

Spis treści

1. Słowo wstępne	str. 2
2. Działania wolontariackie podczas pandemii	str. 3
3. Wydarzenia	str. 9
4. Zajęcia oraz wykłady online	str. 10
5. Wycieczki Górskiej Grupy Turystycznej SUTW	str. 17
6. Recenzje przeczytanych książek	str. 18

SŁOWO WSTĘPNE



Teresa Ziegler

To kolejny numer pandemicznych Wieści. Nikt rok temu nie podejrzewał i nie wyobrażał sobie, że będziemy przeżywać taki czas. Kiedy zmieniły się najczęściej używane słowa na wirus, zakażenie, maseczka, respirator, lockdown, obostrzenia, dystans, dezynfekcja, zdalne nauczanie. Żyje się trudno, działa się trudno, zwłaszcza seniorom.

Mamy siedzieć w domu, wychodzić do sklepu w określonych godzinach, nie kontaktować się z innymi.

Mamy już teraz więcej doświadczeń w zachorowaniu na covid-19. Na szczęście nie były to bardzo ciężkie przypadki. Działania naszego uniwersytetu z konieczności zostały ograniczone, mamy nadzieję że wraz ze szczepieniami będziemy wracać do życia społecznego.

Nasza Fundacja UTW działała cały czas – odbywały się półkolonie, prowadzone były korepetycje dla dzieci z MOPS-u, odbywały się zajęcia, o których pisze wiceprezesa i koordynatorka wolontariatu naszej Fundacji – Krysia Bartoszyńska. Projekty dofinansowane przez Urząd Marszałkowski zostały zrealizowane. Na wykład osobiście przyjechał z Warszawy polarnik, Federacja UTW we Wrocławiu miała we wrześniu Walne Zebranie, Dolnośląska Społeczna Rada Senioralna miała spotkania zdalne na Skypie, w szkole odbywały się remonty, szkolenia, staże różnorakie. Kończy się semestr, do końca stycznia nie przewidujemy zmian w zajęciach, aktualne obostrzenia obowiązują właśnie do tego czasu.

Bardzo dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że nie zawiesiliśmy zajęć właściwie wcale, chociaż je ograniczyliśmy. Dziękuję Basi Bogackiej, Krysi Bartoszyńskiej, Alinie Piątkowskiej, Marysi Widerowskiej, Irenie Kudryk, Romie Stępień, Basi Mazanik, Ali Mikołajczyk, Dorocie Ratajczak, Lucynie Kesling, Bożenie Michalskiej, Krystynie Maćkowiak i wielu innym wolontariuszom za pomoc w wakacyjnych zajęciach.

Żałuję, że nie wszyscy korzystają z możliwości zajęć w Internecie, mało osób dołącza się do wykładów. Może z nowym rokiem coś się poprawi.

Czesne na następny semestr proszę wpłacać do 15 lutego – 130 zł. Na razie nie wpłacamy za basen, chyba że otrzymamy informację o otwarciu.

Na nowy rok życzę państwu i sobie zdrowia i możliwości spotkań oraz kontaktów bez strachu przed zarażeniem i nieprzewidywalną chorobą. Obyśmy mogli wrócić do pełnej aktywności.

Teresa Ziegler

DZIAŁANIA WOLONTARIACKIE



Krystyna Bartoszyńska

Co się działo na Uniwersytecie w II półroczu 2020 r.?

Zdziwicie się Państwo, dlaczego piszę „w drugim półroczu” zamiast, jak przyjęte „w drugim semestrze”. Ano dlatego, że to nie był typowy semestr ani typowy rok i jeszcze nigdy w naszej historii takich nie było. Dlaczego nietypowy rok – wszyscy wiedzą: koronawirus, albo jak kto woli, COVID-19. A dlaczego nietypowy semestr? Bo nie było wakacji w naszym rozumieniu, czyli przerwy w zajęciach od połowy czerwca do końca września. Ciężko doświadczeni brakiem jakichkolwiek kontaktów i zajęć od połowy marca, nasi słuchacze, a przynajmniej ich część cierpieli z tego powodu i chcieli chociaż jakiejś namiastki. Wykorzystując stopniowe luzowanie niektórych zakazów, już w maju, czyli jeszcze w pierwszym semestrze podejmowaliśmy różne działania, pozwalające na kontynuację niektórych zadań, m. in. wolontariat ogrodowy, bo pora roku tego wymagała, jeśli nie chcieliśmy, by nasz ekologiczny ogród, ale też i ogrodowe rabatki całkiem zarosły i żeby móc liczyć na jakieś plony. Oczywiście, przestrzegaliśmy zasad, odległości, maseczki itd., chociaż raz, pod koniec maja, udało nam się nawet zorganizować grilla dla aktywnych, zaangażowanych wolontariuszy ogródkowych. Ale o tym wspominałam już w poprzedniej relacji w Wieściach za I półrocze 2020 r.

