

AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ

10 LAT DZIAŁALNOŚCI
UNIwersytetu
TRZECIEGO WIEKU
NA UPJPII W KRAKOWIE

AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ

10 LAT DZIAŁALNOŚCI
UNIwersytetu
TRZECIEGO WIEKU
NA UPJPII W KRAKOWIE

REDAKCJA
KS. JAN DZIEDZIC

KRAKÓW 2021

Redakcja: ks. Jan Dziedzic

Redakcja techniczna i projekt okładki: Justyna Kastelik

Zdjęcia:

Stanisław Balon, Celina Budzowska, Dawid Czaicki, Dominika Chylińska,
ks. Jan Dziedzic, Maciej Gradowski, Tomasz Graff, Piotr Gruszczyński,
Kazimiera Gumińska-Grochmal, Iwona Holewa, Agata Jedynak,
Maria Kałuża, Józef Cezary Kałużny, Urszula Kubiczek, Mateusz Kurbiel,
Grzegorz Obrok, Teresa Partyka, Małgorzata Pintscher, Zofia Podosek,
Magdalena Rutkowska, Barbara Sikorska, Jerzy Dominik Snopiński,
Ewa Tobiasz, Danuta Walicka, Ada Wantuch, Monika Wlezień,
ks. Grzegorz Wąchol.

UNIwersytet
TRZECIEGO
WIEKU 

ISBN 978-83-951289-5-0

Imprint Fundacja im. Świętej Królowej Jadwigi
dla Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie

Copyright © 2021 by UTW UPJPII
Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII
31-069 Kraków, ul. Bernardyńska 3
tel./faks 12 422 60 40
e-mail: utw@upjp2.edu.pl
utw.upjp2.edu.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie – ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII9

Część I

10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie

Wspomnienia i opinie słuchaczy o Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie21

1. Uniwersytet Trzeciego Wieku działający na UPJPII w Krakowie
w latach 2011–202131
 - 1.1 Początki i rozwój UTW na UPJPII32
 - 1.2. Kalendarium dziesięciolecia38
 - 1.3. Formacja religijna58
 - 1.4 Oferta edukacyjna.....62
 - 1.4.1 Wykłady i zajęcia o charakterze seminaryjnym62
 - 1.4.2 Zajęcia fakultatywne edukacyjno-rozwojowe95
 - 1.4.3 Nauka języków obcych i obsługi komputera95
 - 1.4.4 Turystyka i sport96
 - 1.4.5 Program kulturalny.....100
 - 1.5 Spotkania okolicznościowe104
 - 1.6 Współpraca z organizacjami senioralnymi
i inne formy aktywności110
 - 1.7 Słuchacze UTW na studiach stacjonarnych115

2. Relacje z wybranych wydarzeń w okresie 10-lecia UTW	120
2.1 Inauguracja roku akademickiego 2019/2020 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.	122
2.2 Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2018/2019 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.	124
2.3 Spotkanie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze św. Mikołajem	128
2.4 Uroczysta msza św. opłatkowa dla studentów UTW	130
2.5 Droga Krzyżowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku.	133
2.6 „Dębniki – śladami Jana Pawła II” z udziałem studentów UTW	135
2.7 Pielgrzymka studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku po Warmii i Mazurach	139
2.8 Pielgrzymka studentów UTW do Ziemi Świętej	145
2.9 Spektakl „Zosia i Zofia Tajber”	151

Część II

Projekt grantowy

„Aktywny senior z przyszłością!”

Przygotowywanie projektu „Aktywny senior z przyszłością!”	157
Realizacja projektu „Aktywny senior z przyszłością!”	158
1. Zadanie I – Artystyczne zajęcia manualne	161
1.1 Warsztaty „Słowa i obrazu”	162
1.2 Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”	168
2. Zadanie II – Zajęcia sportowe poprawiające kondycję fizyczną	176

Spis treści

2.1. Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe	176
2.2. Tańce w kręgu	182
3. Zadanie III – Zajęcia edukacyjne rozwijające	
pasje i zainteresowania uczestników projektu	193
3.1 Warsztaty śpiewu chóralnego	194
3.2 Warsztaty „Biblia a kultura”	197
3.3 Wykłady na temat historii	202
3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha	217
3.4.1 Wykłady „psyche i soma” na temat ciała i ducha	217
3.4.1.1 Przyroda i jej wpływ na rozwój osobowości i duchowości	217
3.4.1.2 „Znaczenie medytacji dla ducha i ciała” oraz „Czym jest duchowa dieta”	222
3.4.2 Warsztaty z relacji społecznych	226
3.4.3 Warsztaty z mediów społecznościowych	228
3.4.4 Warsztaty z zakresu dietetyki	230
3.4.5 Warsztaty z kosmetyki	233
3.4.6 Warsztaty z rehabilitacji	236
3.5 „Życie jest teatrem”	238
3.5.1 Zajęcia teatralne	238
3.5.2 Zajęcia taneczno-ruchowe	240
3.5.3 Zajęcia wokalne	241
4. Zadanie IV – Zajęcia edukacyjne łączące naukę z hobby	255
4.1 Zajęcia z języka angielskiego	255
4.2 Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów	261

Spis treści

4.3 Zajęcia z gimnastyki umysłu	270
4.4 Przebieg realizacji projektu „Aktywny senior z przyszłością!” w formie zdalnej	276
Zakończenie	279
Aneks	282

WPROWADZENIE

KS. JAN DZIEDZIC

Uniwersytety Trzeciego Wieku zaliczają się do tych instytucji, które proponują osobom starszym kontynuowanie nauki przez całe życie. Poprzez edukację oraz inne formy organizacji wolnego czasu UTW działają przeciw wykluczeniu i marginalizacji seniorów oraz dają im możliwości dalszego rozwoju indywidualnego i społecznego. Papież Franciszek mówi w tym kontekście o budowaniu kultury spotkania, która sprzeciwia się kulturze odrzucenia.

Obecnie w Polsce działa 620. uniwersytetów trzeciego wieku. W roku 2011 Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie powiększył liczbę podmiotów działających na rzecz osób starszych i utworzył w swoich strukturach także UTW. Choć była to kolejna w Krakowie jednostka, zajmująca się edukacją seniorów, spotkała się z dużym zainteresowaniem osób starszych i budzi je do dnia dzisiejszego, czego dowodem jest obchodzony jubileusz 10-lecia istnienia.

Celem, który przyświecał założycielom UTW UPJPII było zaproszenie do studiowania osób 50+, które już zakończyły okres pracy zawodowej, ale nadal mają potrzebę poszerzać wiedzę i łączyć ją z rozwojem własnej formacji religijnej. Przedstawiona oferta edukacyjna zawierała przede wszystkim wykłady plenarne skoncentrowane na problemach teologii systematycznej,

Biblii, zagadnień z zakresu duszpasterstwa, filozofii i psychologii. Z czasem uzupełnieniem wykładów stały się zajęcia o charakterze seminaryjnym w postaci warsztatów biblijnych i liturgicznych. Przewidziano również inne zajęcia dodatkowe, początkowo w postaci programu turystycznego. Wkrótce, również dzięki zaangażowaniu studentów wolontariuszy, udało się załatwić wspólne wyjścia do teatru, opery czy filharmonii.

W odpowiedzi na zapotrzebowanie słuchaczy zorganizowano kursy komputerowe i naukę języków obcych. Z biegiem czasu zarówno tematyka wykładów stawała się coraz bardziej urozmaicona, jak i zwiększała się liczba zajęć fakultatywnych, np. rozpoczęły się próby chóru, zorganizowano warsztaty techniczno-plastyczne, warsztaty słowa i obrazu czy zajęcia sportowe. Wydatnie przyczyniły się do tego środki uzyskane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, które umożliwiły kontynuację odbywających się już zajęć w programie edukacyjnym UTW oraz pomogły w tworzeniu nowych ofert.

Zamierzeniem prezentowanej publikacji jest przedstawienie modelu kształcenia osób starszych na UPJPII w latach 2011–2021 oraz omówienie grantu „Aktywny senior z przyszłością!”, który został przyznany naszemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku.

Model ustawicznego kształcenia seniorów realizowany na UPJPII proponuje kilka etapów. Najpierw dwuletnia edukacja podstawowa na UTW, a potem możliwość kontynuowania kształcenia bez limitu terminowego na studiach podyplomowych. Dla osób chcących pogłębić wiedzę zdobytą na UTW, Wydział Teologiczny Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie proponuje pięcioletnie stacjonarne studia z teologii systematycznej, kończące się obroną pracy magisterskiej.

Prezentowana książka składa się z dwóch części. W pierwszej zatytułowanej *10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego*

Wiek na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie zostaną opisane początki i dziesięcioletni rozwój UTW UPJPII. Jego historię można prześledzić czytając umieszczone w publikacji kalendarium dziesięciolecia, w którym ujęto różne aspekty tej działalności, jak np. wydarzenia uczelniane, spotkania okolicznościowe, zwiedzania zabytków Krakowa oraz organizowane dla słuchaczy wycieczki i pielgrzymki, zarówno krajowe jak i zagraniczne. Zarejestrowano również spotkania z przedstawicielami organizacji senioralnych, jak również udział naszych przedstawicieli na spotkaniach poświęconych omawianiu zagadnień polityki senioralnej np. fora trzeciego wieku. Pokazano również obecność naszych studentów w sympozjach i konferencjach organizowanych na UPJPII, a cieszących się dużym zainteresowaniem słuchaczy UTW.

W tej części publikacji przedstawiona zostanie oferta edukacyjna UTW oraz realizacja formacji religijnej słuchaczy. Ponieważ podstawowym elementem programu edukacyjnego są wykłady, opracowano tabelę, w której umieszczono wszystkie tematycznie posortowane tytuły wykładów wygłoszonych w latach 2011–2021.

Oprócz zajęć podstawowych zostaną omówione zajęcia edukacyjno-rozwojowe, nauka języków obcych i obsługi komputera, turystyka i sport oraz oferta kulturalną. Przedstawione zostaną również inne formy działalności realizowane przez studentów UTW. Należą do nich wydarzenia uczelniane i spotkania okolicznościowe, w których słuchacze biorą udział. Trzeba już w tym miejscu zaznaczyć, że w przeciągu 10 lat na UTW odbyło się 650 wykładów, które były prowadzone przez 115 wykładowców.

Odrębny fragment publikacji poświęcono seniorom studiującym na teologii systematycznej, ponieważ ich uczestnicy z pierwszego naboru należą do absolwentów UTW UPJPiI.

W części drugiej publikacji przedstawiony zostanie projekt „Aktywny senior z przyszłością!”. Jest to grant współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, a uruchomiony na UTW UPJPiI w 2019 roku. Projekt ma być realizowany w 3 edycjach, a w każdej z nich uczestniczy 150 osób. Każda edycja składa się z 4 zadań. Posiadają one następujące nazwy: 1) Artystyczne zajęcia manualne, 2) Zajęcia sportowe poprawiające kondycję fizyczną, 3) Zajęcia edukacyjne rozwijające pasje i zainteresowania uczestników projektu, 4) Zajęcia edukacyjne łączące naukę z hobby.

Warto wspomnieć, że obecna książka jest trzecią publikacją, która przedstawia działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Pierwszą wydano w roku 2016 z okazji jubileuszu pięciolecia istnienia UTW, a druga została opublikowana w 2018 roku i była dedykowana najstarszej słuchaczce UTW, obchodzącej wtedy 100-lecie urodzin, pani doktor Barbarze Kaden-Swolkień. Ponadto w okresie dziesięciolecia wydano również na UTW trzy książki o tematyce teologicznej i problemach wieku senioralnego.

W jubileuszowej publikacji pragniemy pamiętać o wszystkich, którzy w dziesięcioletniej historii UTW byli jego słuchaczami. Tych, spośród nich, którzy już odeszli do wieczności, polecamy Bożemu miłosierdziu. Wyrażamy również podziękowania osobom, które przyczyniły się do powstania tego jubileuszowego wydawnictwa. Równocześnie żywimy nadzieję, że obecna publikacja przyczyni się do jeszcze większego zainteresowania studiowaniem dla seniorów, proponowanym na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie.

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

„ŻYCIE CHRZEŚCIJAŃSKIE WYMAGA CIĄGŁEGO NAUCZANIA”

JAN PAWEŁ II



CZĘŚĆ I

10 LAT DZIAŁALNOŚCI

UNIwersYTETU

TRZECIEGO WIEKU NA

UNIwersYTECIE PAPIESKIM

JANA PAWŁA II W KRAKOWIE



Część I



Część I



Część I



WSPOMNIENIA I OPINIE SŁUCHACZY

O UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU UNIWERSYTETU PAPIESKIEGO JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II rozpoczął swoją działalność w roku akademickim 2011/2012. Został on zorganizowany przez ks. dr. hab. Jana Dziedzica, prof. UPJPII, ówczesnego prodziekana, a obecnego dziekana Wydziału Teologicznego. Osobą, która miała obsługiwać administracyjnie UTW była mgr Małgorzata Szewczyk, doświadczona pracownica Biblioteki Papieskiej¹.

Moją przygodę z UTW UPJPII rozpoczęłam w 2012 roku. Należę więc do drugiego rocznika słuchaczy przyjętych na Uniwersytet. Byliśmy wyjątkowi, ponieważ jako pierwsi i na razie ostatni mieliśmy zajęcia przy ul. Bobrzyńskiego 10, w siedzibie Biblioteki Głównej Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, czyli na tzw. Kampusie. Zapisując się na studia byłam przekonana, że zajęcia będą się nadal odbywać przy ul. Franciszkańskiej 1

¹ M. Obrok, I. Szlachta, *Historia działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w: Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków 2016, s. 17–18.

i informacja o innej lokalizacji niemiłe mnie zaskoczyła. Buntowałam się tym bardziej, że linia tramwajowa na Czerwone Maki nie była jeszcze gotowa i na wykłady trzeba było dojeżdżać z przesiadkami.

Ostatecznie zdecydowałam się pójść na Bobrzyńskiego, ale dość długo nie dawałam za wygraną i wyrażałam swoje niezadowolenie wobec kierownika ds. UTW ks. Jana Dziedzica, który przecież starał się, aby studiowanie na Kampusie zorganizować jak najlepiej. Zawsze pogodny, uśmiechnięty, ale też przeżywający przejawy naszego niezadowolenia.

W końcu jednak postanowiłam, że nie będę jedną z narzekających, a pomyślę w czym mogę być potrzebna. W konsekwencji zgłosiłam się do pracy w samorządzie i zostałam w nim do końca mojego pobytu na studiach.

Najważniejszą zachętą do studiowania na UTW była jednak dla mnie interesująca oferta programowa jaką nam przedstawiono i zabezpieczenie do jej realizacji wykładowców z tzw. najwyższej półki. Z każdym rokiem akademickim propozycja edukacyjna była coraz bardziej urozmaicana.

Podczas mojego pobytu na UTW wysłuchałam wielu wykładów z różnych dziedzin. Uczestniczyłam również w zajęciach fakultatywnych proponowanych słuchaczom UTW. Dużym zainteresowaniem cieszyły się kursy komputerowe, które zostały zorganizowane już w 2013 roku.

Dzięki studiom na UTW miałam okazję lepiej poznać Kraków oraz jego bliższe i dalsze okolice. Brałam też udział w organizowanych tam wycieczkach i pielgrzymkach. Pamiętam pierwsze spotkanie z przewodnikiem Panem mgr Romanem Tekieli, który zaproponował nam zwiedzanie kościoła św. Katarzyny. Tak zaczęły się nasze wspólne wędrówki po Krakowie i nie tylko.

Również pani mgr Janina Grzesiowska-Skowrońska z właściwą sobie ekspresją przypomniała nam, jakie skarby znajdują się na Wawelu, w bazylice Mariackiej, kościele Bożego Ciała czy św. Anny. Weszłam z nią do podziemi Rynku Głównego i odwiedziłam znaną krakowską kawiarnię literacką Jama Michalika. Każda jej prelekcja wygłoszona przy okazji zwiedzania to lekcja patriotyzmu.

Mile wspominam również pielgrzymki odbyte z panem mgr Dawidem Czaickim, który zawsze bardzo serdecznie opiekował się uczestnikami wycieczek i starał się dostosowywać ich przebieg do możliwości najslabszych.

Bardzo ważną dla mnie sprawą był fakt, że profil katolicki UTW umożliwił mi pogłębienie formacji religijnej. Dla mnie było sprawą istotną, że w programie każdego ważnego wydania w jakim braliśmy udział najważniejszym punktem była Eucharystia. Z zainteresowaniem uczestniczyłam w warsztatach liturgicznych, realizowanych przez Pana Czaickiego, które uzupełniły również moją wiedzę religijną. Z zainteresowaniem brałam udział w wykładach otwartych z cyklu „Biblia w kulturze świata” prowadzonych przez wybitnego biblistę, jakim jest ks. prof. dr hab. Tomasz Jelonek.

Ponieważ zawsze lubiłam się udzielać społecznie, to z przyjemnością uczestniczyłam w przygotowaniach wydarzeń uczelnianych i spotkań okolicznościowych, które często opisywałam później w artykułach przygotowywanych dla biuletynu informacyjnego Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie „Vita Academica”. Pamiętam z jakim przejęciem czytałam we wspomnianym biuletynie swój pierwszy wydrukowany tam artykuł.

Kiedy nadarzyła się okazja rozpoczęcia studiów stacjonarnych z teologii systematycznej, co uważam, było bardzo dobrym

i nowatorskim pomysłem ks. Jana Dziedzica na poszerzenia możliwości zdobywania wiedzy przez seniorów, skorzystałam i w grupie 45 słuchaczy z UTW rozpoczęłam dzienne studia magisterskie. Aktualnie skończyłam czwarty rok i jestem w trakcie pisania pracy magisterskiej.

Obecnie Uniwersytetem Trzeciego Wieku nadal kieruje ksiądz dziekan Jan Dziedzic, a obsługę administracyjną prowadzi mgr Marta Obrok. Utrzymuję stały kontakt z „moim UTW”, uczestniczę, jak mi tylko czas pozwala, w organizowanych tam wydarzeniach i spotkaniach okolicznościowych i mam zamiar po ukończeniu studiów stacjonarnych powrócić na UTW jako wolontariuszka.

Z zainteresowaniem obserwuję, jak poszerza się proponowana słuchaczom oferta edukacyjna. Trzeba wspomnieć, że ważne było w tej kwestii przyznanie UTW środków grantowych związanych z projektem „Aktywny senior z przyszłością!”, co umożliwiło kontynuację wielu zadań już realizowanych, jak i wprowadzenie nowych.

Z perspektywy pięciu lat studiowania na Papieskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku mogę z przekonaniem stwierdzić, że był to owocny okres w moim życiu. Oprócz niewątpliwego poszerzenia wiedzy ogólnej i religijnej, spotkałam tu osoby, z którymi nawiązane kontakty, pozostały na dłużej. Pogłębianie wiedzy religijnej, a te studia dają ku temu okazję, prowadzi również do tego, że wiara staje się bardziej dojrzała, a to dla mnie jest bardzo ważne, tym bardziej że w wieku senioralnym problemy eschatologiczne stają się przedmiotem wzrastającego zainteresowania.

Na koniec chciałabym podziękować za stworzenie i wdrożenie całego systemu edukacji ustawicznej dla seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Na szczególnie

słowa uznania zasługuje tu wysiłek pomysłodawcy i wdrażającego w życie kolejne moduły projektu edukacji senioralnej na UPJPII, dziekana Wydziału Teologicznego, ks. dr. hab. Jana Dziedzica, prof. UPJPII. Nie należy również zapominać, że nie byłoby to możliwe bez pomocy i akceptacji władz UPJPII, które zawsze odnosiły się z życzliwością do obecności seniorów na UPJPII i brały udział w spotkaniach tam organizowanych.

Irena Szlachta

* * *

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie jest uniwersytetem noszącym imię wielkiego Świętego Polaka Jana Pawła II – Karola Wojtyły. Uczelnia umożliwiła zorganizowanie wykładów i spotkań dla seniorów 50+.

W programie nauczania krakowskiego UPJPII seniorzy mogą zdobywać wiedzę z różnych dziedzin życia np. teologii, filozofii, historii, prawa, komunikacji społecznej, obsługi komputerów i nauki języków. Dzięki wykładom i zajęciom organizowanym na tej uczelni mamy jako seniorzy przekonanie, że mimo naszego wieku damy radę odnaleźć się w dzisiejszym świecie.

W ramach prowadzonego wśród seniorów projektu „Aktywny senior z przyszłością!” zaplanowano, m.in. zajęcia językowe, komputerowe, ruchowe i manualne. Trzeba bowiem pamiętać, że rozwój osobisty możliwy jest w każdym wieku. Życie mierzy się przeżyтыми emocjami, zdobytą wiedzą, a nie tylko dniami w kalendarzu.

Uczestnictwo w różnorodnych zajęciach i wykładach ogólnych daje seniorowi poczucie sensu życia i szczęścia nawet w wieku 50+. Odniosę się tu do zajęć komputerowych organizowanych

w ramach projektu grantowego, w którym uczestniczyłam. Były one prowadzone w sposób bardzo przystępny, a nawet z poczuciem humoru. Pani prowadząca zajęcia miała bardzo dobry kontakt z uczestnikami kursu, a jej sposób przekazywania wiedzy uważam za bardzo dokładny i ciekawy. Dużo skorzystałam z tych zajęć, nie nudziłam się ani przez chwilę. Odebrałam Panią prowadzącą zajęcia jako osobę ciepłą, sympatyczną z pozytywną energią. Dziękuję za uśmiech obecny na Pani twarzy podczas prowadzonych zajęć.

Udział w wykładach i pozostałych zajęciach przez UTW, utwierdza mnie w przekonaniu, że nigdy nie jest za późno na realizację życiowych pasji, marzeń i pogłębiania wiedzy. Cieszę się ogromnie, że mogłam uczestniczyć w tych zajęciach. Dziękuję za miłe spotkania i przekazaną wiedzę. Dziękuję kierownikowi UTW UPJPII i obecnemu dziekanowi Wydziału Teologicznego ks. dr. hab. Janowi Dziedzicowi, prof. UPJPII za troskę i dobrą organizację wykładów i pozostałych zajęć z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” oraz spotkań opłatkowych, wspólnie i pięknie przeżytych mszy świętych, pielgrzymek, wycieczek, zwiedzania zabytków Krakowa i innych spotkań.

„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi” (Jan Paweł II). Pragnę przekazać wielkie podziękowania kierownikowi UTW oraz wszystkim wykładowcom i współpracownikom za wspaniałą rodzinną atmosferę panującą podczas wykładów i spotkań. Dziękujemy za troskę o nas – seniorów, którzy w swoim życiu przeżyli wielką rewolucję polityczną (od komunizmu do demokracji) jak i techniczną (od kłębka po komputer, smartfon i wiele innych urządzeń).

Brak anonimowości na UTW UPJPII w Krakowie jest świadectwem wspaniałej atmosfery, za którą chcę podziękować i będę pamiętać w modlitwie.

Szczęść Boże.
Zofia Zwierzyńska

* * *

Jestem emerytowaną nauczycielką. Praca zawodowa nie pozwoliła mi w pełni realizować swoich pasji i zainteresowań. Od zawsze byłam ciekawa świata i ludzi. Dlatego zapisałam się na Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie bowiem daje mi on możliwość poznania ciekawych ludzi, zawarcia przyjaźni itp. Bardzo wysoki poziom wykładów, kultura osobista, różnorodna tematyka wykładów i ciekawi wykładowcy – to wszystko składa się na to że chętnie biorę udział w zajęciach. Mam dużą potrzebę rozwijania sfery duchowej.

Bożena Walczak

* * *

Biorę udział w zajęciach realizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” gdyż pragnę zdobyć wiedzę z zakresu teologii, na którą nie miałam czasu gdy pracowałam. Wiedza ta jest potrzebna, gdyż relacja z Bogiem opiera się na dwóch skrzydłach, którymi są wiara i rozum. Ponadto tą wiedzą mogę dzielić się z innymi. Udział w zajęciach projektowych spełnił moje oczekiwania, gdyż są one bardzo interesujące.

Teresa Stawarz

Jestem emerytowaną nauczycielką biologii. Chętnie uczestniczę w zajęciach na Uniwersytecie Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie gdyż stale jestem „żądna wiedzy” i zawsze lubiłam słuchać mądrych ludzi. Z niezliczonej liczby możliwości wybrałam te zagadnienia, które wydają mi się najodpowiedniejsze. Zachwyca mnie poziom i różnorodność wykładowców. Cieszę się że jestem studentką UTW.

Krystyna Sypek

* * *

Jestem studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie. Chciałabym podziękować za możliwość udziału we wspaniałych wykładach i innych równie interesujących zajęciach, m.in. kursie komputerowym dla początkujących. Jestem bardzo wdzięczna i wielkie Bóg zapłać za wszystko co dla nas seniorów zostało przygotowane przez władze uczelni.

Bogumiła Krupiarz

Wspomnienia i opinie słuchaczy



Wspomnienia i opinie słuchaczy



1. UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU DZIAŁAJĄCY NA UPJPII W KRAKOWIE W LATACH 2011 – 2021

KS. JAN DZIEDZIC

W roku 2021 upływa 10 lat od założenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego na UPJPII w Krakowie. Od samego początku jego założeniem było twórcze wsparcie seniorów. Celem działań zawartych w opracowanym programie jest rozwój duchowy i intelektualny słuchaczy oraz motywacja do dalszej aktywności w życiu społecznym i parafialnym. Proponowane ćwiczenia sportowe i rehabilitacyjne mają zapewnić odpowiednią kondycję fizyczną i dobre zdrowie.

Podstawowymi celami naszego UTW jest edukacja, integracja oraz aktywizacja seniorów. W ramach edukacji istnieje możliwość poszerzania wiedzy. Działania integracyjne mają zapobiegać wykluczeniu i pomagać nawiązywaniu szerszych relacji międzyludzkich. Aktywizacja sprzyja w dbaniu o kondycję fizyczną i psychiczną, co wpływa na jakość życia seniorów. UTW UPJPII w Krakowie w swojej działalności przywiązuje dużą wagę do pogłębienia wiary i rozwoju duchowego słuchaczy. Ideą jest, aby wiadomości przekazywane słuchaczom

w ramach oferty edukacyjnej i program religijny wzajemnie się uzupełniały.

