

# UNIwersYTETY

## TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2024  
(41)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

**Temat numeru:**  
**Polityka Senioralna  
w Polsce**





OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU

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

[www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)  
[www.adameddlaseniore.pl](http://www.adameddlaseniore.pl)

# Spis treści

Marzena Okła-Drewnowicz pierwszym Ministrem do spraw Polityki Senioralnej .....	2
Rada do spraw Polityki Senioralnej. Kadencja 2024-2026 .....	4
Spotkania przedstawicieli Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW z Minister do spraw Polityki Senioralnej .....	6
O Parlamentarnym Zespole ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku .....	8
Nasi w parlamencie. Z Michałem Szczerbą, posłem na Sejm RP, przewodniczącym Parlamentarnego Zespołu do spraw Uniwersytetów Trzeciego Wieku rozmawia Ewa Piłat .....	9
Konferencja ogólnopolska Przemoc wobec osób starszych .....	12
O przemocy domowej wobec osób starszych ..	18
Rzecznik Praw Pacjenta informuje .....	19
O sukcesie Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju .....	21
Forum Srebrnej Akademii Nauki w Dąbrowie Górniczej .....	23
OdNowa – teatr seniorów, studentów UTW w Świętochłowicach dla dzieci z chorobą nowotworową .....	24
„wzMOcnieni”. Innowacyjna metoda osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym .....	26
Jak pokonać problemy z pamięcią i zmęczeniem? .....	30
Jaskra – co to za choroba? O cichym sabotażyście wzroku .....	32
Nabór ofert w konkursie edycji 2024 Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 .....	36

## Realizacja:

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

## Redaktor Naczelny:

**Redakcja:** Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa  
**Współpraca:** Agnieszka Buśk, Kinga Dękierowska, Agnieszka Dubiel,  
lek. Zuzanna Krępa, Krystyna Krzemińska, Ewa Piłat,  
Alicja Przepiórska-Ułaszewska, Dorota Siwec,  
red. Grzegorz Skatka, Joanna Wawrzyniak  
**Korekta:** Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

**Zdjęcia:** portal [www.szczawnica.pl](http://www.szczawnica.pl), Krystian Maj / KPRM, Małopolski  
Urząd Wojewódzki w Krakowie, Adrian Grycuk/CC BY-SA 3.0-pl/  
Wikimedia Commons, Biuro RPO – [bip.brpo.gov.pl](http://bip.brpo.gov.pl),  
archiwum prywatne – Marek Szarawarski, archiwum Akademii  
WSB w Dąbrowie Górniczej, Krystyna Krzemińska,  
archiwum Fundacji Via Salutis, okładka 1: [Freepik.com](http://Freepik.com)



Szanowni Państwo,

w tym numerze Biuletynu UNIwersytety Trzeciego Wieku piszemy o utworzeniu w rządzie Premiera Donalda Tuska pierwszego w historii administracji publicznej urzędu Ministra ds. Polityki Senioralnej, który objęła postanę Marzena Okła-Drewnowicz. To krok milowy i historyczny moment w polityce wobec osób starszych. Oznacza podniesienie rangi zagadnień, które ich dotyczą, i miejmy nadzieję, znajdą odpowiednie miejsce w publicznej agendzie; będą konsekwentnie podejmowane oraz realizowane. Minister Marzena Okła-Drewnowicz, tworząc swój urząd „od zera”, zdecydowała o powołaniu Rady ds. Polityki Senioralnej, 30 osobowego organu opiniotwórczo-doradczego, w skład którego wchodzi osoby wyróżniające się wiedzą i doświadczeniem z zakresu polityki senioralnej. Rada zainicjowała swoją społeczną działalność od 1 marca br. Wyzwania oraz potrzeby zmian w podejściu do całościowej polityki senioralnej i starzenia się będą wymagać od Minister ds. Polityki Senioralnej współpracy z właściwymi ministrami, kierownikami urzędów centralnych, wojewodami i innymi organami administracji rządowej oraz organami jednostek samorządu terytorialnego i organizacjami pozarządowymi. Zmiany demograficzne wymagają także solidarności i współpracy międzypokoleniowej.

Od wielu lat społeczność Uniwersytetów Trzeciego Wieku podejmowała szereg inicjatyw, zgłaszała wnioski i postulaty dotyczące utworzenia urzędu dla seniorów oraz włączenia osób starszych w tworzenie nowoczesnej polityki senioralnej, zabezpieczenia w budżecie państwa i przeznaczenia osobnych środków na jej realizację. Minister ds. Polityki Senioralnej już w pierwszych tygodniach sprawowania urzędu spotkała się z przedstawicielami Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w swoim biurze w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, a także w Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, w którym to spotkaniu regionalnym uczestniczyli również liderzy organizacji senioralnych z Małopolski. Zamieszczamy informacje z przebiegu tych spotkań.

Warto przeczytać o Parlamentarnym Zespole ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którego inicjatorem w 2012 był poseł na Sejm RP Michał Szczerba i już kolejną kadencję jest jego przewodniczącym. Polecamy wywiad z Michałem Szczerbą przeprowadzony w 2012 r. przez red. Ewę Piłat oraz jej komentarz z dzisiejszej perspektywy. Piszemy także o ważnych działaniach na rzecz praw osób starszych podejmowanych przez Rzecznika Praw Obywatelskich oraz Komisję Ekspertów ds. Osób Starszych. W Biurze RPO 15 marca 2024 r. odbyła się ogólnopolska konferencja „Przemoc wobec osób starszych”, która miała formułę „gwiazdzistą”. Debatę w Biurze RPO oglądali i komentowali uczestnicy 83 lokalnych spotkań, a wśród nich słuchacze UTW i członkowie organizacji senioralnych.

Zamieściliśmy w Biuletynie także materiały nadane do redakcji: o sukcesie Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju, o Forum Srebrnej Akademii Nauki w Dąbrowie Górniczej, o występie teatru studentów UTW w Świętochłowicach dla dzieci z chorobą nowotworową oraz o innowacyjnej metodzie osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym z fundacji Via Salutis, z Wałbrzycha.

Zachęcamy także do przeczytania ciekawych artykułów promocyjnych naszych Partnerów.

W imieniu Redakcji życzę Państwu miłej lektury!

Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny

# Marzena Okła-Drewnowicz pierwszym Ministrem do spraw Polityki Senioralnej

Powołanie Ministra do spraw Polityki Senioralnej i powierzenie tej funkcji posłance Marzenie Okle-Drewnowicz to sukces wieloletnich starań ruchu społecznego Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz środowisk senioralnych w naszym kraju. To krok milowy i historyczny moment w polityce wobec osób starszych, która jest stosunkowo młodą dziedziną polityki publicznej.

Warto w tym miejscu przypomnieć doświadczenia i efekty działań Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i jej przedstawicieli oraz ekspertów, które mają swoje początki w latach 2011-2014, kiedy braliśmy aktywny udział nad tworzeniem polityki senioralnej w Polsce oraz rządowych programów na rzecz aktywizacji osób starszych współpracując z przedstawicielami rządu Premiera Donalda Tuska oraz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej pod kierownictwem Ministra Władysława Kosiniaka-Kamysza.

Środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku już w lipcu 2011 r. na spotkaniu 200 liderów UTW z Premierem Donaldem Tuskiem



w Szczawnicy, organizowanym przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku wspólnie z Kancelarią Prezesa Rady Ministrów zgłaszało wnioski o utworzeniu na szczeblu rządowym resortu, który zajmowałby się sprawami coraz większej liczby polskich seniorów. Wtedy też zrodziła się, po dyskusji z Premierem, inicjatywa utworzenia rządowego programu ASOS. Udało się program opracować i uruchomić jego pierwszą edycję w latach 2012-2013, a jej ogłoszenia dokonał ówczesny Minister Pra-

cy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz na otwarciu kolejnej edycji Forum III Wieku w Nowym Sączu we wrześniu 2012 r. Kolejne decyzje rządu rozszerzyły konkurs grantowy ASOS na lata 2014-2020 z rocznym budżetem 40 milionów złotych.

W 2012 roku środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku również aktywnie włączyło się w prace rządu nad tworzeniem pierwszego dokumentu, który został uchwalony przez Radę Ministrów 24 grudnia 2013 r. pod nazwą „Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020”. Utworzono w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej nowy Departament ds. Polityki Senioralnej a jego dyrektorem została dr Marzena Breza, która błyskawicznie nawiązała kontakt i współpracę ze środowiskiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Zainicjowaliśmy także tworzenie przez Samorzady Wojewódzkie regionalnych Zespołów ds. Polityki Senioralnej i jako pierwszy taki Zespół powstał w Małopolsce, po przedstawieniu naszej inicjatywy, w grudniu 2013 r.



Premier Donald Tusk w Szczawnicy, fot. portal [www.szczawnica.pl](http://www.szczawnica.pl)

Utworzenie urzędu Ministra ds. Polityki Senioralnej może mieć przełomowe znaczenie dla środowiska polskich seniorów i oznacza podniesienie rangi zagadnień w polityce publicznej, które ich dotyczą. Jest nadzieja, że sprawy osób starszych znajdą odpowiednie miejsce w publicznej agendzie i konsekwentnie podejmowane będą działania dla starszego pokolenia we współpracy z udziałem młodszych generacji.

#### Do zakresu działania Ministra ds. Polityki Senioralnej należą:

- ▶ przeprowadzanie analiz i ocena skuteczności rozwiązań prawnych w zakresie polityki senioralnej;
- ▶ koordynacja działań organów administracji rządowej w zakresie monitorowania sytuacji osób starszych;
- ▶ inicjowanie, wspieranie i promowanie rozwiązań z zakresu polityki senioralnej;
- ▶ opracowywanie propozycji kierunków rozwoju polityki senioralnej;
- ▶ opracowywanie i opiniowanie projektów aktów prawnych i innych dokumentów rządowych w zakresie polityki senioralnej;
- ▶ wykonywanie innych zadań zleconych przez Radę Ministrów albo Prezesa Rady Ministrów.

Minister, w zakresie realizacji powyższych zadań działa w porozumieniu, w szczególności z właściwymi ministrami, kierownikami urzędów centralnych, wojewodami i innymi organami administracji rządowej oraz organami jednostek samorządu terytorialnego i organizacjami pozarządowymi.

#### W zakresie niezbędnym do realizacji jego zadań Minister może:

- ▶ powoływać zespoły do opracowania określonych zagadnień;
- ▶ zlecać sporządzanie ekspertyz oraz innych opracowań.

Obsługę ministra zapewnia Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.

(Podstawa prawna: Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra do spraw Polityki Senioralnej. Obowiązuje od 13 grudnia 2023 r.)



#### Kancelaria Prezesa Rady Ministrów Departament Polityki Senioralnej

Al. Ujazdowskie 1/3  
00-583 Warszawa



Członkowie Rady do spraw Polityki Senioralnej, fot. Krystian Maj / KPRM

# Rada do spraw Polityki Senioralnej. Kadencja 2024-2026

16 lutego 2024 r. Centrum Informacyjne Rządu poinformowało o zakończeniu otwartego naboru i powołaniu na dwuletnią kadencję 30 członków Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej Marzenie Okle-Drewnowicz. Inauguracyjne posiedzenie Rady odbyło się 1 marca 2024 r. w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Rada do spraw Polityki Senioralnej jest organem opiniotwórczo-doradczym Ministra do spraw Polityki Senioralnej. W jej skład wchodzi osoby wyróżniające się wiedzą i doświadczeniem w kwestiach polityki senioralnej. Do zadań Rady należy opracowywanie

kierunków działań adresowanych na rzecz osób starszych w Polsce, inicjowanie, wspieranie i promowanie rozwiązań z zakresu polityki senioralnej oraz przedstawianie Ministrowi propozycji rozwiązań na rzecz rozwoju systemu wsparcia osób starszych.