Intensywnie szukaliśmy też platform internetowych, na których można byłoby utrzymywać wzajemne kontakty, chociaż online. Początkowo szefowa zaproponowała i zapraszała chętnych do spotkań w aplikacji Hangouts, ale nie było ich zbyt wielu. Również jeszcze pod koniec maja w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Wałbrzychu odbyło się z inicjatywy Fundacji Rozwoju Ekonomii Społecznej spotkanie poświęcone możliwości włączenia się naszego Uniwersytetu w pomoc dzieciom z rodzin, będących w orbicie zainteresowania pomocy społecznej, ze względu na problemy z korzystaniem przez nie z nauki zdalnej, bowiem na przeszkodzie stawał często brak możliwości technicznych – komputerów i Internetu, ale też i efektywnej pomocy rodziców. Była to też dla nas możliwość uzyskania dodatkowych środków, bowiem projekt finansował FRES, a po naszej stronie leżała organizacja dodatkowych zajęć dla dzieciaków w dwóch punktach miasta – w naszej szkole i w Centrum Aktywności Lokalnej MOPS na ul. Mickiewicza.

Ale też i dla naszych słuchaczy przygotowywana była, w miarę możliwości, coraz szersza oferta zajęć, zwłaszcza ruchowych. Gdy tylko odwołany został zakaz wstępu do lasów, wprowadzono zajęcia nordic-walking, oczywiście w ograniczonych grupach i maseczkach, po podpisaniu stosownych oświadczeń. Kolejną propozycją była gimnastyka na świeżym powietrzu na naszym szkolnym podwórku. Cieszyła się sporym



zainteresowaniem, więc trzeba było wprowadzić dodatkowe godziny, żeby przestrzegać ograniczeń grupowych. Stopniowo wprowadzano inne zajęcia również w pomieszczeniach - joga, kinezyjologia, trampoliny, gimnastyka. Stworzono też możliwość telefonicznego skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej przez współpracujące z naszym uniwersytetem psycholożki. Przy obowiązujących wówczas ograniczeniach i dużym zainteresowaniu słuchaczy, podział na grupy (żeby nie były zbyt liczne) i dni, tak żeby nie naruszać przepisów, a jednocześnie uwzględnić preferencje słuchaczy, był prawdę mówiąc kwadraturą koła. Z powodzeniem starała się ją rozwiązać Barbara, przewodnicząca samorządu słuchaczy, której zaangażowanie i opanowanie ogromnego materiału wraz z bieżącymi kontaktami z uczestnikami zajęć były ponad wszelką miarę. Czapki z głów!

Do tego doszły jeszcze zorganizowane przez nas półkolonie dla dzieci z MOPS-u, które odbywały się przez całe wakacje w naszej siedzibie. Oprócz





profesjonalnych opiekunów - wychowawców aktywny udział brały również nasze słuchaczki, które w charakterze asystentów i pomocników dostały niezłą szkołę, bo dzieci potrafiły dać ostry wycisk. Też im się należą serdeczne podziękowania i wyrazy wdzięczności.

Jakby tego było mało, zgłoszony wcześniej do Dolnośląskiego Urzędu Marszałkowskiego i przyjęty do dofinansowania projekt przewidywał m. in. przygotowanie dla słuchaczy dziesięciu dolnośląskich uniwersytetów, które zgłosiły się do projektu, paczek świątecznych - po dwadzieścia dla każdego uniwersytetu. Oczywiście, ich zakup, przygotowanie i wyeksponowanie leżało po naszej stronie, ale jak zwykle na nasze dziewczyny zawsze można liczyć – paczki przygotowane zostały i wysłane bez większych problemów, a wśród naszych studentów – rozlosowane przez Prezesa Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego.