1.1 POCZĄTKI I ROZWÓJ UTW NA UPJPII

Uniwersytet Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie został założony w 2011 roku. Pierwsi studenci zainaugurowali rok akademicki 10 października tegoż roku². Studia na UTW rozpoczęło w roku akademickim 2011/2012 241 osób. W kolejnych latach istnienia szkoły liczba słuchaczy systematycznie wzrastała, mimo że opuściło ją 45 osób, aby podjąć teologiczne studia stacjonarne³ na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Rok akademicki 2019/2020 w Uniwersytecie Trzeciego Wieku zainaugurowało 550 studentów. Wśród osób, które od początku są studentami UTW jest urodzona w roku 1918 Pani doktor Barbara Kaden-Swolkień.

UTW skierowany jest do osób, które mimo że przeszły na emeryturę, chcą się dalej rozwijać intelektualnie i duchowo. Szczególnie ta potrzeba dalszego rozwoju duchowego była czymś, co stanowiło o specyfice i atrakcyjności propozycji przedstawionej przez Uniwersytet Papieski Jana Pawła II. UTW powstający na UPJPII w Krakowie, a więc na uniwersytecie

² Por. M. Obrok, I. Szlachta, *Historia działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w: Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków, 2016, s. 18.

³ Por. I. Szlachta, *Z UTW na studia stacjonarne*, „Vita Academica” 1/94 (2018), s. 99.

kościelnym, dawał gwarancję, że formacja religijna słuchaczy będzie tu traktowana ze szczególną troską:

Proponowany słuchaczom program nie ogranicza się tylko do formacji pastoralnej. Specyfika religijna jest tym, co wyróżnia i wzbogaca ofertę kościelnego UTW w stosunku do innych uniwersytetów trzeciego wieku działających w Krakowie. Obok celu rozwoju duchowego UPJPII w Krakowie przedstawia seniorom ciekawy i stale wzbogacany program edukacyjny⁴.

Podstawową formą zajęć są od początku wykłady, a ich zakres tematyczny jest sukcesywnie poszerzany. Ponadto stale wzbogacana jest oferta zajęć dodatkowych. Ich gama jest dostosowywana do potrzeb i zainteresowań słuchaczy. Studenci UTW mają możliwość uczestnictwa w zwiedzaniu z przewodnikiem Krakowa i okolic, wycieczkach oraz pielgrzymkach krajowych i zagranicznych. Biorą udział w kursach komputerowych, kursach języka angielskiego, warsztatach biblijnych, liturgicznych i artystycznych, zajęciach na siłowni, tańcu w kręgu, próbach chóru UTW, imprezach kulturalnych i okolicznościowych (wyjściach kulturalnych do teatrów, na koncerty), wydarzeniach uczelnianych oraz spotkaniach z innymi działającymi w kraju i za granicą organizacjami senioralnymi.

Część zajęć fakultatywnych, których realizację rozpoczęto lub planowano, została objęta projektem „Aktywny senior z przyszłością!”. Jest to grant współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, a realizowany od 2019 roku. Stał się istotnym wsparciem dla UTW UPJPII, ponieważ środki uzyskane w ramach projektu

⁴ Por. J. Dziedzic, *Uniwersytet Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie*, w: *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 29–31.

pozwoliły na sfinansowanie zarówno wielu propozycji zawartych w programie edukacyjnym UTW, jak i na wprowadzenie nowych form zajęć dla seniorów. Pewne utrudnienia w jego realizacji spowodował okres pandemii COVID-19, kiedy nie wszystkie zajęcia mogły się odbywać. Mamy nadzieję, że po przywróceniu normalnego funkcjonowania UTW wszystkie zajęcia będą kontynuowane.

Specyfiką naszego UTW jest afiliowanie przy uniwersytecie kościelnym. Formacja religijna słuchaczy jest tu zaliczana do zadań podstawowych. Odbywa się ona w oparciu o dobór wykładów o tematyce teologiczno-ascetycznej oraz o dni skupienia w adwencie, konferencje ascetyczne i nabożeństwa Drogi Krzyżowej w Wielkim Poście. Głównym punktem ważnych wydarzeń religijnych i okolicznościowych jest Eucharystia. Na kształtowanie religijnych postaw mają także wpływ organizowane pielgrzymki krajowe i zagraniczne⁵.

W roku akademickim 2020/2021 w związku z pandemią wykłady a Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbywają się w formie zdalnej. Z możliwości takiej formy przekazu skorzystało 220 osób, które posiadają w domu sprzęt informatyczny, niezbędny do odbioru wykładów. Umiejętności obsługi komputera wielu seniorów zdobyło na organizowanych wcześniej przez UTW kursach komputerowych.

Od października 2020 roku wznowiono także realizację warsztatów liturgicznych online oraz niektórych zajęć z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, które mogą odbywać się w formie zdalnej, tj. warsztaty artystyczne i biblijne. Podjęcie

⁵ J. Dziedzic, *Edukacja seniorów na uniwersytetach trzeciego wieku*, w: *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 30.

tęgo wyzwania było niezwykle istotne, gdyż dzięki niemu utrzymywany jest kontakt ze studentami w tym trudnym czasie. Dyrekcja UTW liczy na powrót do dawnej liczby 550 studentów uczących się na UTW przed pandemią. Ma również nadzieję, że już od następnego roku akademickiego Uniwersytet Trzeciego Wieku będzie mógł powrócić do działalności stacjonarnej, wznowić organizację wydarzeń kulturalnych i okolicznościowych, zwiedzania zabytków, wycieczek i pielgrzymek.

W dziesięcioletnim okresie istnienia UTW UPJPII opublikowało kilka książek. W roku 2015 ukazała się publikacja *Starość. Problem czy szansa? Refleksja pastoralnoteologiczna*. red. J. Dziedzic. Jest to pokłosie zorganizowanej 15 V 2014 roku międzynarodowej konferencji naukowej zatytułowanej *Starość. Problem czy szansa?* Uniwersytet Trzeciego Wieku był współorganizatorem tej konferencji obok Wydziału Teologicznego UPJPII oraz *Ruhr Universität Bochum*. W roku 2016 wydano książkę *Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II*, red. J. Dziedzic i I. Szlachta. Okazją do jej publikacji było pięciolecie działalności UTW UPJPII.

Następnie, w roku 2017 ukazała się pierwszą z serii książek naukowych poruszających zagadnienia będące przedmiotem wykładów głoszonych słuchaczom UTW UPJPII. Publikacja zatytułowana *W poszukiwaniu wiary dojrzałej. Refleksja pastoralnoteologiczna*, red. J. Dziedzic poświęcona jest problematyce religijności i wiary. W roku 2018 wydano *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic. Publikacja była dedykowana najstarszej studentce UTW Pani dr. Barbarze Kaden-Swolkień, która 16 listopada 2018 obchodziła jubileusz 100-lecia urodzin.

Rok 2019 zaowocował wydaniem drugiego tomu wykładów na UTW: *W trosce o godność człowieka. Studium filozoficzno-*

1.1 Początki i rozwój UTW na UPJPII

-teologiczne, red. J. Dziejic. Aktualnie w przygotowaniu jest trzeci tom wykładów: *Człowiek i rozwój duchowy. Studium pastoralno-teologiczne*, red. J. Dziejic.

Studenci UTW piszą też artykuły do biuletynu informacyjnego Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie „Vita Academica”. Starają się w nich dokumentować ważne wydarzenia z życia społeczności UTW. W okresie 2011–2020 zamieścili tam 55 artykułów. UTW posiada również własną stronę internetową <http://utw.upjp2.edu.pl/> na której umieszczane są informacje dla słuchaczy m.in. regulamin, informacje o kolejnych rekrutacjach, aktualności, plany zajęć, czy tematy wykładów. Seniorzy z UTW angażują się również w różne akcje charytatywne poprzez organizowanie zbiórek pieniężnych i darów rzeczowych.



1.1 Początki i rozwój UTW na UPJPII



1.2. KALENDARIUM DZIESIĘCIOLECIA

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w omawianym okresie najlepiej obrazuje kalendarium. Dokumentuje ono aktywność intelektualno-kulturalną i turystyczną studentów.

Rok akademicki 2011/2012	
10 X 2011	Inauguracja działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II
26 XII 2011	Zwiedzanie Katedry Wawelskiej i Muzeum Katedralnego
16 I 2012	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
9 I 2012	Msza św. oplatkowa w kościele św. Marka
22 I 2012	Uroczyste rozdanie indeksów słuchaczom I roku UTW
22 III 2012	Dzień skupienia dla słuchaczy UTW w kościele św. Marka
15 III 2012	Zwiedzanie Pałacu biskupa Ciołka przy ul. Kanoniczej
19 IV 2012	Zwiedzanie Muzeum i Archiwum Błogosławionej Marii Angeli Truszkowskiej oraz kościoła ss. Felicjanek
26 IV 2012	Zwiedzanie Muzeum św. Józefa Sebastiana Pelczara u ss. Sercanek
16 V 2012	Wyjście do kabaretu <i>Loch Camelot</i> na spotkanie z jego dyrektorem Kazimierzem Madejem

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

17 V 2012	Zwiedzanie klasztoru O.O. Benedyktynów w Tyńcu
24 V 2012	Wycieczka do Ojcowskiego Parku Narodowego
11 VI 2012	Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2011/2012
27 VI 2012	Uroczyste zakończenie cyklu koncertów <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i>
Rok akademicki 2012/2013	
18 X 2012	Wycieczka do Staniątek i Niepołomic
23 X 2012	Rozpoczęcie wykładów dla słuchaczy I roku w Bibliotece Papieskiej przy ul. Bobrzyńskiego 10
25 X 2012	Uroczystość inauguracji roku akademickiego 2012/2013
26 X 2012	Zwiedzanie kościoła św. Anny w Krakowie
5 XI 2012	Zwiedzanie kościoła św. Katarzyny w Krakowie
22 XI 2012	Zwiedzanie Komnat Wawelskich
6 XII 2012	Msza św. odpustowa w kościele św. Mikołaja
10 I 2013	Msza św. opłatkowa
7 III 2013	Wielkopostny dzień skupienia w Kościele św. Marka
8 III 2013	Zwiedzanie kościoła św. Marka
18 IV 2013	Zwiedzanie Fabryki „Emalia” Oskara Schindlera

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

25 IV 2013	Zwiedzanie Muzeum Historyczno-Misyjnego Zgromadzenia Księża Misjonarzy św. Wincentego a Paulo przy ul. Stradom
16 V 2013	Zwiedzanie klasztoru O.O. Paulinów na Skałce
16 V 2013	Zwiedzanie Młynówki Królewskiej
19 VI 2013	Wycieczka do Zakopanego
20 VI 2013	Zakończenie roku akademickiego 2012/2013
Rok akademicki 2013/2014	
5 X 2013	Zwiedzanie; kościół M.B. Częstochowskiej na Os. Szklane Domy, dworek J. Matejki, kościół Jana Chrzyciela i Matki Bożej Szkaplerznej w Krzesławicach
24 X 2013	Inauguracja trzeciego roku działalności UTW UPJPII
15 XI 2013	Zwiedzanie Skarbca Koronnego i Zbrojowni Na Wawelu
22 XI 2013	Zwiedzanie Skarbca Koronnego i Zbrojowni Na Wawelu
6 XII 2013	Msza św. odpustowa w kościele św. Mikołaja
9 I 2014	Opłatek
1 III 2014	Zwiedzanie kościoła p.w. Niepokalanego Poczęcia Najśw. Maryi Panny przy ul. Kopernika
7 III 2014	Zwiedzanie cerkwi greckokatolickiej p.w. Krzyża Świętego przy ul. Wiślniej

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

8 III 2014	Zwiedzanie cerkwi prawosławnej p.w. Zaśnięcia NMP przy ul. Szpitalnej
27 III 2014	Dzień skupienia w Wielkim Poście – kaplica akademicka przy ul. Bernardyńskiej 3
12 IV 2014	Udział w symposium <i>Duchowość Św. Jana Pawła II</i>
17 IV 2014	Sanktuarium Ecce Homo – pamiątki po św. Bracie Albercie i bł. Bernardynie Jabłońskiej
15 V 2014	Udział w organizacji i uczestnictwo w międzynarodowej konferencji naukowej <i>Starość. Problem czy szansa?</i>
25 IV – 4 V 2014	Pielgrzymka wykładowców i studentów UPJPII na kanonizację Ojca Świętego Jana Pawła II
12 VI 2014	Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2013/2014
13 VI 2014	Spotkanie ze studentami UTW w Rutigliano k. Bari
22 – 25 IX 2014	Pielgrzymka słuchaczy do Lichenia przez Częstochowę, Warszawę i Niepokalanów
Rok akademicki 2014/2015	
23 X 2014	Inauguracja roku akademickiego 2014/2015 dla UTW
4 – 5 XI 2014	Udział w Dniach Jana Pawła II edycja IX
22 XI 2014	Zwiedzanie Domu Jana Matejki i Bazyliki Mariackiej

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

30 XI 2014	Zwiedzanie kościołów: Świętych Apostołów Piotra i Pawła, św. Andrzeja i św. Idziego
15 I 2015	Spotkanie opłatkowe
I 2015	Wydanie publikacji <i>Starość. Problem czy szansa?</i> red. J. Dziedzic, Kraków 2015
26 II 2015	Spotkanie ze słuchaczami UTW z Żor
12 III 2015	Wielkopostny dzień skupienia
20 III 2015	Zwiedzanie Ośrodka Kultury Europejskiej Europeum – okresowa ekspozycja obrazu <i>Ekstaza św. Franciszka</i> El Greco
23 – 25 III 2015	Udział w międzynarodowej konferencji <i>Gender. Spojrzenie krytyczne</i>
29 III 2015	Zwiedzanie wystawy Wawel Zaginiony i Reprezentacyjnych Komnat Królewskich
31 III 2015	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
16 IV 2015	Udział w konferencji <i>Kulturowe tło czytania Biblii</i>
22 – 25 IV 2015	Udział w międzynarodowej konferencji naukowa <i>Co się stało z naturą ludzką</i> w ramach 15. Dni Tischnerowskich
24 IV 2015	Wyjście do Opery Krakowskiej na spektakl <i>Miłość do trzech pomarańczy</i>
25 IV 2015	Zwiedzanie Katedry Wawelskiej i Muzeum Katedralnego
27 IV 2015	Msza św. za śp. Teresę Widel – zmarłą słuchaczkę UTW
6 V 2015	Wycieczka słuchaczy szlakiem drewnianej architektury podhalańskiej (Ludźmierz, Nowy Targ, Łopuszna, Harkłowa, Dębno Podhalańskie)

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

20 V 2015	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> w Klubie Garnizonowym
6 VI 2015	Udział w II Małopolskim Kongresie UTW w Teatrze Słowackiego
11 VI 2015	Zakończenie roku akademickiego 2014/2015
16 VI 2015	Zwiedzanie placu Św. Ducha i kawiarni Jama Michalika
18 VI 2015	Film <i>Apartament</i> w kinie Kijów
21 VI 2015	Przedstawienie <i>Maskarada</i> w Teatrze J. Słowackiego
2 VII 2015	<i>Traviata</i> w Operze Krakowskiej
6 IX 2015	Zwiedzanie kościoła o.o. Pijarów w Krakowie
Rok akademicki 2015/2016	
14 X 2015	Wycieczka do skansenu w Wygiełzowie – ruiny zamku w Lipowcu, klasztor o.o. Bernardynów Alwerni
14 X 2015	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie
16 X 2015	II ogólnopolska pielgrzymka uniwersytetów trzeciego wieku na Jasną Górę
19 X 2015	Wycieczka Kurozwęki, Szydłów i Zagroda Bizonów
21 X 2015	Pieniny (zamek w Czorsztynie, rejs statkiem po Jeziorze Czorsztyńskim do Nidzicy, zwiedzanie zamku spiskiego, spacer po koronie zapory na Dunajcu, Dębno Podhalańskie).

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

22 X 2015	Uroczysta inauguracja piątego roku działalności UTW
23 X 2015	Szlak św. Jana Pawła (Kalwaria Zebrzydowska, Wadowice)
24 X 2015	Koncert symfoniczny w Filharmonii Krakowskiej
28 X 2015	Wycieczka do Zakopanego (Bachledówka, kolejka linowa na Gubałówkę, cmentarz na Pęksowym Brzysku, Księżówka, Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej na Krzeptówce, spacer po Krupówkach).
20 XI 2015	Sztuka <i>Hamlet</i> w Teatrze Ludowym
21 XI 2015	Przedstawienie <i>Edward II</i> w Teatrze Kameralnym
28 XI 2015	Sztuka <i>Wychowanka</i> Aleksandra Fredry w Teatrze Ludowym
3 XII 2015	Spotkanie ze św. Mikołajem
8 XII 2015	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
15 XII 2015	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
15 XII 2015	Zwiedzanie wystawy szopek krakowskich
16 XII 2015	Zwiedzanie wystawy szopek krakowskich
17 XII 2015	Zwiedzanie: Świeckie budowle gotyckie w Krakowie
28 XII 2015	Udział w obchodach Małopolskiego Dnia Seniora
14 I 2016	Spotkanie opłatkowe
17 I 2016	Zwiedzanie Galerii Sztuki XIX wieku w Sukiennicach
25 I 2016	Zwiedzanie Starej Synagogin – wystawa: <i>Kultura i życie codzienne Żydów</i>
10 II 2016	Zwiedzanie Kamienicy Hipolitów

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

24 II 2016	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy
2 III 2016	Spektakl teatralny <i>Poznaj siebie Hiobie</i> z udziałem aktorów scen krakowskich wystawiony w auli UPJPII dla słuchaczy UTW
7 III 2016	Zwiedzanie Starej Synagogi
11 III 2016	Katedra Wawelska i Muzeum Katedralne
16 III 2016	Zwiedzanie: Szlak pierwszych szpitali w Krakowie
19 III 2016	<i>Miłość do trzech pomarańczy</i> w Operze Krakowskiej
22 III 2016	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
6 IV 2016	Udział w konferencji <i>Kulturowa rola</i> <i>Biblii dziś i jutro</i>
7 IV 2016	Spotkanie z przedstawicielami Uniwersy- tetu College Algebra z Zagrzebia w Chorwacji
10 IV 2016	<i>Traviata</i> w Operze Krakowskiej
13 IV 2016	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego Uni- wersytetu Jagiellońskiego w Krakowie
13 IV 2016	Zwiedzanie Kazimierza żydowskiego
13 – 16 IV 2016	Udział w międzynarodowym sympozjum <i>Młodzież nadzieją Kościoła – czy Kościół</i> <i>nadzieją młodzieży</i>
20 IV 2016	Zwiedzanie Kleparza (dawne miasto Kleparz)
23 IV 2016	Zwiedzanie Jamy Michalika
27 IV 2016	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

5 V 2016	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie
14 V 2016	Zwiedzanie Bazyliki Mariackiej
15 V 2016	Zwiedzanie Bazyliki Mariackiej
19 V 2016	Zwiedzanie Starego Podgórza
30 – 31 V 2016	Bezpłatne oprowadzanie po wystawach w ramach miesiąca fotografii w Krakowie
31 V 2016	Zwiedzanie Kazimierza chrześcijańskiego
7 VI 2016	Zwiedzanie kościoła Bożego Ciała
16 VI 2016	Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2015/2016
10 VI 2016	Zwiedzanie Wieliczki
21 – 25 VI 2016	Wycieczka do Wilna
27 VI 2016	Zwiedzanie Centrum Jana Pawła II
7 – 10 IX 2016	Udział w Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy
21 IX 2016	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy
Rok akademicki 2016/2017	
X 2016	Wydanie publikacji <i>Seniorzy na Uniwersytecie Jana Pawła II</i> pod red. J. Dziedzica i I. Szlachty.
25 X 2016	Zwiedzanie Cmentarza Rakowickiego
26 X 2016	Zwiedzanie Cmentarza Rakowickiego
27 X 2016	Inauguracja roku akademickiego 2016/2017 i jubileusz pięciolecia działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

6 – 13 XI 2016	Jubileuszowa pielgrzymka słuchaczy UTW do Ziemi Świętej
9 XI 2016	Zwiedzanie Kazimierza Chrześcijańskiego
16 XI 2016	Zwiedzanie Komnat na Wawelu
17 XI 2016	Zwiedzanie Komnat na Wawelu
23 XI 2016	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy
23 XI 2016	Wawel zaginiony
24 XI 2016	Wawel zaginiony
6 XII 2016	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
8 XII 2016	Mikołaj wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku
9 – 10 XII 2016	Wyjazd na Jarmark adwentowy w Wiedniu
13 XII 2016	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
5 I 2017	Spotkanie opłatkowe słuchaczy UTW
12 I 2017	Szlak szopek w kościołach krakowskich
19 I 2017	Zwiedzanie kościoła o.o. Redemptorystów w Podgórzu wraz z piękną ruchomą szopką.
29 I 2017	Galeria w Sukiennicach.
7 II 2017	Zwiedzanie: kościół św. Andrzeja, kościół św. Piotra i Pawła
13 II 2017	Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach
I 2017	Wydanie książki <i>W poszukiwaniu wiary dojrzałej</i> , red. J. Dziedzic, Kraków 2017
7 III 2017	Zwiedzanie kościoła św. Barbary i ciekawostki o Placu Mariackim i Małym Rynku
16 III 2017	Zwiedzanie Nowej Huty

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

18 III 2017	Zwiedzanie Katedry Wawelskiej i Muzeum Katedralnego
22 III 2017	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy
23 III 2017	Wielkopostna droga krzyżowa słuchaczy UTW
24 III 2017	Kopiec Kościuszki i jego otoczenie
25 III 2017	Zwiedzanie Bazyliki Mariackiej
29 III 2017	Wycieczka do Miechowa do Bazyliki Grobu Pańskiego i Raclawic
31 III 2017	Zwiedzanie kościoła Bożego Ciała
21 IV 2017	Słuchacze UTW w Łągielnikach
22 IV 2017	Zwiedzanie kawiarni Jama Michalika
26 IV 2017	Wycieczka: Pustynia Błędowska, Zamek Rabsztyn z chatą Kocjana i Jaskinia Nietoperzowa
26 IV 2017	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy
28 IV 2017	Szlakiem św. Brata Alberta (sanktuarium Ecce Homo św. Brata Alberta przy ul. Woronicza 10, bazylika Krzyża Świętego w Mogile oraz Muzeum św. Brata Alberta w Igołomii)
28 IV 2017	<i>Orfeusz i Eurydyka</i> w Operze Krakowskiej
13 V 2017	Pielgrzymka do Czernej i Tyńca
22 V 2017	Szlak Wyspiańskiego (Towarzystwo Lekarskie, witraże Wyspiańskiego u Franciszkanów, Pawilon Wyspiański, Hotel Pollera)

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

29 V 2017	Zaginiony Kraków – ciekawe jurydyki krakowskie
6 – 7 VI 2017	Udział w obchodach dwudziestolecia UTW w Oświęcimiu
9 VI 2017	Dzień Skupienia uczestników warsztatów biblijnych w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
13 VI 2017	Uroczyste zakończenie szóstego roku istnienia UTW
16 VI 2017	Pielgrzymka słuchaczy UTW do Zakopanego i Ludźmierza (Matki Bożej Fatimskiej na Krzeptówkach, dom rekolekcyjny „Księżówką”, parafię NMP Niepokalanej Objawiającej Cudowny Medalik w Olczy oraz Bazylika Wniebowzięcia NMP w Ludźmierzu
22 VI 2017	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie
27 VI 2017 – 4 VII 2017	Pielgrzymka do Grecji śladami św. Pawła (Ateny, Filippi, Tesaloniki) oraz Meteory
6 – 9 IX 2017	Udział w IX edycji Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy
Rok akademicki 2017/2018	
21 X 2017	Pielgrzymka słuchaczy UTW do Bachowic, Wadowic i Kalwarii Zebrzydowskiej
25 X 2017	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza</i> Klub Garnizonowy

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

26 X 2017	Inauguracja roku akademickiego 2017/2018 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku
28 X 2017	Pielgrzymka z cyklu <i>Na Maryjnym Szlaku</i> do Częstochowy, Gidel i Leśniowa
8 XI 2017	Zwiedzanie cmentarza na Salwatorze
13 XII 2017	Zwiedzanie: Drogą Królewską na Wawel
17 XII 2017	Spotkanie w kawiarni literackiej Jama Michalika. Okres Młodej Polski
21 XII 2017	Spotkanie opłatkowe słuchaczy UTW
10 I 2018	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza Klub Garnizonowy</i>
12 I 2018	Zwiedzanie Muzeum Mehoffera
18 I 2018	Krakowski szlak Józefa Mehoffera
20 II 2018	Pielgrzymka UTW śladem św. Jana Pawła II do Wadowic
28 II 2018	Koncert z cyklu <i>Krystyna Tyburowska zaprasza Klub Garnizonowy</i>
5 III 2018	Zwiedzanie Starej Synagogi
14 III 2018	Spacer po Kazimierzu żydowskim
15 III 2018	Droga Krzyżowa słuchaczy UTW
22 III 2018	Spacer po starym Podgórzu
17 IV 2018	Zwiedzanie Podziemi Rynku Głównego
20 IV 2018	<i>Tosca</i> w Operze Krakowskiej
21 IV 2018	Pielgrzymka słuchaczy UTW do sanktuariów w Zabawie, Tuchowie, Szczepanowie i Okulicach
10 V 2018	Zwiedzanie Cmentarza Rakowickiego

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

12 V 2018	Zwiedzanie kawiarni artystycznej Jama Michalika
19 V 2018	Pielgrzymka studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku po Ziemi Żywieckiej (dom bł. o. Michała Tomaszka w Łękawicy, Rychwałd, Centrum Pamięci bł. ks. Władysława Bukowińskiego w Zagórniku, Kalwaria Zebrzydowska)
26 V 2018	Wycieczka do Ojcowa
3 – 10 VI 2018	Pielgrzymka: Rzym – Tre Fontane – kontynuacja objawień fatimskich
14 VI 2018	Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2017/2018
24 VII 2018	Pielgrzymka UTW: Sanktuarium Matki Bożej Saletyńskiej – Dębowiec. Sanktuarium Matki Bożej Leżajskiej (Leżajsk). Sanktuarium św. Jana z Dukli – Dukla.
24 VIII 2018	Pielgrzymka UTW: Ogród Biblijny w Starej Wsi – Bazylika Wniebowzięcia NMP oo. Jezuitów w Starej Wsi – Muzeum – Klasztor ss. Służebniczek Starowiejskich
29 IX 2018	Wycieczka do Wrocławia w tym Panorama Raclawicka
Rok akademicki 2018/2019	
10 X 2018	Pielgrzymka studentów UTW do Czernej (fabryka bombek choinkowych w Bęble, klasztor karmelitów w Czernej)
20 X 2018	Pielgrzymka do Częstochowy