**Skład Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w kadencji 2024-2026:**

- ▶ **prof. Piotr Błędowski** – profesor nauk społecznych, polityk społeczny i gerontolog, twórca badań „Polska Starość”, „Pol-Senior” i „Pol-Senior2” – *wiceprzewodniczący Rady*
- ▶ **dr Marek Bochowicz** – aktywista senioralny, wykładowca, wiceprzewodniczący Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów
- ▶ **Wiesława Borczyk** – radczyni prawna, społeczniczka, prezeska Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- ▶ **prof. Beata Bugajska** – gerontolożka, urzędniczka samorządowa, pełnomocniczka prezydenta miasta ds. równości, założycielka Humanistycznego Uniwersytetu Seniora
- ▶ **Joanna Dolińska-Dobek** – urzędniczka samorządowa, twórczyni lokalnych strategii polityk senioralnych, dyrektorka Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

- ▶ **Teresa Hernik** – działaczka społeczna, urzędniczka państwowa i samorządowa, ekspertka ds. społecznych Federacji Przedsiębiorców Polskich, autorka dokumentów i opracowań w dziedzinie polityki senioralnej
- ▶ **Agnieszka Jaworska-Martycz** – ekspertka w dziedzinie zabezpieczenia społecznego, menedżerka międzynarodowych instytucji finansowych, edukatorka finansowa i emerytalna – *sekretarz Rady*
- ▶ **Krzysztof Kasprzycki** – pracownik socjalny, samorządowiec, animator projektów senioralnych, twórca Dziennego Domu Pomocy Społecznej dla seniorów
- ▶ **prof. Kornelia Kędziora-Kornatowska** – lekarka, konsultantka wojewódzka w dziedzinie geriatry, członkini zarządu Kolegium Lekarzy Specjalistów Geriatrii w Polsce, redaktor naczelna czasopisma naukowego Gerontologia Polska
- ▶ **Maciej Klimek** – kierownik ośrodka pomocy społecznej, pracownik naukowy, badacz pomocy społecznej, twórca i animator lokalnych projektów senioralnych
- ▶ **dr Agnieszka Labus** – architektka, urbanistka, prekursorka projektowania przyjaznego starzeniu, założycielka Fundacji Laboratorium Architektury 60+
- ▶ **Beata Leszczyńska** – przedsiębiorczynie, ekspertka w dziedzinie opieki długoterminowej, członkini zarządu organizacji Pracodawcy dla Zdrowia
- ▶ **Ewa Milewska** – specjalistka w zakresie funduszy unijnych, dyrektorka biura stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska, autorka dokumentów strategicznych dot. polityki społecznej i senioralnej
- ▶ **dr Renata Miszczuk** – pedagogka, prezeska klastra UTW, założycielka klubów seniora, badaczka polityki senioralnej, aktywistka Fundacji Restart
- ▶ **Małgorzata Miś** – prezeska Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów Aquila, autorka poradników senioralnych, twórczyni innowacji społecznych w dziedzinie dostępności
- ▶ **Michał Modro** – radca prawny, społecznik, członek gremiów doradczych ds. ochrony zdrowia i pomocy społecznej, ekspert Krajowego Rejestru Domów Opieki – *wiceprzewodniczący Rady*
- ▶ **Magdalena Osińska-Kurzywilk** – specjalistka pielęgniarstwa geriatrycznego, prezeska zarządu fundacji Przemijanie oraz zarządu związku stowarzyszeń Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym”
- ▶ **dr Elżbieta Ostrowska** – społeczniczka, urzędniczka państwowa, Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- ▶ **prof. Marta Podhorecka** – fizjoterapeutka, pracowniczka naukowa, twórczyni programów senioralnych, członkini polskich i międzynarodowych gremiów medycznych – *przewodnicząca Rady*
- ▶ **dr Anita Richert-Kaźmierka** – ekonomistka, ekspertka w dziedzinie polityki społecznej, urzędniczka samorządowa, twórczyni programów w zakresie deinstytucjonalizacji usług społecznych
- ▶ **Beata Rorant** – polityczka społeczna, ekspertka w dziedzinie zdrowia publicznego, urzędniczka państwowa, dyrektorka departamentu zdrowia Pracodawców RP
- ▶ **Łukasz Salwarowski** – dziennikarz, prezes stowarzyszenia MANKO, inicjator ogólnopolskich programów senioralnych, redaktor naczelny czasopisma „Głos Seniora”
- ▶ **prof. Barbara Szatur-Jaworska** – gerontolożka społeczna, autorka dokumentów strategicznych dot. polityki senioralnej, przewodnicząca komisji ds. osób starszych przy RPO
- ▶ **dr Michał Szczegielniak** – administratywista i politolog, koordynator programów polityki senioralnej, badacz srebrnej gospodarki, urzędnik państwowy
- ▶ **Dagmara Szymczak** – społeczniczka, coach senioralny, założycielka i prezeska Fundacji Dignum
- ▶ **Grażyna Śmiarowska** – pielęgniarka, urzędniczka, wieloletnia konsultantka wojewódzka w zakresie pielęgniarstwa opieki długoterminowej, prezeska Polskiego Towarzystwa Opieki Długoterminowej
- ▶ **Zbigniew Tomczak** – aktywista Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera
- ▶ **dr Paweł Wiśniewski** – naukowiec, społecznik, prezes Stowarzyszenia Niesienia Pomocy „Humanus”, twórca Obserwatorium Centrów Usług Społecznych
- ▶ **Przemysław Wiśniewski** – dziennikarz, społecznik, twórca Fundacji Zaczyn oraz ośrodka badawczego Instytut Polityki Senioralnej, redaktor naczelny czasopisma „Polityka Senioralna”
- ▶ **Anna Wyrozębska** – pedagogka, koordynatorka projektów senioralnych, wiceprezeska fundacji „Z miłości do radości”.

# Spotkania przedstawicieli Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW z Minister do spraw Polityki Senioralnej

Warszawa, 19 stycznia 2024 r.

W Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyło się spotkanie, w którym na zaproszenie Marzeny Okły-Drewnowicz, Minister ds. Polityki Senioralnej uczestniczyła prezes Wiesława Borczyk wraz z przedstawicielami Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Rozmawiano o doświadczeniach UTW w relacjach z liderami i środowiskami UTW w kraju, potrzebie rozwoju edukacji i aktywizacji starszego pokolenia oraz współpracy międzypokoleniowej. Ważnym tematem było omówienie problemów z jakimi muszą sobie radzić UTW po okresie pandemii, która szczególnie dotkliwie wpłynęła na seniorów. Zaprezentowano dotychczasowy, 16-letni dorobek Federacji UTW, w tym realizowane przedsięwzięcia – doradztwo, szkolenia, publikacje dedykowane liderom UTW i organizacji senioralnych, a także omówiono założenia i zasady funkcjonowania portalu Polskie Forum Seniorów ([www.forumseniorow.pl](http://www.forumseniorow.pl)).

Pani Minister przedstawiła zebranych ramowy plan organizacji swojego urzędu i priorytetowe zadania na najbliższy okres. Na zakończenie spotkania zadeklarowano współpracę przy konsultowaniu



fol. Krystian Maj / KPRM

spraw ważnych dla środowiska organizacji działających na rzecz osób starszych.

W tym dniu Pani Minister zaprosiła także na spotkanie m.in. przedstawicieli Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz stowarzyszenia Ogólnopolski Parlament Seniorów.

**Kraków, 19 lutego 2024 r.**

Senior to nie obciążenie, senior to siła i wartość takie hasło przyświecało wizycie Minister ds. Polityki Senioralnej Marzeny Okle-

-Drewnowicz, która miała miejsce 19 lutego 2024 r., w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie. W tym spotkaniu, na zaproszenie Wojewody Małopolskiego Krzysztofa Jana Klęczara oraz Wicewojewody Małopolskiej Elżbiety Achinger, wzięli udział: Wiesława Borczyk z Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Barbara Szafraniec z Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, dr hab. prof. UJ Jolanta Perek-Białas, Barbara Kawa – wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia



Korona Północnego Krakowa, Barbara Kazior – prezes Zarządu Fundacji Miejsc i Ludzi Aktywnych oraz przedstawiciel Krakowskiej Rady Seniorów Sławomir Pietrzyk. Obecni byli także Marek Szarawarski – przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Ogólnopolskiej Senioriady Zimowej na Podhalu w Rabce-Zdroju – Rabczańskiego UTW w Rabce-Zdroju, Daniel Jachimowicz – wiceprezes Sądeckiego UTW w Nowym Sączu, koordynator – ekspert portalu Polskie Forum Seniorów, Elżbieta Łabuz – prezes UTW Nowy Targ, przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Nowym Targu, Danuta Bańska – przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów, była prezes, a obecnie słuchaczka UTW w Andrychowie oraz Krystyna Guzik – prezes UTW w Dąbrowie Tarnowskiej przy Miejskim Ośrodku Kultury.

Podczas wizyty dyskutowano na temat opieki senioralnej, wsparcia dla osób starszych i rozwijania ich potencjału.

Więcej informacji na stronie: [www.malopolska.uw.gov.pl](http://www.malopolska.uw.gov.pl)

*fot. Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie*



# O Parlamentarnym Zespole ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku

W Sejmie X kadencji nadal działa Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który został utworzony z inicjatywy posła Michała Szczerby w 2012 roku.

Aktualny skład osobowy Parlamentarnego Zespołu ds. UTW:

- przewodniczący, poseł **Michał Szczerba**;
- wiceprzewodniczący, senator **Krzysztof Kwiatkowski**;
- wiceprzewodnicząca, posłanka **Bożena Żelazowska**;
- członkowie: Piotr Głowski, Piotr Kandyba, Henryka Krzywonos-Strycharska, Michał Jaros, Iwona Maria Kozłowska, Adrian Witczak.

14 lutego br. miało miejsce posiedzenie Zespołu, na którym omawiano m.in.:

- program i kierunki działań Parlamentarnego Zespołu ds. UTW w obecnej kadencji Sejmu;
- nowe usytuowanie polityki senioralnej w rządzie RP i jej główne kierunki;
- zarys programu obchodów 50-lecia ruchu UTW; ramowy program oraz ważne projekty dla seniorów;
- zaangażowanie Miasta st. Warszawy w realizację obchodów 50-lecia ruchu UTW, jubileuszu UTW im. Haliny Szwarc i projekty senioralne;



freepik.com

- projekt inicjatywy uchwałodawczej sprawie ustanowienia Roku 2025 Rokiem UTW.

W posiedzeniu Zespołu uczestniczyli m.in. poseł Michał Szczerba, minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz, prezes Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW Krystyna Lewkowicz, wiceprezydent m.st. Warszawy Aldona Machnowska-Góra.



**Kontakt  
z parlamentarnym  
Zespołem ds. UTW:**

Dorota Zielińska  
tel. 22 694 17 56  
dorota.zielinska@  
sejm.gov.pl

**Polecamy – warto przeczytać!**

# Nasi w parlamencie

Z Michałem Szczerbą, posłem na Sejm RP, przewodniczącym Parlamentarnego Zespołu do spraw Uniwersytetów Trzeciego Wieku rozmawia Ewa Piłat

**Ewa Piłat (EP):** Jakie okoliczności spowodowały, że tak młody poseł stał się orędownikiem idei Uniwersytetów Trzeciego Wieku w polskim Sejmie? Czy, tworząc zespół parlamentarzystów reprezentujących interesy siwowłosych słuchaczy, wzorował się Pan na jakimś istniejącym rozwiązaniu w innym parlamencie?

**Michał Szczerba (MS):** Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, nie ma swojego odpowiednika. Jest unikalnym przedsięwzięciem. To świadoma decyzja posłów przekonanych, że dynamicznie rozwijający się ruch UTW musi mieć solidnego i życzliwego partnera w parlamencie. Stąd moja ponadpartyjna inicjatywa powołania zespołu, który zrzesza już 21 posłów, w tym kilkoro z Małopolski. Są tu m.in. Andrzej Gut-Mostowy, Andrzej Czerwiński i Joanna Bobowska.

385 istniejących Uniwersytetów Trzeciego Wieku to już nie tylko najważniejsi animatorzy aktywności społecznej osób starszych w środowisku lokalnym, ale i poważny partner w kreowaniu polityki senioralnej państwa. Chcemy wykorzystać doświadczenie zdobywane przez 37 lat przez polskie uniwersytety oraz potencjał trzech organizacji, które współorganizowały I Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku – Ogólnopolskiej Federa-

cji Stowarzyszeń UTW, Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, a także Fundacji dla UJ. Dwie wspaniałe, charyzmatyczne liderki ruchu - Wiesława Borczyk i Krystyna Lewkiewicz są nie tylko ogromnym wsparciem dla naszych prac, ale zostały już docenione przez prezydenta Komorowskiego, otrzymując najwyższe odznaczenia państwowe.

**EP: Jakie są najważniejsze cele Parlamentarnego Zespołu ds. UTW?**

**MS:** Uniwersytety są autentycznym, oddolnym ruchem osób świadomych, że świat się zmienia. Ludzi chcących lepiej rozumieć ekonomię, politykę, zachodzące przemiany społeczne, ale też rozwijać swoje pasje: kulturalne, muzyczne, sportowe czy turystyczne. Ten fenomen społeczny i skala potrzeb powoduje, że dalszy rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku wymaga wsparcia również na poziomie legislacyjnym. Od kilku lat postulatem środowiska UTW jest podniesienie kształcenia osób starszych do rangi zadania administracji publicznej i objęcie go systemowym wsparciem ze strony państwa. To cel, który nasz zespół konsekwentnie wspiera. Będziemy działać na rzecz stworzenia działu administracji rządowej „osoby starsze”, który podmiotowo obejmie tę grupę, uwzględniając po-

trzebę kształcenia ustawicznego. Obecnie mamy 32 działy administracji rządowej, żaden z nich nie obejmuje problematyki osób starszych i wyzwań związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Nowy dział administracji to przydzielenie tej problematyki do konkretnego resortu i ministra, który będzie zobowiązany do inicjowania polityki Rady Ministrów oraz opracowywania propozycji aktów prawnych. W Niemczech mamy Federalne Ministerstwo ds. Seniorów, w Parlamencie Europejskim grupę ds. osób starszych. Czas na Polskę. Przedstawimy jako zespół, w konsultacji z rządem, taką propozycję zmian. Potrzebna jest w tym zakresie polityka odwagi, a nie ostrożności. Zmiany demograficzne w Polsce są nieodwracalnym faktem, to wyzwanie rozwojowe, któremu musimy wspólnie sprostać.

