylijskie a odchudzanie. Ile kalorii mają orzeszki Para?

Orzechy brazylijskie, podobnie jak inne orzechy, są bardzo kaloryczne. 100 g dostarcza aż 659 kcal. Jeden orzech brazylijski, który waży około 4 g, dostarcza więc około 26 kcal. Jednak nie należy ich całkowicie wykluczać z diety odchudzającej, ponieważ, jak przekonują naukowcy, tłuszcz zawarty w orzechach uruchamia w organizmie procesy przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej. W związku z tym orzechy brazylijskie mogą wspomóc odchudzanie, ale tylko pod warunkiem, że nie przesadzimy z ich ilością.

Orzeszki brazylijskie mają zdolność kumulowania baru i radu - dwóch silnie promieniotwórczych pierwiastków. Na szczęście nie w takiej ilości, która mogłaby zaszkodzić zdrowiu.

Olej z orzechów brazylijskich - zastosowanie w kosmetyce

Olej z orzechów brazylijskich zawiera kwasy tłuszczowe oraz witaminę E, czyli witaminę młodości. Jest on polecany do pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej, starzejącej się, ponieważ nawilża, odżywia, odmładza i poprawia koloryt skóry. Sprawdza się także w przypadku suchych, matowych włosów i łamliwych paznokci.

Orzechy brazylijskie - zastosowanie w kuchni

Świeże, wyłuskane orzechy można jeść surowe lub dodać do sałatek owocowych czy deski serów. Sparzone i posiekane mogą być użyte do wypieku ciast, keksów oraz przyrządzania farszy. Poza tym na ich bazie wytwarza się słodkie masło. Warto wiedzieć, że orzechy brazylijskie dobrze komponują się z pikantnymi przyprawami.

Zamiast tabletek i suplementów - rekomendujemy racjonalne odżywianie!!!

Prezydencja Polski w Radzie Unii Europejskiej

CZYM JEST PREZYDENCJA W RADZIE UE?

Prezydencja Rady Unii Europejskiej jest to **okres, w którym dane państwo członkowskie przewodniczy posiedzeniom Rady Unii Europejskiej**. Reprezentuje także Radę na arenie międzynarodowej.

Rotacyjny system wprowadzony został w 2009 roku, jako jedno z założeń traktatu lizbońskiego. Kraje członkowskie pełniące tę funkcję kolejno po sobie ściśle współpracują w grupach po trzy.

Każda trójka wspólnie opracowuje ogólny 18-miesięczny plan prezydencji, stanowiący następnie podstawę dla zdecydowanie bardziej szczegółowych indywidualnych programów półrocznych.

Prezydencja w Radzie UE nie jest wyłaniania w wyborach, sprawuje ją każde państwo po kolei – obecna grupa, od 1 lipca 2023 do 31 grudnia 2024 r. składa się z Hiszpanii, Belgii i Węgier, kolejna zaś od 1 stycznia 2025 do 30 czerwca 2026 r. to Polska, Dania oraz Cypr.

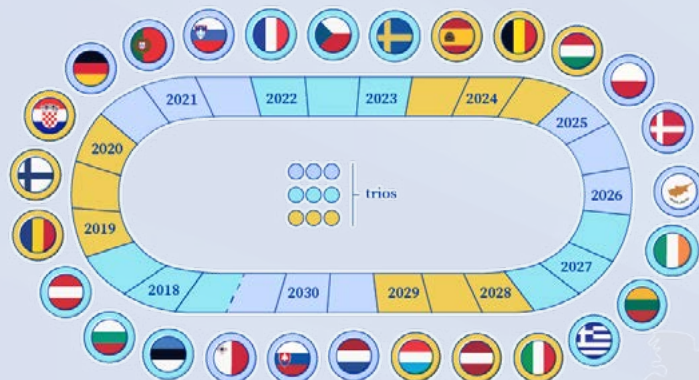
Członek rządu państwa sprawującego prezydencję przewodniczy posiedzeniom Rady UE.

Ministrowie z 27 krajów spotykają się w Radzie UE, aby analizować i uzgadniać prawo, które będzie stosowane w całej UE. W dyskusjach uczestniczą ministrowie z właściwego resortu. Jeśli przedmiotem rozmów są na przykład przepisy dotyczące środowiska, dyskutują ministrowie środowiska ze wszystkich państw. Krótko mówiąc, rotacyjna prezydencja przewodniczy pracom Rady UE.

Prezydencja pilnuje w Radzie UE czterech spraw:

- ciągłości działań UE,
- należytego stanowienia prawa,
- współpracy między państwami członkowskimi,
- współpracy i koordynacji działań z pozostałymi instytucjami UE.