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

24 X 2018	Wydanie książki <i>Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie</i> , red. J. Dziedzic – dedykowanej dr Barbarze Swolkień
24 X 2018	Zwiedzanie Cmentarza Podgórskiego – starego i nowego
25 X 2018	Inauguracja roku akademickiego 2018/2019 oraz jubileusz 100-lecia urodzin jego Honorowej Słuchaczki dr Barbary Kaden-Swolkień
27 X 2018	Zwiedzanie Dębnik – śladami Jana Pawła II
10 XI 2018	Pielgrzymka UTW: Sanktuarium Matki Bożej Szkaplerznej w Czernej i fabryka bombek w Bęble
15 XI 2018	Jak wyzwolono Kraków 31 października 1918 r. Zwiedzanie z okazji 100 – lecia odzyskania niepodległości
19 – 26 XI 2018	Druga pielgrzymka studentów UTW do Ziemi Świętej
24 XI 2018	Pielgrzymka UTW <i>Jan Paweł II – Wadowice – dziękujemy</i>
27 XI 2018	Dzielnica Żydowska w Krakowie przed osiedleniem na Kazimierzu
12 XII 2018	Ciekawostki ulicy Szpitalnej
10 I 2019	Spotkanie opłatkowe
14 I 2019	Zwiedzanie Starej Synagogi
21 II 2019	Zwiedzanie kościoła św. Anny
30 I 2019	Zwiedzanie kościoła o.o. Kapucynów (Kaplica Matki Boskiej Loretańskiej, ruchoma szopka)

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

8 III 2019	Zwiedzanie Collegium Maius – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Wybitni profesorowie i wychowankowie Uniwersytetu Krakowskiego w dobie staropolskiej</i>
9 III 2019	Zwiedzanie zamku na Wawelu – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Blask renesansu – dziedzictwo Jagiellonów</i>
21 III 2019	Zwiedzanie kawiarni literackiej Jama Michalika
23 III 2019	Fabryka ozdób szklanych w Bęble oraz Sanktuarium Matki Bożej Szkaplerznej w Czernej
23 III 2019	Muzeum Archeologiczne – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Praeparatio evangelica i początki chrześcijaństwa</i>
27 III 2019 r.	Droga Krzyżowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku
IV 2019	Wydanie publikacji <i>W trosce o godność człowieka</i> , red. J. Dziedzic, Kraków 2019
27 IV 2019	Pielgrzymka UTW: zwiedzanie Zamku w Łańcucie, Sanktuarium MB Pocieszenia w Leżajsku
18 – 19 V 2019	Wycieczka słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPJPII do Sandomierza i Kazimierza Dolnego
23 V 2019	Romański Kraków
30 V 2019	Gotycki Kraków

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

1 VI 2019	Zwiedzanie katedry na Wawelu – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Święci krakowscy w dobie średniowiecza</i>
8 VI 2019	Wyjazd do Częstochowy (Park Miniatur Sakralnych, Fabryka-Muzeum produkcji zapalek, Wzgórze Jasnogórskie, Skarbiec, Zbrojownia, osobista modlitwa, Lesniów)
13 VI 2019	Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2018/2019 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku
15 VI 2019	Pielgrzymka dziękczynienie za rok akademicki 2018/2019 <i>Szlakiem św. Jana Pawła II i Matki Bożej</i>
15 VI 2019	Zwiedzanie sanktuarium Jana Pawła II w Krakowie – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Pomiędzy antykiem a wczesnym średniowieczem, w poszukiwaniu tożsamości kultury europejskiej</i>
8 – 11 VII 2019	Pielgrzymka studentów UTW po Warmii i Mazurach (Gietrzwałd, Olsztyn, pola Grunwaldu, Warszawa – grób bł. ks. J. Popiełuszki).
27 – 28 IX 2019	Szlakiem zamków i zameczków Dolnego Śląska
Rok akademicki 2019/2020	
12 X 2019	Zwiedzanie ekspozycji w Pałacu bpa Erazma Ciołka – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Mistyczne średniowiecze – sztuka małopolska w dobie gotyku</i>

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

19 X 2019	Zwiedzanie Starej Synagogi i Kazimierza – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Żydzi w dawnym Krakowie</i>
19 X 2019	<i>Nowa Częstochowa</i> . Pielgrzymka szlakiem maryjnym i śladami św. Jana Pawła II Częstochowa – Sanktuarium MB Królowej Polski; Gidle-Sanktuarium Matki Bożej Gidelskiej, Leśniów – Sanktuarium Matki Bożej Patronki Rodzin
24 X 2019	Inauguracja roku akademickiego 2019/2020 na UTW
14 XI 2019	Cmentarz Rakowicki
16 XI 2019	Fabryka ozdób szklanych w Bębłę (warsztaty malowania bombek) oraz Sanktuarium Matki Bożej Szkaplerznej w Czernej, Tyniec
23 XI 2019	Zwiedzanie kawiarni Jama Michalika
23 XI 2019	Zwiedzanie kościoła śś. Piotra i Pawła oraz św. Anny – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Splendor krakowskiego baroku i dramat rozbiorów</i>
28 XI 2019	Sukiennice. Galeria Sztuki Polskiej
30 XI – 1 XII. 2019	Jarmark bożonarodzeniowy w Pradze połączony ze zwiedzaniem miasta
7 XII 2019	Spektakl <i>Zosia i Zofia Tajber</i> w wykonaniu słuchaczy UTW w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”
11 XII 2019	Spotkanie słuchaczy UTW ze św. Mikołajem
12 XII 2019	Wystawa szopek krakowskich

1.2. Kalendarium dziesięciolecia

14 XII 2019	Zwiedzanie ekspozycji w Muzeum Narodowym w Krakowie – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: <i>Sztuka na rozdrożu – rzemiosło artystyczne od średniowiecza do współczesności</i>
16 I 2020	Opłatek UTW
25 I 2020	Muzeum Archeologiczne w Krakowie, Wystawa Pompeje – jako uzupełnienie grantowych wykładów z historii: Początki cywilizacji europejskiej: <i>Od Aleksandra Wielkiego do idei Imperium jako wspólnoty narodów</i>
29 II 2020	Zwiedzanie zamku na Wawelu – jako uzupełnienie grantowych wykładów: <i>Blask renesansu</i>

Z powodu pandemii COVID-19 decyzją ministerstwa szkolnictwa wyższego z dnia 11 marca 2020 roku czasowo zawieszono zajęcia dydaktyczne na wszystkich uczelniach. Decyzja objęła również wszystkie jednostki Uniwersytetu Papieskiego, stąd brak wydarzeń w kalendarium UTW. W roku akademickiego 2020/2021 zajęcia odbywają się w trybie zdalnym.

1.2. Kalendarium dziesięciolecia



1.3. FORMACJA RELIGIJNA

Osoby trzeciego wieku potrzebują duszpasterskiego wsparcia, aby mogły realizować swoje powołanie w Kościele i świecie. UTW UPJPII w Krakowie uwzględnia w swojej ofercie jako jedno z zadań priorytetowych, formację pastoralną i teologiczną słuchaczy. Zadaniem kościelnego UTW jest przygotowanie przyszłych absolwentów do podjęcia posługi w swoich parafiach. Chodzi tu przede wszystkim o pomoc w przygotowaniu liturgii, prowadzenie działalności charytatywnej, pracę w grupach wsparcia i kołach seniora. Świadomy senior może ewangelizować w swoich środowiskach, zwłaszcza w rodzinach i mieć wpływ na kształtowanie osobowości swoich dzieci i wnuków. Wydaje się, że dobrze oddają to słowa zawarte w programie opisującym działalność UTW: „Czas pobytu na UTW UPJPII w Krakowie powinien pomóc słuchaczom w takim uformowaniu się, aby mogli podjąć misję głoszenia Ewangelii i dawać świadectwo swoim życiem, że jest się uczniem Chrystusa”⁶.

Formację studentów UTW ułatwia program religijny, którego podstawą są spotkania modlitewne. „Człowiek poprzez modlitwę zostaje włączony w działanie Boga, ale też działanie człowieka staje się częścią działania Boga”⁷. Spotkania modlitewne proponowane słuchaczom UTW to przede wszystkim udział w Eucharystii, która jest głównym punktem programu

⁶ Por. J. Dziedzic, *Spotkania o charakterze religijnym w: Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków 2016, cyt. s. 116.

⁷ Por. E. Robek SAC, *Powołanie chrześcijanina do modlitwy nieustannej w życiu codziennym*, „Perspectiva – Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne”, rok IV 2005, nr 2, s. 176.

1.3. Formacija religijna



1.3. Formacija religijna



każdego wydarzenia uczelnianego (uroczystości związane z inauguracją oraz zakończeniem roku akademickiego), jak i spotkań okolicznościowych (opłatek, spotkanie słuchaczy ze św. Mikołajem). Oprócz Eucharystii okazją do wspólnej modlitwy są dni skupienia i nabożeństwa Drogi Krzyżowej, organizowane w okresie wielkopostnym.

Dni skupienia obok rekolekcji pomagają dobrze przeżyć okres Wielkiego Postu. Seniorzy poprzez udział w mszy świętej, słuchanie Słowa Bożego i rozmyślania starają się pogłębić swoją wiarę i przygotować do zbliżającego się Triduum Paschalnego. Popularne wśród słuchaczy UTW jest nabożeństwo Drogi Krzyżowej. Jest ono szczególnie bliskie osobom starszym, bo cierpienie pojawia się często w ich życiu. Rozmyślając nad męką Chrystusa mogą ją łączyć z własnymi krzyżami.

Rozważania przy poszczególnych stacjach Drogi Krzyżowej i towarzyszące im pieśni wybierają sami słuchacze. Dobrze dobrane teksty, udział chóru słuchaczy UTW i dostarczone śpiewniki dodatkowo powodują, że zawsze frekwencja na nabożeństwie i zaangażowanie obecnych w modlitwę i śpiew są duże. Słuchacze uczestniczący w warsztatach liturgicznych biorą również udział we wspólnych nabożeństwach (róžaniec, Droga Krzyżowa, Droga Światła) poprzedzających ich zajęcia w określonym okresie roku liturgicznego. Na kształtowanie religijnych postaw mają także wpływ, organizowane pielgrzymki krajowe i zagraniczne.



1.4 OFERTA EDUKACYJNA

Propozycje UTW dotyczące edukacji obejmują wykłady i zajęcia dodatkowe. Ważną rolę pełni nauka języków obcych i obsługa komputera. W czasie pandemii umiejętność korzystania z programów, w których odbywały się zajęcia okazała się nieodzowna. Na UTW preferowane są również sport i turystyka.

1.4.1 WYKŁADY I ZAJĘCIA O CHARAKTERZE SEMINARYJNYM

Wykłady stanowią podstawową formą działalności edukacyjnej UTW UPJPII w Krakowie, ale poprzez dobór ich treści są również elementem formacji religijnej słuchaczy. Umożliwiają one pogłębienie wiedzy studentów i pozwalają na wymianę ich poglądów z wykładowcami, którymi są nauczyciele akademicy Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie oraz zapraszani goście.

W planie wykładów uwzględniana jest tematyka z różnych dziedzin: antropologii i filozofii, teologii fundamentalnej i dogmatycznej, Biblii i etyki, psychologii i medycyny oraz historii i nauk społecznych. Uzupełnieniem są realizowane w ramach grantu „Aktywny senior z przyszłością!” wykłady z zakresu historii sztuki, połączone ze zwiedzaniem muzeów i wystaw oraz cykl prelekcji zatytułowany „Psyche i soma”, dotyczących zdrowia fizycznego i duchowości. Wykłady odbywają się dwa razy w miesiącu i prowadzone są w trzech grupach. W ciągu roku akademickiego dla każdej z trzech grup przewidziano 30 spotkań wykładowych. Po dwóch latach słuchacze otrzymują dyplomy i mogą zakończyć studia lub kontynuować edukację na studiach podyplomowych.

W dziesięcioletnim okresie działalności UTW UPJPII zostało wygłoszonych 650 wykładów plenarnych. W prowadzenie zajęć zaangażowało się 115 wykładowców. Wykaz wykładowców i wygłoszonych przez nich w tym okresie wykładów, przedstawia tabela nr 1: Wykłady na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w latach 2011–2021. Należy tu zaznaczyć, że wiele wymienionych w tabeli wykładów zostało wygłoszonych kilkakrotnie, w różnym okresie czasu.

Sytuacja zmieniła się w związku z pandemią COVID-19. Utrudniła ona plany Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPJPII na rok akademicki 2020/2021. W marcu 2020 roku wykłady plenarne oraz pozostałe zajęcia zostały czasowo zawieszono. Niektóre z nich zostały od października 2020 r uruchomione w trybie zdalnym. Wtedy znów zaczęły odbywać się online wykłady plenarne oraz niektóre zajęcia z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, np. warsztaty artystyczne i biblijne, a także warsztaty liturgiczne. Na wykłady zdalne zapisało się 220. studentów. Było to możliwe dzięki organizowanym od dłuższego

czasu na Uniwersytecie Trzeciego Wieku kursom komputerowym, które przygotowały słuchaczy UTW do funkcjonowania w przestrzeni wirtualnej.

Wykłady UTW w formie zdalnej odbywają się raz w tygodniu w poniedziałki o godz. 15.00 na platformie Microsoft Teams i są prowadzone przez wykładowców Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Tematyka wykładów jest różnorodna. W roku akademickim 2020/2021 obejmowała takie zagadnienia, jak: teologia dla seniorów, różne twarze polskich świętych, model kształcenia seniorów na UPJPII, duchowość a duszpasterstwo, problem wolności u Hansa Ursa von Balthasara, podstawowe przejawy miłości bliźniego, początki kształtowania się wspólnoty Kościoła, św. Jan Paweł II i konsekracja Bazyliki Miłosierdzia Bożego w Krakowie – Łagiewnikach, opanowanie – moc twórczego życia w myśli filozofów starożytnych i Apostoła Pawła, rodzice św. Jana Pawła II i zagadki ziemi wadowickiej.

Opinie słuchaczy na temat tej formy wykładów są różne. Zasadniczo seniorzy są zadowoleni. Uważają, że forma przekazu nie jest aż tak istotna, gdy tematy wykładów są interesujące i to one ściągają przed monitory zainteresowanych zagadnieniem słuchaczy.

W tym trudnym czasie seniorzy starają się dostosować do nowych wymuszonych przez pandemię sytuacji. Tęsknią jednak za możliwością osobistego uczestnictwa w wykładach, ponieważ dawały im one także możliwość kontaktów międzyludzkich, tak bardzo potrzebnych w starszym wieku. Z nadzieją więc czekają na pokonanie pandemii i liczą na to, że rok akademicki 2021/2022 powitają znów w murach swojej uczelni.

**TABELA NR 1. WYKŁADY NA UNIwersYTECIE
TRZECIEGO WIEKU UPJPII
W LATACH 2011 – 2021**

Tytuł wykładu	Wykładowca
Wykłady wprowadzające	
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Model kształcenia seniorów na UPJPII</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>„Aktywny senior z przyszłością!” UTW UPJPII w Krakowie</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
Teologia systematyczna i eklezjologia	
<i>Bóg Stwórca i Zbawca</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Wielki Wybuch a stworzenie Wszechświata</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Początek Wszechświata</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Współczesne modele rozumienia Wszechświata</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Modele Wszechświata</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Argumenty za istnieniem Boga</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Dzidek

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Ateizm – drogi negacji Boga</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Wprowadzenie do teologii trynitarniej</i>	ks. dr hab. Robert Woźniak, prof. UPJPII
<i>Trójca Święta w wierze Kościoła</i>	ks. prof. dr hab. Jan Daniel Szczurek
<i>Tajemnica Trójcy Świętej</i>	ks. prof. dr hab. Jan Daniel Szczurek
<i>Troistość Boga Jedynego w wierze Kościoła Katolickiego</i>	ks. prof. dr hab. Jan Daniel Szczurek
<i>Bóg jako kochający Ojciec</i>	ks. prof. dr hab. Stanisław Hałas SCJ
<i>Ojcostwo Boga</i>	ks. prof. dr hab. Jan Daniel Szczurek
<i>Koncepcja Boga w chrześcijaństwie orientalnym</i>	ks. dr hab. Jan Witold Żelazny, prof. UPJPII
<i>Wprowadzenie do Chrystologii</i>	ks. dr hab. Robert Woźniak, prof. UPJPII
<i>Podstawowe dogmaty chrystologiczne</i>	ks. dr hab. Robert Woźniak, prof. UPJPII
<i>Jezus Chrystus. Historia i wiara</i>	ks. prof. dr hab. Łukasz Kamykowski
<i>Chrystologia pierwszych soborów</i>	ks. prof. dr hab. Arkadiusz Baron
<i>Życie w Chrystusie</i>	s. prof. dr hab. Adelajda Sielepin CHR
<i>Tożsamość Jezusa Chrystusa</i>	ks. dr hab. Robert Woźniak, prof. UPJPII
<i>Życie w Duchu Świętym</i>	ks. prof. dr hab. Wojciech Misztal
<i>Credo</i>	ks. dr Marcin Cholewa

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Opatrzność Boża</i>	ks. prof. dr hab. Jan Daniel Szczurek
<i>Dogmaty Maryjne</i>	ks. dr hab. Marek Gilski
<i>Obraz Maryi w kazaniach św. Bernardyna ze Sieny</i>	o. dr hab. Henryk Romuald Kośla OFM
<i>Kościół i Maryja</i>	o. prof. dr hab. Andrzej Napiórkowski OSPPE
<i>Geneza i natura Kościoła</i>	ks. dr Józef Morawa
<i>Geneza i natura Kościoła</i>	o. prof. dr hab. Andrzej Napiórkowski OSPPE
<i>Wiara w Kościół</i>	ks. dr Paweł Pielka
<i>Po czym można rozpoznać prawdziwy Kościół?</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Hierarchiczny ustrój Kościoła</i>	ks. prof. dr hab. Józef Krzywda CM
<i>Zasady i kierunki reformy Kościoła</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Sobory kościoła I tysiąclecia</i>	ks. dr hab. Marek Gilski
<i>Dziedzictwo soborów II Tysiąclecia</i>	ks. dr Marcin Cholewa
<i>Kościół w dialogu ze światem</i>	ks. prof. dr hab. Łukasz Kamykowski
<i>Ekumenizm: szansa i zagrożenie Kościoła</i>	o. prof. dr hab. Andrzej Napiórkowski OSPPE
<i>Ekumenizm. Refleksje na temat 500. rocznicy Reformacji</i>	ks. dr Józef Morawa
<i>Katolicy i prawosławni w drodze do jedności. Historia i aktualny stan dialogu teologicznego</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Kałużny SCJ
<i>Kościół orientalny</i>	ks. dr hab. Jan Żelazny, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Kościół rzymskokatolickie w Ukraińskiej SSR po II wojnie światowej</i>	ks. prof. dr hab. Józef Wołczański
<i>Kościół greckokatolicki na Słowacji</i>	ks. dr Peter Tripak
<i>Kościóły i inne związki wyznaniowe w prawie polskim</i>	ks. dr hab. Piotr Kroczek, prof. UPJPII
<i>Obrządki liturgii wschodniej</i>	ks. dr hab. Przemysław Nowakowski CM, prof. UPJPII
<i>Historia mszy świętej</i>	ks. dr hab. Janusz Mieczkowski
<i>Eucharystia</i>	s. prof. dr hab. Adelajda Sielepin CHR
<i>Niedziela dniem sprawowania eucharystii</i>	ks. dr hab. Jan Kalniuk MS
<i>Przestrzeń liturgiczna</i>	ks. dr hab. Jarosław Superson SAC
<i>Liturgia a duchowość Kościoła</i>	s. prof. dr hab. Adelajda Sielepin CHR
<i>Boża Liturgia a msza św. Porównanie liturgii obrządku wschodniego i zachodniego</i>	ks. dr hab. Przemysław Nowakowski CM, prof. UPJPII
<i>Eucharystia w obrządku bizantyjskim. Porównanie z obrządkiem zachodnim</i>	ks. dr hab. Przemysław Nowakowski CM, prof. UPJPII
<i>Nieprzebrane bogactwo Słowa Bożego</i>	bp prof. dr hab. Roman Pindel
<i>Wolność religijna a misja głoszenia Słowa Bożego</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Kwestia głoszenia uzdrowień w imię Jezusa Chrystusa</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Uzdrowienie w posłudze Kościoła</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Kazania w kulturze polskiej</i>	ks. prof. dr hab. Kazimierz Panuś
<i>Liturgia i zwyczaje adwentu i okresu Bożego Narodzenia</i>	ks. dr hab. Janusz Mieczkowski
<i>Triduum Paschalne serce roku liturgicznego</i>	mgr Dawid Czaicki
<i>Liturgia stacyjna</i>	ks. dr hab. Janusz Mieczkowski
<i>Sakramenty jako siedem zbawczych dróg. Geneza, pochodzenie i ustanowienie sakramentów</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Bóg zbawiający przez sakramenty. Problem pochodzenia i ustanowienia sakramentów</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Sakrament pokuty</i>	ks. dr hab. Janusz Mieczkowski
<i>Sakrament pokuty i pojednania</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Po co nam spowiedź? Geneza, historia i teraźniejszość sakramentu pokuty</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Sakrament namaszczenia chorych. Wczoraj i dziś.</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Pozasakramentalne drogi pojednania z Bogiem</i>	ks. prof. dr hab. Szymon Drzyżdżyk
<i>Symbolika Świątyni</i>	ks. dr Marcin Cholewa
<i>Początki kształtowania się wspólnoty Kościoła</i>	dr hab. Józef Cezary Kałużny
<i>Fenomen rozwoju Kościoła Chrystusowego w pierwszych wiekach</i>	ks. dr Lucjan Bielas

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Prześladowania chrześcijan w starożytności i nie tylko</i>	ks. dr Lucjan Bielas
<i>Ojcowie naszej wiary</i>	ks. dr hab. Jan Witold Żelazny, prof. UPJPII
<i>Ojcowie apostołscy</i>	ks. prof. dr hab. Arkadiusz Baron
<i>Ojcowie apostołscy</i>	o. dr hab. Dariusz Kasprzak OFMCap, prof. UPJPII
<i>Św. Jan Chryzostom – bezkompromisowy głosiciel Słowa Bożego</i>	ks. prof. dr hab. Arkadiusz Baron
<i>Święty Augustyn</i>	ks. prof. dr hab. Arkadiusz Baron
<i>Nauka o niebie według Ojców Kościoła</i>	o. dr hab. Dariusz Kasprzak OFMCap, prof. UPJPII
<i>Hermeneutyka wypowiedzi eschatologicznych</i>	ks. dr hab. Robert Woźniak, prof. UPJPII
<i>Psałterz średniowieczny</i>	ks. dr hab. Dariusz Tabor CR, prof. UPJPII
<i>Rozumienie i znaczenie tradycji w Kościele</i>	ks. dr Paweł Pielka
<i>Posługa Kościoła w środowisku osób chorych i cierpiących psychicznie</i>	ks. dr hab. Jan Klimek
<i>Kościół wobec ekologii ludzkiej</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Nowa Ewangelizacja w nauczaniu Kościoła</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Czy misje są dzisiaj potrzebne?</i>	ks. dr Dariusz Guziak
<i>Jak mówić o Bogu, aby nas słuchano?</i>	ks. dr hab. Witold Ostafiński
<i>Jak nie mówić o Bogu</i>	ks. dr Grzegorz Wąchol

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Katecheza w szkole – 20 lat minęło. Sukces czy porażka?</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Panuś
<i>Troska Ojca Świętego Jana Pawła II o katechezę</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Panuś
<i>Po co prawo w Kościele? Czy caritas nie wystarczy?</i>	ks. dr hab. Piotr Kroczek, prof. UPJPII
<i>Kanoniczne stwierdzenie nieważności małżeństwa</i>	ks. dr hab. Piotr Majer, prof. UPJPII
<i>Teologia i inne nauki</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Podstawy teologicznej antropologii</i>	o. prof. dr hab. Jarosław Kupczak OP
<i>Aspekty teologiczne myśli ks. Józefa Tischnera</i>	ks. dr Lech Wołowski
<i>Teologia papieża Franciszka</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Cechy charakterystyczne teologii orientalnej</i>	ks. dr hab. Jan Witold Żelazny, prof. UPJPII
<i>Teologia duszpasterstwa</i>	ks. dr hab. Jan Klimek
<i>Teologia dla seniorów</i>	ks. dr Paweł Pielka
<i>Teologia mądrości</i>	dr hab. Marek Kita
<i>Teologia muzyki według Hildegardy z Bingen</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Dzidek
<i>Czy tylko chrześcijaństwo jest religią objawioną</i>	dr Joanna Barcik
<i>Czy istnieje zbawienie poza Kościołem</i>	dr Joanna Barcik
Wykłady z Biblii	
<i>Zasady hermeneutyki biblijnej</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Dlaczego Biblia ma takie znaczenie</i>	bp prof. dr hab. Roman Pindel

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Archeologia a Biblia</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Geografia i archeologia biblijna</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Nauki przyrodnicze a Biblia</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Biblia a historia</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Biblia w kulturze</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Biblia jako fenomen kulturowy</i>	ks. prof. dr hab. Bolesław Jelonek
<i>Przykłady Pisma Świętego i ich rola kulturowa</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Trudne tematy Biblii</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Mądrość w Piśmie Świętym</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Wolność w Piśmie Świętym</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Biblijne określenia miłości i miłosierdzia</i>	ks. prof. dr hab. Stanisław Hałas SCJ
<i>Miłosierdzie w nauczaniu Pisma Świętego</i>	ks. prof. dr hab. Stanisław Hałas SCJ
<i>Na drogach Miłosierdzia Bożego w Samarii i Izraelu</i>	dr Piotr Drąg
<i>Postawa wobec bogactwa według Biblii</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Biblia księgą modlitwy</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Rozwój kultu religijnego w czasach biblijnych</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Synagoga w judaizmie biblijnym</i>	ks. dr hab. Sylwester Jędrzejewski SDB
<i>Życie codzienne w czasach biblijnych</i>	dr inż. Anna Wajda