Niestety, już wdrożone rozwiązania dotyczące organizacji zajęć „poszły się żenić” wobec kolejnych ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa i ponownych zakazów kontaktów, zwłaszcza dla seniorów. Do świąt można było jeszcze korzystać z basenu. Znowu trzeba było wszystko odwołać. Nie było innego wyjścia, trzeba było sięgnąć po kontakty za pomocą Internetu. Wprowadzono więc internetowe zajęcia jogi, kinezylogii, niektóre języki, na które było zapotrzebowanie słuchaczy oraz internetowe, sobotnie wykłady na googlowskiej aplikacji Meet, na które zapraszani są wszyscy aktualni uczestnicy Uniwersytetu, mający dostęp do Internetu. Chętnym, którym brakuje umiejętności korzystania z tej formy kontaktu, indywidualnymi konsultacjami służy szefowa, po uprzednim umówieniu się telefonicznym.

Nie chwaląc się, ale oddając sprawiedliwość uporowi, konsekwencji i staraniom Zarządu i Rady Fundacji Sudecki UTW, jesteśmy jednym z nielicznych Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które w tym trudnym okresie na zawiesiły całkowicie swojej działalności na kołku, ale starały się utrzymać choćby podstawowe formy kontaktu ze swoimi słuchaczami, możliwe przy istniejących ograniczeniach. Mamy nadzieję, że już niedługo.

opracowała Krystyna Bartoszyńska

WYDARZENIA**TRUDNE POŻEGNANIA**

5 września 2020 r. odeszła na zawsze nasza koleżanka Jagoda Jurasz-Kierkuś. Tę smutną wiadomość przekazała nam Jej córka. Jagoda zmarła w poznańskim szpitalu, gdzie była operowana 2 miesiące wcześniej. Do ostatniej chwili wierzyła, że wszystko zakończy się pomyślnie, że wróci do pełni zdrowia. Wszystkich nas zaskoczyło jej odejście, choć wiedzieliśmy o Jej ciężkim stanie w ostatnim czasie. Wierzyliśmy, że wróci do nas po okresie rekonwalescencji.

Była członkiem samorządu SUTW. Jagoda była osobą pełną życia, pogodną i życzliwą. Emanowała dobrocią. Jagódko, będzie nam Ciebie brakowało. Spoczywaj w pokoju !



Kolejna smutna wiadomość dotarła do nas miesiąc później



7 października 2020 roku odeszła od nas Terenia Bogdzio, wieloletnia słuchaczka naszego uniwersytetu. Terenia od 3 lat chorowała i właśnie wtedy przestała uczęszczać na zajęcia. Odwiedzałyśmy Ją potem w wałbrzyskim hospicjum. Ostatni raz widziałam Ją w grudniu. Mówiła mi wtedy, że nie jest źle. Tym bardziej zaskoczyła mnie wiadomość o Jej odejściu.

To była cicha, spokojna, nie rzucająca się w oczy osoba. Nikomu się nie narzucała, nie absorbowała sobą. Jeździła z nami na wycieczki do Czech i chętnie uczęszczała na lektoraty z języka czeskiego. Brała też udział w sobotnich wykładach. Będziemy Cię ciepło wspominać. Spoczywaj w pokoju, Tereniu!



INAUGURACJA ROKU 2020 / 2021

W sobotę 3 października rozpoczął się kolejny rok akademicki na Sudeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku na Piaskowej Górze. Przed słuchaczami i prowadzącymi zajęcia rok bardzo nietypowy, mają nadzieję, że pomyślny mimo pandemii. Słuchaczy jest może mniej niż w ubiegłych latach, ale przed nimi ze względu na sytuację dużo zajęć ruchowych na świeżym powietrzu, a zajęcia w salach mają być w pełnym reżimie sanitarnym, więc mogą czuć się bezpiecznie.



Teresa Ziegler



Kesling Lucyna

ZAJĘCIA RUCHOWE W CZASIE PANDEMII

Pandemia ponownie pokrzyżowała nam zajęcia na Uniwersytecie, które ze względów bezpieczeństwa zawieszono, ale od trzeciego tygodnia października zostały wznowione zajęcia online.