**EP: Dziś istnienie oraz jakość funkcjonowania UTW zależy wyłącznie od dobrej woli: w przypadku uczelni – rektora, w przypadku stowarzyszeń – samorządu lokalnego. Czy kierowany przez Pana zespół wie, co zrobić, by inicjatywy i energia seniorów nie zostały zniweczone przez urzędowych partnerów?**

**MS:** Te uniwersytety, bez względu na formę prawną, mają dziś dwóch podstawowych partnerów, intere-

sariuszy. Są to samorząd lokalny i uczelnie wyższe. Ta dobra wola to słowo-klucz, od niej bowiem zależy, czy i w jakim zakresie wsparcie dla uniwersytetów zostanie udzielone. Celem Zespołu jest doprowadzić do zmiany Prawa o szkolnictwie wyższym. Uczelnia jest autonomiczna we wszystkich obszarach swojego działania. Ustawa określa podstawowe jej zadania. Jednym z wielu zadań jest działanie na rzecz społeczności lokalnych i regionalnych. To zapis ogólny, a brak konkretnej podstawy prawnej, to często utrudnienie w przekazywaniu środków, udostępnianiu sal i wykładowców. Chcemy zapisu, który po wie wprost, że do zadań uczelni należy współpraca i wspieranie kształcenia ustawicznego seniorów w formie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Drugi ważny dla UTW partner to samorząd. Osoby starsze, słuchacze, mają niezbywalne prawo do miasta, do swoich „małych ojczyzn”, do decydowania, jak mają one wyglądać, funkcjonować i czemu służyć. Seniorzy muszą być słyszani przez władze samorządowe. Mają prawa do inwestycji, instytucji i programów samorządowych, które uwzględniają ich potrzeby. Zaproponujemy zmianę Ustawy o samorządzie gminnym, która przewiduje wyłącznie powoływanie młodzieżowych rad gminy. Zaproponujemy nowy ustawowy organ - Rady Seniorów. To będzie nowy fakulta-

tywny organ samorządu terytorialnego o charakterze doradczym. Potrzebna jest solidna podstawa prawna, a nie tylko dobra praktyka samorządów. Znowelizowana przez nas ustawa o pożytku publicznym i wolontariacie zrobiła dużo dobrego w relacjach organizacji pozarządowych z samorządem. Zróbmy kolejny dobry krok.



**EP: Jakie zatem będzie pierwsze zadanie Parlamentarnego Zespołu ds. UTW?**

**MS:** Na pewno wsparcie rządu w powołaniu i pracach Międzyresortowego Zespołu ds. Osób Starszych oraz szybkie podjęcie konsultacji w kierunku nowelizacji ustawy o działach. Mamy pełną świadomość, że rok 2012 powinien być nie tylko świętem seniorów, ale także czasem uświadamiania władzom na każdym szczeblu znaczenia se-

niorów jako grupy, która ma coraz większą siłę, świadomość tej siły i prawo do artykułowania swoich postulatów. Razem z UTW podejmiemy prace nad Paktem na rzecz seniorów. To wymierne zobowiązanie, podjęte w końcowym apelu Kongresu UTW. Liczę na dalszą, wzorcową współpracę z ministrem pracy i polityki społecznej Władysławem Kosiniakiem -Kamyszem. Na nas, trzydziestolatkach, politykach młodszego pokolenia ciąży duża odpowiedzialność za stworzenie trwałych warunków do przedłużania aktywności zawodowej i społecznej. Starzenie się społeczeństwa jest dla nas wyzwaniem, na które podstawową odpowiedzialność powinno być wspieranie aktywności osób starszych i poprawa efektywności instytucji oferujących usługi publiczne. Są środki na place zabaw w ramach projektu Radosna Szkoła, są orliki dla uczniów, niech seniorzy mają swoje innowacyjne uniwersytety. Połączmy środki budżetu centralnego i samorządów w duży projekt senioralny.

**EP: Podczas I Kongresu UTW wciąż wymieniane było Pana nazwisko. Często razem z określeniem „najbardziej uwielbiany przez seniorów poseł w Sejmie”. Czuje Pan brzemień odpowiedzialności, jaką obdarzyło Pana pokolenie Pana rodziców i dziadków?**

**MS:** To duże i ważne dla mnie zobowiązanie. Jestem nie tylko przyjacielem i sympatykiem ruchu, ale

i już dziś zadeklarowanym przyszłym słuchaczem. Jedyny problem, jaki przede mną stoi, to decyzja, który uniwersytet w przyszłości mam wybrać. W moim mieście - Warszawie jest ich ponad 30, więc przez najbliższe 30 lat będę się im wszystkim uważnie przyglądał. Szacunek, otwartość i życzliwość to cechy, które najlepiej charakteryzują naszą współpracę. To rodzi

zaufanie. Byłem przy narodzinach idei Roku UTW w listopadzie 2009. Co roku, na zakończenie roku akademickiego, organizuję dla warszawskich słuchaczy UTW - dzień na wyścigach konnych na Torze Służewiec. Zasiadam też w jury konkursu kapeluszy. Potrafimy nie tylko razem ciężko pracować, ale i integrować się międzypokoleniowo. Założycielka pierwszego

UTW, prof. Halina Szwarc mówiła, że ludzie starsi mają szczególnie ważną rolę do spełnienia. Ich wiedza, w połączeniu z doświadczeniem, tworzy wartości bardzo cenne dla społeczeństwa, a im samym powinna dawać poczucie satysfakcji. To przesłanie jest mi bardzo bliskie. Aktywna dorosła dojrzałość jest dla mnie źródłem inspiracji.

*Źródło: <https://dziennikpolski24.pl/nasi-w-parlamencie/ar/3131400>  
fot. Adrian Grycuk/CC BY-SA 3.0-pl/Wikimedia Commons.*

## KOMENTARZ

„Nasi w parlamencie” to wywiad przeprowadzony 19 marca 2012 r. w kulisach I Kongresu UTW. Minęło 12 lat, ale tekst się nie zestarzał. Przed Parlamentarnym Zespołem ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku te same idee, zadania i wyzwania. Jakby ktoś wcisnął pauzę...

## Kontekst

2012 – Komisja Europejska ogłosiła Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Ten sam 2012 – Senat RP uznał za Rok Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Każda z tych decyzji uruchomiła wiele inicjatyw, programów i projektów na rzecz aktywnego starzenia. Jednym z wydarzeń towarzyszących obchodom senackiego roku UTW był I Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku, podczas którego rozmawiałam z posłem Michałem Szczerbą, a także z ówczesnym ministrem pracy i polityki społecznej – Władysławem Kosiniakiem-Ka-

myszem. Z punktu widzenia najpierw obserwatora ruchu UTW, a następnie praktyka i jego zaangażowanego uczestnika, mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że nigdy wcześniej ani nigdy później, zarówno w skali globalnej, jak i lokalnej nie było tak przychylniej atmosfery i takiego zaangażowania decydentów w politykę senioralną. Aż chciałoby się za wieszczem powtórzyć: „O roku ów! kto ciebie widział w naszym kraju! [...] / Ciebie lud zowie dotąd rokiem urodzaju”.

## Efekty

19 marca 2012 r., Warszawa, Sala Kongresowa, I Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku pod hasłem „Innowacyjne uniwersytety trzeciego wieku dla społeczeństwa obywatelskiego i gospodarki”. 3000 reprezentantów UTW z kraju i zza granicy (głównie wschodniej), wszyscy podekscytowani, zaangażowani, a przede wszystkim – dumni ze swej przynależności do UTW. Na scenie premier Donald Tusk, pierwsza dama Anna Komorowska, rzeczniczka praw oby-

watelskich, prof. Irena Lipowicz, prezydent m.st. Warszawy, Hanna Gronkiewicz-Waltz, ministrowie, posłowie, senatorowie. Pamiętam atmosferę tego wydarzenia: czuło się moc! Towarzyszyło nam autentyczne poczucie sprawstwa i przekonanie o słuszności aktywnego działania w wieku senioralnym.

I Kongres UTW uruchomił lawinę pozytywnych decyzji. Jego niemal natychmiastowym efektem był m.in. rządowy Program na rzecz Aktywności Osób Starszych, Pakt na rzecz Seniorów, w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej utworzono Departament Polityki Senioralnej, powstała również Rada ds. Polityki Senioralnej. Zmieniono ustawę o samorządzie gminnym, stwarzając podstawę prawną do powoływania Rad Seniorów. Moim zdaniem, najważniejszym efektem wszystkich wymienionych działań było jednak opracowanie dokumentu o fundamentalnym znaczeniu: Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Tyle i aż tyle dla polityki senioralnej w Polsce udało się zrobić do zmiany władzy w 2015 r.

## Refleksje

Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku sprzed 12 lat zapowiadał starania o utworzenie ministerstwa ds. seniorów. Udało się to dopiero w październiku 2023 r., po zmianie rządu. Jakby ktoś odkliknął pauzę. W wywiadzie jest także mowa o konieczności zmiany Ustawy o szkolnictwie wyższym. Wszystkim osobom związanym z ruchem UTW, zarówno działającym w strukturach uczelni, jak i w każdej innej formie praw-

nej powinno zależeć na tej zmianie, na większym zaangażowaniu uczelni w transfer wiedzy do otoczenia społeczno-gospodarczego. Oby zmiana korzystna zarówno dla szkół wyższych, jak i chcących korzystać z dostępu do wiedzy akademickiej uniwersytetów trzeciego wieku doszła do skutku.

Jednak wszystkim słuchaczom UTW, ich liderom, obecnym i przyszłym seniorom najbardziej powinno zależeć na reaktywacji tej niezwykle motywującej do działania atmosfery, jaka nam towarzyszyła

12 lat temu: przekonaniu o wyjątkowym wpływie aktywności edukacyjnej na jakość życia w wieku senioralnym, sprawczości, dumy ze zdobywania wiedzy, dobrej energii, faktycznego wsparcia (legislacyjnego i finansowego) ze strony organów państwa i nadziei, że jeszcze wiele dobrego przed nami.

*Ewa Piłat  
Dyrektor Jagiellońskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku,  
b. dziennikarka  
„Dziennika Polskiego”*

# Konferencja ogólnopolska Przemoc wobec osób starszych

**Organizatorzy: Rzecznik Praw Obywatelskich i Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku**

W Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich 15 marca 2024 r. odbyła się ogólnopolska konferencja pt. „Przemoc wobec osób starszych”. Konferencja miała formułę „gwiazdzista” – debatę w Biurze RPO oglądali i komentowali uczestnicy 83 spotkań lokalnych. Byliśmy razem w Warszawie oraz w następujących miejscowościach: Andrychów; Bartoszyce; Biała Rawska; Bielsko-Biała; Bogdanka Puchaczów; Brenna; Bydgoszcz; Cieszyn; Czernichów; Dąbrowa Górnicza; Dębica; Długołęka; Drawsko Pomorskie; Gdynia; Gliwice; Gniezno; Gołuchów; Góra Kalwaria; Grudziądz; Gryfino; Jarosław; Kalisz; Kamienna Góra; Kartu-

zy; Katowice; Kętrzyn; Kluczbork; Komorów; Krasnystaw; Leszno; Lisewo; Luboń; Łazy; Maków Podhalański; Marki; Milanówek; Mława; Morawsko; Myślenice; Nowy Sącz; Nowy Targ; Oborniki Wielkopolskie; Olecko; Olsztyn; Ostrowiec Świętokrzyski; Polanica Zdrój; Police; Połaniec; Poręba; Poznań; Prostki; Przemyśl; Puławy; Radomsko; Radzyń Podlaski; Ruda Śląska; Rzeszów; Sejny; Siewierz; Słupsk; Stalowa Wola; Starachowice; Swarzędz; Śrem; Środa Wielkopolska; Świdnica; Świętochłowice; Trzcianka; Wałbrzych; Warszawa; Więcbork; Wilamowice; Wrocław; Wysoka k. Łańcuta; Wyszów; Zielona Góra; Żary.

Spotkanie moderował **Dariusz Supeł**, zastępca dyrektora Centrum Projektów Społecznych Biura RPO.