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Wybrane postacie biblijne</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Wypowiedzi hiperboliczne w Piśmie Świętym</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Bóg ukazany w Piśmie Świętym jako Ojciec</i>	ks. prof. dr hab. Stanisław Hałas SCJ
<i>Człowiek jako ikona Boża</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Mężczyzna i kobieta w Biblii</i>	bp prof. dr hab. Roman Pindel
<i>Kobieta i mężczyzna w Piśmie Świętym</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Małżeństwo, rodzina, dziecko w czasach biblijnych</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Podstawowe zasady interpretacji Starego Testamentu</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Historia Starego Testamentu</i>	ks. prof. dr hab. Stanisław Hałas SCJ
<i>Księgi historyczne Starego Testamentu</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Pięcioksiąg</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Teologia Pięcioksięgu</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Najważniejsze wydarzenia zbawcze Pięcioksięgu</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Prehistoria biblijna (Rdz 1–11)</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Księga Rodzaju. Prehistoria biblijna</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Gdzie i w jaki sposób Semici czcili Boga</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Święto Pięćdziesiątnicy w Starym i Nowym Przymierzu</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Doświadczenie Boga w Starym Testamencie</i>	dr hab. Joanna Nowińska SM
<i>Dzieje biblijnych Patriarchów</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Dzieje Patriarchów: Abraham, Izaak, Jakub</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Księga Wyjścia: Exodus i Przymierze na Synaju</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Przesłanie Księgi Wyjścia</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Księgi Machabejskie</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Księgi Machabejskie – o konfrontacji religii z kulturą pogańską</i>	ks. dr hab. Marek Gilski
<i>Prorocy Starego Testamentu</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Kohelet – pesymista czy realista?</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Kohelet. Najtrudniejsza księga Biblii</i>	dr hab. Marcin Majewski
<i>Psalmy</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Psałterz Dawida – geneza i teologia</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Egzegeza Psalmu XIV</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Teksty mesjańskie Starego Testamentu</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Przekład a wykład Biblii w okresie międzytestamentalnym</i>	ks. dr hab. Sylwester Jędrzejewski SDB
<i>Literatura między Starym a Nowym Testamentem</i>	ks. dr hab. Sylwester Jędrzejewski SDB
<i>Późna literatura biblijna</i>	ks. dr hab. Sylwester Jędrzejewski SDB

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Pascha Starego Testamentu a Eucharystia</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Pismo Święte podstawą modlitwy chrześcijańskiej</i>	o. prof. dr hab. Tomasz Maria Dąbek OSB
<i>Ojciec nasz</i>	ks. dr Marcin Cholewa
<i>Nie wódź nas na pokuszenie</i>	ks. dr hab. Wojciech Węgrzyniak
<i>Inkluzja Markowa – uzdrowienie i wskrzeszenie</i>	ks. dr Roman Mazur SDB
<i>Kazanie na Górze. Błogosławieństwa proklamacją szczęścia</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Błogosławieństwa jako osiem dróg szczęścia</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Błogosławieństwa w ujęciu Mateuszowym (5,3–12)</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Kazanie na górze. Sprawiedliwość w relacjach ludzkich</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Ewangelie synoptyczne</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Wybrane zagadnienia synoptyczne</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Przypowieści ewangeliczne</i>	ks. dr hab. Bogdan Zbroja, prof. UPJPII
<i>Przypowieści ewangeliczne w aspekcie polemicznym</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Ewangelia i Listy Janowe</i>	o. prof. dr hab. Tomasz Maria Dąbek OSB
<i>Realia Męki Pańskiej</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Całun Turyński, relikwia Męki Pańskiej na wiek XXI</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Golgota i Boży Grób w ujęciu archeologicznym</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Pierwsi świadkowie pustego grobu Jezusa i spotkań ze Zmartwychwstałym Panem (J 20 1–18)</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Listy do siedmiu kościołów w Janowej Apokalipsie</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Podróże św. Pawła</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>List do Rzymian. Główne idee teologiczne</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Misja Jezusa Chrystusa w Liście do Hebrajczyków</i>	ks. dr hab. Roman Bogacz, prof. UPJPII
<i>Judaizm czy judaizmy w czasach Chrystusa</i>	ks. dr hab. Sylwester Jędrzejewski SDB
<i>Dzieje głoszenia Ewangelii w I wieku</i>	dr inż. Anna Wajda
<i>Słowo Boże w roku liturgicznym – Lekcjonarz</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
Człowiek i rozwój duchowy	
<i>Wiara jako odpowiedź na Słowo Boże</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Wiara jako odpowiedź człowieka na Boże Objawienie</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Pedagogika wiary szukającej zrozumienia</i>	ks. dr Tadeusz Nosek
<i>Wiara ze słuchania czy widzenia</i>	ks. prof. dr hab. Wiesław Przyczyna
<i>Duchowe czytanie Pisma Świętego – lectio divina</i>	o. prof. dr hab. Tomasz Maria Dąbek OSB

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Duchowe źródła pokojowych relacji</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Duchowość patrystyczna</i>	o. dr hab. Dariusz Kasprzak OFM ^{Cap} , prof. UPJPII
<i>Duchowość a duszpasterstwo</i>	ks. dr Grzegorz Wąchol
<i>Soborowe trendy duchowości w Kościele</i>	s. prof. dr hab. Adelajda Sielepin CHR
<i>Natura i łaska w duchowości chrześcijańskiej</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Zagrożenia duchowe</i>	dr Anna Noworol
<i>Chrześcijanin wobec objawień prywatnych</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Wcielenie Syna Bożego w medytacji chrześcijańskiej</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Medytacja chrześcijańska</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Prawa i wymogi duchowego rozwoju</i>	o. prof. dr hab. Jerzy Wiesław Gogola OCD
<i>Święty Franciszek i etyka wobec cywilizacyjnych modyfikacji przyrody</i>	o. dr hab. Jerzy Brusilo OFM ^{Conv} .
<i>Z duchowości św. Jana od Krzyża</i>	o. prof. dr hab. Jerzy Wiesław Gogola OCD
<i>Pedagogia modlitwy według św. Teresy od Jezusa</i>	o. prof. dr hab. Jerzy Wiesław Gogola OCD
<i>Rozwój doktryny i kultu Najświętszego Serca Jezusa</i>	o. dr hab. Henryk Romuald Kośla OFM
<i>Wielkość duchowa św. Królowej Jadwigi</i>	ks. prof. dr hab. Kazimierz Panuś
<i>Święta Królowa Jadwiga</i>	ks. prof. dr hab. Kazimierz Panuś
<i>Święty Jan Kanty</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Panuś

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Św. Jan Kanty i jego promieniowanie na Kraków</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Panuś
<i>Krakowscy bohaterowie miłosierdzia chrześcijańskiego</i>	ks. prof. dr hab. Kazimierz Panuś
<i>Święci – ludzie z wyobraźnią miłosierdzia</i>	ks. prof. dr hab. Tadeusz Panuś
<i>Święci Podola</i>	ks. dr Dariusz Guziak
<i>Błogosławieni wychowawcy świętej Teresy z Lisieux</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński
<i>Bł. Edmund Bojanowski i jego wizja apostołatu świeckich</i>	ks. dr hab. Jan Klimek
<i>Brat Albert w 100. rocznicę śmierci</i>	ks. prof. dr hab. Jacek Urban
<i>Rodzice św. Jana Pawła II i zagadki ziemi wadowickiej</i>	dr hab. Tomasz Graff
<i>Orędzie Bożego Miłosierdzia a św. Faustyna</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Witko
<i>Św. Maksymilian Kolbe w podróżach morskich</i>	dr Aleksandra Kijak-Sawska
<i>Ojciec Pio</i>	ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak
<i>Zjednoczenie z Bogiem w życiu Ojca Pio</i>	ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak
<i>Wiara u Edyty Stein</i>	ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak
<i>Kardynał Stefan Wyszyński, człowiek wiary</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński
<i>Koncepcja świętości u Jana Pawła II</i>	o. dr Tytus Fułat OFM
<i>Św. Jan Paweł II i Fatima</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Św. Jan Paweł II i konsekracja Bazyliki Miłosierdzia Bożego w Krakowie – Łagiewnikach</i>	ks. dr hab. Jan Klimek
<i>Św. Jan Paweł II i jego pontyfikat</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Zmiana postaw Polaków w czasie pontyfikatu Jana Pawła II</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Santo Subito. Św. Jan Paweł II od dziesięciu lat w Domu Ojca</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Śladami świętych. Radość krzyża</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Różne twarze polskich świętych – czy duchowość jest jedna?</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Monastycyzm galicyjski</i>	ks. dr hab. Józef Pochwat MS
<i>Współcześni kandydaci na Ołtarze. Matka Zofia Czeska</i>	ks. prof. dr hab. Jan Machniak
<i>Abp Ignacy Tokarczuk (1918–2012) niezłomny pasterz Kościoła katolickiego w dobie komunizmu</i>	ks. prof. dr hab. Józef Wołczański
<i>Dzieje misji franciszkańskich w Peru</i>	o. dr hab. Zdzisław Gogola OFMConv, prof. UPJPII
<i>Bóg w życiu wielkich kompozytorów</i>	mgr Alicja Wolińska
Człowiek i moralność	
<i>Humanizm chrześcijański</i>	o. dr hab. Marek Urban CSsR
<i>Spór o rozumienie człowieka</i>	ks. dr hab. Jarosław Jagiełło, prof. UPJPII
<i>Struktura ludzkiego ducha</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Budowanie tożsamości w oparciu o wroga. Carl Schmitt jeszcze raz</i>	dr hab. Joanna Mysona Byrska, prof. UPJPII
<i>Gender – spojrzenie krytyczne</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII
<i>Ideologia gender</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII
<i>Dojrzała osobowość</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>W trosce o sumienie</i>	ks. prof. dr hab. Jan Orzeszyna
<i>Moralne obowiązki wynikające z szacunku do Sacrum</i>	ks. dr hab. Jan Kalniuk MS
<i>Moralny wymiar modlitwy</i>	ks. prof. dr hab. Jan Orzeszyna
<i>Geny a wychowanie</i>	ks. dr Adam Kłóś
<i>Niestarzejące się ciała? Możliwości biologiczne i kwestie etyczne</i>	ks. dr Adam Kłóś
<i>Biologia starzenia się organizmu – problem czy wyzwanie</i>	ks. dr Adam Kłóś
<i>Genetyczne ulepszanie człowieka</i>	ks. dr hab. Tomasz Kraj, prof. UPJPII
<i>Problemy współczesnej genetyki – wybrane zagadnienia</i>	ks. dr hab. Tomasz Kraj, prof. UPJPII
<i>Modele bioetyczne</i>	ks. dr hab. Tomasz Kraj, prof. UPJPII
<i>Problem eksperymentu bioetycznego</i>	o. dr hab. Jerzy Brusilo OFMConv.
<i>Etyczna problematyka klonowania człowieka</i>	ks. prof. dr hab. Grzegorz Hołub SDB
<i>Etyczne aspekty transplantacji</i>	ks. prof. dr hab. Grzegorz Hołub SDB

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Czy embrion jest osobą ludzką</i>	ks. dr hab. Andrzej Muszala, prof. UPJPII
<i>Współczesny spór o eutanazję</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Piąte przykazanie w świetle Encykliki Evangelium Vitae</i>	ks. prof. dr hab. Jan Orzeszyna
<i>Dwa czy trzy przykazania miłości</i>	ks. dr hab. Stanisław Wronka
<i>Podstawowe przejawy miłości bliźniego</i>	ks. dr hab. Jan Kalniuk MS
<i>Miłość a doświadczenie Zmartwychwstania</i>	ks. dr Marian Póchlópek
<i>Miłosierdzie źródłem nadziei</i>	ks. dr hab. Jan Klimek
<i>Przekonująca moc miłosierdzia</i>	dr hab. Marek Kita
<i>Godność i szacunek wobec osób niepełnosprawnych</i>	dr Dorota Kornaś
<i>Godność i znaczenie osób starszych</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Troska o zbawienie bliźniego</i>	ks. prof. dr hab. Jan Orzeszyna
<i>Porządek upomnienia braterskiego</i>	ks. dr hab. Jan Kalniuk MS
<i>Od troski o środowisko do etyki środowiskowej</i>	ks. prof. dr hab. Grzegorz Hołub SDB
<i>Sprawiedliwość w odniesieniu do Boga i rzeczy materialnych</i>	ks. dr hab. Stanisław Witkowski MS
<i>Religijność a kształtowanie postaw moralnych</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Prawo a moralność</i>	ks. dr hab. Jan Kalniuk MS
<i>Podstawy etyki społecznej – zarys problemów</i>	ks. prof. dr hab. Władysław Zuziak

1.4 Oferta edukacyjna

Zagadnienia filozoficzne	
<i>Filozofia przyrody. Historia i współczesność</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Człowiek we Wszechświecie</i>	ks. dr Tomasz Maziarka
<i>Kimże jest człowiek?</i>	ks. prof. dr. hab. Andrzej Zwoliński
<i>Natura osobowości człowieka</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII
<i>Pogańskie i chrześcijańskie rozumienie ludzkiej cielesności</i>	ks. dr hab. Jarosław Jagiełło, prof. UPJPII
<i>Opanowanie – moc twórczego życia w myśli filozofów starożytnych i Apostoła Pawła</i>	ks. dr Andrzej Kielian
<i>Grecka i judeochrześcijańska tradycja myślenia o ludzkim ciele</i>	ks. dr hab. Jarosław Jagiełło, prof. UPJPII
<i>Pierwsze wieki chrześcijaństwa. Gnostycyzm</i>	ks. dr hab. Józef Pochwat MS
<i>Myśl chrześcijańska a refleksja filozoficzna</i>	o. dr hab. Marek Urban CSsR
<i>Podstawy tomizmu</i>	ks. dr hab. Piotr Andryszczak
<i>O potrzebie wiary w świecie ponowoczesnym</i>	ks. prof. dr hab. Władysław Zuziak
<i>Nauka a wiara</i>	ks. prof. dr hab. Jan Orzeszyna
<i>Nauka i wiara</i>	ks. dr hab. Janusz Mączka SDB, prof. UPJPII
<i>Czy można filozofować o religii?</i>	dr Joanna Barcik
<i>Jak myśleć o Bogu po Auschwitz?</i>	dr Joanna Barcik

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Źródła nowożytnego i współczesnego myślenia</i>	o. dr Marek Urban CSsR
<i>Nowoczesne myślenie a myśl postmodernistyczna</i>	o. dr Marek Urban CSsR
<i>Wprowadzenie do filozofii umysłu</i>	ks. dr hab. Wojciech Grygiel FSSP
<i>Wolność i łaska</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII
<i>Wolność jako obraz Boga w człowieku</i>	ks. dr hab. Jan Żelazny, prof. UPJPII
<i>Aksjologia Józefa Tischnera</i>	ks. dr hab. Jarosław Jagiełło, prof. UPJPII
<i>Problem wolności u Hansa Ursa von Balthasara</i>	ks. dr Lech Wołowski
<i>Fatum czy szansa. Postawy wobec własnej śmierci</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Przemijanie a religijność</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Prawo naturalne. Wybrane zagadnienia</i>	ks. dr hab. Tomasz Kraj, prof. UPJPII
<i>Wartości w życiu człowieka</i>	ks. prof. dr hab. Władysław Zuziak
<i>Nauka i religia w myśli rosyjskiej</i>	s. prof. dr hab. Tereza Obolevich
<i>Dwa odmienne podejścia do polityki. Arystoteles a Machiavelli</i>	ks. dr hab. Piotr Andryszczak
<i>Dwa oblicza liberalizmu</i>	ks. dr hab. Piotr Andryszczak
<i>Podstawy konserwatyzmu</i>	ks. dr hab. Piotr Andryszczak

1.4 Oferta edukacyjna

Psychologia i troska o zdrowie	
<i>Rozwój osobowości dojrzałej</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Dynamika religijności</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Kryzys i nawrócenie religijne</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Kryzysy religijne</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Osobowość a religijność</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Osobowość religijna</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Religijność dojrzała</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Etyka czasu wolnego</i>	ks. prof. dr hab. Maciej Ostrowski
<i>Psychologia sytuacji granicznych</i>	ks. prof. dr hab. Józef Makselon
<i>Przeżywanie żałoby po stracie osoby bliskiej</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Jak przepracować stratę osoby bliskiej</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Starość. Problem czy szansa?</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Lepszy słuch kluczem do komfortowego życia</i>	dr Bogumiła Pieniążek
<i>Wibroterapia jako metoda rehabilitacji i regeneracji w treningu sportowym i aktywności fizycznej seniorów</i>	mgr Jolanta Świercz

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Choroby cywilizacyjne XXI w. – zagrożenia</i>	prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz
<i>Profilaktyka chorób serca</i>	prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz
<i>Przez żołądek do serca</i>	prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz
<i>Pomoc uzależnionym od alkoholu</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
Historia Kościoła, historia sztuki, literatura religijna	
<i>Chrześcijaństwo a kultura antyczna</i>	ks. dr hab. Marek Gilski
<i>Chrzest Polski 966. Fakty i mity</i>	dr hab. Tomasz Graff
<i>Średniowiecze – prawdy i mity</i>	dr hab. Tomasz Graff
<i>Polska wobec kryzysu Kościoła w późnym średniowieczu</i>	dr hab. Tomasz Graff
<i>Wybrane zagadnienia z historii Polski</i>	mgr Janina Grzesiowska-Skowrońska
<i>Sytuacja religijna w Krakowie u schyłku XVI wieku</i>	dr hab. Tomasz Graff
<i>Wybrane zagadnienia z historii Krakowa</i>	mgr Janina Grzesiowska-Skowrońska
<i>Sztuka Krakowa Złotego Wieku</i>	dr hab. Bogusław Krasnowolski, prof. UPJPII
<i>Funkcje sztuki sakralnej</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Ikona w kościele orientalnym</i>	ks. dr hab. Jan Witold Żelazny, prof. UPJPII
<i>Twórczość artystyczna na ziemiach polskich około 1000. roku</i>	ks. dr hab. Dariusz Tabor CR, prof. UPJPII
<i>Z tajemnicy chrztu – sztuka przedromańska i romańska w Polsce</i>	ks. dr Szymon Tracz

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Zaczerpnąć z tajemnicy chrztu – rzeźba romańska w Polsce od XI do XIII w.</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Gotyckie malarstwo ścienne w Polsce</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Rzeźba gotycka w Polsce</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Polska architektura gotycka</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>W kręgu Wita Stwosza</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Sztuka średniowieczna na ziemiach polskich i w Europie środkowej jako wyraz aktualnej duchowości chrześcijańskiej</i>	ks. dr hab. Dariusz Tabor CR, prof. UPJPII
<i>Przeobrażenia architektoniczne i ideowe Katedry na Wawelu</i>	ks. prof. dr hab. Jacek Urban
<i>Kaplica Jana Pawła II Redemptoris Mater w Watykanie</i>	ks. dr Szymon Tracz
<i>Maryjność Sanktuarium w Kalwarii Zebrzydowskiej</i>	o. dr hab. Henryk Romuald Kośla OFM
<i>Odrodzenie sztuki witrażowej w XIX wieku</i>	dr Małgorzata Reinhard-Chlanda
<i>Obraz Miłosierdzia Bożego</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Witko
<i>Rawenna miasto światła</i>	dr hab. Józef Cezary Kałużny
<i>Jak budowano kościoły w PRL</i>	dr Józef Wroński
<i>Symbolika hagiograficzna – jak rozpoznawać wizerunki świętych</i>	dr hab. Lucyna Rotter, prof. UPJPII
<i>Twórczość starożytna a teologia</i>	ks. prof. dr. hab. Arkadiusz Baron
<i>Wątki religijne we współczesnej literaturze</i>	ks. dr hab. Marek Gilski
<i>Literatura i teologia</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa

1.4 Oferta edukacyjna

Tematy różne	
<i>Religie świata a chrześcijaństwo</i>	ks. dr hab. Damian Wąsek
<i>Oblicza islamu. Perspektywy i problemy dialogu</i>	ks. prof. dr hab. Krzysztof Kościelniak
<i>Islam jako zagrożenie dla Europy i chrześcijaństwa</i>	ks. dr hab. Dariusz Oko, prof. UPJPII
<i>Hinduizm</i>	ks. prof. dr hab. Krzysztof Kościelniak
<i>Jak bezpiecznie przekazać majątek?</i>	mec. Joanna Greguła Krakowska Izba Notarialna
<i>Przepisy prawa spadkowego</i>	mec. Joanna Greguła Krakowska Izba Notarialna
<i>Unikanie zagrożeń, oszustwa, bezpieczeństwo seniora</i>	st. sierż. Piotr Szpiech, mł.asp. Maciej Szmidt KMO Kraków
<i>Migracja – wczoraj i dziś</i>	dr Piotr Drąg
<i>Migracje zarobkowe Polaków</i>	ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII
<i>Migranci i uchodźcy. Perspektywa integracji społecznej</i>	dr hab. Małgorzata Duda, prof. UPJPII
<i>Pielgrzymowanie i turystyka religijna</i>	ks. prof. dr hab. Maciej Ostrowski
<i>Turystyka morska</i>	ks. dr Marian Pólchłopek
<i>Rodzina wobec współczesnych wyzwań</i>	ks. dr hab. Antoni Świerczek, prof. UPJPII
<i>Wartości w rodzinie zaczerpnięte od dzieci</i>	ks. dr hab. Grzegorz Godawa
<i>Rola osób starszych w rodzinie</i>	ks. dr hab. Antoni Świerczek, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Przeciw wykluczeniu rodziny</i>	dr hab. Małgorzata Duda, prof. UPJPII
<i>Rola i znaczenie mediacji rodzinnych</i>	dr hab. Małgorzata Duda, prof. UPJPII
<i>Wychowanie wobec wyzwań XXI wieku</i>	ks. prof. dr hab. Józef Stala
<i>Współczesne wyzwania cywilizacyjne. Perspektywa pedagogiczna</i>	bp prof. dr hab. Janusz Mastalski
<i>Media jako elektroniczny wychowawca</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński
<i>Wychowanie do odbioru mediów</i>	ks. dr Bolesław Karcz
<i>Masmedia jako przestrzeń i narzędzie duchowości</i>	ks. prof. dr hab. Wojciech Misztal
<i>Towarzystwo przez służbę</i>	dr hab. Małgorzata Duda, prof. UPJPII
<i>Zagrożenia współczesnej kultury</i>	ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński
<i>Logiczne aspekty kłamstwa</i>	ks. dr hab. Adam Olszewski, prof. UPJPII
<i>Magiczny świat konsumpcji</i>	dr hab. Joanna Mysona Byrska, prof. UPJPII
<i>O pracy zbywatelei i prekariuszy</i>	dr hab. Joanna Mysona Byrska, prof. UPJPII
<i>Problemy z pisownią w języku religijnym</i>	ks. prof. dr hab. Wiesław Przyczyna
<i>Wielką czy małą literą? O niektórych problemach z pisownią słownictwa religijnego</i>	ks. prof. dr hab. Wiesław Przyczyna
<i>Pustynia w mieście</i>	ks. dr hab. Marcin Godawa
<i>Totalitaryzm. Technika zdobywania władzy</i>	ks. dr hab. Jan Szczepaniak, prof. UPJPII

1.4 Oferta edukacyjna

<i>Dolar amerykański. Historia, symbole i przesłanie</i>	dr Piotr Drąg
<i>Działalność na rzecz chorych TPCH. Hospicjum im. św. Łazarza</i>	dr Jolanta Stokłosa
<i>Aleksander VI prawda i legenda</i>	dr hab. Wojciech Kęder, prof. UPJPII
<i>Relacje między monarchiami absolutnymi a papieżem XVII/XVIII w.</i>	dr hab. Wojciech Kęder, prof. UPJPII
<i>Obyczaje dworu bizantyjskiego</i>	prof. dr hab. Maciej Salamon
<i>Bona – niezwykła królowa</i>	mgr Janina Grzesiowska-Skowrońska
<i>Jakie czasy, takie maniery, czyli o wyższej kulturze życia i studiowania</i>	ks. dr hab. Witold Ostafiński
<i>Komunikowanie międzykulturowe</i>	dr Katarzyna Drąg
<i>Komunikowanie niewerbalne</i>	dr Katarzyna Drąg
<i>Kultura basenu Morza Śródziemnego</i>	dr Piotr Drąg
<i>Życie codzienne w dawnych wiekach. Historia brudu.</i>	ks. prof. dr hab. Jan Szczepaniak
<i>Symbolika stroju – co można opowiedzieć za pomocą ubrania</i>	dr hab. Lucyna Rotter, prof. UPJPII
<i>Humor w życiu chrześcijanina</i>	ks. prof. dr hab. Henryk Sławiński

Dopełnieniem wykładów plenarnych są zajęcia o charakterze seminaryjnym w postaci warsztatów biblijnych i liturgicznych. W warsztatach biblijnych może uczestniczyć każdy słuchacz UTW, który chce poszerzyć wiedzę na temat Pisma

Świętego⁸. W trakcie spotkań uczestnicy omawiali etapy powstania Pisma Świętego, porównywali teksty biblijne z wydarzeniami historycznymi, konfrontowali opisy w Biblii z tym, co przekazują nauki przyrodnicze, analizowali teksty Nowego Testamentu opisujące życie i działalność Chrystusa, poznawali różnice występujące między Starym i Nowym Testamentem dotyczące obrazu Boga oraz relacji między Bogiem i człowiekiem.

Według opinii uczestników warsztaty biblijne są bardzo potrzebnym dopełnieniem wykładów, przyczyniają się do lepszego zrozumienia Pisma Świętego, a tym samym jeszcze bardziej przybliżają do Boga⁹. Na kontynuację i poszerzenie tej oferty pozwoliło uwzględnienie jej w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” w postaci warsztatów „Biblia a kultura”.

Drugim rodzajem zajęć seminaryjnych realizowanych na UTW UPJPII w Krakowie są warsztaty liturgiczne. Na odbywających się raz w tygodniu zajęciach poznawano liturgię mszy świętej, okresy roku liturgicznego, przebieg Triduum Paschalnego, sposób odmawiania liturgii godzin wg brewiarza, wybrane dokumenty dotyczące liturgii, rodzaje i kolory szat liturgicznych, naczynia liturgiczne i księgi liturgiczne oraz znaczenie osobistej modlitwy na różańcu, a także nabożeństwo Drogi Światła. I tu podczas zajęć była okazja do dyskusji na prezentowane wcześniej tematy.

Warsztaty z liturgii często poprzedzone są wspólnymi nabożeństwami odprowadzonymi w kaplicy uniwersyteckiej, a związa-

⁸ Por. G. Wąchoł, *Warsztaty biblijne* [w:] *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 47–49.

⁹ Por. G. Wąchoł, *Warsztaty biblijne* w: *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 49–50.