W każdy wtorek o godz. 11.00 – 12.30 ćwiczymy **kinezylogię** z p. Arletą Mańką.

W środę o godz. 16.30- 18.00 bardzo lubiane przez słuchaczy **zajęcia jogi** z p. Małgosią Bryjką

W czwartek o godz. 11.00- 11.45 ćwiczenia **pilates** z p. Aleksandrą Pawlak, która w pierwszych tygodniach października prowadziła zajęcia na trampolinach.

W środę **nordic-walking** na świeżym powietrzu w książańskim parku, który prowadzi Roman Magdziarczyk. Spotykamy się o godz. 9.00 na Szczawienku w okolicy kościoła św. Anny.

W piątek **aerobik na basenie** o godz. 15.00 z p. Pauliną i dla chętnych **pływanie**.

Na zajęciach kinezylogii wykonujemy proste ćwiczenia fizyczne, które równoważą półkule mózgowe, integrują pracę ciała i umysłu, poprawiają pamięć i koncentrację. Podczas zajęć kinezylogii ważne jest picie wody. Ćwiczenia kończymy relaksem.

Trening nordic walkingu pozwala osiągnąć wspaniałe korzyści zdrowotne m.in. usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, odciążenie stawów w tym dolnego odcinka kręgosłupa, rozwija mięśnie kończyn dolnych i górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków.

Nordic walking oprócz ćwiczeń na powietrzu ma jeszcze wiele zalet: spotkania w grupie, rozmowy, wymiana osobistych spostrzeżeń, co w chwili obecnej jest nam tak bardzo potrzebne.

Joga, to system ćwiczeń fizycznych, umysłowych i oddechowych zakończony relaksem.

Pilates to system ćwiczeń fizycznych, którego celem jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Ćwiczenia pilates mają na celu wzmocnienie mięśni, odciążenie kręgosłupa i poprawę postawy. Pilates to m.in. koncentracja i dokładna kontrola każdej pozycji, każdego gestu, płynne i dokładne wykonywanie ruchów.

Aerobic wodny jest jednym z rodzajów gimnastyki wodnej, sprawia, że ćwiczenia stają się łatwiejsze, minimalizują ryzyko wystąpienia kontuzji. Ćwiczenia wykonywane są przy użyciu tzw. makaronów, hantli i innych przyrządów, czyli pianek wyporowych, co pozwala na wykonanie wielu ćwiczeń.

Wszystkie zajęcia ruchowe online cieszą się dużym zainteresowaniem naszych słuchaczy.

