

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Józefowie ma już 15 lat!

# Jeśli jesteś emerytem umysł otwarty masz

Wszystko było już przygotowane, miało być spotkanie w serdecznej atmosferze, prelekcje, prezentacje. Zarówno studenci, jak i organizatorzy czekali w napięciu na inaugurację nowego roku akademickiego, a jednocześnie uroczyste obchody piętnastolecia istnienia józefowskiego UTW. Planowana data: 30 września w MOK-u.

Niestety, po raz kolejny w tym roku, pandemia pokrzyżowała plany. Powiat otwocki został objęty „żółtą strefą”, a następnie „czerwoną strefą”, a to oznacza, że w sali widowiskowej przeznaczonej dla 180 widzów mogło wówczas przebywać jedynie 45 osób... W ewidencji UTW zarejestrowanych jest ponad 300 członków, z czego niemal połowa regularnie uczestniczy w spotkaniach. Niestosownym byłoby ograniczyć uczestnictwo większości w tak ważnej uroczystości. Pozostaje czekać na lepsze czasy, poddać się nastrojowi i zanurzyć we wspomnieniach o minionych piętnastu latach...

## Opowiada Daniela Czernianin

*No i stało się... mamy następny jubileusz naszego uniwersytetu w Józefowie. Już piętnasty. Cieszymy się bardzo, że dobrnęliśmy do okrągłej, pięknej rocznicy w zdrowiu i dobrym samopoczuciu.*

*Nie wszystkim się to udało, niektórzy nasi Studenci niedawno odeszli od nas na zawsze. Pamiętamy o nich i będziemy ich ciepło wspominać.*

*Nie zdążyliśmy się obejrzeć, a już mamy 2020 rok – trochę inny niż pozostałe, bo koronawirus powywracał wszystko do góry nogami. Przetrawiliśmy kilka miesięcy w odosobnieniu i chcielibyśmy już powrócić do naszej Alma Mater z nową energią i zapałem, aby kontynu-*

*ować działalność akademicką.*

*Okoliczności jubileuszowe skłaniają do przypomnienia o garstce zapaleńców, którzy 15 lat temu postanowili zrobić coś dla naszej seniorskiej społeczności. Pomyśleli – jak nie my, to kto? I udało im się doskonale, ponieważ studentów w Józefowie z każdym rokiem przybywało coraz więcej i więcej... W końcu osiągnęliśmy 300 osób. Liczba ta świadczy ewidentnie o tym, że inicjatywa była słuszna i potrzebna.*

*Inicjatorem i prezesem przez pierwszą dekadę był Antoni Gudaj, po nim jako prezes na ponad trzy lata stery przejął Adam Godlewski, a obecnie od 2019 roku józefowskiemu UTW przewodniczy Teresa Uzarska.*



Dbałość o kondycję seniorów jest jednym z głównych założeń działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

## Głodni wiedzy

*Studenci stale udowadniają, że nie boją się wyzwań, że mogą pokonać własną nieśmiałość, lęk przed nowym i pokazać sobie i swoim dzieciom, wnukom, że chcą odważnie przyłączyć się do dzisiejszego, jakże nowoczesnego i skomputeryzowanego świata – nie być bezimiennymi w obecnej rzeczywistości. Stąd zainteresowanie naszych seniorów kursami komputerowymi, obsługą smartfonów, bankowością internetową czy innymi wyzwaniami współczesności. Większość studentów ukończyła te kursy, co dało im powód do dumy z tego, że podoleli takiemu zadaniu.*

*Uczestnicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku chłoną wiedzę z różnych dziedzin. Interesuje ich historia, polityka, historia sztuki, malarstwo, medycyna wieku starszego, a także wirtualne zwiedzanie najpiękniejszych miejsc na świecie.*

*Profesorowie, którzy przekazują tę wiedzę, z przyjemnością odwiedzają nasz uniwersytet, bo widzą pasję, z jaką słuchamy ich wykładów.*

## W zdrowym ciele zdrowy duch

*Korelujemy sprawność umysłową z tężyzną fizyczną – uprawiamy gimnastykę, pływanie, wybijamy kijkami rytmy podczas nordic walking, zaliczając wiele kilometrów tygodniowo – w myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch”.*

*Na kolejnych Zimowych Senioriadach w Rabce zajmujemy czołowe miejsca. Jesteśmy chlubą polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.*

*Nasi studenci uwielbiają chodzić do teatru – sami także biorą udział w różnych studenckich spektaklach. Prężnie działająca sekcja teatralna prowadzona przez Zofię Werner ma na swoim koncie kilka przedstawień oraz film pt. „Muzykoterapia”.*

## Dla kolejnych pokoleń

*Jednym z sympatyczniejszych zadań UTW jest integracja pokoleń w naszym mieście. ►*



Relaks nad morzem w dobrym towarzystwie.

▶ Z przyjemnością czytamy przedszkolakom bajki, zapraszamy uczniów wyższych klas na uroczystości patriotyczne czy świąteczne – kiedy to wspólnie śpiewamy kolędy.

My studenci jesteśmy również inicjatorami ciekawych pomysłów i działań dla przyszłych pokoleń. Zainicjowaliśmy stworzenie kapsuły czasu, która została wypełniona różnymi wiadomościami od mieszkańców, zdjęciami z życia współczesnego Józefowa, następnie uroczystie zakopana. Otwarta ma być dopiero za 50 lat. Nasze wnuki i prawnuki będą mogli rozpoznać swoich najbliższych i dowiedzieć się ciekawych rzeczy o ich życiu.