1.4 Oferta edukacyjna

nyymi z danym okresem liturgicznym, np. różaniec w październiku, Droga Krzyżowa w okresie Wielkiego Postu czy Droga Światła w okresie wielkanocnym. Obowiązkiem uczestników warsztatów liturgicznych jest również przygotowanie oprawy liturgicznej każdej mszy świętej dla studentów UTW. Wiedza zdobyta na warsztatach liturgicznych pozwala pogłębić wiarę, świadomie uczestniczyć w liturgii, a tym samym przyczynia się do lepszego zrozumienia sacrum¹⁰.



¹⁰ Por. M. Kremer, *Warsztaty liturgiczne w: Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 54–55.

1.4 Oferta edukacyjna



1.4 Oferta edukacyjna



1.4 Oferta edukacyjna



1.4.2 ZAJĘCIA FAKULTATYWNE EDUKACYJNO-ROZWOJOWE

Papieski Uniwersytet Trzeciego Wieku proponuje również swoim studentom program fakultatywnych zajęć edukacyjno-rozwojowych. Jest on sukcesywnie wzbogacany zgodnie z oczekiwaniami słuchaczy. Obejmuje naukę języków obcych i obsługi komputera, turystykę, zajęcia sportowe i kulturalne.

1.4.3 NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH I OBSŁUGI KOMPUTERA

Słuchacze bardzo chętnie korzystają z możliwości doskonalenia swojej znajomości języków obcych. Zgodnie ze zgłoszonymi przez nich potrzebami zorganizowano w ciągu 10-lat lekturaty języka angielskiego, niemieckiego i włoskiego. Największą popularnością cieszą się jednak kursy języka angielskiego. Dlatego zdecydowano się na włączenie zajęć nauki języka angielskiego do projektu „Aktywny senior z przyszłością!”.

Zawsze jest też było i jest wielu chętnych, aby poznać obsługę komputera. Dla nich stworzono zajęcia z informatyki. Pierwsze kursy komputerowe zostały zorganizowane już w roku 2013. Słuchacze byli najczęściej zainteresowani sposobem wyszukiwania informacji w Internecie, korzystaniem z poczty elektronicznej, przesyłaniem i obróbką zdjęć, możliwością opłacania rachunków i robienia zakupów przez Internet, a także edycją tekstów. Dopiero jednak ujęcie tego typu szkoleń w projekcie „Aktywny senior z przyszłością!” umożliwiło większą ich częstotliwość, co ułatwia lepsze zapamiętanie nabywanej wiedzy.

1.4.4 TURYSTYKA I SPORT

Oferta turystyczna była pierwszą zorganizowaną formą zajęć fakultatywnych, jaką zaproponowano słuchaczom UTW¹¹. Składają się na nią zarówno spacerunki po Krakowie, połączone ze zwiedzaniem zabytków architektury sakralnej i innych ciekawych miejsc, jak i wycieczki oraz pielgrzymki krajowe i zagraniczne. W ramach wycieczek oprócz zwiedzania miejsc położonych w pobliżu Krakowa, np.: Staniątka, Wieliczka, Niepołomice, Wygiełzów, Kurozwęki, Szydłów, Ojcowski Park Narodowy, Miechów i Raławice miały miejsce też podróże w Pieniny, do Łańcuta, Sandomierza, Kazimierza Dolnego, do Wrocławia oraz dolnośląskich zamków i zameczków.

Dużą popularnością słuchaczy UTW cieszy się tzw. turystyka religijna. Ten typ podróży, gdzie motywacja religijna łączy się z elementami właściwymi turystyce, praktyki modlitewne z potrzebą relaksu, poznawanie zabytków z poszukiwaniem autentycznych doświadczeń religijnych, bardzo dobrze odpowiada na zapotrzebowanie seniorów. Wśród wielu miejsc w Polsce, do których słuchacze pielgrzymowali, znalazły się: Zakopane (Krzęptówki, Olcza, Książówka), Wadowice, Bachowice, Kalwaria Zebrzydowska, Częstochowa, Gidle, Leśniów, Tuchów, Zabawa, Szczepanów, Dębowiec, Dukla, Leżajsk, Niepokalanów, Licheń, Rychwałd, Łękawica, Zagórnik, Czerna oraz Tyniec. W lipcu 2019 roku odbył się wyjazd na Warmię i Mazury.

Od kilku lat studenci UTW wyjeżdżają na pielgrzymki zagraniczne. Dwukrotnie byli już w Ziemi Świętej. Pierwszą,

¹¹ Por. I. Szlachta, *Turystyka*, w: *Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków 2016, s. 103.

1.4 Oferta edukacyjna



1.4 Oferta edukacyjna



zorganizowaną w listopadzie 2016 roku, nazwano Pielgrzymką Jubileuszową, gdyż odbyła się w roku jubileuszu pięćdziesiąt lat istnienia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła w Krakowie. Druga z nich odbyła się w roku 2018. Słuchacze byli również w Grecji, gdzie wędrowali szlakiem św. Pawła oraz na pielgrzymce we Włoszech i na Litwie, gdzie modlili się w Wilnie m.in. przed obrazem Matki Bożej Ostrobramskiej. W okresie przed Świątami Bożego Narodzenia uczestniczyli w jarmarkach bożenarodzeniowych w Pradze i w Wiedniu. Wszystkie wyjazdy, zarówno krajowe jak i zagraniczne, miały wpływ na kształtowanie postaw religijnych, podobnie jak zwiedzane w Krakowie zabytki sakralne.

Doceniając rolę, jaką odgrywa aktywność fizyczna w utrzymaniu sprawności fizycznej do późnego wieku, UTW uwzględniła w swoim programie również propozycje zajęć sportowych. Słuchacze mogą ćwiczyć na siłowni, wykorzystywanej przez studentów stacjonarnych podczas lekcji z wychowania fizycznego. Odbywają się tam treningi siłowe, w których mogą brać udział również seniorzy pod nadzorem trenera. Seniorzy otrzymują również na bieżąco informację o propozycjach zajęć sportowych, dostępnych dla nich w Krakowie, np.: baseny, sale gimnastyczne, kluby fitness, czy możliwość grupowych spacerów z kijkami (nordic walking). Dzięki środkom pozyskanym w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” można było przedłużyć realizację zajęć „Tańce w kręgu” jak również wdrożyć nowe zajęcia sportowe poprawiające kondycję fizyczną.

Dla osób trzeciego wieku ważna jest nie tylko profilaktyka, ale również rehabilitacja, dlatego mają oni możliwość skorzystania z poradnictwa kardiologicznego i terapeutycznej gimnastyki. Organizowane są także corocznie wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne do Niechorza nad Bałtykiem. Na zachowanie

dobrej jakości życia ma także wpływ sprawność umysłowa, a do jej utrzymania przyczyniają się zajęcia z treningu umysłu realizowane w ramach grantu.

1.4.5 PROGRAM KULTURALNY

W ofercie edukacyjnej UTW nie zapomniano również o potrzebach kulturalnych słuchaczy. Program kulturalny obejmuje zarówno organizowanie wspólnych wyjść na imprezy kulturalne (spektakle teatralne, operowe, czy koncerty), jak i realizację spotkań w grupach zainteresowań, podczas których ich uczestnicy mogą spełniać swoje artystyczne pasje (taneczne, plastyczne, wokalne czy aktorskie). Słuchacze UTW obejrzeli opery: *Miłość do trzech pomarańczy*, *Napój miłosny*, *Traviata*, *Cyganeria*, *Tosca* oraz operetki: *Zemsta nietoperza*, *Baron cygański* i *Piękna Helena*. Mieli również okazję oglądać monodram o Poli Negri pt. *Polita – królowa ekranu* z Niną Repetowską czy *Koncert wiosenny na dwa głosy* z Jackiem Wójcickim. Seniorzy wzięli również udział w spotkaniu z Kazimierzem Madejem – legendarnym artystą i kabareciarzem, a od lat dziewięćdziesiątych dyrektorem kabaretu Loch Camelot. Zarezerwowano również dla nich bilety na przedstawienia teatralne: w Teatrze Słowackiego *Maskarada* Michała Lermontowa, w Teatrze Ludowym na spektakle: *Hamlet* i *Królik, królik, królik* oraz w Teatrze Kameralnym na przedstawienie *Edward II*.

Zainteresowaniem słuchaczy cieszy się realizowany w Teatrze Groteska cykl spotkań o nazwie *Kod Mistrzów*, w ramach którego widzowie zapoznają się z wybitnymi postaciami polskiej sceny teatralnej, filmowej i muzycznej. Studenci regularnie uczestniczą w koncertach z cyklu *Krystyna Tyburowska zaprasza*, i w koncertach organizowanych przez Fundację

1.4 Oferta edukacyjna



1.4 Oferta edukacyjna





Ocalenia Kultury Kresowej *Chawira* z Krakowa. Miłośnicy jazzu mieli okazję posłuchać amerykańskiej piosenkarki i kompozytorki Lizz Wright w Centrum Kongresowym ICE Kraków. Byli oni na koncercie zespołu M.G.R JAZZ FRIENDS w Starym Porcie-Tawernie Żeglarskiej. Seniorzy brali udział również w imprezach w Centrum Kultury Podgórze m.in. w koncertach *Opera Leggera* i *Gorąca Krew*. Szczególnym wydarzeniem w historii UTW było wystawienie w auli Uniwersytetu Papieskiego spektaklu teatralnego *Poznaj siebie Hiobie* w reżyserii Inki Dowłasz i z udziałem aktorów scen krakowskich¹².

Innym wydarzeniem artystycznym, cieszącym się dużym zainteresowaniem słuchaczy UTW, był spektakl, który odbył się 7 grudnia 2019 r. w Krakowskiej Operze Kameralnej,

¹² Por. U. Ciesielska-Chmielewska, *Poznaj siebie Hiobie* w: „Vita Academica” 2/87 (2016), s. 28–29.

zatytułowany *Zosia i Zofia Tajber*. Reżyserem i autorem scenariusza była również dr Inka Dowlasz, a wykonawcami uczestnicy warsztatów „Życie jest teatrem” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”.

Studenci mogą rozwijać również uzdolnienia manualne w warsztatach techniczno-plastycznych, podczas których wykonują różne przedmioty, jak np.: wielkanocne pisanki, bombki na choinkę czy witrażyki. Zainteresowani mogą uczestniczyć także w warsztatach słowa i obrazu. Podczas zajęć prowadząca dobiera teksty i spójne z nimi dzieła sztuki, które stają się punktem wyjścia do dyskusji na temat związku słowa i obrazu. Kontynuację istnienia tych form warsztatów zapewniło ujęcie ich do projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, podobnie zresztą jak chóru seniorów UTW, założonego i prowadzonego od 2015 r. przez słuchaczkę UTW p. Alicję Wolińską. Członkowie chóru uświetniają swoim śpiewem wszystkie ważne wydarzenia uczelniane i spotkania okolicznościowe.

1.5 SPOTKANIA OKOLICZNOŚCIOWE

Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczyli w ciągu dziesięciu lat jego istnienia w wielu wydarzeniach okolicznościowych, organizowanych przede wszystkim przez Dyрекcję UTW przy czynnym udziale samych studentów, udzielających się jako wolontariusze. Takich spotkań było w okresie 10-lecia wiele, co można prześledzić, przeglądając kalendarium dziesięciolecia.

Najważniejszym punktem wielu spotkań jest koncelebrowana Eucharystia odprawiana z udziałem zaproszonych gości,

1.5 Spotkania okolicznościowe



1.5 Spotkania okolicznościowe



1.5 Spotkania okolicznościowe



1.5 Spotkania okolicznościowe



wśród których znajdują przedstawiciele władz uczelni. UTW cieszy się bowiem życzliwością władz UPJPiI, a ich pomoc umożliwia działalność tej, jakże potrzebnej seniorom, jednostki uniwersyteckiej. Corocznie odbywa się uroczysta inauguracja roku dla studentów UTW połączona z wręczaniem indeksów słuchaczom rozpoczynającym studia na UTW. Również zakończenie każdego roku akademickiego studenci świętują w sposób uroczysty. Uprawnieni słuchacze otrzymują wówczas dyplomy świadczące o zakończeniu określonego etapu edukacji. Wydarzenia te kończą się zazwyczaj w refektarzu przy ul. Bernardyńskiej. Jest wtedy okazja do rozmów, wspólnego śpiewania i poczęstunku przygotowywanego przez słuchaczki.

Podobny przebieg mają tradycyjne już imprezy, organizowane w okresie bożenarodzeniowym, jak spotkania ze św. Mikołajem czy tzw. opłatki, podczas których jest okazja do składania życzeń i dzielenia się opłatkiem.

Także organizowane dni skupienia czy nabożeństwa Drogi Krzyżowej cieszą się dużym zainteresowaniem słuchaczy, aktywnie włączających się w śpiew i modlitwy.



1.6 WSPÓŁPRACA Z ORGANIZACJAMI SENIORALNYMI I INNE FORMY AKTYWNOŚCI

UTW UPJPII w Krakowie współpracuje z organizacjami zajmującymi się problematyką senioralną w Polsce i w Europie. Słuchacze UTW podejmowali gości z Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Rutigliano koło Bari, Uniwersytetu College Algebra z Zagrzebia oraz grupę seniorów z Berlina. Wizyty te związane były z akcją poszukiwania partnerów do współpracy w programie Erasmus¹³.

Przedstawiciele studentów UTW biorą udział w Forach Trzeciego Wieku, czyli corocznych międzynarodowych konferencjach poświęconych polityce senioralnej. Studentów zaproszono również na obchody dwudziestolecia istnienia UTW w Oświęcimiu, a z kolei w Krakowie goszczono grupę słuchaczy z miejscowości Żory na Śląsku.

Oprócz kontaktów z organizacjami senioralnymi, studenci UTW są uczestnikami, a nawet współorganizatorami konferencji i sympozjów o tematyce senioralnej. Przykładem takiego wydarzenia jest międzynarodowa konferencja naukowa *Starość. Problem czy szansa*¹⁴, która odbyła się 15 maja 2014 roku. Uniwersytet Trzeciego Wieku był, obok Wydziału Teologicznego

¹³ Por. B. Sikorska, I. Szlachta, *Kontakty z organizacjami senioralnymi w: Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków, 2016, s. 145–146.

¹⁴ Por. *Udział w sympozjach i konferencjach w: Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, I. Szlachta, Kraków, 2016, s. 139.

UPJPII i Wydziału Teologii Katolickiej Uniwersytetu Ruhry w Bochum, jednym z organizatorów tej konferencji.

Ze względu na tematykę bliską osobom starszym, dużą frekwencją studentów UTW cieszyła się międzynarodowa sesja naukowa na temat: *Kościół wobec osób wykluczonych (Die Kirche gegenüber den Ausgeschlossenen). Refleksja pastoralnoteologiczna* zorganizowana 17 maja 2018 roku przez Wydział Teologiczny UPJPII w Krakowie i Wydział Teologii Katolickiej Uniwersytetu Ruhry w Bochum,.

Słuchacze mają również możliwość uczestniczenia w licznych innych wydarzeniach odbywających się na Uniwersytecie Papieskim Jan Pawła II. Należą do nich, m.in. udział w międzynarodowej konferencji *Gender. Spojrzenie krytyczne* (23–25 III 2015r.) czy konferencjach z cyklu „Biblia w Kultu-rze Świata”. Grupa studentów uczestniczyła w międzynarodowej konferencji naukowej *Co się stało z naturą ludzką*, zorganizowanej w ramach 15. Dni Tischnerowskich 22–25 IV 2015 r. Studenci byli zainteresowaniem również problematyką przedstawianą na międzynarodowym sympozjum *Młodość nadzieją Kościoła – czy Kościół nadzieją młodzieży*, czego dowodem była liczna obecność seniorów na tej odbywającej się w dniach 13–16 IV 2016 r. konferencji. Słuchacze UTW biorą też udział w kolejnych edycjach *Dni Jana Pawła II*.

Wśród studentów UTW znajdują się zawsze osoby angażujące się w wolontariat. Wykonują różne prace, m.in.: pomagają w sekretariacie, uczestniczą w przygotowaniu wydarzeń uczelnianych i spotkań okolicznościowych oraz sporządzają dokumentację fotograficzną.

Słuchacze UTW również realizują pomoc dla potrzebujących. Wyrazem tego była zbiórka dla dzieci niewidomych w Indiach, którymi opiekują się Siostry ze Zgromadzenia Sióstr

1.6 Współpraca z organizacjami senioralnymi i inne formy aktywności



1.6 Współpraca z organizacjami senioralnymi i inne formy aktywności



1.6 Współpraca z organizacjami senioralnymi i inne formy aktywności





Franciszkanek Służebnic Krzyża, czy ofiary na rzecz misji w Kamerunie prowadzonej przez polskie Siostry Pallotyńki. Wielokrotnie odbywały się kwesty na rzecz Hospicjum św. Łazarza w Krakowie. We współpracy ze studentami kierunku Praca Socjalna przeprowadzane są również zbiórki zabawek i datków pieniężnych na rzecz dzieci z rodzin potrzebujących.

1.7 SŁUCHACZE UTW NA STUDIACH STACJONARNYCH

Uniwersytety trzeciego wieku, nawet jeżeli działają w ramach wyższych uczelni i mają możliwość zatrudnienia dobrych wykładowców akademickich, nie dają wiedzy kompleksowej. Przekazywany w tych instytucjach zasób wiadomości jest z konieczności fragmentaryczny, przede wszystkim ze względu na

małą częstotliwość spotkań. Słuchacz uczęszczający na UTW zdaje sobie również sprawę, że kiedyś trzeba edukację zakończyć, często z uczuciem pewnego niedosytu. Ugruntowaną wiedzę w określonych dziedzinach dają dopiero regularne studia wyższe.

Wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, Wydział Teologiczny UPJPII w Krakowie uruchomił w roku 2017 studia stacjonarne z Teologii Systematycznej. W wyniku przeprowadzonej rekrutacji 45 osób starszych zainaugurowało rok akademicki 2017/2018 już jako stacjonarni studenci¹⁵. Teologia Systematyczna jest to typ stacjonarnych studiów magisterskich. Trwają pięć lat i kończą się uzyskaniem stopnia magistra teologii¹⁶. Są one dostępne dla każdego, nie tylko dla słuchaczy UTW UPJPII. Studenci Teologii Systematycznej posiadają wszystkie prawa studentów stacjonarnych, w tym możliwość uzyskania stypendium, czy uprawnienia wynikające z posiadania legitymacji studenckiej.

Seniorzy, podając powód decyzji o podjęcia studiów na Teologii Systematycznej, najczęściej podkreślali chęć uzyskania pełniejszej wiedzy na tematy, z którymi zetknęli się słuchając wykładów na UTW, a które są przedmiotem ich zainteresowania. Zdaniem studentów w głębszym poznaniu Boga może pomóc studiowanie teologii i filozofii, ponieważ człowiek wierzący: „pragnie lepszego poznania Tego, w którego złożył swoją wiarę i lepszego zrozumienia tego, co On

¹⁵ Por. I. Szlachta, *Z UTW na studia stacjonarne* w: „Vita Academica” 1/94 (2018), s. 99.

¹⁶ Por. I. Szlachta, *Program studiów* w: *Model kształcenia seniorów na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie*, red. J. Dziedzic, Kraków 2018, s. 198–199.

objawił¹⁷. Ponieważ wymagania wobec studentów stacjonarnych są zupełnie inne niż na UTW, seniorzy mogą, jak twierdzą, sprawdzić swoją kondycję intelektualną i fizyczną w pokonywaniu trudów systematycznego codziennego studiowania. Z drugiej strony, studenci uważają, że pokonywanie trudności daje poczucie satysfakcji. Trzeba dodać, że w ciągu minionych czterech lat kilkanaście osób z różnych powodów zrezygnowało ze studiów, ale większość je kontynuuje. Są studentami czwartego roku. Od października 2021 będą już studentami piątego (ostatniego!) roku studiów. Piszą już swoje prace magisterskie, a kilkoro z nich już je ma gotowe. Eksperyment, jakim było zorganizowanie w roku 2017 specjalności Teologia Systematyczna, przede wszystkim z myślą o seniorach, okazał się udany. Zatem postanowiono przeprowadzić w roku 2020 kolejną rekrutację na tę specjalność. Mimo trudnych warunków dotarcia do zainteresowanych seniorów z powodu pandemii, na rok akademicki 2021/2022 zapisało się 25 osób i aktualnie kończą już pierwszy rok studiów.

Studenci Teologii Systematycznej zajmują się nie tylko przyswajaniem wiedzy i zdawaniem kolejnych egzaminów. Szukają też okazji do spotkań. Dowodem na to jest organizowanie przed Świętami Wielkanocnymi tradycyjnego „jajeczka” z udziałem ks. Jana Dziedzica.

¹⁷ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nr. 158.

1.7 Słuchacze UTW na studiach stacjonarnych



1.7 Słuchacze UTW na studiach stacjonarnych



2. RELACJE Z WYBRANYCH WYDARZEŃ W OKRESIE 10-LECIA UTW

W zakończeniu części I publikacji, której celem była prezentacja „wczoraj i dziś” Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w okresie 2011–2021, umieszczono kilka artykułów opisujących wydarzenia o różnym charakterze, które miały miejsce w jego dziesięcioletniej historii.

Jako przykłady spotkań okolicznościowych i religijnych, organizowanych dla słuchaczy UTW i z ich udziałem, przedstawiono: 1) Uroczystość inauguracji roku akademickiego 2019/2020, 2) Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2018/2019 dla słuchaczy UTW, 3) Spotkanie studentów ze św. Mikołajem, 4) Spotkanie opłatkowe, 5) Droga Krzyżowa dla słuchaczy UTW.

Z wielu propozycji oferty turystycznej, obejmującej zwiedzania Krakowa, wycieczki oraz pielgrzymki krajowe i zagraniczne, wybrano: 1) Spacer po Dębnikach – śladami Jana Pawła II, 2) Pielgrzymkę studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku po Warmii i Mazurach, 3) Pielgrzymkę słuchaczy UTW do Ziemi Świętej. Przedstawiono również opis zrealizowanego z udziałem studentów UTW spektaklu *Zosia i Zofia Tajber*.

2. Relacje z wybranych wydarzeń w okresie 10-lecia UTW



2.1 INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2019/2020 NA UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU

MARTA OBROK

VITA ACADEMICA 2019 NR 4 (101)

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie zainaugurował dziewiąty rok działalności. Wydarzenie miało miejsce 24 października 2019 r. w kaplicy akademickiej przy ul. Bernardyńskiej 3. W uroczystości uczestniczyła najstarsza studentka UTW – 101-letnia dr Barbara Kaden-Swolkień, która uczęszcza na Uniwersytet Trzeciego Wieku od początku jego istnienia. Przed trzema laty nadano Jej tytuł Honorowej Słuchaczki UTW UPJPII.

Centralnym punktem uroczystości była Eucharystia, sprawowana przez ks. prorektora dr. hab. Roberta Tyrałę, prof. UPJPII, oraz dyrektora UTW ks. dr. hab. Jana Dziedzica, prof. UPJPII. Dyrektor UTW przywitał wszystkich przybyłych na inaugurację, szczególnie serdecznie studentów pierwszego roku. Ks. Jan Dziedzic wyraził głęboką wdzięczność wszystkim osobom zaangażowanym w działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku na czele z ks. rektorem prof. dr. hab. Wojciechem Zyżakiem i podziękował za wspólną modlitwę w intencji całej wspólnoty Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Podczas mszy św. wystąpił chór słuchaczy UTW UPJPII kierowany przez Alicję Wolińską,

2.1 Inauguracja roku akademickiego 2019/2020 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku



wraz z którym licznie zgromadzeni w kaplicy seniorzy mogli aktywnie uczestniczyć w śpiewie pieśni mszalnych.

Na zakończenie Eucharystii ks. Jan Dziedzic przedstawił ofertę wykładów plenarnych i zajęć z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII. Zachęcił seniorów do uczestnictwa w tych zajęciach. Podziękował także wszystkim zebranych za udział w uroczystości.

Po zakończonej mszy św. nastąpiło rozdanie indeksów słuchaczom pierwszego roku, a potem wszyscy zebrani zostali zaproszeni na poczęstunek. Wspólnie spędzone chwile przy kawie, herbacie i ciastku stały się okazją do rozmów, lepszego poznania oraz integracji studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

2.2 UROCZYSTE ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2018/2019 NA UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU

TERESA PARTYKA

VITA ACADEMICA 2019 NR 2-3 (99-100)

13 czerwca 2019 r. w kaplicy przy ul. Bernardyńskiej 3 miała miejsce uroczystość zakończenia roku akademickiego 2018/

2.2 Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2018/2019



2019 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Na Mszy św. zgromadzili się licznie słuchacze UTW. Uroczystości przewodniczył JM Rektor ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak. Obecni byli również Prorektor ks. dr hab. Robert Tyrała, prof. UPJPII, Ksiądz Kanclerz Andrzej Lichosyt, ks. dr Jan Klimek oraz kierownik ds. Uniwersytetu Trzeciego Wieku ks. dr hab. Jan Dzedzic, prof. UPJPII. Mszę św. rozpoczęła pieśń, którą zaintonował i razem ze wszystkimi zebranymi zaśpiewał Chór UTW. Słowo wstępne wygłosił Ksiądz Rektor Wojciech Zyzak. Podkreślił w nim rolę nauki i znaczenie studiów w życiu człowieka, wskazując, jak wiele jest różnych powodów, poza zawodowymi, które sprawiają, że dobrze jest studiować. Na UTW można się dowiedzieć czegoś nowego, poszerzyć swoje horyzonty, wyjść z domu, spotykać się z ludźmi, poczuć trochę ciepła wspólnoty. Za to wszystko Ksiądz Rektor podziękował tym, którzy organizują studia dla seniorów na naszej uczelni.

W kazaniu, które wygłosił ks. dr Jan Klimek, była mowa o obecności Jezusa Chrystusa w tajemnicy Eucharystii. Duch Święty gromadzi nas, w tej wspólnocie i w tej świątyni, pobudza nas do dziękczynienia, bo przecież słowo Eucharystia oznacza dziękczynienie. Dziękujemy za zdobytą wiedzę, za ludzi, których poznaliśmy, za wspólnotę, którą tworzymy i która daje niezwykle wsparcie, oraz za kapłanów, pracowników naszego uniwersytetu, którzy nie tylko przekazują nam wiedzę, głoszą Bożą prawdę, ale dają nam piękne czytelne świadectwo kapłańskiego życia i powołania.