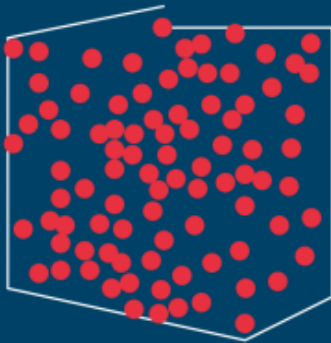
Uczestnicy konferencji rozmawiali o tym, jak rozpoznać zachowania przemocowe oraz jak się przed nią bronić i jej zapobiegać. Powiedzieli m.in. czym jest przemoc, jakie są jej typy, co to jest język przemocowy, jak możemy przeciwdziałać przemocy, jak zgłaszać przemoc, kto może nam pomóc.

Rzecznik Praw Obywatelskich **prof. Marcin Wiącek** powitał gości i podkreślił, że przemoc w każdej postaci to forma drastycznego naruszenia praw i godności człowieka. Szczególnie pilny jest natomiast

## Konferencja Przemoc wobec osób starszych

15 marca 2024 r.

### 83 spotkania lokalne



Andrychów | Bartoszyce | Biała Rawska | Bielsko-Biała | Bogdanka | Brenna  
Bydgoszcz | Cieszyń | Czernichów | Dąbrowa Górnicza Dębica | Długoleka  
Drawsko Pomorskie | Gdynia | Gliwice | Gniezno | Gołuchów | Góra Kalwaria  
Grudziądz | Gryfino | Jarosław | Kallisz | Kamienna Góra | Kartuzy | Katowice  
Kętrzyn | Kluczbork | Komorów | Krasnystaw | Leszno | Lisewo | Luboń  
Łazy | Maków Podhalański | Marki | Milanówek | Mława | Morawsko  
Myslenice | Nowy Sącz | Nowy Targ | Oborniki Wielkopolskie | Olecko  
Olsztyn | Ostrowiec Świętokrzyski | Polanica Zdrój | Police | Polaniec | Poręba  
Poznań | Prostki | Przemyśl | Puławy | Radomsko | Radzyń Podlaski  
Ruda Śląska | Rzeszów | Sejny | Siewierz | Słupsk | Stalowa Wola  
Starachowice | Swarzędz | Śrem | Środa Wielkopolska | Świdnica  
Świętochłowice | Trzcianka | Wałbrzych | Warszawa | Więcbork | Wilamowice  
Wrocław | Wysoka k. Łańcuta | Wyszów | Zielona Góra | Żary



problem przemocy wobec osób starszych, ponieważ jest to grupa ludzi szczególnie na nią narażona.

– Osoby starsze często nikomu nie mówią, że są źle traktowane. Wstydzą się tego, że przemoc stosuje osoba najbliższa, boją się, że zostaną umieszczone w domu opieki, że zostaną same i sobie nie poradzą – wskazał rzecznik.

Marcin Wiącek przypomniał, że z formalnego punktu widzenia polskie prawo chroni przed przemocą, ale żeby prawo zadziało, konieczne są gwarancje jego efektywności. Bardzo potrzebne jest również wypracowanie w ludziach wrażliwości na przemoc i krzywdę dziejącą się drugiemu człowiekowi.

– Dlatego wspólnie z państwem chcemy się zastanowić nad tym, co zrobić, żeby uwrażliwić ludzi, w tym osoby pełniące funkcje publiczne, na cierpienie i krzywdę drugiego człowie-

ka. Co zrobić, żeby osoby doświadczające przemocy przestały czuć się winne i współodpowiedzialne za to, co je spotyka. By miały siłę i odpowiednio wsparcie, zarówno ze strony

najbliższych i państwa, aby przeciwstawić się tym, którzy stosują wobec nich przemoc – powiedział RPO.

Życząc uczestnikom konferencji owocnej dyskusji Marcin Wią-

fot. Biuro RPO, bip.brpo.gov.pl





fot. Biuro RPO, bip.brpo.gov.pl

– gdy ktoś nie wykonuje opieki do której jest zobowiązany. A już zabójstwem może być celowe przedawkowanie leków, lub ich niepodanie, gdy jest to niezbędne. Prelegent opisał, jakie zachowania mogą narazić seniorów na uszczerbek na zdrowiu – fizycznym lub psychicznym.

Przemoc psychiczna to mówienie o kimś źle. Przypisywanie innym negatywnych zachowań jest karalnym pomówieniem. Przemoc to także obelgi. Jest nią też popychanie kogoś, nawet gdy nie wymaga to interwencji lekarza, a także samo tylko przytrzymanie. Przemoc to także uporczywe nękanie. Np. przykucie do łóżka to pozbawienie wolności, co jest karalne. Zmuszanie do czegoś to także przemoc, także wtedy gdy ma to formę szantażu emocjonalnego. Przemocą jest też przetrzymywanie w wilgoci czy chłodzie. Wyłączenie kogoś prądu, wody, ogrzewania – to również przemoc.

Gwałtem jest nie tylko penetracja, ale każda niechciana czynność o charakterze seksualnym – także wtedy, gdy sprawca wykorzystuje bezradność danej osoby.

Formy znęcania się nas osobą starszą to np. zamykanie lodówki na kłódkę, palenie światła w nocy lub zakaz jego palenia

Kradzież tożsamości to przestępstwo, na które osoby starsze są szczególnie narażone. Zabranie karty płatniczej czy dowodu osobistego – lub ich zniszczenie to przestępstwa szczególnie dotkliwe dla seniorów.

Następnie o języku przemocowym mówiła **Danuta Parlak**, psycholożka, wykładowczyni akademicka, członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO. Wskazała, że język przemo-



cek wskazał, że zapoznanie się z ich opiniami i pomysłami jest dla niego ważne. – *Wszystkie uwagi, wnioski, postulaty, które państwo nam przedstawią, znajdą swój wyraz w dokumentach, wystąpieniach i wypowiedziach które ja i moi współpracownicy będziemy kierować do władz publicznych* – powiedział Marcin Wiącek.

**Wiesława Borczyk**, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, podziękowała za możliwość uczestnictwa w tak ważnej i przydatnej konferencji, w takim

szerokim gronie na terenie całego kraju. Podziękowała też wszystkim uniwersytetom trzeciego wieku, które włączyły się w przygotowanie spotkań lokalnych i życzyła ciekawej dyskusji.

#### WYSTĄPIENIA PRELEGENTÓW:

**Dr Piotr Zakrzewski** z Zespołu Prawa Karnego BRPO w przystępny sposób przedstawił czym jest przemoc. Podał definicję ustawową, mówiąc o przemocy fizycznej, psychicznej i psychologicznej. Ale przemoc to także zaniechanie



cowy to przemoc dokonująca się poprzez krzywdzące użycie języka w relacjach z osobami starszymi. Podkreśliła przy tym, że psychiczne krzywdzenie jednostki jest najbardziej nieuchwytną, najbardziej zdradliwą formą maltretowania, a według Światowej Organizacji Zdrowia co szósta osoba w wieku 60+ doświadcza różnych form przemocy w środowisku rodzinnym. Najczęściej to jest przemoc o charakterze psychicznym.

Prelegentka wskazała, że istnieje wiele różnych form takiej przemocy jak ośmieszanie, obmawianie, wyzwiska, obelgi czy pogrożki. Język przemocowy często towarzyszy innym formom przemocy. Rzadko występuje samodzielnie.

Zwróciła uwagę na wymiar werbalny tej przemocy – czyli sam dobór i użycie słów, które mają wyraźnie negatywne znaczenie, jak wyzwiska, przekleństwa, słowa wulgarne. Językiem przemocowym mogą stać się też słowa pozornie neutralne, które zmieniają swój wydźwięk w zależności od kontekstu użycia lub intonacji głosu.

Aspekt niewerbalny, czyli w jaki sposób zwracamy się do osób z którymi mamy kontakt, to przede wszystkim ton głosu (agresywny, wrogi) i jego nasilenie (krzyk, głos podniesiony). Ale także szept może służyć do wyrażenia groźby czy zastraszenia osoby starszej.

Prelegentka przedstawiła następnie przykładowe przejawy języka przemocowego i zwróciła szczególną uwagę na problem ignorowania osoby starszej i mówienie w sposób celowo utrudniający zrozumienie i porozumiewanie się.

Istotnym problemem jest stosowanie języka protekcyjnego wobec osób starszych, czyli tzw. dziadurzenie. Przypomina on mowę kierowaną do małych dzieci, ale



fot. Biuro RPO, bip.brpo.gov.pl



jest używany w relacjach z osobami starszymi. Przejawia się on m.in. uproszczonym słownictwem i gramatyką, krótszymi wypowiedziami, stosowaniem powtórzeń.

Zaznaczyła, że dziadurzenie wynika z postrzegania osoby starszej jako osoby mniej sprawnej, mniej kompetentnej. Wiąże się również z problematyką ageizmu. Osoby starsze odbierają ten język negatywnie, jako zagrażający ich poczuciu szacunku i godności.

Prelegentka podkreśliła, że przemoc psychiczna jest trudniejsza do zauważenia w porównaniu

z agresją fizyczną. Ale nie oznacza to, że język przemocowy jest czymś ulotnym. Pozostawia trwałe ślady w psychice osób starszych i wpływa na ich funkcjonowanie społeczne i zdrowotne.

Wskazała, że taka przemoc narusza godność osoby starszej. Prowadzi do zachwiania jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym losem i przyszłością oraz obniżenia poczucia własnej wartości. Konsekwencją tego jest ograniczenie kontaktów społecznych.

Dużym problemem jest nieujawnianie takich form przemocy.



fot. Biuro RPO, bip.brpo.gov.pl

Wynika to z traktowania jej jako tematu tabu, o którym się nie mówi, ale często też więzi emocjonalnej ze sprawcą, czy poczucia winy.

Podkreśliła, że bardzo ważnym jest aby przemoc była ujawniana, bo osoby starsze często funkcjonują poza rozbudowanymi sieciami społecznych kontaktów, przez co mniejsza jest szansa na dostrzeżenie problemu przez innych. Osoby starsze są też bardziej skłonne ukrywać istnienie przemocy w rodzinie niż osoby młode i w średnim wieku. Podkreśliła, że nieujawnienie jej w porę grozi niebezpieczeństwem eskalacji przemocy nawet po jej skrajne formy.

Bardzo istotne jest to, żeby osoby starsze zechciały mówić, bo już sam fakt ujawnienia przemocy może wpłynąć na sprawcę. Otwarte mówienie o przemoc sprawia też, że osoba starsza staje się silniejsza emocjonalnie i psychicznie. Ujawnienie przemocy stwarza możliwość poszukiwania i uzyskania pomocy.

Prezentację pod tytułem „Jak zgłaszać przemoc, kto może pomóc” przedstawiła mł. insp. **Wan-**

**da Mende**, naczelniczka Wydziału Profilaktyki Społecznej Komendy Głównej Policji.

Prelegentka przedstawiła statystyki dotyczące przestępstw popełnianych wobec osób starszych. Wskazała, że w 2023 r. Policja założyła niebieskie karty w ok. 7,5 tys. sprawach, w których osoby dotknięte przemocą domową były w wieku powyżej 65 lat, co stanowiło ok. 9,6% wszystkich przypadków. Przedstawiła również dane dotyczące tzw. przestępstw „na legendę” (czyli oszustw polegających

fot. Biuro RPO, bip.brpo.gov.pl



na nakłonieniu do przekazania pieniędzy oszustowi poprzez podawanie się np. za wnuka ofiary).

Wskazała, że przemoc w rodzinie można zgłosić zarówno Policji – zarówno za pomocą telefonu alarmowego, jak i poprzez kontakt z dzielnicowym – pracownikowi socjalnemu, czy lekarzowi. Podkreśliła, że zgłoszenie problemu Policji pozwala osobie pokrzywdzonej na dostęp do Funduszu Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześpięstwom. W ramach funduszu można uzyskać m.in. pomoc prawną, wsparcie psychologiczne, dostęp do tłumacza języka migowego, a także pomoc materialną w postaci np. pokrycia kosztów leczenia i rehabilitacji czy przejściowych problemów ze zobowiązaniami czynszowymi.

Wanda Mende wskazała również na kampanię społeczną #ZnamTeNumery, która ma na celu zwiększenie świadomości problemu oszustw „na legendę” i edukację w zakresie zabezpieczania się przed przestępięstwami w sieci. W ramach kampanii promowane są rozwiązania takie jak np. ustalenie z osobami najbliższymi hasła-

-klucza, którego podanie pozwoli na upewnienie się co do tożsamości rozmówcy.

**Magdalena Rutkiewicz**, prezeska Fundacji Projekt Starsi, przedstawiła dobre praktyki przeciwdziałania przemocy.

Pomagająca osobom starszym Fundacja przygotowała, we współdziałaniu z ekspertami, formularz dla lekarzy oceny ryzyka przemocy wobec seniora.

– *Teraz go wdrażamy, co jest bardzo trudne* – poinformowała Magdalena Rutkiewicz. *Tylko 1% Niebieskich kart jest zakładanych przez ochronę zdrowia. – To nasz słaby punkt* – dodała.