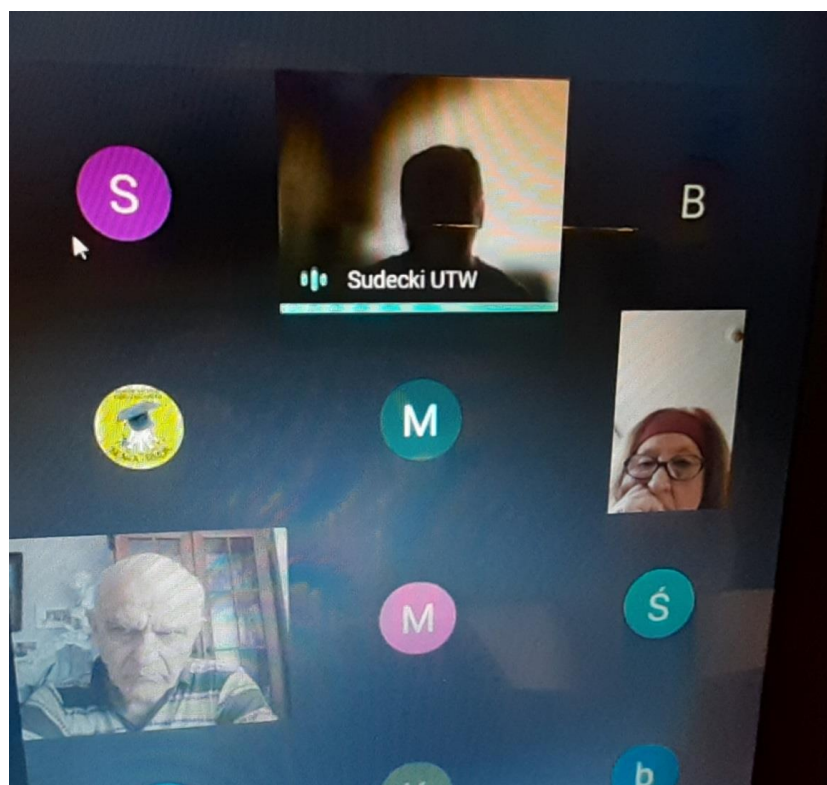
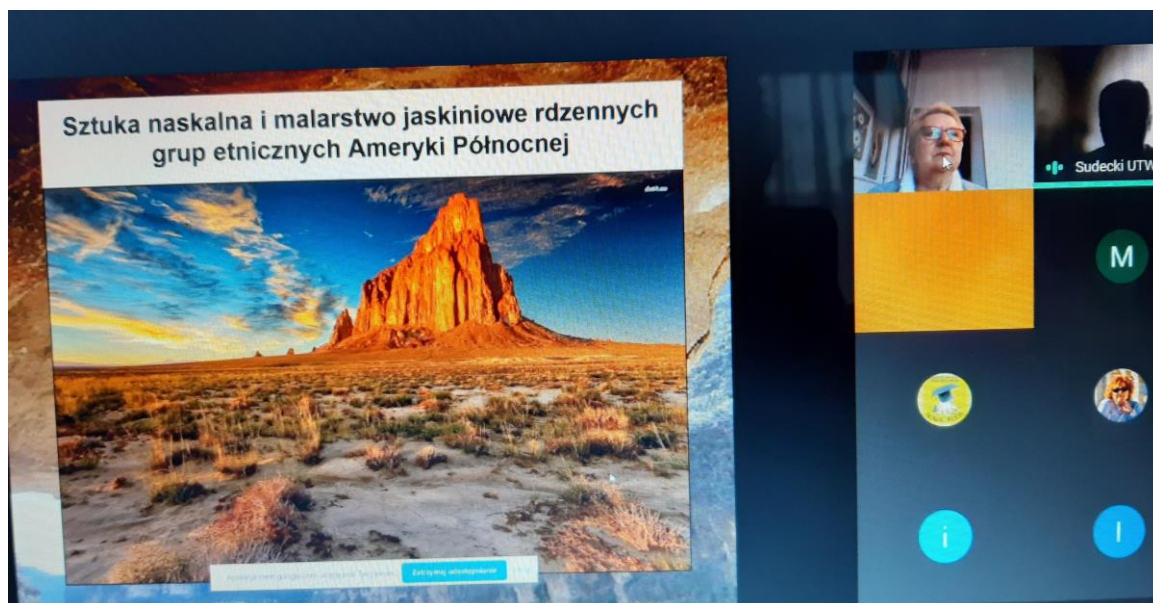
Jeżeli ktoś nie może w danej godzinie uczestniczyć w zajęciach, to oczywiście ma możliwość odtworzenia nagranych zajęć w dowolnej chwili.

Systematyczne ćwiczenia ruchowe wpływają na utrzymanie ciała w zdrowiu i kondycji fizycznej, obniżenie poziomu stresu, prowadzą do pogłębienia koncentracji i wyciszenia umysłu, stymulują prawidłowe funkcjonowanie narządów stawów dla uzyskania pełnej równowagi i harmonii oraz mają dobry wpływ na układ krążenia.

