

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU JAKO FORMA AKTYWIZACJI OSÓB STARSZYCH



Starzenie się „(...) jest to wielowarstwowy i wielowymiarowy proces, zależny od wielu współwystępujących czynników wewnętrznych i zewnętrznych (genotyp i fenotyp, czyli wpływ środowiska), właściwy całemu światu ożywionemu – wszystkim żywym organizmom. Jest to także naturalna faza rozwojowa w cyklu życia. W wymiarze biologicznym polega na zmniejszaniu się zdolności regeneracji ustroju, spadku zdolności samoodnawiania się komórek i tkanek, wreszcie – osłabieniu zdolności adaptacyjnych organizmu” (Kijak, Szarota 2013, s. 12).

Uniwersytety Trzeciego Wieku są najbardziej rozpowszechnioną instytucjonalną formą edukacji i wspierania osób w starszym wieku, realizującą wszelakie ich potrzeby. Placówki te należą do systemu kształcenia ustawicznego. Pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) w Polsce powstał w roku 1975 w Warszawie, w ramach Podyplomowego Centrum Kształcenia Kadr Medycznych. Organizatorką tego Uniwersytetu oraz propagatorką idei uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce była profesor nauk medycznych Halina Szwarc. W 2018 r. w Polsce działało 640 UTW, które rozwijają się na terenie Polski nierównomiernie. Najwięcej jest ich w województwach: mazowieckim, śląskim, kujawsko-pomorskim i wielkopolskim. Zdecydowanie w tyle pozostają województwa świętokrzyskie, opolskie, podlaskie i podkarpackie.



Podstawowym celem UTW jest szeroko rozumiana edukacja. Inne cele to:

1. Upowszechnienie wiedzy z różnych dziedzin.
2. Rozwój osobowości słuchaczy.
3. Poprawa jakości życia.
4. Pobudzanie postaw twórczych.
5. Tworzenie wspólnie warunków „dobrego starzenia się”.
6. Aktywizowanie i usprawnianie osób starszych.
7. Ułatwianie nawiązywania kontaktów z osobami o podobnych zainteresowaniach.



Działalność UTW przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb seniorów, jak: samokształcenie, poszerzanie wiedzy i nabywanie nowych umiejętności, działania na rzecz społeczności lokalnej, bycia pomocnym innym (np. poprzez wolontariat), wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, pozytywna stymulacja psychiczna i fizyczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodościowych planów i marzeń. UTW, przyczyniając się do poprawy jakości życia osób starszych, pełnią bardzo ważną rolę społeczną. Można powiedzieć, że działalność UTW zmierza do szerokiego włączenia osób starszych w wielowymiarowy proces edukacji, aktywizacji i integracji, nadający sens życiu na tle przemian cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych. Inspirowanie seniorów do różnych form aktywności umysłowej i fizycznej, w tym społecznej, kulturowej, prozdrowotnej, ma za zadanie przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu i przejawom ich dyskryminacji.



Role, jakie pełni UTW można zgrupować w trzech zasadniczych funkcjach:

- edukacyjnej – poszerzanie i aktualizowanie wiedzy,
- psychoterapeutycznej – podwyższenie samooceny, kształtowanie pozytywnego obrazu siebie, wzrost aktywności i poprawa samopoczucia, urozniczenie i wzbogacenie życia,
- integracyjnej – umożliwienie kontaktów z innymi poprzez wspólne spędzanie czasu, wzajemną pomoc, kontakt z różnymi grupami wiekowymi.

Działania UTW

AKTYWIZACJA INTELEKTUALNA:
-zdobycie wykształcenia;
-szacunek i prestiż społeczny;
-wykorzystanie twórczego potencjału seniorów

AKTYWIZACJA SPOŁECZNA:
-wolontariat;
-poszerzanie sieci kontaktów;
-UTW jako miejsce zaspokojenia indywidualnych potrzeb

AKTYWIZACJA RUCHOWA:
-zajęcia fizyczne;
-wycieczki;
-wykłady prozdrowotne



Oferta programowa obejmuje: zajęcia edukacyjne, prelekcje, wykłady, wycieczki, warsztaty i zajęcia praktyczne, plastyczne i manualne, kursy językowe i komputerowe, zajęcia integracyjne, spotkania świąteczne, wspólne wyjścia do teatru, wernisaże prac plastycznych., festyny, występy muzyczne, zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne, relaksacyjne, wolontariat, koła zainteresowań.

Bibliografia:

1. Kijak R.J., Szarota Z., *Starość: między diagnozą a działaniem*, Wydawnictwo Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.
2. Marcinkiewicz A., *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja przeciwdziałająca marginalizacji osób starszych*. „Ogrody Nauk i Sztuk” 2012, nr 2, s. 458-467.
3. Rokicki A., *Innowacje w aktywizowaniu seniorów w Polsce*, „Państwo i Społeczeństwo” 2016, nr 2, s. 143-154.

Wykonała:

mgr Anna Suska

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
annasuska1994@wp.pl