Aby być skuteczną, prezydencja staje się bezstronnym mediatorem, wnoszącym się ponad własne interesy. Rola prezydencji podobnie jak rola pozostałych instytucji jest istotna, ponieważ tylko razem UE może osiągać założone cele.



Prezydencje w latach 2018-2030

PRZYGOTOWANIA POLSKI DO OBJĘCIA PREZYDENCJI

1 stycznia 2025 roku Polska już po raz drugi obejmie prezydencję w Radzie Unii Europejskiej i przez sześć miesięcy będzie przewodniczyć jej pracom jako pierwsze państwo tria: Rzeczpospolita Polska – Królestwo Danii – Republika Cypryjska.

Sprawowanie prezydencji Rady Unii Europejskiej jest naturalną konsekwencją przystąpienia Polski do UE w 2004 r. i szczególnego rodzaju zobowiązaniem wynikającym ze statusu państwa członkowskiego.

Rok 2025 jako początek polskiej prezydencji będzie to zupełnie inny moment w historii, niż kiedy po raz pierwszy nasz kraj przewodził pracom Rady w drugim półroczu 2011 r.

Sytuacja międzynarodowa była wówczas o wiele bardziej stabilna niż dziś, choć trwała już tzw. Arabska Wiosna, czyli seria protestów i rewolucji w krajach Afryki Północnej i Bliskiego Wschodu, z których część przerodziła się w wojny domowe.

Wynikły z tych wydarzeń kryzys migracyjny miał jednak dopiero nadejść, a Unia Europejska i strefa euro podnosiły się już po kryzysie finansowym z przełomu dwóch pierwszych dekad XXI wieku.

Problemy gospodarcze dotyczyły wówczas głównie części unijnego południa. Także kryzys klimatyczny wydawał się jeszcze sprawą odległą, choć naukowcy i aktywiści środowiskowi bili już na alarm od lat.

Jesteśmy świadkami i uczestnikami niezwykle trudnych do rozwiązania problemów globalnych. Wojna w Ukrainie wydaje się nie mieć końca, a sytuacja na Bliskim Wschodzie z miesiąca na miesiąc staje się coraz poważniejsza.

Wychodzenie z postpandemicznego kryzysu gospodarczego trwa dłużej niż zakładano, a kryzys klimatyczny jest odczuwalny w całej Europie.

Unię coraz mocniej dzieli spór o politykę migracyjną, a sytuacja polityczna w USA jest nieprzewidywalna. Przez całą Europę przetoczyła się fala katastrof żywiołowych, powodzie, masowe pożary, trzęsienia ziemi itp. pozostawiając za sobą zrujnowaną infrastrukturę komunalną, mieszkaniową i socjalną.

Najważniejsze wyzwania współczesnej Europy i Polski to:

- wojna w naszym bezpośrednim sąsiedztwie, co biorąc pod uwagę iż Polska zamyka wschodnią granicą UE, nakłada na nasz kraj szczególną odpowiedzialność za bezpieczeństwo kraju i Europy,
 - niestabilny stan bezpieczeństwa w różnych regionach świata, wciąż eskalujący na kolejne kraje,
 - nielegalna migracja, nad którą nie sposób skutecznie zapanować,
 - klęski żywiołowe i humanitarne na niespotkaną wcześniej skalę, rujnujące gospodarkę turystykę, infrastrukturę mieszkaniową i komunalną i wiele innych dziedzin,
 - skutki zmiany klimatu
- oraz
- sytuacja demograficzna.

Towarzyszą tym zjawiskom niezwykle dramatyczne klęski humanitarne, które nasilać będą problemy społeczne, w tym migracji.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA POLSKIEJ PREZYDENCJI

Rada Ministrów RP przyjęła Program przygotowań Rzeczypospolitej Polskiej do objęcia i sprawowania przewodnictwa w Radzie Unii Europejskiej w I połowie 2025 r., przedłożony przez ministra do spraw Unii Europejskiej.

Głównym przesłaniem polskiej prezydencji w UE jest bezpieczeństwo w siedmiu filarach: militarne, energetyczne, żywnościowe, ekonomiczne, zdrowotne, informacyjne i cywilne. Pieniądze na Tarczę Wschód, ograniczenie ambicji klimatycznych, zachowanie polityki spójności i zielony atom – to filary przewodnictwa Polski w UE.

To, że Polska będzie podkreślać bezpieczeństwo, nikogo w obecnej sytuacji geopolitycznej nie dziwi. Polska chce też w tej szerokiej kategorii umieścić kwestie łagodzenia ambicji klimatycznych. To kryje się pod nazwą bezpieczeństwa żywnościowego i energetycznego. Rząd będzie argumentował, że trzeba brać pod uwagę obawy rolników sprzeciwiających się nieuczciwej konkurencji i różnym inicjatywom zmierzającym do obniżenia emisji CO₂ czy zwiększenia bioróżnorodności. Natomiast w bezpieczeństwie energetycznym chcemy umieścić nasz postulat przeddefiniowania zielonych źródeł energii i zaliczenia do nich energii z atomu.

