

# **Sprawozdanie z działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tychach**

**Rok akademicki 2023/2024**

**11 września 2024 – 15 czerwca 2024**

**oraz**

**Uniwersytet Letni**

**24 czerwca – 18 lipca 2024**

Rok akademicki 2023/ 2024 był 16. rokiem funkcjonowania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tychach.

Uniwersytet w pełni powrócił już do aktywności sprzed czasów pandemii, z uwagi na prośby Słuchaczy kilka grup uczących się języka angielskiego mogło nadal realizować naukę w trybie on line.

W zajęciach dydaktycznych i ruchowych organizowanych przez UTW Tychy w roku akademickim 2023/2024 uczestniczyło ponad 1100 Słuchaczy.

W roku akademickim 2023/2024 UTW Tychy współpracował z następującymi partnerami:

- Fundacja „Z sercem do pacjenta” oraz Grupa American Heart of Poland
- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie
- Dzienny Dom Pomocy Społecznej Wrzos w Tychach
- Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA
- Powiatowy Urząd Pracy w Tychach
- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Katowicach
- Fundacja Instytut Inicjatyw Lokalnych im. Walerego Pańki w Katowicach
- Centrum Rehabilis w Katowicach
- Społeczne Stowarzyszenie Hospicjum im. Kaliksta I w Tychach
- Gabinet Tlenoterapii w Tychach
- PKM Tychy Sp. z o.o.
- Ośrodek Rehabilitacyjny REHAB MED w Katowicach

W listopadzie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Tychach odebrał nominację do tytułu Społecznik Roku 2023 w kategorii Instytucja za organizację Festynu chleba w czerwcu br. oraz specjalne wyróżnienie za otrzymywanie nominacji we wszystkich dotychczasowych edycjach konkursu (2019 – 2023).

Inicjatywa organizowana jest przez Fundację Rozwoju Ekonomii Społecznej od 2019 roku.

## **Remonty**

Z kwoty zabezpieczonej na remonty w 2021 roku w roku 2023 wykonano zaciemnienie szyb w sali komputerowej, zamontowano 5 kamer wokół siedziby UTW Tychy.

## **Harmonogram wydarzeń realizowanych na UTW Tychy w roku akademickim 2023/2024**

### **Semestr zimowy**

**11 września – 2 grudnia 2023**

#### **Wykłady poniedziałkowe**

**25 września** – Wsparcie seniora w aspekcie działań podejmowanych przez Dzienny Dom Pomocy Społecznej Wrzos w Tychach – Joanna Bebek, kierownik Centrum Usług Społecznościowych/ oddziału DDPS Wrzos w Tychach

**9 października** – Homo sapiens – bracia mniejsi. Co nas łączy, co nas dzieli? – dr Agnieszka Zarębska – Mazan

**23 października** – Iwaszkiewicz – znany i nieznan – Jan Mazurkiewicz

#### **Wycieczki**

**29 września** – wycieczka górską

Przełęcz Salmopolska – Grabowa – Kotarz – Przełęcz Karkoszczonka *Chata Woja Toma*

Długość trasy: 10 km

**11 października** – wycieczka górską

Ustroń Polana – Czantoria Wielka – Schronisko PTTK Soszów – Przysiółek Jurzyków – Wisła Dziechcinka

Długość trasy: 10 km

**4 grudnia** – wyjazd do Krakowa – wizyta w Krakowskiej Akademii, czas wolny na Rynku Głównym (jarmark bożonarodzeniowy)

**11 grudnia** – wyjazd do Krakowa – wizyta w Krakowskiej Akademii, czas wolny na Rynku Głównym (jarmark bożonarodzeniowy)

## Wydarzenia

**12 września** – dyżur pracowników Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia UM Tychy – pomoc w oddawaniu głosów na projekty zgłoszone do 10. edycji Budżetu Obywatelskiego

**18 września** – uroczysta inauguracja roku akademickiego 2023/2024

**19 września** – III Wojewódzka Konferencja Senioralna i Targi Seniora Silver Silesia – występ zespołów UTW Tychy: Live Music oraz zespołu wokalnno-muzycznego pod dyrekcją Marcina Wielgata

**21 września** – udział Słuchaczy UTW Tychy w Centralnym Klubie Pacjenta w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach

**26 września** – Muzyczne Rozpoczęcie Roku Akademickiego (koncert zespołu Live Music)

**13 października** – Przy kawie o prawie – cykl realizowany przez Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA:

Prawo spadkowe i rozporządzenie za życia i na wypadek śmierci

Pomoc dla seniorów

**17 października** – Dzień Seniora z ZUS

W tym roku wydarzeniu patronowało hasło „Senior Manager ds. własnego bezpieczeństwa”, co miało zwrócić szczególną uwagę seniorów na kwestie bezpieczeństwa finansowego - każdy senior powinien być świadomym managerem swojego bezpieczeństwa i umiejętnie nim zarządzać.