Lekarze mówią nam, że wiedzą, co się dzieje u pacjentów, ale nie chcą w to wnikać. Nie czują się bowiem kompetentni, by zacząć rozmowę na ten temat. Nie wiedzą, na czym się skupić. Argumentują bowiem, że „oni są od zdrowia, a nie od przemocy”.

Dlatego formularz zawiera siedem pytań, jakie lekarz powinien zadać w wolnej, swobodnej rozmowie z seniorem. Stosowałby tę procedurę tylko wtedy, kiedy coś go zaniepokoi, a nie przy każdym rutynowym badaniu seniora.

Formularz przewiduje 3 procedury:

- „zieloną” – gdy przemoc nie została potwierdzona, ale lekarz musi odnotować to, co go zaniepokoiło, a potem wrócić do tematu;
- „żółtą” – gdy odpowiedzi osoby starszej były na „tak”, ale nie jest jeszcze zagrożone jej życie czy zdrowie. Wówczas lekarz powinien wręczyć tej osobie materiały z kontaktami do pomocy i wrócić po jakimś czasie do tematu;
- „czerwoną” – gdy wobec powyższych informacji lekarz musi zawiadomić służby i wypełnić Niebieską kartę.

Ponadto Fundacja przeprowadziła szkolenia księży i parafii

z przeciwdziałania przemocy, tak aby wspierali osoby starsze, które są krzywdzone. Księża nie mają bowiem wiedzy i umiejętności w zakresie przemocy domowej, ale często stykają się z tymi problemami. Rolą księży miałyby zatem być motywowanie osób starszych doświadczających przemocy, by skorzystali z profesjonalnej pomocy, a nie tylko modlili się o odmianę losu.

Konferencję zamknął zastępca RPO Wojciech Brzozowski, który zwrócił uwagę na problem wszechobecności przemocy wobec osób starszych, która sprawia, że starszych staje się ona niewidzialna, przezroczysta i jest uważana za naturalny element życia społecznego. Wskazał, że na wiele tematów można by powiedzieć znacznie więcej i dyskusja na ten temat będzie kontynuowana oraz podziękował prelegentom i uczestnikom za wystąpienia i ciekawą dyskusję.

Ważne linki:

[Transmisja konferencji na platformie YouTube](#)

**Kliknij na logo, żeby wejść na stronę www Rzecznika lub Federacji ▼**

Załączniki (pliki PDF):

[Prezentacja Piotra Zakrzewskiego](#)

[Prezentacja Danuty Parlak](#)

[Prezentacja Magdaleny Rutkiewicz](#)



**RZECZNIK PRAW  
OBYWATELSKICH**

Skorzystano z materiałów na stronie:

[bip.brpo.gov.pl](http://bip.brpo.gov.pl)



**OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów  
TRZECIEGO WIEKU**



Z prac Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych  
w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich – ciąg dalszy

# O przemocy domowej wobec osób starszych

Co jakiś czas docierają do nas informacje o niewłaściwych zachowaniach o charakterze przemocowym wobec mieszkańców placówek świadczących całodobową opiekę osobom starszym. Jest to bardzo niepokojące i smutne zjawisko, które nie powinno się zdarzać. Chodzi bowiem o instytucje, których zadaniem jest zapewnienie mieszkańcom godnych warunków życia, bezpieczeństwa i traktowania z szacunkiem. Przyczyny tego zjawiska są zróżnicowane (m.in. brak profesjonalnej kadry, edukacji, w szczególności w zakresie nadużyć wobec osób starszych). Dlatego w Komisji Ekspertów do Spraw Osób Starszych już w 2014 roku podjęto dyskusję nad modelem społecznego wsparcia dla osób starszych. Efektem prac Komisji jest publikacja „System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania” z 2016 roku. Celem tej publikacji było pokazanie różnych instrumentów wsparcia, zarówno już istniejących, jak i możliwych do stworzenia. Placówki całodobowe są jedną z nich. Nie można jednak nie wspomnieć o deinstytucjonalizacji usług społecznych i udzielaniu potrzebnego wsparcia w miejscu zamieszkania, co służy podtrzymywaniu związków ze środowiskiem lokalnym, bliskim i znanym.

Należy podkreślić, że niezależnie od wybranej formy wsparcia, stosowanie przemocy w jakiegokolwiek formie wobec osób starszych jest niedopuszczalne. Dlatego istotnym elementem przeciwdziałania zjawisku przemocy jest reagowanie i zgłaszanie jej właściwym instytucjom. W poprzednim artykule (w *Biuletynie UTW* Nr 4/2023 – dostępny na [www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)) zostały omówione zmiany w ustawie o pomocy społecznej wprowadzające wsparcie w formie usług sąsiedzkich. Obecnie przedstawimy nowe regulacje, których celem jest zwiększenie kontroli nad placówkami świadczącymi opiekę całodobową, co ma sprzyjać przeciwdziałaniu negatywnym zjawiskom.

**Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej<sup>1</sup>.**

Domy pomocy społecznej mogą prowadzić, po uzyskaniu zezwolenia wojewody<sup>2</sup>:

- 1) jednostki samorządu terytorialnego;
- 2) Kościół Katolicki, inne kościoły, związki wyznaniowe oraz organi-

zacje społeczne, fundacje i stowarzyszenia;

- 3) inne osoby prawne;
- 4) osoby fizyczne.

Zezwolenie na prowadzenie domu pomocy społecznej wydaje wojewoda właściwy dla miejsca prowadzenia domu po spełnieniu wymaganych warunków wynikających z przepisów o pomocy społecznej i określonych w niej standardów.

Organizacja domu, zakres i poziom świadczonych usług powinien uwzględniać w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.

Od 1 stycznia 2024 r.<sup>3</sup> dyrektor lub kierownik domu pomocy społecznej prowadzi rejestr zgłoszeń o zdarzeniach nadzwyczajnych dotyczących mieszkańców domu, który zawiera zgłoszenia o następujących zdarzeniach nadzwyczajnych dotyczących mieszkańców domu, związanych z zagrożeniem życia lub zdrowia tych mieszkańców:

- 1) wypadkach,
- 2) samouszkodzeniach,
- 3) obrażeniach ciała.

W rejestrze znajdują się także informacje dotyczące imienia i nazwiska osoby zgłaszającej, daty

zgłoszenia, opisu i miejsca zgłoszenia oraz o podjętych działaniach następczych.

Powyższe informacje, w formie zanonimizowanej, dyrektor lub kierownik domu pomocy społecznej przekazuje wójtowi (burmistrzowi, prezydentowi miasta), staroście jednostki samorządu terytorialnego prowadzącej dom pomocy społecznej lub zlecającej jego prowadzenie oraz marszałkowi województwa, w przypadku regionalnych domów pomocy społecznej – nie rzadziej niż raz na kwartał. Podmioty te weryfikują przekazane informacje w celu analizy i oceny zasadności podjętych działań następczych, a następnie przekazują wojewodzie informację zbiorczą o zgłoszeniach nadzwyczajnych i podjętych działaniach następczych, nie rzadziej niż raz na kwartał. Z kolei wojewoda przekazuje informację zbiorczą, nie rzadziej niż raz na kwartał, Ministrowi Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Obowiązek prowadzenia rejestru o zdarzeniach nadzwyczajnych spoczywa także na podmiocie prowadzącym, w formie działalności gospodarczej, placówkę zapewniającą całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym bądź osobom w podeszłym wieku.

Wprowadzono także obowiązek umieszczenia na tablicy ogłoszeń znajdującej się w widocznym miejscu w budynku danych teled adresowych do Rzecznika Praw Obywatelskich, Rzecznika Praw Pacjenta, państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, właściwego wydziału urzędu wojewódzkiego, właściwego ze względu na położenie placówki ośrodka pomocy społecznej, prokuratury rejonowej i sądu opiekuńczego.

Celem wprowadzonych rozwiązań jest wzmocnienie działań nadzorczych, a tym samym bezpieczeństwa przebywających w nim osób i stanowi realizację postulatów zgłaszanych przez Rzecznika Praw

Obywatelskich w ramach Krajowego Mechanizmu Prewencji i Tortur.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną zmianę. Podmiotowi, który prowadził placówkę w ramach działalności gospodarczej i któremu wojewoda cofnął zezwolenie na jej prowadzenie, nowe zezwolenie wydaje się na czas określony, tj. 1 rok. Okres ten pozwoli wojewodzie jako organowi nadzoru ocenić, czy placówka spełnia wymagane standardy.

<sup>1</sup> art. 54 ust. 1 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. 2023 r. poz. 901 ze zm.)

<sup>2</sup> art. 57 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej

<sup>3</sup> ustawa z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1693)

*Opracowanie:  
Kinga Dękiejowska  
i Dorota Siwiec  
Biuro Rzecznika  
Praw Obywatelskich*

# Rzecznik Praw Pacjenta informuje

Rzecznik Praw Pacjenta, Bartłomiej Chmielowiec, informuje o uruchomieniu platformy informacyjno-edukacyjnej pod adresem [nawigatorpacjenta.rpp.gov.pl](http://nawigatorpacjenta.rpp.gov.pl)

Nawigator Pacjenta ułatwia zrozumienie funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej oraz praw

pacjenta. Można tam też znaleźć praktyczne porady dotyczące profilaktyki zdrowotnej. Strona jest prosta i intuicyjna w obsłudze, dzięki temu pacjent szybko znajdzie potrzebne informacje.

Nawigator Pacjenta to publikacja, która powstała przy współpracy Rzecznika Praw Pacjenta z Pol-

skim Towarzystwem Medycyny Rodzinnej. Poradnik cieszy się dużym zainteresowaniem, dlatego stworzyliśmy stronę internetową, aby jeszcze bardziej ułatwić dostęp do zawartych w nim informacji.

Informacje, które znajdują się na stronie pomogą szybko i efektywnie uzyskać pomoc. Dzięki nim

pacjent będzie bardziej świadomy swoich praw i możliwości, jakie daje system ochrony zdrowia, a także swoich obowiązków. Stanie się tym samym bardziej aktywnym uczestnikiem procesu leczenia.

Nawigator Pacjenta jest podzielony na zakresy tematyczne, które ułatwią szybkie dotarcie bezpośrednio do interesującego zagadnienia. Jest opracowany w formie pytań i odpowiedzi, które bardzo często pojawiają się w różnych sytuacjach związanych z korzystaniem z systemu opieki zdrowotnej. W prosty i jasny sposób wyjaśnia skomplikowane kwestie. Pacjent z łatwością znajdzie tam interesujący obszar, bądź rozwiązanie problemu, z którym zdarzyło mu się zmierzyć. Wyszukiwarka pozwoli jeszcze precyzyjniej dotrzeć do poszukiwanej informacji.

Dlaczego nawigator pacjenta:

- **Edukacja:** Pomoc pacjentom w zdobyciu wiedzy na temat funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej oraz zrozumieniu swoich praw.
- **Łatwy Dostęp:** Intuicyjny interfejs i wyszukiwarka umożliwia szybki dostęp do potrzebnych informacji.
- **Wiarygodne źródło informacji:** rzetelne i aktualne informacje przygotowane przez doświadczonych specjalistów.

Rzecznik Praw Pacjenta zachęca do korzystania oraz przekazywania informacji o nawigatorpacjenta.rpp.gov.pl. Jest to niezbędna i bardzo praktyczna wiedza dla każdego pacjenta. Z Nawigatorem Pacjenta łatwiej być świadomym pacjentem i zadbać o swoje zdrowie.

Rzecznik Praw Pacjenta

24h/7

**BEZPŁATNA INFOLINIA  
RZECZNIKA PRAW PACJENTA  
800 190 590**

Nie wahaj się **ZADZWONIĆ**,  
aby uzyskać **POMOC I WSPARCIE**

Działajmy razem w trosce o twoje zdrowie  
i prawa pacjenta.



Rzecznik Praw Pacjenta

**W razie pytań można kontaktować się z:**



**Dorota Karlewska-Antoszek**  
**d.karlewska-antoszek@rpp.gov.pl**

Specjalista  
Departament Współpracy  
Biuro Rzecznika Praw Pacjenta  
ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

# O sukcesie Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju

*My tu żyjemy pełnią życia! – mówią uczestnicy Senioriady w Rabce-Zdroju;*

Rozmowa z Markiem Szarawarskim, pomysłodawcą i przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady w Rabce-Zdroju. Rozmawiał: redaktor Grzegorz Skątka z Fundacji Instytut Łukasiewicza w Krakowie

## **Co sprawiło, że zaczął się pan angażować w aktywizację osób starszych?**

Jestem absolwentem Akademii Pedagogicznej w Krakowie, przez 40 lat pracowałem w szkole sanatoryjnej i już tam podejmowałem działania służące promowaniu aktywności fizycznej. Jednym z nich było zorganizowanie Spartakiady Dzieci Niepełnosprawnych (druga edycja tej imprezy miała już nazwę Integracyjna Spartakiada Dzieci i Młodzieży, aktualną do dziś), nad którą patronat objął czterokrotny mistrz olimpijski Robert Korzeniowski. Jako młody chłopak Robert kilkakrotnie przebywał w jednym z naszych sanatoriów. Gdy przeszedłem na emeryturę, koleżanki z Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku poprosiły mnie, żebym został członkiem Rady Programowej RUTW. Zachęciły też do zgłaszania własnych pomysłów. Uznałem, że moglibyśmy zorganizować coś dla seniorów w zimie. Bo latem istniała już Olimpiada Se-

niorów w Łazach. Oczywiście pojawiły się obawy o brak środków, kadry, obiektów, ale udało się i od 2014 roku organizujemy Ogólnopolską Zimową Senioriadę w Rabce-Zdroju.