W modlitwie wiernych wszyscy zebrani dziękowali Panu Bogu za czas wspólnych spotkań na wykładach UTW. Modlitwą objęto kapłanów sprawujących Eucharystię oraz wszystkich wykładowców, aby ich troska o uczynki wiary i nauki pomagała

studentom poszerzać wiedzę i pogłębiać życie duchowe. Pamiętano również o modlitwie za chorych na duszy i ciele, by u Jezusa szukali uzdrowienia, wsparcia i światła w swoich życiowych problemach. A dla zmarłych profesorów uniwersytetu, studentów, w tym za śp. Elżbietę Dyląg – niedawno zmarłą studentkę UTW i naszych bliskich, aby dostąpili łaski oglądania Boga „twarzą w twarz” w Królestwie Niebieskim.

Następnie głos zabrał kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku ks. Jan Dziedzic. W swoim przemówieniu skierowanym do wszystkich zebranych przytoczył słowa papieża Franciszka, który powiedział, że starość jest wezwaniem. Nie jest to jeszcze czas, by „wyciągnąć wiosła na pokład”. Trzeba dalej działać tak jak Michał Anioł, który rozpoczął prace przy bazylice św. Piotra w 82. roku życia, Sofokles, który w 90. roku życia napisał Edypa, czy najstarsza studentka UTW p. Barbara Kaden-Swolkień, która w wieku 101 lat wyraziła chęć rozpoczęcia nauki języka łacińskiego i greki na UPJPII. Ks. Jan podziękował wszystkim osobom zaangażowanym w działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku, bez których pomocy i wsparcia nie mógłby on funkcjonować. Ks. Jan Dziedzic zwrócił się do zebranych słowami Świętego Jana Pawła II: „Nie bój się jutra. Niech jutro boi się ciebie. Wyznacz kierunek, a wszystko stanie się proste. To ty możesz sprawić, że jutro będzie działało na twoją korzyść”.

Następnie w imieniu wszystkich studentów UTW głos zabrała przedstawicielka samorządu, składając na ręce Księdza Rektora serdeczne podziękowania dla władz Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II za pomoc, za życzliwość okazywaną Uniwersytetowi Trzeciego Wieku. Zaznaczyła, że szczególnie słowa uznania należą się ks. dr. hab. Janowi Dziedzicowi, prof.

UPJPiI, za jego zaangażowanie w działalność UTW i wsparcie na rzecz seniorów oraz wykładowcom i prowadzącym zajęcia fakultatywne ubogacające seniorów intelektualnie i duchowo.

Na zakończenie uroczystości miało miejsce rozdanie dyplomów studentom UTW. Następnie wszyscy zebrani udali się do refektarza na drobny poczęstunek, podczas którego wystąpiła grupa „Radośni”, działająca przy Towarzystwie Przyjaciół Skawiny.

2.3 SPOTKANIE STUDENTÓW UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU ZE ŚW. MIKOŁAJEM

MARTA OBROK

VITA ACADEMICA 2019 NR 4 (101)

11 grudnia 2019 r. licznie zebrani studenci UTW spotkali się w kaplicy przy ul. Bernardyńskiej 3, aby uczcić św. Mikołaja. Spotkanie rozpoczęła Eucharystia koncelebrowana przez kierownika UTW ks. dr. hab. Jana Dziedzica, prof. UPJPiI, który wygłosił również homilię. Przypomniwał w niej postać św. Mikołaja – biskupa Miry, którego cechowała głęboka wiara, hojność oraz wrażliwość na krzywdy innych. Na zakończenie mszy św. ks. Jan Dziedzic podziękował zebrany za udział w uroczystości, a w szczególności słuchaczom UTW zaangażowanym w organizację mikołajkowego spotkania oraz Chórowi UTW za piękną oprawę muzyczną.

2.3 Spotkanie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze św. Mikołajem



Po mszy św. do kaplicy wkroczył św. Mikołaj z prezentami, którymi obdarował wszystkich zebranych, w czym osobiście pomagał mu ks. Jan Dziedzic. Uśmiechnięte twarze seniorów z UTW świadczyły o tym, że pomysł zorganizowania takiego spotkania był bardzo udany.

2.4 UROCZYSTA MSZA ŚW. OPŁATKOWA DLA STUDENTÓW UTW

EWA WOJNAROWSKA
VITA ACADEMICA 2018 NR 4 (97)

Trwając w radosnym czasie świąt Bożego Narodzenia, w dniu 10 stycznia 2019 r., słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie zebrali się licznie na tradycyjnym, corocznym spotkaniu opłatkowym przy ul. Bernardyńskiej 3. Naszą uroczystość rozpoczęła msza św., którą sprawował ks. prof. dr hab. Jan Dziedzic. Wspólna modlitwa daje siłę do odważnego głoszenia prawd wiary swoim życiem. Za każdym razem, dzięki ofercie Jezusa, rodzimy się od nowa, pełni nadziei i bez lęku. Mogliśmy to usłyszeć w kazaniu, jakie wygłosił nasz celebrans ks. Jan, którego słowa głęboko zapadły nam w serca: „Każdego dnia dostrzegajmy Boga w drugim człowieku i nie lękajmy się jutra, wyznaczmy kierunek, a jutro będzie działać na naszą korzyść”. Kolędy i pastorałki w wykonaniu chóru słuchaczek UTW pod dyktando Alicji Wolińskiej brzmiały pięknie i ze wzruszeniem przystąpiliśmy do wspólnego śpiewu.

2.4 Uroczysta msza św. opłatkowa dla studentów UTW



Po udzieleniu błogosławieństwa i życzeniach obfitości łask Bożych w nowym roku ks. Jan Dziezic podzielił się z nami refleksjami z trudnego czasu przebytej niedawno choroby. Bardzo się cieszymy, że ks. Jan jest już nami i serdecznie życzymy mu odzyskania pełni sił. Czekaliśmy z niecierpliwością, modląc się w jego intencji. Tym większa jest radość z jego powrotu do naszej uniwersyteckiej rodziny.

Wiele radości wprowadzili „Radośni” ze Skawiny. Wśród nas była Maryja z Dzieciątkiem, Józef i Trzej Królowie. Kolejny raz zaprzyjaźnieni artyści uświetnili nasze spotkania swoją obecnością i artystycznym zaangażowaniem. Dużo zabawy towarzyszyło powstawaniu fotografii w scenerii żywej „szopki”. Utrwały one naszą tegoroczną uroczystość i staną się miłą pamiątką tych wyjątkowych chwil.

Dalsza część spotkania odbyła się w refektarzu, gdzie łamałiśmy się opłatkiem, składając sobie życzenia, wśród których dominowały te, abyśmy w kolejnym roku mogli znów się spotkać i wspólnie cieszyć z narodzin Jezusa. Po tych duchowych przeżyciach zasiedliśmy do stołów, na których pyszniły się wypieki autorstwa słuchaczek naszego Uniwersytetu. Delektując się słodkościami, śpiewaliśmy ochoczo przy akompaniamencie dwóch akordeonów, wspomagani profesjonalnymi głosami artystów z „Radosnych”. Kolędy to najpiękniejsze pieśni, które towarzyszą nam od pierwszych chwil świadomego życia. To również dzięki nim stajemy się rodziną, narodem i częścią Kościoła. To dzięki nim śpiewem możemy wyrazić radość z narodzenia Pana, Jego chwałę i cześć. Czas wspólnego kolędowania upłynął bardzo szybko, ale jego wspomnienia będą nam towarzyszyć przez cały rok.

2.5 DROGA KRZYŻOWA UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU

ZOFIA PODOSEK, ELŻBIETA DERHARTUMIAN
VITA ACADEMICA 2019 NR 1 (98)

W dniu 27 marca br., jak co roku, studenci UTW UPJPII przeżywali wspólne nabożeństwo Drogi Krzyżowej. W tym roku przygotowanie rozważań kierownik ds. UTW ks. dr hab. Jan Dziedzic, prof. UPJPII, powierzył studentom studiów stacjonarnych teologii systematycznej. Rozważania przy kolejnych stacjach były autorstwa ks. prof. Edwarda Stańki i pochodziły z tomiku *Modlitwa na Krzyżowej Drodze*. Z tomiku został wybrany tekst oparty o modlitwę Ojcze Nasz. Spotykamy się tu z Jezusem cierpiącym i odnajdujemy Go we wszystkich sytuacjach, jakie niesie życie.

Drogę Krzyżową rozpoczęła procesja, w której uczestniczyli: student UTW niosący krzyż, Panie niosące świece oraz studenci studiów stacjonarnych teologii systematycznej UPJPII, którzy czytali poszczególne stacje Drogi Krzyżowej. Procesję zamykał ks. Jan Dziedzic, który przewodniczył nabożeństwu. Chór UTW, prowadzony przez mgr Alicję Wolińską, śpiewał podczas procesji pieśń *Mój Mistrzu*. W czasie Drogi Krzyżowej modliliśmy się za naszych bliskich, nasz kraj, świat i nas samych.

Na zakończenie Drogi Krzyżowej ksiądz Jan Dziedzic podsumował rozważania, podkreślając znaczenie chleba w życiu każdego z nas. Zaznaczył, że Droga Krzyżowa uczy, abyśmy byli dobrym, wypieczonym chlebem. „Możemy najeść się do syta, ale to nie wystarczy na życie wieczne” – podkreślił ksiądz

2.5 Droga Krzyżowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku



Jan. Trzeba nam chleba, który jest Eucharystią, trzeba nam Jezusa. Nabożeństwo zakończyliśmy modlitwą w intencji papieża i naszej Uczelni. Finalnym akcentem nabożeństwa był koncert pieśni w wykonaniu chóru UTW.

2.6 „DĘBNIKI – ŚLADAMI JANA PAWŁA II” Z UDZIAŁEM STUDENTÓW UTW

TERESA PARTYKA

VITA ACADEMICA 2019 NR 2-3 (99-100)

27 października 2018 r. grupa studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku udała się na zwiedzanie Dębnik. Jest to dzielnica Krakowa znana z tego, że tutaj w latach 1938–1944 mieszkał, pracował oraz uczył się jeden z największych Polaków – Karol Wojtyła, czyli papież Jan Paweł II.

Seniorzy zebrali się pod kościołem św. Stanisława Kostki i św. Jana Bosko, przy ulicy Konfederackiej 6. Na ścianie tego kościoła znajduje się pamiątkowa tablica wmurowana z okazji 50-lecia parafii, w dniu 6 października 1980 r. Po wejściu do świątyni uczestnicy zwiedzania z uwagą zapoznali się z ciekawą historią tego kościoła i jego patronów, którą przedstawiła, w niezwykle i barwny sposób Pani przewodnik.

Kościółem opiekują się salezjanie, do których należy parafia Dębniki. Patronem tamtejszego kościoła oprócz św. Stanisława Kostki jest także św. Jan Bosko. Jest on założycielem zgromadzenia salezjanów, twórcą Rodziny Salezjańskiej, będącej zjednoczeniem wspólnot, instytutów zakonnych i świeckich oraz grup

apostolskich, które żyją duchem salezjańskim i mają wspólny cel ewangelizacji oraz wychowywania młodzieży. Św. Jan Bosko nazywany jest „Ojcem i Nauczycielem Młodzieży”.

Wracając do kościoła św. Stanisława Kostki, trzeba wiedzieć, że w 1930 r. nie było jeszcze obecnego kościoła murowanego, tylko drewniany kościółek. Ogłoszono wtedy konkurs na projekt architektoniczny nowego murowanego kościoła parafialnego na Dębnikach, który rozstrzygnięto po dwóch latach. W dniu 9 października 1932 r. arcybiskup krakowski Adam Stefan Sapieha poświęcił kamień węgielny pod jego budowę. Trwała ona 6 lat i w roku 1938 nowo wybudowany kościół konsekrował bp Stanisław Rozpond.

Kościół jest budowlą w stylu modernistycznym, jest jednonawowy, na planie krzyża łacińskiego. Ma ażurową kopułę z wieżą – dzwonnica, zwieńczoną krzyżem. Wieża ma 45 m wysokości i jest dobrym punktem orientacyjnym dla miasta. Kościół posiada liczne witraże, stacje męki Pańskiej z polichromią oraz mozaiki zdobiące filary, pochodzące z lat 80. XX w. Wystrój wnętrza został zaprojektowany przez Tadeusza Furdynę. Przy kościele istnieje kaplica Matki Bożej Wspomożycielki Wiernych, która jest dziełem Konstancji Cęckiewicz.

W nawie po lewej stronie znajduje się obraz i grób Czcigodnego Sługi Bożego Jana Tyranowskiego, bardzo mocno związanego z parafią na Dębnikach, który wywarł duży wpływ na życie młodego Karola Wojtyły. Jan Tyranowski był człowiekiem zaangażowanym w życie parafii. Organizował życie religijne młodych ludzi, tworzył grupy różańcowe i prowadził duszpasterstwo młodzieżowe. W 1997 r. rozpoczął się diecezjalny proces beatyfikacyjny Jana Leopolda Tyranowskiego, zamknięty w marcu 2000 r. 20 stycznia 2017 r. papież Franciszek

promulgował dekret o heroicznosci jego cnót. Odtąd przysługuje mu tytuł Czcigodnego Sługi Bożego.

Po prawej stronie kościoła znajduje się obraz Pana Jezusa Miłosiernego, przy którym często modlił się Karol Wojtyła. Uczestniczył on jako młody student polonistyki w uroczystej konsekracji kościoła w dniu 9 października 1938 r. W tym też kościele Karol Wojtyła w dniu 3 listopada 1946 r. odprawił swoją Mszę św. prymicyjną z udziałem wiernych.

Przechodząc do bocznej kaplicy, poświęconej Matce Bożej Wspomożycielce Wiernych, uczestnicy zwiedzania minęli tablicę pamiątkową wmurowaną w roku 1951, a upamiętniającą śmierć męczeńską 13 księży salezjanów z Dębnik, jaką ponieśli oni w obozach hitlerowskich w latach 1941–1944. Powstała tutaj figura św. Jana Pawła II, wykonana przez dwóch braci salezjanów. W kaplicy znajdują się również zdjęcia tych kapłanów, którzy zginęli w obozie hitlerowskim w Oświęcimiu oraz piękne pamiątkowe zdjęcia przedstawiające przyjazd papieża Jana Pawła II do parafii w Dębnikach. To jest ta kaplica, w której modlił się i przebywał bardzo często młody Karol Wojtyła.



Tu, przed wizerunkiem Matki Boskiej Wspomożycielki Wiernych, wymodlił swoje powołanie. Wskazuje na to pamiątkowa tablica. Pani przewodnik przeczytała piękną modlitwę do Matki Bożej Wspomożycielki Wiernych, która opiekuje się księżmi salezjanami.

Po osobistej modlitwie słuchacze UTW opuścili kościół i udali się na ul. Różaną 11, gdzie mieszkał Czcigodny Sługa Boży Jan Tyranowski. Stamtąd studenci UTW skierowali się na ulicę Tyniecką 10, do domu młodego Karola Wojtyły. Idąc bulwarami nad Wisłą, po kilkunastu minutach dotarli na miejsce. Przed sobą seniorzy dostrzegli dwupiętrowy, ładnie odrestaurowany dom. Tablica informacyjna mówi o tym, że obecnie znajduje się tu Muzeum Archidiecezjalne – mieszkanie rodziny Wojtyłów w Krakowie w latach 1938–1944. Karol Wojtyła zamieszkał tutaj razem ze swoim ojcem w dwóch pokojach u rodziny swojego wuja Feliksa Kaczorowskiego. Mieszkanie znajdowało się w przyziemiu. Wejście do niego było pod schodami. Było małe i warunki do życia były ciężkie. Do dzisiaj zachowały się dwa łóżka, kredens, zlew, piec, stół, krzesła, kilimy na ścianach oraz klęczniki. Znajdują się tu również zdjęcia przedstawiające obrazy z życia Karola Wojtyły, jego rodziny oraz przyjaciół z czasów studenckich i teatralnych.

Po opuszczeniu mieszkania seniorzy odbyli spacer wzdłuż bulwarów wiślanych oraz budynków Salezjańskiej Organizacji Sportowej, które wybudowali księża salezjanie z myślą o dzieciach i młodzieży. Dotarli do obiektu „Wioski Świata – Park Edukacji Globalnej”, którym zajmuje się Salezjański Wolontariat Misyjny „Młodzi Światu”. Ma on na celu prowadzenie działalności wychowawczej wśród młodzieży, w tym także działalności misyjnej.

Park ten zajmuje powierzchnię 2 ha i jest jak gdyby ogromną mapą, na której zbudowano osady, obrazujące życie na różnych kontynentach, domy, w których żyją ludzie, ich wyposażenie, zwierzęta, zwyczaje ludzi z odległych zakątków świata. Przedstawiono wiele ciekawych eksponatów, pochodzących z odległych stron, oraz mapy. Wszystko to pozwala poczuć odmienną rzeczywistość i kształtować w sobie postawę empatii i chęć współpracy. Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku obejrzeniem tego parku zakończyli swoją wycieczkę po pięknych Dębnikach.

2.7 PIELGRZYMKA STUDENTÓW UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU PO WARMII I MAZURACH

MARIA KRAWIEC

VITA ACADEMICA 2019 NR 2-3 (99-100)

W dniach 8–11 lipca 2019 r. studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie pielgrzymowali po Warmii i Mazurach. Dzień pierwszy wyjazdu rozpoczął się w Gietrzwałdzie – małej wsi liczącej zaledwie 600 mieszkańców. Tutaj 142 lata temu, między 27 czerwca a 16 września 1877 r., aż 160 razy ukazywała się Matka Boża dwóm dziewczynkom – Barbarze i Justynie. Mówiła w języku polskim, prosząc, aby gorliwie odmawiać różaniec, i wzywała do nawrócenia na – rodu. Przesłanie to jest nadal aktualne dla

2.7 Pielgrzymka studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku po Warmii i Mazurach



2.7 Pielgrzymka studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku po Warmii i Mazurach



Polski i świata. To jedno z dwunastu na świecie miejsc objawień Matki Bożej uznanych przez Stolicę Apostolską.

Bazylika pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny istnieje od XVI w. Na ołtarzu głównym umieszczony jest cudowny obraz Matki Bożej Gietrzwałdzkiej z dzieciątkiem na ręku. Rano przed Mszą św., przy pięknej melodii, seniorzy ze wzruszeniem spoglądali na odsłonięcie obrazu, a wieczorem po Apelu Gietrzwałdzkim na jego zasłonięcie. Modlili się nie tylko w kościele, gdzie na ścianach są piękne malowidła, witraże i obrazy, ale także ze świecami na drodze stacji różańcowych oraz indywidualnie przy stacjach drogi krzyżowej położonych na rozległym wzgórzu gietrzwałdzkim. Alejka ze szpalerem drzew prowadząca do źródła wody, które pobłogosławiła Matka Boża, a także kapliczka objawień to również miejsca wyjątkowe do modlitwy.

W drugim dniu pielgrzymki studenci UTW odwiedzili Olsztyn, a w nim zwiedzili zamek Kapituły Warmińskiej z XIV w., który pełnił funkcje obronne i był siedzibą administratora Kapituły. Tu mieszkał i pracował Mikołaj Kopernik. Seniorzy podziwiali rzeźby gotyckie, malarstwo religijne, wyroby konwisarskie i ludwisarskie, zobaczyli miejsca, w których mieszkał i pracował astronom, obserwując przez blisko 40 lat ruch słońca po niebie. Do dziś zachowała się na ścianie krużganka doświadczalna tablica, która służyła wielkiemu mistrzowi do obserwacji nieba. Zbiory muzeum to pamiątki związane z astronomią i kopie dokumentów, które sporządził Mikołaj Kopernik. Muzeum Archidiecezji Warmińskiej jest miejscem, w którym prezentowane są naczynia i szaty liturgiczne, malarstwo i rzeźba sakralna oraz ołtarze w formie tryptyków. W katedrze olsztyńskiej pw. św. Jakuba, która jest skromnie wewnątrz wyposażona, na uwagę zasługują sklepienia w nawie głównej i nawach bocznych.

Po południu studenci UTW podziwiali największe na Pojezierzu Olsztyńskim jezioro Ukiel, potocznie zwane Krzywe, o powierzchni 412 ha. Wieczór seniorzy spędzili w zajęździe „MORENGO”, gdzie atrakcją okazała się przejażdżka konnymi bryczkami, w czasie której jej uczestnicy oglądali piękny krajobraz Warmii i Mazur. W zajęździe zjadano się smakołykami regionalnymi i przyglądano tańcom folklorystycznym z różnych regionów Polski. Ten wieczór pozostanie na długo w pamięci wszystkich.

Trzeci dzień pielgrzymki rozpoczął się w Lidzbarku Warmińskim na Zamku Biskupów Warmińskich. To najcenniejszy gotycki zabytek architektury z XIV w. Seniorzy podziwiali wystawę dawnego uzbrojenia, pamiątki po biskupach oraz wystawę malarstwa współczesnego Zdzisława Beksińskiego.

Następnie odwiedzili sanktuarium Matki Pokoju w Stoczku, gdzie w 1953 r. uwięziono Prymasa Tysiąclecia Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Jest tu Izba Pamięci, w której są zgromadzone pamiątki po Nim. Proboszcz Sanktuarium opowiedział przybyłym historię tego miejsca zwracając uwagę na obraz Maki Bożej Pokoju, który koronował Ojciec Święty Jan Paweł II i przy którym Kardynał Stefan Wyszyński pozostawił bursztynowy różaniec jako wotum wdzięczności.

Kolejnym miejscem pielgrzymowania była Święta Lipka nazywana Częstochową Północy. To cudowne zabytkowe barokowe sanktuarium słynące z cudów i uzdrowień. Zespół architektoniczny tworzą klasztor, kościół i krużganki. W głównym ołtarzu jest obraz Matki Bożej Świętolipskiej. Początki kultu Maryjnego sięgają tu XIV w. Zachwyca piękne wnętrza świątyni, tabernakulum, obrazy, freski, rzeźby z drewna i kamienia oraz kuta wejściowa główna brama. W nawie głównej znajduje się imitacja legendarnej lipy z figurką Matki Bożej.

Kościół słynie z pięknych organów. Słuchając koncertu organowego, seniorzy oglądali poruszające się figurki archanioła Gabriela, Matki Bożej, aniołów kręcących głowami i grających na lutni, trąbkach i dzwoneczkach.

W ostatnim dniu pielgrzymki zwiedzany był Frombork – historyczna stolica Warmii. Studenci UTW odwiedzili Wzgórze Katedralne, na którym znajduje się największa i najdłuższa bazylika archikatedralna pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny i Świętego Andrzeja we Fromborku oraz Muzeum Mikołaja Kopernika. Bazylika archikatedralna, zbudowana w XIV w., powstała na ufortyfikowanym wzgórzu, w miejscu dawnej drewnianej świątyni, pełniącej wcześniej rolę katedry. W sąsiedztwie znajduje się dawna rezydencja biskupia i kanonie. Na uwagę zasługuje ołtarz główny, który powstał dzięki staraniom biskupa Adama Grabowskiego, 16 ołtarzy bocznych z XVII w. z cennymi obrazami, płyty grobowe biskupów warmińskich i grób Mikołaja Kopernika. Na zakończenie zwiedzania jego uczestnicy wysłuchali krótkiego koncertu organowego. Warto dodać że w czasie letnim odbywa się w bazylice Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej. Obok katedry rośnie potężny dąb Mikołaj, który ma około 500 lat i 734 cm obwodu.

W Muzeum Mikołaja Kopernika, w budynku na Wzgórzu Katedralnym, znajduje się pierwsza izba pamiątkowa jemu poświęcona, założona w 1912 r. Prezentowana jest tutaj wystawa stała: „Mikołaj Kopernik – życie i dzieło”, na którą składają się repliki dawnych instrumentów astronomicznych, księgi naukowe, popiersia oraz obraz Kopernik obserwujący niebo pędzla Jana Matejki, astronomia w nawigacji i geodezji. Ponadto na parterze prezentowana jest zabytkowa ceramika, wykopaliska archeologiczne i fragmenty gotyckich witraży.

Niespodzianką pod koniec pielgrzymki była wizyta na polach Grunwaldu, na których co roku odbywa się inscenizacja Bitwy pod Grunwaldem, która miała miejsce 15 lipca 1410 r., kiedy to Król Władysław Jagiełło odniósł zwycięstwo nad Krzyżakami. W drodze powrotnej seniorzy odwiedzili grób błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki znajdujący się przy kościele św. Stanisława Kostki w Warszawie na Żoliborzu.

Pielgrzymka dobiegła końca, jej uczestnicy szczęśliwie i bezpiecznie wrócili do Krakowa. To były szczególne dni dla seniorów z UTW, gdyż zwiedzili najbardziej interesujące zabytki Warmii i Mazur, odwiedzili piękne sanktuaria Maryjne, poznając bogatą sztukę sakralną, odkryli uroczne zakątki, przeżyli chwile wzruszeń i odnowy duchowej. Serdecznie podziękowania należą się organizatorowi pielgrzymki za jej zaplanowanie i przeprowadzenie oraz trud i zaangażowanie, a także panom kierownikom za bezpieczne pielgrzymowanie.

2.8 PIELGRZYMKA STUDENTÓW UTW DO ZIEMI ŚWIĘTEJ

ELŻBIETA DERHARTUMIAN

VITA ACADEMICA 2019 NR 1 (98)

Pielgrzymka studentów UTW do Ziemi Świętej rozpoczęła się 19 listopada 2018 r. Mszą świętą w kaplicy na lotnisku w Balicach. Ks. prof. Roman Bogacz, opiekun grupy pielgrzymów, przypomniał w homilii znaczenie słów „pielgrzymka”

2.8 Pielgrzymka studentów UTW do Ziemi Świętej



2.8 Pielgrzymka studentów UTW do Ziemi Świętej



i „Ziemia Święta”. Pielgrzymowanie znane było już bowiem w starożytności, wystarczy wspomnieć pielgrzymowanie Żydów do Jerozolimy na święto Paschy. Tradycję podróży do miejsc świętych podjętej z pobudek religijnych i związanej z trudem przejęli chrześcijanie, a więc i my.

W odpowiedzi na wewnętrzny głos wyruszyliśmy do krainy zwanej piątą ewangelią, pozwalającą lepiej zrozumieć życie i działalność Jezusa Chrystusa. Po kilku godzinach wylądowaliśmy w Ziemi Świętej, na której działy się wydarzenia Starego Testamentu, gdzie zrodziła się Ewangelia, w której tkwią korzenie naszej wiary. Z Tel Avivu pojechaliśmy autokarem w kierunku Galilei, do Tyberiady, gdzie w hotelu Prima Galil spędziliśmy pierwsze cztery noce. Za szybą autokaru widzieliśmy pastwiska i winnice. Po emocjach związanych z podróżą udaliśmy się na kolację i spoczynek.