W czasie spotkania na UTW promowano kampanię informacyjno-edukacyjną ZUS „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”, w ramach której z pracownikami ZUS można było porozmawiać m.in. o aplikacji mZUS oraz mLegitymacji emeryta i rencisty

**20 października** – Klub Pacjenta

**27 października** – Oczekiwania pracodawców współczesnego rynku pracy – spotkanie z doradczyniami zawodowymi z Powiatowego Urzędu Pracy w Tychach w ramach prowadzonej przez PUP Tychy akcji „Praca dla seniora”.

W czasie spotkania mowa była o tym, jakie są oczekiwania „dzisiejszego pracodawcy”, jak zrobić dobre wrażenie na pracodawcy oraz jak napisać CV żeby było atrakcyjne, dlaczego właśnie seniorzy są poszukiwani na rynku pracy, które zawody to zawody przyszłości

**8,9,22,23,30 listopada** – Cykl spotkań „Niepełnosprawność w jaśniejszych barwach czyli psychologia pozytywna w rehabilitacji” – projekt KA AFM, prowadzenie dr n. med. Maria Borczykowska – Rzepka

Spotkania przybliżyły Słuchaczom UTW Tychy problematykę niepełnosprawności jako sytuacji, która bezpośrednio dotyka 15% ludności na całym świecie, ale potencjalnie każdy człowiek może doświadczyć pogorszenia stanu zdrowia, doznać choroby przewlekłej, czy niepełnosprawności.

Celem praktycznym wykładów było pokazanie, że niepełnosprawność, czy choroba przewlekła są tylko jednym z aspektów życia niezależnie od wieku i nie muszą przesądzać o jego jakości. Prezentowaną problematykę utrzymano w paradygmacie pozytywnie ukierunkowanym, który postuluje zastąpienie pytania o konsekwencje ograniczenia sprawności, pytaniem o możliwości działania i rozwoju człowieka z niepełnosprawnością i chorobą przewlekłą. Bazą teoretyczną omawianych zagadnień była psychologia pozytywna, która jest nauką o szczęściu, zdrowiu, sile i zaletach człowieka. Koncentruje się między innymi na optymizmie, nadziei, mądrości oraz zadowoleniu z życia

**20 listopada** – Rozganianie Jesiennych Smutków (koncert zespołu Live Music)

**27, 28 listopada** – Uniwersytecki Kiermasz Bożonarodzeniowy

**28 listopada** – Rehabilitacja ręki z wykorzystaniem funkcji biofeedback – wykład dr n. med. Wiesław Rycerski – po wykładzie konsultacje indywidualne

**5,6,7 grudnia** – Oszustwa i Internet i Ochrona przed nimi – szkolenie dla Słuchaczy UTW Tychy oraz członków Tyskiej Rady Seniorów, zorganizowane przez instruktorów z Fundacji Instytut Inicjatyw Lokalnych prof. Waleriana Pańki w Katowicach

Szkolenie zorganizowane przez Fundację w ramach projektu „Seniorzy aktywni w sieci”. W czasie spotkań poruszono następujące kwestie: podniesienie kompetencji cyfrowych, bankowość internetowa, świadome i bezpieczne korzystanie z sieci, social media dla Seniorów, psychoanaliza - jak Social Media wpływają na psychikę. Fundacja w celach szkoleniowych zapewniła uczestnikom tablety

**8 grudnia** – koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu zespołu Live Music

**15 grudnia** – warsztaty wykonania ozdób choinkowych dla uczniów klasy 6a SP nr 22 w Tychach

**17 grudnia** – występ zespołu UTW Tychy Live Music w czasie 15. Tyskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego

### **Cykl bezpłatnych mini warsztatów i wykładów z udziałem terapeuty zajęciowego oraz diagnosty neurologicznego**

**10 listopada** – Terapia Bilateralnej Integracji w neuroplastyce

**24 listopada** – Neurologia a zaburzenia motoryki i koordynacji ruchowej pamięci po Covid-19

**1 grudnia** – Neuroplastyka a dysfunkcje po udarze i stwardnieniu rozsianym

**Prowadzący: dr Grzegorz Klachacz** - terapeuta zajęciowy z certyfikatem z neurobiologii Collegium Copernicus oraz certyfikatem z psychologii i psychologii klinicznej. Absolwent Polskiej Akademii Bilateralnej Integracji oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego – specjalność prymatologia kognitywna oraz nauki kognitywne, licencjonowany terapeuta i diagnosta neurologiczny, wpisany na listę krajową terapeutów neurologicznych.