## **Jak wspomina pan pierwszą imprezę?**

Najpierw było spotkanie w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, gdzie przedstawiłem swój pomysł. Rozpoczęły się przygotowania: powołałem Komitet Organizacyjny, zgromadziłem ludzi do pomocy. Finansowo wsparł nas ówczesny Burmistrz, dostaliśmy też środki ze starostwa powiatowego oraz mały grant od Marszałka Województwa. Pierwsza Senioriada była jednodniowa. Zjazdy na nartach, które cieszą się dużą popularnością, odbyły się wtedy na trudnym stoku Polczakówka, który już nie istnieje. Frekwencja była jednak bardzo dobra!

## **Dziś Senioriada ma już swoją historię i markę. Czy dzięki takiej rywalizacji seniorzy mogą się bardziej ze sobą zintegrować?**

Moim zdaniem tak! W pierwszej Senioriadzie nie było wieczoru integracyjnego, natomiast w kolejnych edycjach zaproponowaliśmy wieczór przy muzyce. Nazwaliśmy to „Biesiadą Gorczańską”. Początkowo odbywała się w domu weselnym w Rabce-Zdroju. Potem liczba chętnych zaczęła przerastać możliwości lokalu! Zmieniliśmy na większy, poza uzdrowiskiem. Bywało nawet ponad 400 bawiących się osób, a szaleństwo przy muzyce było ogromne! Teraz dodatkowo w integracji pomoże tzw. Nordic Walking Gorczański. Będzie go prowadził licencjonowany przewodnik. Wyjdziemy na pobliski szczyt, na Maciejową, który ma wysokość 852 m i uzyskamy tytuł (stempel) „Zdobycza Maciejowej 2024”.

## **Jakie dyscypliny sportowe cieszą się największą popularnością?**

W Senioriadzie największą popularnością cieszy się slalom gigant. Odbywa się na łagodnym stoku „U Żura” i tam ponad stu narciarzy ściga się o trofea. Jeśli chodzi o najpopularniejszą dyscyplinę wśród

seniorów w ogóle, myślę, że jest to nordic walking. To jest hit, numer jeden! Po pierwsze jest tani, po drugie jest prosty, po trzecie można go uprawiać przez okrągły rok o każdej porze dnia i nocy, niezależnie od pogody. Widzę, że mnóstwo osób w Rabce-Zdroju chodzi z kijkami. Teraz to nawet wstyd bez kijków wyjść na spacer, bo wydaje się, że tych „kijkowców” jest więcej (śmiech). Dużą popularnością cieszy się też brydż i gry świetlicowe. Nawiązując jeszcze do Senioriady, mamy też inne dyscypliny: zjazd na dętkach, kręgle karlingowe czy rzut śnieżkami do celu. We wszystkich konkurencjach stawiamy na punktację drużynową. To też na pewno jest element integracji.

### **Czy seniorzy przygotowują się wcześniej do Senioriady? Mają treningi w ciągu roku?**

Tak, jak najbardziej. Przede wszystkim chodzą z kijkami nordic walking, więc do naszych zawodów mają przygotowanie. Narciarze robią tak zwaną suchą zaprawę. Zdarza się, że niektóre uniwersytety przyjeżdżają kilka dni wcześniej do Rabki-Zdroju i trenują na stoku, na którym odbywają się później zawody. Oczywiście przygotowują się także do pozostałych dyscyplin.

### **Brak medali nie zniechęca do udziału w kolejnych edycjach?**



W naszych Senioriadach zasada Pierre'a de Coubertina – twórcy nowożytnych igrzysk – jest naprawdę bardzo ważna. Mówił: „Najważniejsze [...] jest nie zwycięstwo, ale udział, podobnie jak w życiu nie jest najważniejszy triumf, ale walka. Nie samo zwycięstwo jest istotne, lecz sprawiedliwa rywalizacja”. Dlatego u nas każdy zawodnik otrzymuje pamiątkowy medal i prezent. To są różne drobiazgi, na przykład biuletyny z dziesięciu lat naszej Senioriady, kamizelki odblaskowe stanowiące jednocześnie numery startowe. To jest coś, co zawodnik zakłada w momencie startu a potem zabiera ze sobą do domu – taka sympatyczna pamiątka. Oczywiście za trzy pierwsze miejsca wręczamy medale. Warte zauważenia jest też to, że we wszystkich zawodach,

każdy zawodnik pracuje dla drużyny. Nawet ci, którzy kończą rywalizację na samym końcu, zdobywają punkty dla swojego teamu. Osoby, które zdobywają miejsca „w ogniu” jakiejś konkurencji, przyjeżdżają do nas mimo to i ponownie startują. Jakiś czas temu jedna z uczestniczek powiedziała coś, co do dnia dzisiejszego mnie wzrusza i buduje: „Warto startować w Senioriadzie. Nie wstyd być seniorem! Warto żyć! A my tu żyjemy pełnią życia!”. Wystarczy zjechać, dojechać, dorzucić, dotrzeć na metę i to już jest coś.

### **Dlaczego aktywność fizyczna powinna zajmować ważne miejsce w życiu seniorów?**

Mogę odpowiedzieć, patrząc na własne doświadczenia. Od momentu przejścia na emeryturę budzę się rano, wykonuję kilka drobnych ćwiczeń na drążku w domu, ubieram się, biorę kijki, wychodzę na „zieloną salę gimnastyczną”. Ćwiczenia i spacer trwają ok. 30–40 minut. To mój codzienny rozruch. Dzięki temu patrzę z optymizmem na rozpoczynający się dzień. Odrzucam złe myśli. Lepiej oddycham. Łatwiej mogę sprostać tym zadaniom, które są dla człowieka w moim wieku do wykonania. No i krążenie oraz przemiana materii są zdecydowanie lepsze! Polecam to wszystkim, którzy dopytują o recepty na dobre samopoczucie.



# Forum Srebrnej Akademii Nauki w Dąbrowie Górniczej

Uczelnia wyższa – Akademia Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej 11 marca 2024 r., po raz kolejny zorganizowała konferencję dedykowaną wyzwaniom stojącym przed SREBRNYM POKOLENIEM. Forum było znakomitą okazją do prezentacji wielu pomysłów i doświadczeń dotyczących polityki senioralnej.

Konferencję otworzył w imieniu JM Rektora Akademii WSB prof. Zdzisławy Dacko-Pikiewicz przewodniczący Rady Dyscypliny Naukowej Pedagogika Akademii WSB. prof. Marek Walancik. Odczytał na wstępie list od Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dr Agnieszki Dziemianowicz-Bąk.

W Forum brali aktywny udział znakomici zaproszeni goście:

- Łukasz Komoniewski, Prezydent Miasta Będzin,
- Bożena Borowiec, Wiceprezydent Miasta Dąbrowa Górnicza,
- dr Anna Zasada-Chorab, Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego,
- prof. Mirosława Nowak-Dziemianowicz, Katedra Pedagogiki Akademii WSB,
- prof. Zofia Szarota, Katedra Pedagogiki Akademii WSB,
- prof. Artur Fabiś, Katedra Pedagogiki Akademii WSB,
- Krystyna Męcik, Członek Śląskiej Rady ds. Seniorów działają-



fot. archiwum Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej

- cej przy Marszałku Województwa Śląskiego, Członek Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Prezes UTW Łazy,
- Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia Manko i Ogólnopolskiego Magazynu „Głos Seniora”,
- Teresa Jaskuła, Sekretarz Śląskiej Rady ds. Seniorów działającej przy Marszałku Województwa Śląskiego,
- Zbigniew Łukasik, Przewodniczący Dąbrowskiej Rady Seniorów.

Obecni na Forum byli słuchacze i słuchaczki Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Zagłębia Dąbrowskiego i Śląska m.in.: z Bieru-

nia, Będzina, Gminy Bobrowniki, Czeladzi, Dąbrowy Górniczej, Jaworzna, Katowic, Łaz, Ogrodzieńca, Psar, Sosnowca, Tąpkowic, Wojkowic oraz liderzy licznych organizacji senioralnych. Za pośrednictwem transmisji online łączyły się także osoby z całego kraju.

Uczestnicy Forum wysłuchali wykładu prof. Mirosławy Nowak – Dziemianowicz pt. „Człowiek i czas. Znaczenia, stereotypy, wykluczenia”. W inspirującym panelu pt. „Seniorzy jutra czyli o polityce senioralnej w Polsce” udział wzięli zarówno naukowcy jak i praktycy. Dr Edyta Nowak-Żółty poruszyła bardzo aktualny i ważny temat zdrowia psychicznego oraz potrze-



fot. archiwum Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej

by wzmocnienia kompetencji psychospołecznych wśród osób starszych. Paweł Badura mówił o tym, co słychać w świecie nowych technologii Internetu oraz social mediów. Również poinformował o poradniku po cyfrowym świecie „NOWOCZESNY SENIOR” wydanym przez Fundację Digital Poland, która jest dostępna nieodpłat-

nie w Internecie i stanowi świetną pomoc w poruszaniu się po cyfrowym świecie.

Forum, pełne dyskusji oraz wymiany złotych i srebrnych myśli, uświetnił występ artystyczny znakomitego tenora Oskara Jasińskiego.

Patronatem Honorowym i Medialnym Forum objęli: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Spo-

łecznej – Minister dr Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, Prezydent Miasta Dąbrowy Górniczej Marcin Bazylak, Prezydent Miasta Będzin Łukasz Komoniewski, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Ogólnopolski Magazyn Głos Seniora.

Forum „Srebrna Akademia Nauki – Pokolenie Yold zdobywa świat – życie zaczyna się po 60” zrealizowano w ramach projektu Międzypokoleniowa Akademia Nauki, a dofinansowano z programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki II przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Konferencję można obejrzeć ponownie na kanale YouTube Akademii WSB: <https://tiny.pl/dg7vr>

*Opracowała:*

*Agnieszka Dubiel*

*Dyrektor Centrum Kształcenia*

*Ustawicznego Akademii WSB*

*Uniwersytet Trzeciego Wieku*

*Akademii WSB*

*[www.wsb.edu.pl/utw](http://www.wsb.edu.pl/utw)*

*[www.facebook.com/utwawsb](https://www.facebook.com/utwawsb)*

## OdNowa – teatr seniorów, studentów UTW w Świętochłowicach dla dzieci z chorobą nowotworową

O tym jak OdNowa – teatr seniorów studentów UTW w Świętochłowicach trafiła do Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach

Zacząło się przypadkowo, w katowickim Teatrze Korez odbywała się premiera książki, autora Bogusia Janiszewskiego „O, Choroba”.

To projekt charytatywny Wydawnictwa Agora. Książka wydana w formie komiksu jest świetnym zabiegiem, aby zainteresować nią

dziecko. Występuje tam 12-letnia Adela, zwykła nastolatka, do której pewnego dnia przychodzi Choroba. Zaczyna za nią podążać, mimo



Członkowie Zespołu Teatralnego OdNowa, fot. Krystyna Krzemińska

że Adelka jej nie chce, ignoruje ją, każe jej odejść. Niestety Choroba zostaje i zaczyna domagać się więcej i więcej uwagi.

Temat choroby nowotworowej nigdy nie jest łatwy. Nie chcemy o tym mówić ani myśleć. Niemniej jednak, kiedy zdarza się choroba musimy stawić jej czoła. Przedstawiona książka może pomóc w oswojeniu choroby. Z drugiej strony może być świetnym narzędziem do uwrażliwienia zdrowego dziecka na potrzeby chorych koleżanek i kolegów.