## Integracja i zabawa

Poza wszystkimi pasjami wspólnie zwiedzamy Polskę, Ukrainę, Gruzję, Włochy i Chorwację. Są to wyjazdy turystyczne, jak i rehabilitacyjne.

Jest to najbardziej rekreacyjna i integracyjna część naszej działalności. Poznajemy siebie, zawiązujemy nowe przyjaźnie, tańczymy, śpiewamy, wspólnie się bawimy. W takich chwilach znów stajemy się młodzi, a troski i choroby zostawiamy za szczelnie zamkniętymi drzwiami w domu. Na kilka dni zapominamy o naszych codziennych strapieniach.

Więc jeśli jesteś emerytem  
Umysł otwarty masz kolego  
To bez wahania podejmij studia  
W naszej uczelni wieku trzeciego

Niech się rozwija nasza uczelnia  
Niczym kwiat piękny rzuca swe czary  
Bo wciąż potrzebni są mądrzy ludzie  
I nie jest ważne młody czy stary

**Tekst: Daniela Czernianin**

**Pomocne adresy:**  
[www.facebook.com/pismoJNS](https://www.facebook.com/pismoJNS)  
[redakcja.jns@jozefow.pl](mailto:redakcja.jns@jozefow.pl)



Jednym z podstawowych rodzajów działalności uniwersytetu, obok integracji seniorów oraz tej międzypokoleniowej, są wykłady otwarte, tzn. dostępne dla mieszkańców Józefowa i osób zainteresowanych, które odbywają się w Miejskim Ośrodku Kultury w Józefowie. Tematyka jest zróżnicowana – obejmuje kulturę, sztukę, historię, politykę, stosunki międzynarodowe, badania kosmiczne, a także problematykę dotyczącą bezpieczeństwa czy zdrowia.

Na zdjęciu powyżej „selfie” Jakuba Bajtlera z publicznością wykonane po jego wykładzie w styczniu tego roku.



Studenci UTW co roku angażują się w realizację józefowskiej edycji festiwalu „Otwarte ogrody”.



Studenci józefowskiego UTW w Rabce-Zdroju wielokrotnie byli zwycięzcami seniariady.



Troje kolejnych prezesów – od lewej: Antoni Gudaj, Teresa Uzarska (obecna prezes) i Adam Godlewski.



UTW sprzyja integracji pokoleń, seniorzy chętnie czytają przedszkolakom, a także włączają najmłodszych w inne przedsięwzięcia, jak choćby spektakle.



UTW na wycieczce z okazji święta ziemiaka jesienią 2019 roku – w tym roku epidemia zahamowała wszelką aktywność, mamy nadzieję, że w przyszłym roku znów będziemy się bawić podczas wspólnych wyjazdów.



Na zdjęciu: prezes UTW – Teresa Uzarska, wiceprezes – Marianna Jakubowska, skarbnik – Elżbieta Turek, sekretarz – Daniela Czernianin oraz członkowie Maria Dąbrowska, Jadwiga Łaszewska i Ewa Majchrzak.

W ostatnich latach ruch UTW w Polsce rozwinął się bardzo dynamicznie. Do roku 2019 powstało ponad 640 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w tym aż 80 na Mazowszu.

Znakomita większość z nich oferuje słuchaczom zajęcia regularne – wykłady i seminaria o różnorodnej tematyce, a także zajęcia sportowe i ruchowe, kursy językowe i zajęcia artystyczne. Okazjonalnie również wyjazdy, wycieczki, rajdy turystyczne czy wyjścia do instytucji kultury, jak kina, teatry czy muzea.

Józefowski uniwersytet od lat działa prężnie, jest instytucją dobrze widoczną na tle miasta, zaangażowaną w życie lokalnej społeczności.

Słusznie podkreśla się, że „ruch UTW, zajmując się aktywizacją intelektualną i fizyczną osób starszych, stał się nie tylko animatorem aktywności społecznej osób starszych w społeczności lokalnej, ale także partnerem w kreowaniu polityki senioralnej na poziomie krajowym i lokalnym.” Józefowski UTW od początku uczestniczy w ogólnopolskim Obywatelskim Parlamencie Seniorów.

Warto pamiętać, co napisała prof. Halina Szwarz, uzasadniając utworzenie pierwszego w Polsce UTW:

**„Ludzie starsi mają szczególnie ważną rolę do spełnienia. Nabyta przez nich wiedza, w połączeniu z doświadczeniem zgromadzonym w ciągu wielu lat życia, tworzy wartości bardzo cenne dla społeczeństwa, a im samym powinna dawać poczucie satysfakcji”.**

Dlatego serdecznie zachęcamy do włączania się w działalność UTW.

*Oprac. Katarzyna Marcinkiewicz  
Fot. Archiwum UTW*

Zebranie założycielskie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Józefowie odbyło się 13 kwietnia 2005 roku. Inicjatorami byli **Jadwiga i Antoni Gudajowie**. W zebraniu wzięło udział 20 osób. Ustalono listę założycieli UTW, skład zarządu oraz przyjęto statut stowarzyszenia.

**Od 29 września 2020 r. Zarząd UTW co tydzień pełni dyżury w nowym budynku – willi Balbinów przy ul. Kard. Wyszyńskiego 11 – we wtorki w godzinach 10.00–14.00. W tych godzinach dostępny będzie również kontakt telefoniczny pod nr 22 789 22 84.**

Zapraszamy do śledzenia aktualności na stronie internetowej [utw.jozefow.pl](http://utw.jozefow.pl) oraz na naszym profilu na Facebooku: **UTW Józefów**