Następnego dnia pojechaliśmy do Cesarei Nadmorskiej, założonej przez Heroda Wielkiego, zwiedziliśmy ruiny jego pałacu i teatru, patrzyliśmy na akwedukt. Kolejnym naszym celem była góra Karmel spinająca wiele wątków ludzkiej duchowości, która w szczególny sposób związana jest z prorokiem Eliaszem. To właśnie na Karmelu Eliasz złożył ofiarę przyjętą przez Boga, przez co rozgromił kapłanów Baala. Powstał tu zakon karmelitański – zakon pustelników [Braci] Najświętszej Maryi Panny z Góry Karmel. Eremici zbudowali na Karmelu świątynkę ku czci Matki Bożej. Dziś wznosi się tam sanktuarium Stella Maris, a pod prezbiterium bazyliki klasztornej znajduje się udokumentowana tradycją Grota św. Eliasza.

Z pięknego „Ogrodu Bożego” (hbr. Karmel) udaliśmy się do Nazaretu. Ks. profesor odprawił mszę św. w bazylice Zwiastowania, wzniesionej w latach 1955–1960 na resztkach trzech wcześniejszych kościołów. To tutaj, w Nazarecie, Słowo stało

się ciałem, to tu mały Jezus wychowywał się pod okiem swojej Mamy i św. Józefa. Patrząc na Jego dom, dzięki wyjaśnieniom naszego przewodnika, rozumieliśmy, jak funkcjonował, widzieliśmy, skąd Maryja nosiła wodę, przenieśliśmy się w świat odległy o 2000 lat.

Po chwili odpoczynku udaliśmy się do Kany Galilejskiej. Galilea jest szerokim Pogórzem Libanu, jest to najpiękniejsza i najżyźniejsza kraina. Piękno krajobrazu podkreślają bliskie góry, które często pokryte są śniegiem – Hermon oraz Liban. Południową część Galilei zajmuje równina Ezdrelon, kraina niezmiernie urodzajna, z której wyrasta samotna góra Tabor, a od południowego wschodu otaczają ją Wzgórza Gilboa. Jak w kalejdoskopie minęły dalsze dni, zapamiętamy msze św. odprawiane w miejscach znanych z Ewangelii, na górze Tabor, w Grocie Bożego Narodzenia, w Grocie Pojmania i w bazylice Męki Pańskiej.

Każdy wywiózł z Ziemi Świętej najdroższe dla siebie wspomnienie. Dla jednego był to rejs statkiem po Jeziorze Galilejskim, zapatrzenie w wodę, po której Jezus chodził, brzeg, na którym działo się tyle rzeczy, tu w Tabgha Jezus ukazał się uczniom po Zmartwychwstaniu, ustanowił Piotra pierwszym zwierzchnikiem Kościoła, albo synagoga w Kafarnaum, czy dom teściowej Piotra, cudownie uzdrowionej. Inny zachwyił się panoramą Morza Galilejskiego z Góry Błogosławieństw, przywołując w wyobraźni Jezusa głoszącego kazanie. Przeżyciem niezapomnianym dla każdego było odnowienie chrztu św. nad Jordanem, spacer wzdłuż tej rzeki, zaduma w miejscu, w którym Jezus pozwolił Janowi się ochrzcić.

Każde z nawiedzanych miejsc zrobiło na pielgrzymach niezatarte wrażenie, zrozumiałe jest jednak, że Jerozolima i Betlejem mają wyjątkową rolę w historii Zbawienia, niosą też ze sobą

niespotykany ładunek emocjonalny. Betlejem, gdzie spędziliśmy następne 3 noce, znajduje się na terenie Autonomii Palestyńskiej. Tu narodził się król Dawid, ale przede wszystkim to miejsce narodzin Jezusa Chrystusa. Oddaliśmy Mu cześć, kłaniając się przed miejscem, gdzie stał żłóbek, śpiewając kołędę, poszliśmy przez Pole Pasterzy. Zwiedziliśmy też Ein Kerem, gdzie mieszkali Elżbieta i Zachariasz, gdzie urodził się Jan Chrzciciel i gdzie Maria wypowiedziała Magnificat. Jego tekst widnieje na tablicach w różnych językach przed świątynią zbudowaną na pozostałościach kościoła bizantyjskiego.

Następnie udaliśmy się na Górę Oliwną. Przy bazylice Agonii, w ogrodzie Getsemani patrzyliśmy na stare drzewa oliwne. Na zboczu góry znajduje się wiele kościołów związanych z pojmaniem Jezusa i Jego wniebowstąpieniem. Byliśmy w meczecie Wniebowstąpienia, oglądaliśmy polski tekst modlitwy Pater Noster i odmawialiśmy ją wspólnie. Zobaczyliśmy kościół Dominus flevit, gdzie Pan Jezus płakał nad Jerozolimą. Staliśmy w Grocie Pojmania, gdzie już w IV w. obecny był kult chrześcijański. Z południowego zbocza wzgórza przypatrywaliśmy się Dolinie Gehenny ciągnącej się u podnóża murów. Kiedyś Manasses, król Judy, zbudował tu świątynię ku czci Molocha, kanaanjskiego boga żądnego ofiar z ludzi.

Punktem kulminacyjnym każdej pielgrzymki jest Droga Krzyżowa. Via dolorosa zaczyna się w dzielnicy muzułmańskiej na dziedzińcu rzymskiej twierdzy Antonina, biegnie obok łuku Ecce Homo i prowadzi do bazyliki Grobu Pańskiego w dzielnicy chrześcijańskiej. Tu każdy indywidualnie przeżył „swoje” miejsce największego wzruszenia. Szliśmy wąskimi, krętymi uliczkami, gdzie odbywał się handel oraz panował zgiełk, hałas i tumult – jak 2000 lat temu. Droga Krzyżowa kończy się w bazylice Grobu Pańskiego, najważniejszym miejscu dla każdego

chrześcijanina. Jest to 56 kościół wzniesiony za czasów Konstantyna Wielkiego, gdzie znajduje się pusty Grób Pański.

Oprócz przeżyć religijnych podczas pielgrzymki mogliśmy skorzystać także z innych atrakcji, jak np. kąpiel w Morzu Martwym, gdzie każdy mógł umazać się leczniczym błotem i doświadczyć kąpieli na siedząco. Do przyjemności każdego wyjazdu należą zakupy. Tak było i tym razem, tyle że typowe pamiątki staraliśmy się kupować w chrześcijańskich sklepach, aby w ten sposób wspomagać naszych braci, których życie w Ziemi Świętej do łatwych nie należy. Smak ryby św. Piotra i wina z Kany też pozostaną w pamięci. Dla powracających do Polski seniorów Ziemia Święta pozostanie najpiękniejszą ziemią na tym świecie. Tak bardzo chciałoby się wrócić tam jeszcze raz.

2.9 SPEKTAKL „ZOSIA I ZOFIA TAJBER”

ZOFIA PODOSEK

VITA ACADEMICA 2019 NR 4 (101)

Dnia 7 grudnia 2019 roku w Krakowskiej Operze Kameralnej odbył się spektakl pt. „Zosia i Zofia Tajber”. Wykonawcami byli uczestnicy warsztatów „Życie jest teatrem” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII.

Reżyserem i autorem scenariusza była dr Inka Dowlasz, reżyser i autor znanych i lubianych sztuk m.in. „Odłot”, „Bici biją”, „Sytuacja bez wyjścia” czy „Wakacje w Holandii”. Związana jest

z Krakowską Operą Kameralną, gdzie prowadzi Studium Terapii przez Sztukę.

W wypełnionej po brzegi sali uczestnicy warsztatów przedstawili życie Sługi Bożej Zofii Tajber, założycielski Zgromadzenia Sióstr Najświętszej Duszy Chrystusa Pana na Białym Prądniku. Zofia Tajber, osoba wszechstronnie wykształcona znalazła swoje miejsce w zakonie, szerząc wiarę w Chrystusa także przez pomoc ubogim, chorym i opuszczonym. Jej działalność przynosi owoce do tej pory w zakonach w Polsce, USA oraz na misjach w Kamerunie.

Spektakl składał się z trzech części. W pierwszej zarysowano postać Zosi przed nawróceniem. Następnie przedstawiono jej drogę do Boga ze szczególnym uwzględnieniem jej głębokich przemyśleń i dylematów dotyczących sensu życia i wiary. Finałowym akcentem spektaklu była modlitwa napisana przez Zofię Tajber, a przedstawiona w formie pieśni z powtarzającym się refrenem: „nie mam na to czasu”.

Częścią przedstawienia był utwór Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej „Modlitwa Dziewicy” – zagrany przez Faustynę Krajewską. Profesjonalne przygotowanie spektaklu zapewniły, aktorka Piwnicy pod Baranami Beata Czernecka oraz tancerka i aktorka Anna Gawęda. Na spektaklu obecny był ks. dr hab. Robert Tyrała, prof. UPJPII, prorektor UPJPII ds. studenckich i dydaktyki, Pani Kwestor Michalina Betlej a także siostry za Zgromadzenia na Białym Prądniku.

Na zakończenie spektaklu realizatorzy przedstawienia złożyli siostronom serdeczne podziękowania za pomoc w przybliżeniu postaci Matki Założycielki. Nie obyło się także bez wspólnych zdjęć.

2.9 Spektakl „Zosia i Zofia Tajber”



CZĘŚĆ II

PROJEKT GRANTOWY

„AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ!”



Fundusze Europejskie
Inicjatywa Edukacyjna (Interact)



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Uniwersytet Papieski
Jana Pawła II
w Krakowie

PRZYGOTOWYWANIE PROJEKTU „AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ!”



REALIZACJA PROJEKTU „AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ!”

KS. JAN DZIEDZIC

VITA ACADEMICA 2019 NR 4 (101)

Istotnym wsparciem dla dynamicznego rozwoju UTW UPJPII stał się projekt „Aktywny senior z przyszłością!” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, który jest prowadzony przez Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII od 2019 roku. Projekt ten dotyczy realizacji rozwoju osób starszych. Jego wdrożenie ma służyć aktywizacji społecznej seniorów, pobudzeniu ich aktywności edukacyjnej i kulturalnej oraz zapobieganiu społecznemu wykluczeniu. Czas realizacji projektu to okres: 2.01.2019 – 31.12.2021. Docelowo ma objąć 450 słuchaczy UTW UPJPII.

Projekt obejmuje 4 bloki zadań: zajęcia edukacyjne łączące naukę z hobby, zajęcia rozwijające pasje i zainteresowania uczestników, artystyczne zajęcia manualne oraz sportowe – poprawiające kondycję fizyczną. Ze środków zarezerwowanych w zadaniu edukacyjnym łączącym naukę z hobby sfinansowano lektoraty języka angielskiego dla 4 grup słuchaczy, zajęcia z obszaru ICT, czyli kursy komputerowe dla początkujących i średniozaawansowanych odbywające się w Bibliotece Głównej UPJPII, oraz zajęcia poprawiające sprawność umysłową, tzw. gimnastyka umysłu. Warsztaty śpiewu chóralnego, zajęcia teatralne, taneczno-ruchowe i wokalne „Życie jest teatrem”,

wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha oraz wykłady na temat historii to moduły realizowane w ramach zadania: „Zajęcia edukacyjne rozwijające pasje i zainteresowania uczestników projektu”. W obrębie zadania „Artystyczne zajęcia manualne” funkcjonują warsztaty „Słowa i obrazu” prowadzone przez historyka sztuki oraz warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”. Środki z projektu przeznaczone na realizację zadania związanego z poprawą kondycji fizycznej pozwoliły na sfinansowanie zajęć sportowych ogólnorozwojowych i spotkań tanecznych „Tańce w kręgu”.

Program zajęć z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” zaspokaja potrzeby słuchaczy. Seniorzy chętnie korzystają z możliwości doskonalenia znajomości języka angielskiego, umiejętności komputerowych, artystycznych, teatralnych czy sportowych. W ramach warsztatów teatralnych ich uczestnicy doskonalą swoje umiejętności aktorskie. Każda edycja zajęć jest zakończona spektaklem w ich wykonaniu. Na zakończenie pierwszej edycji warsztatów w grudniu 2019 r. w Krakowskiej Operze Kameralnej odbył się spektakl *Zosia i Zofia Tajber*, wyreżyserowany przez dr Inkę Dowłasz, prowadzącą warsztaty teatralne. Aktorami byli uczestnicy warsztatów „Życie jest teatrem” oklaskiwani gromkimi brawami przez liczne grono studentów UTW zasiadających na widowni.

Wielkim zainteresowaniem cieszą się także zajęcia z zakresu historii, które obejmują wykład, wyjście do muzeum i poczęstunek, oraz wykłady i warsztaty „Psyche i soma” prowadzone w obrębie pięciu zakresów tematycznych: dietetyki, kosmetyki, rehabilitacji, relacji społecznych i mediów społecznościowych. Dużą popularność zdobyły również zajęcia o nazwie „Tańce w kręgu”. Są to spotkania taneczno-rozwojowe prowadzone pod nadzorem instruktorki tańca, podczas

których uczestnicy zespołowo tańczą do rytmów etnicznych i folkowych różnych narodów. Swoje uzdolnienia plastyczne seniorzy mogą realizować na warsztatach techniczno-plastycznych „Cztery pory roku na dwie ręce”. W czasie zajęć uczestnicy wykonują ręcznie różne okolicznościowe przedmioty, jak np. wielkanocne pisanki, bombki na choinkę, kartki świąteczne czy witraże. Zainteresowani mogą również brać udział w warsztatach „Słowa i obrazu”. Podczas zajęć osoba prowadząca dobiera teksty i spójne z nimi dzieła sztuki, które stają się punktem wyjścia do dyskusji na temat związku słowa i obrazu. Kolejną propozycją dla seniorów są warsztaty śpiewu chóralnego. Uczestnicy zajęć ubogacają swoim śpiewem wszystkie ważne wydarzenia i spotkania okolicznościowe UTW.

W drugiej edycji projektu (styczeń – grudzień 2020 r.) zajęcia śpiewu chóralnego zostały zastąpione warsztatami „Biblia a kultura”. Podczas warsztatów biblijnych słuchacze UTW mają okazję zapoznać się z historią powstawania Pisma Świętego. Podstawowe informacje z zakresu historii i archeologii biblijnej pozwolą im na przybliżenie znaczenia tekstów danych ksiąg. Forma warsztatów umożliwia też samodzielną pracę słuchaczy. Oprócz podawanej teorii na temat Biblii każdy z uczestników ma okazję zmierzyć się z samodzielną interpretacją omawianych ksiąg Starego i Nowego Testamentu.

Trzeba podkreślić, że projekt „Aktywny senior z przyszłością!” okazał się dużym wsparciem dla organizacji zajęć fakultatywnych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie, pozwalając na finansowanie już wcześniej realizowanych, jak i na wprowadzenie nowych form zajęć edukacyjno-rozwojowych przeznaczonych dla seniorów.

1. ZADANIE I – ARTYSTYCZNE ZAJĘCIA MANUALNE

W skład zadania Artystyczne zajęcia manualne wchodzi dwa programy: Warsztaty „Słowa i obrazu” oraz warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”.



1.1 WARSZTATY „SŁOWA I OBRAZU”

**„WŁAŚCIWY BYT DZIEŁA SZTUKI POLEGA RACZEJ
NA TYM, ŻE STAJE SIĘ ONO DOŚWIADCZENIEM,
KTÓRE PRZEMIENIA DOŚWIADCZAJĄCEGO.”**

H. G. GADAMER

MONIKA WLEZIEN

Warsztaty „Słowa i obrazu” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” są prowadzone na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie od 2019 roku. Bierze w nich udział 15 seniorów. Stałym mottem spotkań są słowa filozofa, H. G. Gadamera o przemienającym doświadczeniu sztuki. Niezależnie od podejmowanych tematów, celem warsztatów jest konfrontacja uczestników z żywotną treścią sztuki, budowanie własnego „muzeum wyobraźni”. Pomocą służy towarzyszący uczestnikom szkicownik-dziennik i czas na osobistą refleksję.

W 2019 roku w cyklu rozmów, poruszyliśmy tematy portretu kobiecego, rodziny oraz obrazu domu rodzinnego w sztuce. Poznaliśmy jakie wartości przypisywano przedmiotom codziennego użytku w kompozycjach martwych natur, zajęliśmy się także obrazem miasta w malarstwie i innych tekstach kultury.

Poznawaliśmy także własne miasto, krakowskie śródmieście i Galerię Rzemiosła Artystycznego w Muzeum Narodowym, aby lepiej odkryć realia przedstawiane w malarstwie. Zaznajamianie się z rzemiosłem artystycznym łączyło się z poznaniem historii dawnych wnętrz, ubiorów i obyczajów. Niejednokrotnie odczytywaliśmy łacińskie sentencje, wyobrażenia alegoryczne i symboliczne. Urodę dawnych przedmiotów

1.1 Warsztaty „Słowa i obrazu”

codziennego użytku utrwalaliśmy w szkicownikach. Wąski kadr spojrzenia na cenne przedmioty, uzupełniał szerszy kadr wewnątrz przedstawianych w malarstwie i szeroki kadr miasta. Wiele uwagi poświęciliśmy portretom od antyku po współczesność, zarówno przedstawieniu osoby, portretom psychologicznym, jak i historycznym wnętrzom, w których uwieczniano portretowanych.

Cykl zajęć zakończyły spotkania poświęcone symbolice pięciu zmysłów, tematowi obecnemu w sposób ukryty zarówno w obrazach martwych natur, jak i w portretach. Warsztaty dały seniorom czas na osobisty namysł ale stworzyły także okazję do wymiany myśli, przyniosły radość wspólnych doświadczeń obcowania z pięknem.



PRACE WYKONANE PODCZAS WARSZTATÓW:



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Na spotkania warsztatowe „Słowa i obrazu” oczekiwałam niecierpliwie i uczestniczyłam w nich z przyjemnością. Warsztaty obejmowały cotygodniowe spotkania, comiesięczne wizyty w Galerii Rzemiosła Artystycznego w Muzeum Narodowym oraz spaceru ulicami Krakowa i zwiedzanie kościołów. Zaskakujące i pouczające okazało się dla mnie rysowanie detali oglądanych obiektów. Ćwiczenia rysunkowe pomogły mi zatrzymać się, skupić, zobaczyć wspaniałość i mistrzostwo dawnych artystów w cyzelowaniu najdrobniejszych szczegółów przedmiotów i ich symbolikę. Dzięki wyjaśnieniom Pani Moniki prowadzącej nasze spotkania mogłam poznać historię, kulturę i ludzi, którzy ją tworzyli. Podczas naszych warsztatów poznawaliśmy architekturę włoskich miast (Siena, Wenecja, Florencja), wnętrza mieszkalne w malarstwie i „ciche życie” martwej natury.

Szczególnie fascynujące były zajęcia poświęcone wybranym motywom i ich symbolice: ciała, gestu, ruchu (oko, ucho, stopa), a także światła (słońce, księżyc). Dzięki Pani prowadzącej zajęcia odsłaniały się przed nami coraz to nowe i bogatsze znaczenia i symbolika oglądanych obrazów wcześniej nie dostrzegana. Brakuje mi tych zajęć. Chciałabym w dalszym ciągu poznawać piękno sztuki i jej znaczenia.

Barbara Maruszczak

Jestem słuchaczką II roku. Od I roku uczestniczyłam w warsztatach „Słowa i obrazu”, które odbywały się w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Zajęcia prowadziła w bardzo ciekawy sposób Pani Monika Wlezień. Pani prowadząca

zajęcia zaproponowała nam różne formy poznawania i przybliżania sztuki. Odbywały się zajęcia audytoryjne, spotkania w Muzeum Narodowym, a także spacerunki po Krakowie. Podczas każdej lekcji chłonełam wiedzę – czasem całkiem dla mnie nową, a czasem poszerzającą to, co wiedziałam już wcześniej. Kiedy Pani Monika prowadziła nas uliczkami Florencji czy Sieny przypominałam sobie te miejsca, bo kiedyś sama je odwiedziłam.

Na spotkaniach w gmachu głównym Muzeum Narodowego Pani Monika opowiadała nam jak sztuka rozwijała się przez wieki. W specjalnie dla nas przeznaczonych szkicownikach mogliśmy zrobić rysunek dowolnie wybranego eksponatu np. średniowiecznego witraża św. Augustyna, podłogowego kafla z kościoła św. Trójcy w Krakowie, intarsjowanej skrzyni z Niemiec z XVI wieku, czy wielu innych eksponatów w Galerii Rzemiosła Artystycznego. Wydaje mi się że właśnie te zajęcia w Muzeum Narodowym były dla mnie najciekawsze – poprzez bezpośredni kontakt z różnorodną sztuką tj. obrazami, witrażami, ubiorami, meblami, naczyniami. Bardzo istotne były tu informacje przekazywane nam przez panią Monikę o poszczególnych obiektach, których nie mogłam znaleźć w opisach muzealnych przy gablotach. W czasie spacerów po Krakowie dowiedziałam się wielu nowych rzeczy, dzięki Pani prowadzącej zajęcia, która zwróciła moją uwagę na detale architektoniczne, których na co dzień nie dostrzegałam np. złoty lew nad bramą jednej z kamienic przy ulicy Grodzkiej.

Nasze spotkania w ramach warsztatów „Słowa i obrazu” rozpoczęły się i zakończyły wykładami w sali zajęciowej na ul. Bernardyńskiej 3 podczas których prezentowano dzieła malarzkie, rzeźbę i ciekawe budowle. W niezwykle interesujący sposób zostały ujęte tematy np. portretu kobiecego, domowych

wnętrz czy kończący całość cykl na temat pór roku, symboliki miesięcy. Reasumując – gdybym mogła uczestniczyć po raz drugi w takich zajęciach prowadzonych przez panią Monikę Wlezień to bardzo chętnie skorzystałabym z takiej możliwości.

Pani Monika przygotowała znakomicie całość warsztatów, przekazując nam wiele interesujących informacji o dziełach sztuki, a także dając nam możliwość wypowiedzenia własnych wrażeń i dyskusji w grupie. Przy tym okazała nam wiele życzliwości i sympatii.

Magdalena Szynal

Warsztaty „Słowo i obraz” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” były według mnie najbardziej interesującymi zajęciami na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Materiał na zajęciach przekazywany był za pomocą prezentacji multimedialnej, bogato i szczegółowo komentowanej przez prowadzącą zajęcia, Panią Monikę Wlezień – historyka sztuki. W czasie zajęć prowadzona była dyskusja dotycząca pokazywanych obrazów, zarówno technik malarskich, szczegółów wartych dokładniejszego przyglądnięcia się, jak i naszych odczuć jako odbiorców. Dodatkowo w ramach tego przedmiotu odbywały się też wykłady w Muzeum Narodowym, wizyty w kościołach, a także spacer edukacyjny najbardziej znanymi ulicami Krakowa.

Warsztaty te pozwoliły mi poznać ewolucję sztuki na przestrzeni wieków, jak również poszerzyć wiedzę na temat symboliki słowa, obrazu i czasu.

Irena Zajączkowska-Chodyń

1.2 WARSZTATY „CZTERY PORY ROKU NA DWIE RĘCE”

DAWID CZAICKI

Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce” są realizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Bierze w nich udział grupa 15 seniorów. Zajęcia te są prowadzone w formie warsztatowej w blokach dwa razy w miesiącu po cztery godziny dydaktyczne. Tematy warsztatów dostosowane są do roku kalendarzowego jak również tematyki roku liturgicznego. Wśród tematów można wyróżnić zagadnienia związane ze zwyczajami i tradycjami polskimi.

W okresie wielkanocnym uczestnicy warsztatów wykonują różnego rodzaju jajka wielkanocne potocznie zwane pisanekami. W czasie przygotowania do świąt Bożego Narodzenia seniorzy tworzą z kolei kartki świąteczne przy zastosowaniu najnowszych trendów związanych z rynkiem scrabookingowym. Uczestnicy zajęć podejmują również wyzwania związane z wykonaniem witraży czy też postarzanych pamiętników. Osoby uczęszczające na warsztaty wykonują wszystkie prace od podstaw, z wykorzystaniem najnowszych trendów w świecie techniczno-plastycznym. Warsztaty mają za zadanie wzbudzić wśród uczestników zachwyty nad tzw. trendem *hand made* (przedmioty ręcznie wykonane).

W czasie zajęć wykorzystywane są różnorodne techniki w pracy z uczestnikami. Metody pracy obejmują indywidualną pracę osób, które uczestniczą w zajęciach. Wśród metod pracy, a dokładnie technik pracy, bo tak fachowo należy to

nazwać, można wyróżnić: prace z różnymi mediami, scrabooking, arterria, qulin i techniki mieszane. Po zakończeniu zajęć ich uczestnicy posiadają podstawowe informację, wiedzę nt. dostępnych technik pracy z papierem, mediami itp. Słuchacze swobodnie poruszają się w świecie prac hand made, gdzie potrafią dobrać odpowiednie produkty, narzędzia do prac ręcznych. Uzyskaną wiedzę uczestnicy warsztatów poszerzają również w indywidualnych pracach plastycznych w domu np. ze swoimi wnukami.

Efektem zajęć „Cztery pory roku na dwie ręce” jest również rozwinięcie kreatywności wśród uczestników, którzy na bazie wykonanych prac na zajęciach, tworzą prace inne kolorystycznie, czy z odmiennych materiałów. Uczestnicy warsztatów dokonują również ewaluacji swoich osiągnięć. Słuchacze poszukują także na różnych grupach i forach internetowych sugestii do swoich prac.

Absolwent warsztatów „Cztery poru roku na dwie ręce” jest kreatywny, jak również potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności do aktywnego spędzania czasu. Dlatego naprawdę warto brać udział w tych zajęciach.



PRACE WYKONANE PODCZAS WARSZTATÓW



1.2 Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie oprócz wykładów o różnej tematyce odbywają się również zajęcia i warsztaty. Jedne z nich to popularne wśród seniorów warsztaty plastyczno-techniczne „Cztery pory roku na dwie ręce” organizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Grupa biorąca udział w warsztatach liczy 15 osób. Kieruje nią i udziela profesjonalnych porad prowadzący zajęcia Pan Dawid Czaicki. W zajęciach uczestniczą seniorzy z pasją artystyczną, którzy są pełni pracowitości, cierpliwości i miłości do sztuki. Zajęcia te są również odskocznią od kłopotów codziennego życia i bardzo dobrą terapią na depresyjne stany osób w wieku senioralnym.