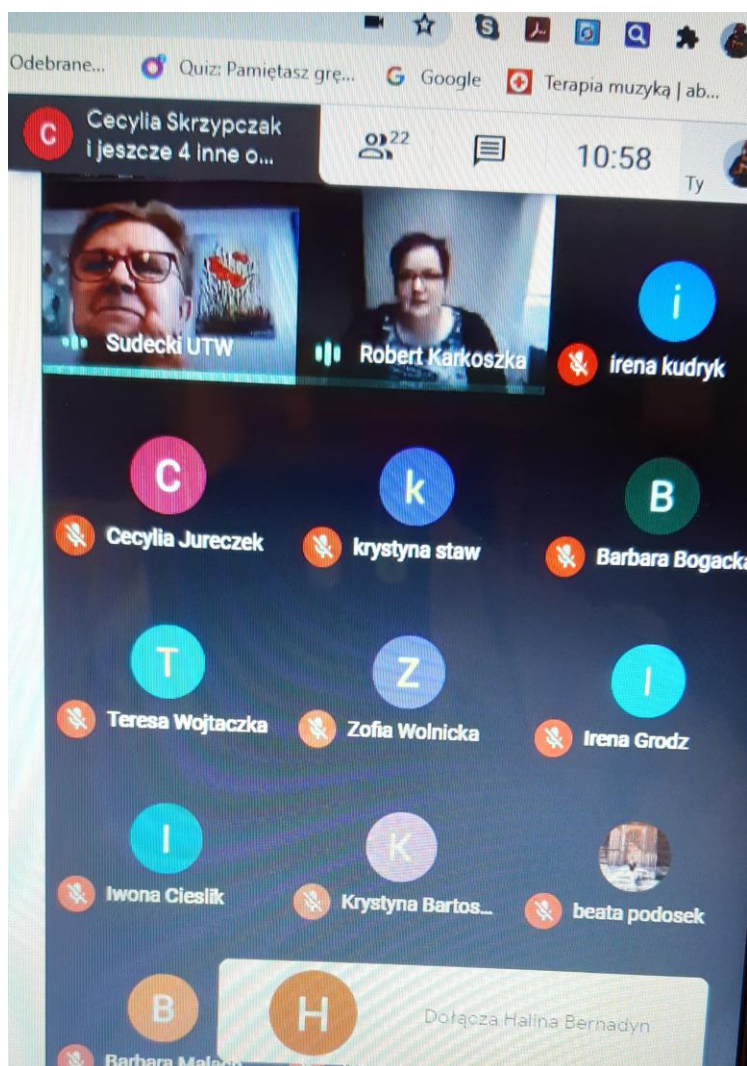
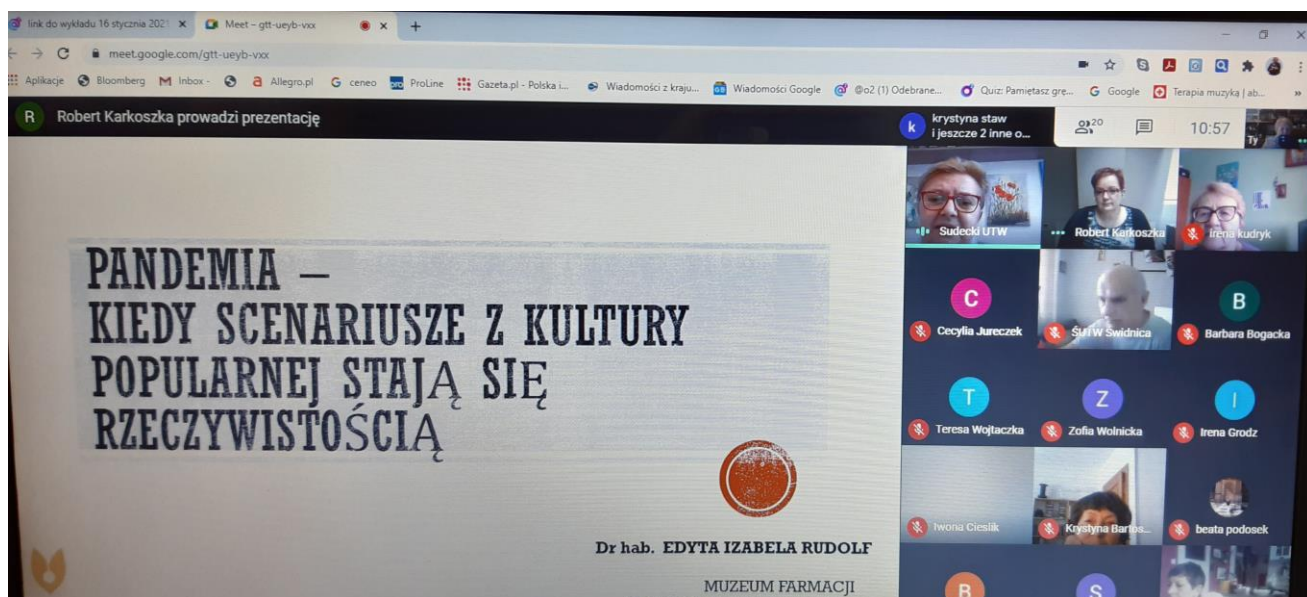
opracowała Lucyna Kesling

WYKŁADY ONLINE

Wykład p. Macieja Jeża



wykład dr hab. Edyty Rudolf z dn. 16 stycznia 2021 r.