NASZE SENIORALNE PRIORYTETY

Z punktu widzenia środowiska polskich seniorów, realizującego obecnie dwuletni program obchodów 50-lecia działania UTW, najważniejszą dziedziną jest polityka społeczna, w tym senioralna.

Środowisko UTW przygotowuje się do wydania ważnego dokumentu programowo-strategicznego, jakim jest obecnie konsultowany „PAKT NA RZECZ SENIORÓW 2025”. Zawiera on szereg rekomendacji i postulatów pod adresem polskich władz publicznych, niektóre zaś dotyczą szerszej problematyki i będą musiały być rozwiązane na szczeblu Unii Europejskiej. Do czołowych zagadnień należy m.in. zwalczanie wszelkich przejawów **ageizmu** (dyskryminacji ze względu na wiek) oraz sprawy związane z ochroną zdrowia.

Pokładamy duże nadzieje w naszych europarlamentarzystach, że będą rzecznikami tych problemów.

Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w konsultacjach. Projekt PAKTU NA RZECZ SENIORÓW 2025” publikujemy na stronie www.fundacjaopotw.pl.

F.Kott



TOTALIZATOR SPORTOWY

To największy w Polsce mecenas sportu i kultury. Laureat niezliczonych nagród i wyróżnień w plebiscytach i konkursach promujących społeczne zaangażowanie biznesu.

Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO, jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek, która od 1956 roku działa nieprzerwanie na rynku gier liczbowych i loterii pieniężnych. Dysponuje siecią ponad 27 tysięcy punktów sprzedaży. Ponadto produkty spod znaku LOTTO są dostępne na www.lotto.pl.

Totalizator Sportowy to firma odpowiedzialna społecznie, która stale się rozwija by wyprzedzać potrzeby rynku i klientów, dbając jednocześnie o pełne bezpieczeństwo oferowanych produktów. Spółka od początku swojego powstania przekazywała środki na cele społeczne. Od 1994 roku dzięki graczom LOTTO Totalizator Sportowy przekazał ponad 20 miliardów złotych na rozwój sportu i kultury w Polsce.

Do licznych wyróżnień i tytułów, którymi został wyróżniony Totalizator Sportowy, mamy zaszczyt dodać: „Partner Główny Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.

Od 14 lat Totalizator Sportowy wspiera jedną z największych imprez senioralnych pod nazwą **Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec**, udostępniając nieodpłatnie dla warszawskich seniorów cały teren Toru Wyścigów Konnych Służewiec (TWKS), którego jest właścicielem.

Jest to unikalna w świecie impreza plenerowa, obejmująca m.in. specjalną gonitwę koni arabskich

o puchar UTW, koncert gwiazdy estrady, widowiskowy konkurs strojów wyścigowych oraz piknik dla seniorów oferujący liczne atrakcje w Parku Białym TWKS.

Wydarzenie to promuje najstarsze warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych, popularyzuje wiedzę o historii hodowli koni wyścigowych i organizacji gonitw w Warszawie.

Misję społeczną Totalizator Sportowy realizuje przy wsparciu Fundacji Totalizatora Sportowego i Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

TOTALIZATOR SPORTOWY NA POMOC DLA POWODZIAN

Południowo-zachodnia Polska zmagą się ze skutkami wielkiej powodzi. Totalizator Sportowy od 26 września do 5 października prowadził sprzedaż **Zakładów Specjalnych** na rzecz pomocy dla powodzian. Łączna kwota środków zebranych dzięki graczom LOTTO wynosi 3 025 400 zł. Ponadto firma przekazała miastom, które szczególnie ucierpiały w powodzi, **darowiznę finansową o łącznej wysokości 700 000 zł**. Środki trafiły do Jeleniej Góry, Łądko-Zdroju i Stronia Śląskiego. W całości będą przeznaczone na usuwanie skutków powodzi. Ponadto w przypadku Jeleniej Góry dofinansowaniem zostanie objęta odbudowa infrastruktury oświatowej.

Pozostaje tylko wyrazić głęboki szacunek dla takiego Partnera i złożyć serdeczne podziękowania.

K. Lewkowicz



**TOTALIZATOR
SPORTOWY**



Właściciel marki LOTTO

**NAJWIĘKSZY MECENAS SPORTU
I KULTURY W POLSCE**

20
PONAD

MILIARDÓW ZŁOTYCH

**PRZEKAZANYCH NA POLSKI
SPORT I KULTURĘ OD 1994 ROKU**

#WygrywamyRazem

Eliminacje mazowieckich zespołów artystycznych