Podczas tej prezentacji poznałam Prezes Fundacji Iskierka – Jolantę Czernicką-Siwecką. **Fundacja Iskierka działa od 2006 r. na rzecz dzieci z chorobą nowotworową, pomaga tym najmniejszym uwierzyć, że warto walczyć, że wokół**

**są inni ludzie. Tym dużym czy też dorosłym, pomaga pomagać. Bo w życiu najważniejsze jest życie.**

Nasz pierwszy kontakt z Fundacją to zaproszenie na spotkanie opłatkowe w naszym świętochłowickim UTW, podczas którego Pani Prezes przedstawiła działalność Fundacji oraz zaprezentowała walory książki „O, Choroba”. Chętnych do jej nabycia było całkiem sporo. Potem zrodził się pomysł aby amatorski zespół teatralny działający w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Świętochłowicach – OdNowa, którego patronem artystycznym i emocjonalnym jest Teatr im. St. I. Witkiewicza w Zakopanem, przedstawił dzieciom z chorobą nowotworową - pacjentom Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach,

spektakl o Kubusiu Puchatku i jego Przyjaciołach w Stumilowym Lesie. To przedstawienie jest spotkaniem młodego i dojrzałego widza. To opowieść pełna przyjaźni, pięknych myśli i przygód, które wciągną każdego widza i tak też się stało. W dniu 4 kwietnia 2024 r. nasz zespół wystąpił w sali świetlicowej szpitala. Dzieci wraz z opiekunami bawiły się świetnie, ich zadowolone i uśmiechnięte twarze przekonały nas aktorów – seniorów, że nie tylko warto, ale trzeba pomagać

Opracowała w imieniu  
Zespołu Teatralnego OdNowa  
UTW w Świętochłowicach  
Krystyna Krzemińska  
Prezes Zarządu  
[www.utw-swietochlowice.pl/](http://www.utw-swietochlowice.pl/)

# „wzMOCnieni”

## Innowacyjna metoda osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym

We Wrocławiu, w marcu br. odbyła się konferencja poświęcona dobrostanowi i podsumowaniu projektu „wzMOCnieni – innowacyjna metoda osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym”. Do dyskusji o dobrostanie w późnej dorosłości zaprosiła Fundacja Via Salutis wraz z partnerami projektu.

Dlaczego temat dobrostanu? To odpowiedź na potrzeby osób pracujących z seniorami oraz na aktualne, poważne i długotrwałe kryzysy dotyczące osób w wieku senioralnym. Negatywne zjawiska społeczne ostatnich miesięcy i lat znacząco zmieniły treść pracy aktywizującej i włączającej osoby starsze, a przede wszystkim wpłynęły na odczuwany przez nie dobrostan. W ramach projektu został wydany „Wzmacniacz dobrostanu”, publikacja opisująca koncepcję

pracy z dobrostanem osób w wieku senioralnym wraz ze scenariuszami zajęć. Zostały również opracowane i wydane „Karty dobrostanowe”, narzędzie dla edukatorów senioralnych. W sumie, z Programu skorzystało już 44 edukatorów i studentów oraz ponad 100 osób w wieku senioralnym.

Zanim autorki programu przystąpiły do jego tworzenia, zapytały za pośrednictwem ankiety 90 osób w wieku senioralnym z całej Polski o to, czym jest dla nich dobrostan oraz jak o niego dbają. *Podawane odpowiedzi miały bardzo szeroki zakres: od kategorii zdrowia fizycznego, kondycji i prawidłowej diety, przez koncentrację na relacjach międzyludzkich i zadbanie o własny komfort. Pojawił się także bardzo ważny aspekt samoświadomości – akceptacja siebie i swojego wieku,*

*trenowanie pozytywnego nastawienia do świata i ludzi, zadowolenia z siebie, a także ograniczanie kontaktów nie przynoszących satysfakcji, czy przyjemności. Znaczący był jednak fakt, że w większości odpowiedzi pojawiały się sformułowania „staram się, chciał(a)bym, powinienam/powinienem”, a także informacje „wiem, że ... ale nie wiem jak... – mówią autorki.*

Tworząc program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym autorki, kierując się odpowiedziami z ankiet, sięgnęły po koncepcję CUD: harmonię ciała, umysłu i ducha. Na tej bazie opracowały tzw. DOBROSTANOMETR – narzędzie do mierzenia swojego poziomu dobrostanu. A do scenariuszy zajęć włączyły różnorodne metody pracy, m.in.: dramę, kreatywne i automatyczne pisanie, śmiecho-

fot. archiwum Fundacji Via Salutis





fot. archiwum Fundacji Via Salutis



terapię, taniec, ruch, teatr fizyczny, techniki biograficzne i narracyjne. W pierwszej części konferencji można było doświadczyć próbek wybranych metod oraz posłuchać o tym jak odebrali pilotaż programu „wzmocnieni” zarówno seniorzy, jak i edukatorzy.

W drugiej części konferencji wypowiadali się eksperci. Dr hab. Zofia Szarota, profesor Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej, w swoim wystąpieniu „Kultura nowej starości” przedstawiła najistotniejsze przemiany obyczajowe i kulturowe dotyczące starości i ludzi starszych. Seniorzy nie tylko są inaczej postrzegani przez

społeczeństwo, niż kilka dekad temu, lecz także sami dostrzegają nowe możliwości rozwoju, aktywności i budowania relacji, które nabierają znaczenia wraz z wiekiem. Pani Profesor wskazała między innymi na stereotypy, które nieświadomie generujemy i powielamy, chociaż rzeczywistość wskazuje na to, że dawno straciły na aktualności. Perspektywa roku 2050 jako pierwszego w dziejach, kiedy osoby w wieku 60+ stanowią jedną trzecią ludzkości świata, zmienia nastawienie do zjawiska emerytury – zasłużonego „odpoczynku” od pracy i jakiegokolwiek działalności.

Z kolei dr hab. Piotr Michoń, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, w swoim wykładzie pt.: „Szron na głowie, nie to zdrowie, a w sercu maj – szczęście w drugiej połowie życia” przedstawił zalety bycia seniorem, wśród których najistotniejszą może być ta, że jest to najszczęśliwsza grupa demograficzna. Przytaczał wyniki międzynarodowych badań, z których wynika, że osoby w trzecim, a nawet w czwartym wieku mają dużo wyższe poczucie szczęścia, niż ludzie młodzi i w średnim wieku, co łączy się z ich umiejętnością doceniania życia oraz skłonnością do pamiętania dobrych zdarzeń i doświadczeń.



fot. ....

Konferencję zamykało podsumowanie dr Joanny Wawrzyniak, która w wykładzie pt.: „Powody do pracy nad dobrostanem i sens projektu wzMOCnieni” podkreśliła znaczenie dobrostanu dla pomysłnego starzenia się. Wskazywała bezpośredni związek między satysfakcjonującym życiem a uprawianiem aktywności w różnych wymiarach. Rosnąca świadomość seniorów w zakresie znaczenia dobrostanu i dbania o swój CUD, czyli Ciało–Umysł–Duch, niesie nadzieję na długie i dobrej jakości życie.

*Wierzmy, że konferencja podsumowująca projekt „wzMOCnieni (...)” to nie koniec, a dopiero początek naszej pracy upowszechniającej program oraz jego narzędzia – tak, by mógł dotrzeć do jak najszerszego grona – mówią autorki: Alicja Przepiórska-Ułaszewska, Joanna Wawrzyniak i Agnieszka Buśk.*

Projekt, którego liderem była Fundacja Via Salutis, został zrealizowany z udziałem partnerów: Stowarzyszeniem Praktyków Dramy STOP-KLATKA, Ós Pressan oraz Reykjavík Ensemble Interna-

tional Theatre Company. Finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich oraz z Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

*Opracowanie:  
Alicja Przepiórska-Ułaszewska,  
Joanna Wawrzyniak,  
Agnieszka Buśk  
Fundacja Via Salutis  
[www.viasalutis.org.pl](http://www.viasalutis.org.pl)*

fot. archiwum Fundacji Via Salutis



MATERIAŁ PROMOCYJNY



## *Sekrety ziołowej natury*

### PRELEKCJE PROZDROWOTNE

Szanowni Państwo!

Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od 34 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku lub innych grup zainteresowanych stosowaniem ziół.



pixabay.com

Tematy prelekcji:

- „**Sekrety Herbacianych Zakupów**” – wprowadzenie, zasady korzystania z ziół;
- „**Ziołowa Apteczka Kawonu**” – praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym;
- „**Aktywny Senior – zioła wzmacniające**” – jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami;
- „**Ziołowa Apteczka na lato**” – zioła pomocne latem;
- „**Ziołowa Apteczka na zimę**” – zioła zwiększające odporność, pomocne przy infekcjach;
- „**Żurawina naturalny antyoksydant**” – zdrowotne zastosowanie żurawiny.

Podczas naszych prelekcji między innymi odpowiadamy na pytania:

- Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?
- Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem?
- Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?

Od 15 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy UTW w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.



Zakład Zielarski KAWON-HURT Nowak sp.j.

Krajewice 119, 63-800 Gostyń, +48 65 5758546,  
marketing@kawon.com.pl; bernadeta@kawon.com.pl

[www.kawon.com.pl](http://www.kawon.com.pl)

[www.sklep.kawon.com.pl](http://www.sklep.kawon.com.pl)

# Jak pokonać problemy z pamięcią i zmęczeniem?

Wiosna przynosi ze sobą naturalne zmiany widoczne w długości dnia, intensywności światła słonecznego oraz zmienność pogody, które mogą mieć wpływ na nasz sen, nastrój i poziom energii. Wiosenne przesilenie często ma negatywny wpływ na zachowanie koncentracji, osłabienie pamięci co przekłada się na gorsze samopoczucie. Warto wtedy zmienić swoje nawyki czy przyzwyczajenia i zadbać o siebie wprowadzając nowe elementy do codziennych zajęć.

Na poprawę pamięci i zdolności poznawczych pozytywnie wpłynie na pewno zdrowy styl życia, odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej długości snu, unikanie stresu oraz utrzymanie aktywności społecznej. Osoby otoczone przyjaciółmi czy rodziną są w lepszej formie, co wpływa na to, że rzadziej chorują. Długotrwały stres, kłopoty z krążeniem, mogą prowadzić do niedotlenienia czy bezsenności. Wiosenna aura zachęca do korzystania z dobrodziejstw przyrody, w czym ważną rolę odgrywa tu ruch na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka, joga, pływanie, ćwiczenia siłowe), poprawią naszą kondycję a tym samym będą wsparciem dla prawidłowej pracy naszego serca, lepszego snu i samopoczucia.

Na wzmocnienie organizmu i poprawę kondycji duży wpływ ma regularne spożywanie posił-



freepik.com / Drazen Zigic /

ków bogatych w świeże owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy, nasiona) oraz źródła białka (np. drób, ryby, fasola). Niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania mózgu jest odpowiednie nawodnienie organizmu (zaleca się picie conajmniej 8 szklanek wody dziennie).

Naturalnym wsparciem dla lepszego samopoczucia i poprawy kondycji umysłowej mogą być produkty roślinne. Warto tu wspomnieć o kwiatostanie i owocu **głogu**, który wzmacnia mięsień

sercowy, łagodnie uspokaja, korzystnie obniża ciśnienie, poprawia sen. Jego właściwości przeciwutleniające poprawiają krążenie krwi, co może mieć korzystny wpływ na funkcje poznawcze poprzez zwiększenie dopływu tlenu i substancji odżywczych do mózgu, a tym samym przyczyniać się do lepszego zapamiętywania, koncentracji i poprawy samopoczucia.

Bogate w witaminę C i przeciwutleniacze, **owoce róży, rokitnika oraz żurawiny**, pomagają w ochronie mózgu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, a także gwarantu-



## MATERIAŁ PROMOCYJNY

ją lepszą odporność. Właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne wykazuje też **owoc borówki czarnej**, który pozytywnie wpływa na nasz wzrok, poprawia krążenie krwi i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru.

Zioła pomocne w złagodzeniu napięcia i stresu, poprawiające procesy trawienne o działaniu przeciwskurczowym, niezbędne w każdej apteczce to **melisa, mięta i rumianek**.

Grupa ziół zwiększających zdolności przystosowawcze organizmu do niekorzystnych warunków środowiska, bezpośrednio wpływających na koncentrację, pamięć i lepszą wydajność intelektualną, a jednocześnie zmniejszających stres to adaptogeny. Zaliczamy do nich takie substancje roślinne jak: **korzeń różenia górskiego** (*Rhodiola Rosea*), **ashwagandha** (*Withania somnifera*), **żeń-szeń** (*Panax ginseng*) czy **maca** (*Lepidium meyenii*). Adaptogeny wspierają zachowanie równowagi psychicznej i fizycznej, polecane w szczególności osobom, którym towarzyszy wyczerpanie fizyczne i nerwowe, a regularne ich stosowanie poprawia wydolność organizmu i zdolność do szybszej regeneracji.

Warto pamiętać, że każdy z nas może napotykać trudności w utrzymaniu koncentracji i pamięci, zwłaszcza w okresie zmiany pór roku. Ważne jest jednak, aby podejmować świadome działania mające na celu poprawę naszej zdolności do skupienia uwagi i zapamiętywania, dzięki czemu możemy cieszyć się pełnią życia.