W czasie spotkań mowa była o tym, jaki wpływ na koordynację ruchową mają mózg i układ nerwowy, o neuroplastyczności czyli możliwości odnawiania połączeń neuronalnych i możliwości uczenia się po udarach i innych neurologicznych jednostkach chorobowych, o komunikacji z osobą chorą (afazja, aleksja, agrafia), wzmacnianiu i ćwiczeniu pamięci po Covid- 19. Poruszono także temat czucia głębokiego, czyli umiejętności czytania pozycji naszego ciała w stosunku do otoczenia. Uczestnicy cyklu poznali także podstawy języka migowego.

**Bezpłatne konsultacje pracowników ZUS Oddział Tychy:** 19 września, 17 października, 21 listopada

**Dyżury przedstawicielek Samorządu Słuchaczy UTW Tychy:** 25 września, 9 i 23 października, 20 listopada

## **Semestr letni**

**12 lutego – 15 czerwca 2024**

### **Wykłady poniedziałkowe**

**26 lutego** – Alina Bednarz – Kobiety w Sejmie Śląskim – prelekcji towarzyszyła wystawa

**11 marca** – Antoni Winiarski – Tajemniczy świat Inków

**15 kwietnia** – Jan Mazurkiewicz – Miłosz- Różewicz- Herbert - wiara, poezja

### **Spotkania**

**16 lutego** – Jak ugryźć 1,5% podatku? Spotkanie z perspektywy Organizacji Pożytku Publicznego - prelekcja Sylwii Jaworskiej ze Społecznego Stowarzyszenia Hospicjum im. Św. Kaliksta I w Tychach

**5 marca** - Odkrywamy naturalne ścieżki do zdrowia i witalności. Jak korzystając z nowoczesnych i naturalnych metod regeneracji i wspomagania organizmu można poprawić swoje zdrowie i jakość życia – prelekcja Moniki Szczepańskiej, prowadzącej Gabinet Tlenoterapii w Tychach

### **Wycieczki – współpraca z PTTK o/ Tychy**

**24 marca** – Niedziela Palmowa w Opolu i Muzeum Wsi Opolskiej w Bierkowicach

**17 kwietnia** – Zwiedzamy polskie Hollywood – wycieczka do studia filmowego Alwernia Planet, zamku Tenczyn w Rudnie oraz do Krzeszowic

**14 maja** – Poznajemy uroki Beskidu Żywieckiego: Przełęcz Glinka (845 m n.p.m.) – Pientkula (1043 m n.p.m.) – Krawców Wierch (1080 m n.p.m.) – Polana Krawcuła – Bacówka PTTK Krawców Wierch – kaplica w Glince

### **Cykl wykładów z dr. Grzegorzem Klachaczem – terapeutą i diagnostą neurologicznym**

**12 kwietnia** – Neurologia a stres, motywacja i zdrowie psychiczne

**26 kwietnia** – Neurologia a kręgosłup

**10 maja** – Neurologia a arteterapia

**17 maja** – Neurologia a funkcje poznawcze i pamięć

## **Wydarzenia muzyczne – koncerty zespołu Live Music**

**8 marca** – Uniwersytecki Dzień Kobiet

**17 czerwca** – Muzyczne zakończenie roku akademickiego

## **Bezpłatne konsultacje ZUS**

20 lutego

19 marca

16 kwietnia

21 maja

## **Cykl porad prawniczych „Przy kawie o prawie”**

**15 marca**

Zachówek

Egzekucja komornicza

Prowadząca: Aleksandra Waćławczyk-Karkut

Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA w Tychach

## **Bezpłatne rozliczanie PIT-u i przekazania 1,5% podatku na rzecz Społecznego Stowarzyszenia Hospicjum im. Św. Kaliksta I w Tychach**