Alina Piątkowska

Odkryj w sobie pasję

Malarstwo i rysunek nie są nudne. Wyrażają **nasze emocje i myśli**. Dla niektórych malarstwo i rysunek to forma relaksu i wyciszenia. Tak właśnie jest dla „malarek” z SUTW w Wałbrzychu. W malarstwie nie chodzi o to, aby odtwarzać coś, co kiedyś już zostało wykonane. Możesz rysować lub malować to, o czym myślisz i co czujesz.

Żeby to osiągnąć Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wałbrzychu umożliwia swoim słuchaczom zajęcia z malowania i rysowania.

Co zrobiliśmy w tym semestrze mimo pandemii?

1. Przygotowałyśmy kartki z życzeniami wielkanocnymi, związane z koronawirusem



2. Przygotowałyśmy wystawę z okazji rozpoczęcia roku szkolnego. Malowałyśmy w poprzednim roku akademickim. Do „naszej grupy” zaliczamy:

Marię Widerowską, Alinę Piątkowską, Alicję Mikołajczyk, Irenę Kudryk, Dorotę Ratajczak, Teresę Piechocką, Mirosławę Korpalską, Teresę Ochnio, Bogumiłę Nastawską, Irenę Strzelczuk.



3. W ubiegłym roku SUTW ogłosił konkurs na Facebooku na ciekawy projekt artystyczny „Zamknięci w domu, otwarci na sztukę”

Wpłynęło bardzo dużo prac, ale najwięcej z malarstwa i pisanie wierszy oraz fotografii.

Oto niektóre wyróżnione prace: Bogumiła Nastawska, Maria Widerowska, Irena Kudryk i Alina Piątkowska



Malowałyśmy w szkole, zachowując wszelkie wymagania sanepidu, w domu, akrylami, akwarelami, kredkami, tuszem, ołówkiem

4. Nasza „szefowa” Teresa Ziegler poprosiła nas także o namalowanie 200 kartek świątecznych do paczek. Zrobiłyśmy to w kilka osób: Alina Piątkowska, Maria Widerowska, Irena Kudryk, Alicja Mikołajczyk i Mirosława Korpalska.





5. Oprócz tego został założony internetowy sklepik SUTW, gdzie można kupić nasze prace. Adres internetowy naszego sklepu to:

<http://sklep916407.shoparena.pl/>

6. A to niektóre nasze prace:



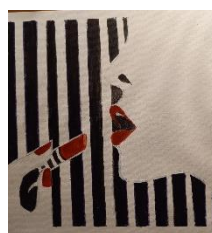
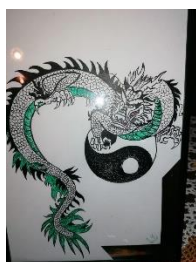
Maria Widerowska



Bogumiła Nastawska



Teresa Piechocka



Irena Kudryk



Alina

Piątkowska



Irena Strzelczuk



Alicja Mikołajczyk



Mirosława Korpalska

7. Braliśmy też udział w półkoloniach jako wolontariusze. Pomagaliśmy prowadzącym w zajęciach plastycznych z dziećmi

Lato w mieście nie musi być nudne!

To wszystko dzięki środkom Unii Europejskiej przy wsparciu Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej z Wałbrzycha i Fundacji Rozwoju Ekonomii Społecznej!

Ogarnia wszystko Fundacja Sudecki UTW ! Wspiera kanapkowo MOPS Wałbrzych!



Miejscówka - Wałbrzyskie
Towarzystwo Oświatowe na
Piaskowej Górze.

Malowanie na płótnie i rysowanie na kartkach papieru **bardzo dobrze** wpływa na nasz nastrój. Dzięki temu możemy się odstresować, zapomnieć

o problemach i przy okazji rozwijać swoją kreatywność. Malarstwo i rysunek pozytywnie wpływa na naszą pamięć i koncentrację. Obrazy na płótnie można obramować i powiesić na ścianie w swoim pokoju. Pejzaże bardzo pozytywnie oddziałują na atmosferę.

opracowała Alina Piątkowska



Roma Stępień

WYCIEZKI GÓRSKIEJ GRUPY TURYSTYCZNEJ SUTW

W związku z okresem pandemii zawieszone zostały zorganizowane wycieczki w góry.