Wszystkie produkty dostępne są w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach oraz w sklepie internetowym [sklep.kawon.com.pl](http://sklep.kawon.com.pl)



# Jaskra – co to za choroba?

## O cichym sabotażyście wzroku

**Jaskra to choroba oczu, która nieleczona może prowadzić do pogorszenia, a nawet utraty wzroku. Przeczytaj o jej objawach, diagnostyce i metodach leczenia.**

Jaskra to postępująca choroba oczu prowadząca do uszkodzenia nerwu wzrokowego i komórek zwojowych siatkówki, skutkująca pogorszeniem lub utratą wzroku. Wyróżnia się kilka podtypów jaskry różniących się przyczynami, czynnikami ryzyka, objawami, leczeniem i rokowaniem [1], jednak na potrzeby tego artykułu skupimy się na dwóch głównych – jaskrze otwartego kąta i zamkniętego kąta.

W większości przypadków za uszkodzenie nerwu wzrokowego odpowiedzialne jest podwyższone ciśnienie śródgałkowe (intraocular pressure – IOP), czyli ciśnienie panujące wewnątrz gałki ocznej. W prawidłowych warunkach ciśnienie to wynosi ok. 15-16 mmHg, a za górną granicę normy uznaje się 21 mmHg [2].

### Klasyfikacja jaskry

Wyróżniamy dwa główne typy choroby:

- jaskra otwartego kąta,
- jaskra zamkniętego kąta.

Oba mogą występować jako zaburzenie pierwotne lub wtórne (wywołane inną przyczyną).

Czym jest wspomniany kąt? Kąt przesączania lub inaczej kąt tęczówkowo-rogowkowy to miejsce odpływu cieczy wodnistej z przedniej części oka. Zachowanie jego prawidłowej struktury i funkcji jest niezwykle istotne, gdyż warunkuje ciśnienie wewnątrzgałkowe zapewniając prawidłowe krążenie cieczy wodnistej [3]. Ciecz wodnista jest z kolei płynem wypełniającym przednią część oka, która dostarcza substancje odżywcze do rogówki i soczewki oraz usuwa produkty przemiany materii.

Najczęstszym typem jaskry jest jaskra otwartego kąta, znacznie rzadziej zdarza się jaskra związana z zamknięciem kąta przesączania. Warto wspomnieć, że istnieje również jaskra normalnego ciśnienia, która jest podtypem jaskry otwartego kąta, jednak cechuje się

brakiem podwyższenia ciśnienia wewnątrzgałkowego [4]. Ponadto, wyróżniamy wiele innych rodzajów choroby m.in. jaskrę barwnikową, zapalną, pourazową, a także jaskrę spowodowaną innymi chorobami oczu czy przyjmowaniem kortykosteroidów [2].

### Czynniki ryzyka rozwoju jaskry

Warto wziąć pod uwagę czynniki wpływające na częstsze występowanie jaskry. Do dobrze udokumentowanych należą [1,5]:

- zaawansowany wiek,
- podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe,
- wysoka krótkowzroczność,
- występowanie jaskry w rodzinie.

Jeżeli w Twojej rodzinie ktoś chorował lub choruje na jaskrę, to weź pod uwagę, że masz wyższe ryzyko rozwinięcia tej choroby. W takiej sytuacji dobrze jest monitorować stan zdrowia i odbywać regularne badania okulistyczne, aby nie przegapić momentu, w którym trzeba będzie włączyć leczenie.



ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

MATERIAŁ PROMOCYJNY



### Objawy jaskry, czyli kiedy zgłosić się do lekarza

Jaskra może przebiegać względnie bezobjawowo lub manifestować się ostrym atakiem, w zależności od typu choroby.

#### Objawy ostrego ataku jaskry [1]:

- silny ból oka, niekiedy promieniujący do całej głowy,
- zaburzenia widzenia w postaci obniżenia ostrości wzroku i/lub kół („halo”) wokół punktów świetlnych,
- przekrwienie spojówek („czerwone oko”),
- mogą wystąpić nudności i/lub wymioty,
- napięta, twarda gałka oczna.

Ostry atak jaskry jest stanem nagłym w okulistyce, który wymaga natychmiastowego leczenia, aby

zapobiec powikłaniom w postaci uszkodzenia struktur oka i nieodwracalnej utraty wzroku. Jest on związany z zamknięciem kąta przesączania.

Z kolei jaskra otwartego kąta przez długi czas przebiega bezobjawowo, przez co bywa diagnozowana w zaawansowanym stadium [1]. Pierwszym zauważalnym objawem bywa pogorszenie widzenia obwodowego [4], zazwyczaj w tej części pola widzenia, które znajduje się bliżej nosa [2,4]. Niemniej, ubytki wzroku często lokalizują się w różnych rejonach pola widzenia oczu, co jest skutecznie kompensowane przez widzenie oboczne i odpowiada za skryty przebieg choroby [1].

Jeżeli zauważasz, że gorzej widzisz w niektórych polach widze-

nia, obniżyła się Twoja ostrość wzroku, światła rozmywają się, kiedy na nie patrzysz lub pojawiły się jakiegokolwiek inne niepokojące zaburzenia widzenia, udaj się koniecznie do okulisty!

#### Diagnostyka jaskry

Rozpoznanie jaskry stawia okulista na podstawie wyników badania klinicznego, niekiedy uzupełnionego o badania obrazowe. Jaskra charakteryzuje się zmianami zanikowymi tarczy nerwu wzrokowego uwidocznionymi podczas badania dna oka. Konieczne jest również badanie pola widzenia (perymetria), aby ocenić jego ubytki [2].

Badaniem niezbędnym w diagnostyce jaskry jest także gonioskopia, czyli badanie wspomnianego wcześniej kąta przesączania oraz

tonometria pozwalająca na pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego [2].

Istnieją również wyskospecjalistyczne badania obrazowe, takie jak optyczna koherentna tomografia przedniego odcinka oka, jednak o ich przeprowadzeniu decyduje lekarz okulista, jeśli istnieją wskazania do ich wykonania [2].

### Leczenie jaskry

Po postawieniu diagnozy jaskry konieczne jest wdrożenie leczenia, które różni się w zależności od typu

i zaawansowania choroby. Stosowane jest leczenie farmakologiczne miejscowe, laseroterapia oraz zabiegi chirurgiczne. Celem wszystkich terapii jest obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego, co jest jedyną udowodnioną metodą zapobiegania utracie wzroku w przebiegu jaskry [1,2].

### Leczenie farmakologiczne

W leczeniu jaskry podstawą jest stosowanie miejscowego leczenia farmakologicznego, zwykle w po-

staci kropli. Grupy leków, które może przepisać Ci okulista to [1,2]:

- analogi prostaglandyn,
- beta-blokery,
- alfa2-agoniści,
- inhibitory anhidrazy węglanowej.

Wybór leku zależy od jego skuteczności oraz tolerowania przez pacjenta, tzn. czy nie powoduje działań niepożądanych. Lekami rekomendowanymi jako pierwsza linia terapii są analogi prostaglandyn. W przypadku ich nietolerancji



MATERIAŁ PROMOCYJNY

zamienia się je na inny lek z wymienionych wyżej grup, natomiast jeśli są one dobrze tolerowane, ale nie obniżają IOP do wartości docelowych dodaje się drugi lek o innym mechanizmie działania.

### Leczenie laserowe

Laseroterapię stosuje się w przypadku nieskuteczności terapii złożonej dwoma lekami obniżającymi IOP oraz jako leczenie pierwszego rzutu w niektórych przypadkach. Do stosowanych procedur należą [1,2]:

- laserowa trabekuloplastyka,
- laserowa irydotomia,
- obwodowa irydoplastyka laserowa,
- cytofotokoagulacja.

O wyborze metody decyduje okulista na podstawie typu i zaawansowania choroby oraz biorąc pod uwagę czynniki indywidualne.

### Leczenie operacyjne

W niektórych rodzajach jaskry leczenie chirurgiczne jest koniecznym postępowaniem. Operacyjne leczenie jaskry należy rozważyć przy braku możliwości kontrolowania progresji uszkodzenia nerwu wzrokowego przy stosowanym leczeniu zachowawczym uwzględniającym stosowanie dwóch lub więcej preparatów miejscowych obniżających ciśnienie wewnątrzgałkowe. Wykonywane operacje przeciwjaskrowe [1,6]:

- trabekulektomia (uważana za „złoty standard” leczenia chirurgicznego jaskry),

- trabekulotomia,
- sklerektomia głęboka,
- wiskokanalostomia,
- kanalooplastyka.

Wybór metody, tak jak w przypadku leczenia farmakologicznego i laserowego, zależy od wielu czynników i jest podejmowany przez lekarza okulistę wraz z pacjentem.

### Podsumowanie

Jaskra jest chorobą prowadzącą do pogorszenia lub utraty wzroku w przypadku braku wdrożenia leczenia. Kluczowym postępowaniem jest obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego, co zapobiega dalszemu uszkodzeniu nerwu wzrokowego i komórek zwojowych siatkówki. Możliwości jej leczenia obejmują terapie farmakologiczne, laserowe i operacyjne.

*Adamed Expert;*  
*www.adamed.expert/*  
*lek. Zuzanna Krępa*

### REFERENCJE:

Schuster AK, Erb C, Hoffmann EM, Dietlein T, Pfeiffer N. *The Diagnosis and Treatment of Glaucoma*. Dtsch Arztebl Int. 2020;117(13):225-234. doi:10.3238/arztebl.2020.0225

*Wytyczne diagnostyki i leczenia jaskry (aktualizacja 2020)*, Polskie Towarzystwo Okulistyczne 2020

[https://www.mp.pl/pacjent/badania\\_zabiegi/68649,badanie-kata-przeszczania-gonioskopia](https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/68649,badanie-kata-przeszczania-gonioskopia) (ostatni dostęp: 9.12.2021)

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/glaucoma> (ostatni dostęp: 9.12.2021)

Charles W. McMonnies, *Glaucoma history and risk factors*, Journal of Optometry, Volume 10, Issue 2, 2017, Pages 71-78, ISSN 1888-4296, <https://doi.org/10.1016/j.optom.2016.02.003>.

*Wytyczne Polskiego Towarzystwa Okulistycznego: Leczenie chirurgiczne jaskry*, Polskie Towarzystwo Okulistyczne 2017



# Nabór ofert w konkursie edycji 2024 Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

Głównym celem Programu „Aktywni+” jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego przez wspieranie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów.

## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE:

- 4 priorytety Programu:
  - I. **Aktywność społeczna**, która obejmuje działania mające na celu: zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, wspieranie seniorów mniej samodzielnych i ich otoczenia w miejscu zamieszkania, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym oraz zwiększenie zainteresowania i zaangażowania osób starszych w obszarze rynku pracy.
  - II. **Partycypacja społeczna**, która przyczynia się do wzmocnienia samoorganizacji środowiska osób starszych oraz zwiększenia wpływu osób starszych na decyzje dotyczące warunków życia obywateli.
  - III. **Włączenie cyfrowe** obejmujące działania na rzecz zwiększania umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez osoby starsze, a także upowszechnianie i wdrażanie rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu oraz bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych.
  - IV. **Przygotowanie do starości** realizowane poprzez wzmacnianie trwałych relacji międzypokolenio-

wych, kształtowanie empatycznych postaw wobec osób starszych oraz upowszechnianie pozytywnego wizerunku osób starszych, a także zwiększanie bezpieczeństwa seniorów.

- Wnioski można składać od 13.05.2024 r. do 3.06.2024 r.
- Ofertę należy wypełnić i złożyć w Generatorze Obsługi Dotacji – <https://das.mrips.gov.pl>
- Uprawniony podmiot może złożyć jedną ofertę w ramach ogłoszonego konkursu.
- Beneficjentami ostatecznymi działań podejmowanych w ramach realizowanych projektów mogą być wyłącznie osoby w wieku 60 lat i więcej [dot. Priorytetów I-III]. W priorytecie IV dopuszczalny jest udział młodszych beneficjentów ostatecznych i wynosi on maksymalnie 50% ogólnej liczby osób objętych działaniami, jednakże odbiorcami wszystkich aktywności zaplanowanych w ramach projektu muszą być również osoby w wieku 60 lat i więcej.
- Realizacja zadań może rozpocząć się najwcześniej 1.05.2024 r., a zakończyć najpóźniej 31.12.2024 r.
- Wartość dotacji wynosi od 25 000 zł do 250 000 zł.
- Obowiązkowy wkład własny w wysokości co najmniej 10% wartości dotacji. Za wkład własny uznaje się wkład finansowy, wkład osobowy (niefinansowy) lub kompilację tych wkładów.

Wyniki konkursu mają zostać ogłoszone do 28 czerwca 2024 r.

Więcej informacji na stronie: <https://senior.gov.pl>



Szczegółowe informacje na temat konkursu można uzyskać od 13 maja do 3 czerwca 2024 r. pod numerem telefonu **538 117 264** od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–13:00.





# Polskie Forum SENIORÓW



[forumseniorow.pl](http://forumseniorow.pl)



# XI Ogólnopolska Zimowa Senioriada w Rabce-Zdroju, luty 2024