20 lutego

20 marca

16 kwietnia

## **Klub Pacjenta - wykłady, konsultacje ze specjalistami oraz badania.**

**19 kwietnia**

Wykłady

**mgr Kinga Ekiert**, fizjoterapeutka z Uzdrowiska Ustroń, która wygłosi prelekcję "Jak żyć, żeby przeżyć. Czynniki ryzyka i profilaktyka chorób układu krążenia";

**przedstawiciel Państwowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tychach**, który opowie o profilaktyce związanej z chorobami odkleszczowymi;

**mgr Sylwia Mann**, pielęgniarka American Heart od Poland podpowie, jak radzić sobie z nadciśnieniem tętniczym.

**indywidualne spotkania ze specjalistami** - przedstawiciele PSSE w Tychach oraz Śląskiego OW NFZ Delegatury w Rybniku

**badania** - pomiar ciśnienia, pomiar poziomu cukru, pomiar poziomu natlenienia krwi, analiza składu masy ciała

## **Uniwersytecki Kiermasz Wielkanocny**

18 - 19 marca

## **Warsztaty biżuterii dla uczniów SP nr 22 w Tychach**

8 marca

## **Ponadto**

**oprowadzanie autorskie po wystawie fotografii „Przemiany” Marcina Zimnała, zorganizowane dla Słuchaczy UTW Tychy, SDK Tęcza – 17 stycznia**

**organizacja polsko-włoskiej wizyty studyjnej w ramach projektu „Multikulturowa i cyfrowa edukacja seniora” w projekcie Erasmus+: Partnerstwa na małą skalę w sektorze edukacji dorosłych – 27 marca**

**organizacja Tyskiej Wiosennej Spartakiady Seniorów – we współpracy z MOSiR Tychy:**

16 kwietnia – rozgrywki sportowe na terenie OW Paprocany

17 kwietnia – turniej szachowy – DDPS Wrzos

18 kwietnia – turniej brydżowy – DDPS Wrzos

**wycieczka do PKM Tychy Sp. z o.o. - 25 kwietnia**

**współorganizacja Tyskiej Senioriady 2024** – wraz z Miejskim Centrum Kultury w Tychach oraz Tyską Radą Seniorów-  
18 maja

**organizacja na terenie UTW Tychy stoiska informacyjnego** dotyczącego bezpłatnej rehabilitacji domowej dla  
Ośrodka Rehabilitacji REHAB MED w Katowicach – 4 czerwca

### **Dyżury Samorządu Słuchaczy UTW Tychy**

26 lutego

11 marca

15 kwietnia

## **Uniwersytet Letni**

**24 czerwca – 18 lipca 2024**

**W ramach tegorocznego Uniwersytetu Letniego zrealizowano następujące zajęcia:**

### **Konwersacje w języku angielskim**

**Prowadząca:** Joanna Mirewska

#### **Terminy i godziny spotkań:**

26 czerwca i 17 lipca (środa), godz. 9.30

27 czerwca i 18 lipca (czwartek), godz. 12.30

### **Letni kurs florystyki**

**Prowadząca:** Aleksandra Farbicka

#### **Terminy i godziny spotkań:**

25 czerwca, 2, 9 i 16 lipca (wtorek), godz. 9.20 lub 11.00

### **Letni kurs sztuki (malarstwo i rysunek)**

**Prowadzący:** Wojciech Łuka

#### **Terminy i godziny spotkań:**

24 czerwca, 1, 8 i 15 lipca (poniedziałek), godz. 9.00

**W czasie Uniwersytetu Letniego zrealizowano także – śladem lat poprzednich – wycieczki we współpracy z tyskim Oddziałem PTTK:**

### ***Poznajemy uroki Beskidu Śląskiego: Pasma Stożka***

**Data wyjazdu:** 20 czerwca 2024 roku

**Trasa:** Przełęcz Kubalonka – Schronisko PTTK Stożek – Wisła Łabajów

**Długość trasy:** 10,8 km

### ***Poznajemy podkrakowskie dolinki: Dolinka Będkowska i podziemia Olkusza***

**Data wyjazdu:** 26 czerwca 2024 roku

**Trasa:** Będkowice – Brama Będkowska – agroturystyka Brandysówka – Jaskinia Nietoperzowa

### ***Poznajemy uroki Beskidu Małego: Pasma Magurki Wilkowickiej***

**Data wyjazdu:** 9 lipca 2024 roku

**Trasa:** Wilkowice – Schroniska PTTK Magurka – Czupel – Łodygowice

**Długość trasy:** 12,4 km