Spotykaliśmy się jedynie na spacerach w okresie poluzowania lockdownu. Były to spotkania w małych grupach, oczywiście z zachowaniem dystansu. Mamy nadzieję wrócić „do normalności” jak najprędzej, by rozruszać stawy i móc się cieszyć urokami naszego regionu w towarzystwie przyjaciół.

Roma Stępień

RECENZJE PRZECZYTANYCH KSIĄŻEK**Mirosława Korpalska****Magiczny świat Elżbiety Cherezińskiej**

Za oknem szaro, buro i ponuro. Szybko nadchodzi zmierzch. Dużo wolnego czasu do zagospodarowania. W telewizji prawie same, po wielokroć oglądane filmy i seriale. Kontakty towarzyskie prawie nie istnieją, na spacer: za zimno, za ciemno, za mokro, za ślisko (odpowiednie skreślić)

To może by tak coś poczytać. Biblioteki i księgarnie działają i jest tam mnóstwo dobra wszelakiej treści.

Jestem ostatnio zafascynowana polską pisarką, która spowodowała, że historia Polski jawi mi się jako wielowątkowa, magiczna, wciągająca opowieść. Elżbieta Cherezińska, bo o niej mowa, to całkiem młoda (1974 rok urodzenia) kobieta, z wykształcenia teatrolog, a z pasji i zamiłowania - historyk.

Pani Cherezińska ukochała wieki średnie i z wielką charyzmą opisuje skomplikowane i mało nam znane realia życia na dworze Mieszka I, czy Bolesława Chrobrego. Książki "Harda" i "Królowa" to niesamowite opowieści o córce Mieszka I i siostrze Bolesława Chrobrego, Świętosławie. Tak naprawdę nikt do końca nie wie, czy bohaterka tych powieści tak właśnie miała na imię, gdyż w wiekach średnich kobiety w dokumentach zapisywane były jedynie jako bezimienne żony, córki lub siostry mężczyzn. Elżbieta Cherezińska wykonała wielką nieomal detektywistyczną pracę, żeby powiązać enigmatyczne wzmianki z imieniem piastowskiej królowny. Świętosława była córką Mieszka I i księżniczki Dobrawy, siostrą Bolesława Chrobrego.

Nie można tu nie wspomnieć o tym jak genialnym strategiem okazał się sam Mieszko I, który z ogromnym wyczuciem planował związki swoich potomków

i wynikające z nich sojusze. Niestety dla Piastów mniej ważne od uczuć i sympatii było dobro Rodu i poddanych. Dlatego też harda i niepokorna księżniczka Świętosława została poślubiona królowi Szwecji Erikowi i tak rozpoczęła się jej skandynawska droga. Nie chcę streszczać historii życia księżniczki, a potem królowej, bo to robi z wielką atencją i w sposób bardzo realistyczny i niezwykle zajmujący autorka. Chciałabym tylko zachęcić do sięgnięcia po te książki wszystkich, którzy lubią wątki romansowe i miłosne, bo takie tutaj znajdziecie, opowieści o wikingach i rycerzach, takie też są, o życiu codziennym, zwyczajach weselnych i pogrzebowych... Wszystko to, plus co nieco wątków magicznych, które są bardzo subtelne ale pięknie wkomponowane w treść powieści.

"Harda" to tom pierwszy o piastowskiej księżniczce, "Królowa" jest kontynuacją opowieści. Większość z nas pewnie nie ma pojęcia, że córka Mieszka I Świętosława i Sygryda Storrada, królowa szwedzka, duńska, norweska i angielska to ta sama postać. Jak niezwykłą kobietą była przekonają się wszyscy, którzy sięgną po te książki. Przeczytałam gdzieś zdanie, że E. Cherezińska wie jak czytelnika zaczarować i oczarować. W pełni się z tym stwierdzeniem zgadzam. Uwielbiam te książki i mam nadzieję, że p. E. Cherezińska napisze ich jeszcze wiele.

opracowała Mirosława Korpalska