Biorąc udział w tych zajęciach seniorzy spełniają swoje marzenia, na które nie mieli wcześniej czasu i dlatego nie ujawniali swojego artystycznego talentu. Podczas warsztatów wspólnie spędzają czas nawiązując przyjaźnie i integrując się ze sobą.

A oto wiersz mojego autorstwa na temat tych zajęć:

Seniorzy trzeciego wieku
Spełniają swoje marzenia
Często mimo sędziwego wieku
Uczestniczą w różnych zdarzeniach

Zakładają uniwersytety
Przy różnych uczelniach
Pochłaniają wiadomości
Zdobywając wiedzę w przerwach

Szczególnie zajmują się tym
Co całe życie nie mogli wypełniać
I mają teraz szczęście
By swe marzenia spełniać

Bliskie są nasze spotkania
Wraz z integracją seniorów
Na artystycznych warsztatach
Wypełniają czas ranków lub wieczorów

Gdy pan instruktor korytarzem kroczy
Niosąc w ręce kubek z kawą
To każdy dzień zapowiada się na uroczy
A instruktaz jest fachową poradą

Najpierw krąży lista obecności
Potem dostajemy materiały
Oraz różne potrzebne przyrządy
I zaraz na pracy się skupiamy

Myjemy i wycinamy
Przyklejamy, szlifujemy
Malujemy, wycinamy
I piękne cacka wykonujemy

Wszyscy pracują z zapałem
Zgłębiając tajniki nauki
Przejęci są wynikami
Bardziej niż ich własne wnuki

Anna Łakomska

1.2 Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”



1.2 Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”



2. ZADANIE II – ZAJĘCIA SPORTOWE POPRAWIAJĄCE KONDYCJĘ FIZYCZNĄ

Zadanie „Zajęcia sportowe poprawiające kondycję fizyczną” obejmuje 2 programy: 1) zajęcia sportowe ogólnorozwojowe oraz 2) tańce w kręgu. Zadanie to jest realizowane w formie ćwiczeń, częściowo odbywających się w plenerze, a częściowo w sali gimnastycznej.

2.1. ZAJĘCIA SPORTOWE OGÓLNOROZWOJOWE

KAZIMIERA GUMIŃSKA-GROCHMAL

Tematyka zajęć sportowych ogólnorozwojowych realizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” obejmuje zajęcia oparte na fizjologii wysiłku osób starszych, w tym: ćwiczenia ogólnousprawniające oraz wchodzące w ich skład ćwiczenia ogólnokondycyjne, ćwiczenia wytrzymałościowe, trening interwałowy, chód oraz marsz z wykorzystaniem kijków

do nordic walking w plenerze, ćwiczenia poprawiające zakres ruchu, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia równowagi oraz ćwiczenia mobilizacji stawów kończyn i kręgosłupa.

Program zajęć obejmuje ćwiczenia grupowe przeznaczone dla 15 osób prowadzone dwa razy w tygodniu po 45 minut na sali gimnastycznej, a jeżeli pogoda na to pozwala, to również w plenerze np. w formie spacerów. Podczas zajęć stosowany jest trening ogólnorozwojowy prowadzony stacjonarnie na sali gimnastycznej z wykorzystaniem lasek, taśm elastycznych, ćwiczeń na macie, krzesłach oraz ćwiczeń terenowych z elementami wysiłku wytrzymałościowego o umiarkowanej intensywności. W czasie ćwiczeń wykorzystuje się elementy metod kinezyterapeutycznych: metodę PNF – neurofizjologiczny system ułatwiający powrót zaburzonego wzorca ruchowego, np. w przypadkach ortopedyczno-urazowych, metodę Pilatesa – jej elementy obejmują naukę koordynacji ruchowo-oddechowej, wyrównanie napięcia mięśni posturalnych dla utrzymania prawidłowej postawy ciała, metodę McKenzie – jej elementy pozwalają na zmniejszenie i likwidację bólu kręgosłupa przy odpowiedniej korekcji postawy ciała, metodę krótkich ćwiczeń izometrycznych, metodę ćwiczeń oddechowych (przeponowych), metodę ćwiczeń relaksacyjnych oraz koordynacyjnych.

Celem tych zajęć jest podniesienie aktywności ruchowej seniorów i zainteresowania ich aktywnością fizyczną. Wspólne ćwiczenia w grupie seniorów sprzyjają także tworzeniu więzi społecznej. Zajęcia te realizowane w formie aktywnych ćwiczeń odbywających się na sali gimnastycznej lub w plenerze pozwalają na wyzwolenie emocji, radości, zadowolenia i umiejętności współpracy w grupie.

Efektem zajęć dostrzeżanym wśród seniorów jest poprawa funkcji układu krążeniowo-oddechowego, a więc wydolności

2.1. Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe



ogólnej, poprawa sprawności ruchowej, stawów kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa i poprawa funkcji oddechowej poprzez ćwiczenia przepony. Seniorzy chętnie uczęszczają na tego typu zajęcia, gdyż wraz z poprawą aktywności fizycznej polepsza się również ich samopoczucie i nastawienie do życia.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

W roku 2019 uczestniczyłam w zajęciach sportowych ogólnorozwojowych w ramach projektu „Aktywny senior z przeszłością!”. Były one prowadzone przez Panią Kazimierę Gumińską-Grochmal. Zajęcia odbywały się regularnie dwa razy w tygodniu w sali gimnastycznej, a także jeżeli pogoda na to pozwoliła w plenerze. Na sali odbywały się ćwiczenia z różnymi przyborami, na karimatach lub w pozycji stojącej z laskami, szarfami elastycznymi lub woreczkami. Podczas zajęć na świeżym powietrzu ich uczestnicy odbywali spacerunki po parku lub lesie z kijkami do Nordic Walking. Podczas jednych zajęć odbył się wyjazd do tężni w Wieliczce – tam oprócz ruchu

i turystyki prowadzone były ćwiczenia oddechowe i gimnastyka z wykorzystaniem plenerowych pomocy np. ławek w parku.

Zajęcia te uważam za bardzo przydatne i profesjonalnie zrealizowane. Nauczyłam się wielu ćwiczeń, które mogę teraz sama wykonywać w domu. Bardzo brakuje mi tych zajęć, które oprócz wspólnie wykonywanych ćwiczeń były także okazją do spotkań i integracji w grupie seniorów.

Anna Sternicka

W ramach projektu „Aktywny Senior z przyszłością!” finansowanego z funduszy europejskich, odbywającego się na naszej uczelni są prowadzone między innymi ogólnorozwojowe zajęcia sportowe dedykowane seniorom. Dwa razy w tygodniu na sali gimnastycznej przy ul. Loretańskiej 11 ćwiczy grupa 15 osób. Zajęcia grupowe są dużą motywacją do ćwiczeń. Prowadzącą gimnastykę jest Pani Kazimiera Gumińska-Grochmal, osoba zawsze uśmiechnięta i wyrozumiała. Dobiera ćwiczenia dostosowane do wieku i potrzeb seniorów.

Zadaniem zajęć jest poprawienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej w wieku starszym. Zajęcia ruchowe skutecznie przeciwdziałają procesom starzenia oraz wywierają korzystny wpływ na sferę psychiczną. W ramach ćwiczeń organizowane są spacer z kijkami (nordic walking) do Lasu Wolskiego i Ogrodu Botanicznego. Aktywność na świeżym powietrzu przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Wspaniałą terapią wziewną okazał się wyjazd do łąki w Wieliczce. W ciszy na ławeczkach można było powdychać sól z jodem oraz podziwiać z wieży widokowej panoramę Wieliczki.

2.1. Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe

Seniorzy są zadowoleni z uczęszczania na ogólnorozwojowe zajęcia sportowe, bowiem sprawność fizyczna wydłuża okres samodzielności.

Danuta Walicka

W 2019 uczestniczyłam w zajęciach sportowych ogólnorozwojowych. Ćwiczenia odbywały się dwa razy w tygodniu w sali gimnastycznej. Zajęcia były prowadzone przez Panią Kazimierę, która nas nauczyła prostych ćwiczeń, które można wykonywać w domu.

Uczestniczyłyśmy również w wycieczkach z kijkami, w plenerze ćwiczyłyśmy oddechy i inne ćwiczenia rozluźniające. Ja mam problemy z bólem kolan i kręgosłupa dlatego ćwiczenia te bardzo mi pomogły w uzyskaniu większej sprawności. Jestem osobą ponad siedemdziesięcioletnią, zawsze dużo chodziłam i nadal chciałabym utrzymać formę bo w ruchu jest człowiek zdrowszy. Dziesięć lat wstecz opiekowałam się wnuczkami a teraz dorosły i nie jestem im tak potrzebna więc wykorzystałam wolny czas na zajęcia gimnastyczne, które dobrze wpływają na kondycję. Brakuje mi tych zajęć. Szkoda, że już się skończyły.

Danuta Walczak

Uczestnictwo w zajęciach sportowych ogólnorozwojowych organizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” oceniam jako bardzo dobre i przydatne. Były one prowadzone profesjonalnie i dostosowane do sprawności jej uczestników. Grupa podczas zajęć bardzo się zintegrowała co wpłynęło na to, że chętnie w nich uczestniczyłam.

Uważam że udział w takich zajęciach jest bardzo wskazany dla seniorów ponieważ gimnastyka jest podstawą do utrzymania

2.1. Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe

prawidłowej sprawności ludzi będących na emeryturze, a integracja daje dużo dobrego pod względem emocjonalnym i wpływa na poprawę nastroju. Ludzie w wieku senioralnym chętnie się spotykają w mniejszych grupach, aby razem przyjemnie spędzać czas.

Honorata Pilawska

Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe były prowadzone przez mgr Kazimierę Gumińską-Grochmal – osobę o ogromnej kulturze i wiedzy rehabilitacyjnej, posiadającą dużą praktyką w tej dziedzinie. Zajęcia odbywające się w miłej i życzliwej atmosferze polegały na prowadzeniu gimnastyki z przyrządami na sali gimnastycznej oraz zajęciach rehabilitacyjnych w plenerze połączonych z wycieczkami na Kopiec Kościuszki i Piłsudskiego, do Parku im. Jordana oraz do tężni w Wieliczce. Moim zdaniem były to wspaniałe i bardzo potrzebne zajęcia dla osób w naszym wieku i chętnie bym je kontynuowała.

Leonia Michalak



2.2. TAŃCE W KRĘGU

ADA WANTUCH

Uczestnikami zajęć tanecznych „Tańce w kręgu” organizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” byli seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie. W ramach zajęć praktycznych poznawali oni kroki, figury, tworzyli układy choreograficzne tańczone w kręgu jako tańce integracyjne w parach lub solo. Tańce te nawiązywały do kultury i tradycji krajów z Unii Europejskiej.

Należały do nich włoski taniec pełen radości Tarantela, taniec Celtycki Sally Gardens, którego najpierw wolne, a potem szybkie tempo zaimponowało uczestnikom, tańce z Grecji kobiet czekających na mężów rybaków Enas Mythos z kolei wyciszyło i przeniosło seniorów w krajobrazy nadmorskie tego kraju oraz Frangosiriani, francuski wiosenny, pasterski taniec La Dance Bergerienne był zwiastunem polskiej wiosny, zespołowy zabawny taniec tzw. Belgijka był istnym tanecznym zakręceniem co do kierunków i zmian wśród tańczących zaś w rumuńskim Alunelul, który oznacza orzeszek, dominowało stukanie obcasów.

Podczas zajęć poruszano się także w rytm polskich tańców tj.: paradny o różnorodnej choreografii Polonez jak i wesoły taniec z klaskaniem ze Śląska Cieszyńskiego Klapok oraz dworski taniec – menuet, do którego inspiracją stało się sąsiedztwo królewskiego zamku na Wawelu. Bliska dla Krakowa kultura żydowska spowodowała, iż uczestnicy zajęć poznali także żydowski taniec tzw. Horę i w szybkim tempie do chwytliwej muzyki

płásali z myślą, iż tym tańcem zaistnieją i będą się bawić podczas Festiwalu Kultury Żydowskiej w Krakowie.

W trakcie zajęć ich uczestnicy podróżowali tanecznie oraz muzycznie także po innych kontynentach. Muzyka country spowodowała, że seniorzy nauczyli się choreografii do tańca country i poprzez nią zbliżyli się do kultury – społeczności „dzikiego zachodu”. Mile zaskoczył seniorów taniec pochodzenia peruwiańsko – chilijskiego Jacku, a także swym rytmem porwała ich muzyka samby brazylijskiej i taniec Chica Boom. Uczestnicy „Tańca w kręgu” nauczyli się również takiego światowego hitu jakim jest kubańska Makarena. To obowiązkowy wakacyjny taniec. Seniorzy bawili się wspaniale tworząc wężyk w tańcu Let ‘s kiss oraz pary i koła w klasycznym walcu wiedeńskim do muzyki rodziny Straussów. Udział w tych zajęciach był więc dla seniorów okazją do zaznania przyjemności i radości płynącej z tańca a także okazją do zabawy i relaksu dla umysłu. „Tańce w kręgu” przybliżyły nas do świata, muzyki, tradycji wielu krajów z różnych kontynentów. Prowokowały także uczestników do pracy nad prawidłową postawą i sylwetką. Uczyły koordynowania ruchów, co nie zawsze było łatwe, oraz orientacji przestrzennej.

Nauka nowych tańców sprawiała seniorom wielką satysfakcję i radość. Podczas zajęć seniorzy poznali również rys historyczny i dzieje wielu tańców, co uzupełniło ich wiedzę w tym zakresie. Udział w tych zajęciach okazał się ciekawą przygodą, a spotkanie z tańcem było dla seniorów miłą odskocznią od obowiązków dnia codziennego. „Dbajmy o nasze zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Mówimy NIE dla siedzenia w domu” – takie zdania padały często z ust uczestników zajęć. „Tańce w kręgu” były więc także okazją dla seniorów do zrobienia czegoś dla siebie, zadbania o swoje zdrowie i kondycję oraz do

2.2. Tańce w kręgu



spotkań w miłym towarzystwie aby razem w interesujący sposób spędzić czas.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Zajęcia „Tańce w kręgu” organizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” były bardzo ciekawe. Pani prowadząca zajęcia starała się w nas rozbudzić miłość do tańca, rozruszać seniorów i myślę że Jej się to udało. Ja osobiście zawsze podziwiałam osoby ładnie tańczące – myślę, że teraz będę trochę pewniejsza w poruszaniu się na parkiecie. Dobrze jest uczestniczyć w takich zajęciach ruchowych – bo taniec to także przyjemna gimnastyka – zajęcia dodające uroku i młodości osobom roztańczonym. Taniec pokonuje napięcie i stres, wprowadza miły nastrój. Przekrój tańców był wędrowną taneczną przez świat np. taniec celtycki, bluss, klapak, let's kiss, tarantela, makarena i inne. Zawsze z przyjemnością będę wspominała udział w tych zajęciach.

Maria Manowska

Zajęcia dla seniorów pod tytułem „Tańce w kręgu” organizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” prowadzone były przez Panią Adę Wantuch i odbywały się raz w tygodniu. W ramach zajęć tańczyliśmy do muzyki ludowej i folkowej z różnych stron świata, ucząc się układów tanecznych i kroków charakterystycznych dla różnych, niejednokrotnie egzotycznych dla nas, krajów czy regionów ze wszystkich niemalże kontynentów naszego globu. Częste powtarzanie raz poznanych kroków i figur poszczególnych tańców sprawiało, że tańce te stawały się dla nas łatwe i przyjemne i sprawiały nam wiele satysfakcji. Niewielka grupa, licząca 15 osób,

umożliwiała dużą aktywność wszystkich uczestników, a Pani instruktor prowadząca zajęcia zwracała uwagę na każdą osobę i każdej udzielała indywidualnych wskazówek.

Wszystkie zajęcia były zawsze bardzo ciekawe, a panująca na nich atmosfera niezwykle sympatyczna i serdeczna. Żywe tempo oraz wyjątkowo miły i życzliwy sposób prowadzenia zajęć przez Panią Adę Wantuch powodowały, że czas lekcji mijał bardzo szybko i zawsze mieliśmy ochotę pozostać dłużej. Jednocześnie poziom kursu był w pełni dostosowany do możliwości seniorów, jednocześnie sprzyjając poprawianiu kondycji fizycznej i odprężając psychicznie.

Anna Nowak

W zajęciach „Tańce w kręgu” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” uczestniczyłam przez rok. Wcześniej słyszałam od znajomych, jak trudno było się dostać na takie zajęcia taneczne organizowane dla seniorów przez bibliotekę przy ul. Rajskiej w Krakowie. Ucieszyłam się więc, kiedy udało mi się zapisać na zajęcia na Uniwersytecie Papieskim. Nasze zajęcia prowadzi profesjonalnie przygotowana, bardzo miła, przyjazna, życzliwa i empatyczna Pani Ada Wantuch. Wita nas zawsze radośnie uśmiechnięta i swym uśmiechem wprawia każdego z nas w dobry nastrój.

Na zajęcia ubieramy się dowolnie i swobodnie. Tworzymy krąg, w którym odbywa się znacząca część zajęć, zaczynając od rozgrzewki. Stojąc w tym kręgu tańczymy, a wcześniej ćwiczymy kroki różnych tańców wywodzących się najczęściej z kręgu krajów kultury europejskiej, ale nie tylko. Tańcząc w kręgu tworzymy też pary, jeśli wymaga tego układ taneczny. Najpierw musimy wysłuchać informacji dotyczącej tańca i pokazywanych nam

2.2. Tańce w kręgu



elementów kroków nowo prezentowanego lub powtarzanego układu tanecznego. Gdy zapamiętamy kroki, powoli je ćwiczymy. A kiedy już potrafimy zapamiętać je, łączyć i wykonywać, ćwiczymy przy akompaniamencie muzyki. Odczuwamy satysfakcję, kiedy potrafimy zatańczyć nowo poznany taniec. Na poszczególnych zajęciach powtarzamy wcześniej poznane tańce jak również uczymy się nowych, a przebieg zajęć zależy też od stopnia trudności tj. skomplikowania kroków. W ruchu, bezpiecznym dla seniora, spędzamy 45 minut. Ale nie tylko sam ruch jest istotny. Taniec poprawia samopoczucie, przynosi odprężenie, daje radość. Ćwiczymy też pamięć, bo cały czas kontroluje ona wykonywane przez nas ruchy. Wraz z tańcem poznajemy wartości kulturowe innych narodów. Zwykle taniec inspirowany jest zwyczajami, czy sposobem bycia i spędzania czasu, o czym też otrzymujemy informację. Z czasem tworzymy krąg znajomych, przyjaźnie się traktujących, życzliwych osób. To jest też nie bez znaczenia.

Maria Miczyńska

Z ogromnym zainteresowaniem i radością dowiedziałyśmy się, że możemy skorzystać z Projektu „Aktywny Senior przyszłością!” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Chętnych osób do uczestnictwa w projekcie było bardzo dużo. Ja zainteresowałam się „Tańcami w kręgu”.

Spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają 45 minut. Prowadzi je Pani Ada Wantuch była tancerka międzynarodowej klasy S w tańcach latynoamerykańskich i standardowych. Osoba sympatyczna, życzliwa zawsze pogodna i uśmiechnięta. Na spotkaniach tańczyliśmy w piętnastoosobowej grupie

poruszając się po kole, pojedynczo lub parami w różnych kierunkach. Na początku naszych spotkań nie było to łatwe, wiele z nas zauważyło, że koordynacja ruchów naszego ciała jest trochę niepoprawna. Ręce i nogi nie zawsze chciały ze sobą „współpracować”. Pani Ada z cierpliwością i uśmiechem na twarzy powtarzała z nami aż do skutku kroki tańców.

Przed każdym tańcem zapoznała nas z których krajów pochodzą, jaką mają tradycję, kulturę i zwyczaje. Tańczyliśmy do muzyki z płyt. Nauczyliśmy się kilkanaście tańców z różnych krajów europejskich, a także spoza naszego kontynentu. Wśród nich min. Belgijka, Enas Mythos, Sally Gardens, Jacku, Makarena, Det's Kiss, Chica Boom, Bergerinne, a także przypomnieliśmy sobie naszą studniówkę tańcząc ze wzruszeniem Poloneza. Byliśmy zadowoleni, że Pani Ada starała się ułożyć choreografię i układ tańca do naszych możliwości fizycznych. Były więc tańce szybkie, rytmiczne podczas których nawet stukaliśmy obcasami butów o podłogę, a także wolniejsze, które „pozwołyły” trochę jakby odpocząć, by znowu nabrać energii i zatańczyć np. w takt muzyki country czy żydowski taniec Horę.

Uważam że „Tańce w kręgu” to wspaniałe spotkania na których poznaliśmy się wzajemnie i pięknie spędziliśmy czas. To jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu poza domem. W tańcu nie chodziło o perfekcję w opanowaniu kroków, choreografii, nie miały znaczenia umiejętności jakie każdy z nas posiada, to tańce dla każdego. Uczyliśmy się z uśmiechem na twarzy, poprawialiśmy swoją sylwetkę i prawidłową postawę, koordynację ruchów (to było najtrudniejsze).

Przekonaliśmy się, że nie trzeba siedzieć w domu i oglądać, patrzeć na zegarek jak powoli, bezpowrotnie mija czas, że warto i trzeba spotkać się z rówieśnikami oraz fantastycznie spędzić

czas na spotkaniach tanecznych „Tańce w kręgu”. Na koniec dodam, że wiele z nas opowiedziało swoim wnukom jak spędzamy czas i nauczyłyśmy ich kilka tańców. Byli zachwyceni!

Maria Krawiec

Zapisując się na zajęcia „Tańce w kręgu” organizowane na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” chciałam poprawić swoją kondycję i zawrzeć nowe znajomości. Nie ukrywam, że miałam różne wątpliwości: czy dam radę, czy potrafię, czy zapamiętam kroki, jak będę się prezentować na tle innych uczestniczek, które już wcześniej ćwiczyły, czy wytrzymam kondycyjnie. Jak się okazało moje obawy były zupełnie niepotrzebne. Pani Ada Wantuch – prowadząca zajęcia „Tańce w kręgu” to trenerka z dużym doświadczeniem, profesjonalistka a zarazem osoba o wielkiej kulturze osobistej.

Pani Ada tworzy miłą atmosferę i wobec tego na zajęcia chodzę z ogromną przyjemnością, a na podstawie moich obserwacji myślę, że dla wszystkich uczestniczek kursu udział w zajęciach jest także atrakcyjny. Pomimo fizycznego zmęczenia na zajęciach nie opuszcza nas dobry humor. W trakcie ćwiczeń poznajemy różne tańce z całego świata. Zajęcia są bezstresowe, chociaż wymagają od nas koncentracji i zapamiętywania kroków.

Zajęcia nauki tańca to również świetna zabawa, która łączy ludzi. Wśród uczestniczek kursu zostały zawarte nowe znajomości i przyjaźnie. Zajęcia oprócz poprawy kondycji fizycznej dają nam możliwość odreagowania od codziennych trosk. Taniec to świetna forma rehabilitacji, zwalcza stres, to odskocznia od szarej rzeczywistości i obowiązków życia

codziennego. Dzięki udziałowi w zajęciach „Tańce w kręgu” poprawiło się moje samopoczucie i chęć do życia. Taniec przywraca i przedłuża nam młodość.

Elżbieta Jagła

W 2019 roku miałam przyjemność uczestniczyć w zajęciach „Tańce w kręgu”. Zapisując się na nie, nie do końca zdawałam sobie sprawę, ile korzyści przyniosą dla mojego ciała, psychiki i ducha. Wydawało się, że taniec w kręgu będzie czymś banalnie prostym i niekoniecznie fascynującym. Okazało się jednak, że trzeba się mocno koncentrować, aby nie pomylić kroków, tańcząc zgodnie z rytmem i wyczuciem partnerki.

Zajęcia odbywały się raz w tygodniu przez 45 minut. Sam fakt, że trzeba się było zmobilizować i dotrzeć na spotkanie, a potem poruszać się w takt muzyki, raz szybciej, raz wolniej, wykorzystując ruchy, które na szczęście nie wymagały wielkiej sprawności – było świetną rozgrzewką. Przyjemne zmęczenie, spocone ciało, a na następny dzień obolałe, ale nie nadwyrężone mięśnie, było niesamowitą stymulacją organizmu. Wyższy poziom endorfin, bodziec dla koordynacji mózgowo-ruchowej, poprawa kondycji fizycznej, czy orientacji przestrzennej; większe poczucie pewności siebie, zadowolenie i rozładowanie napięcia emocjonalnego. Aż się chciało żyć i śmiać i nie można się było doczekać następnych zajęć.

Poznawałyśmy przeróżne tance z wielu krajów europejskich i nie tylko. Kroki łatwiejsze lub trudniejsze, tempo od wolnego po bardzo szybkie, solo, albo w parach to wszystko dawało ogromną różnorodność. Czas wypełniony „po brzegi” mijał błyskawicznie. Powtarzalność tańców na kolejnych spotkaniach pozwalała na nauczenie się i zapamiętanie kroków, figur

i układów choreograficznych, a nawet dziwnych, obcojęzycznych nazw tańców (na przykład Alunelul – rumuński orzeszek, grecki – Enos Mythos, celtycki – Sally Gardens). Uczestniczki kursu, przemiłe Panie, stanowią już zgrane grono. O charakterze i atmosferze stanowi w głównej mierze osoba prowadząca. Jest nią niezwykle sympatyczna, emanująca ciepłem, zawsze uśmiechnięta i cierpliwa Pani Ada Wantuch. Expert w dziedzinie tańca. Zawsze znalazła chwile, żeby przybliżyć nam podłoże historyczno-kulturalne tańca, czy opowiedzieć jakąś ciekawostkę o tradycji danego regionu. Tańczyła z nami wytrwale, a my, wpatrzone w mistrzynię, doskonaliliśmy nasze talenty. Na koniec była Gala! Dostałyśmy od Pani Instruktor kostiumy i płaśaliśmy paradnie dobrze się bawiąc. Parkiet należał do nas.

Znajomość niektórych tańców już pozwoliła nam zabłyśnąć poza murami UPJPII, na przykład w „belgijce” tańczonej podczas Juwenaliów 2019, czy w „horze” żydowskiej, podczas Festiwalu Kultury Żydowskiej. Wszystkie uczestniczki są bardzo wdzięczne za możliwość udziału w tak interesujących zajęciach dzięki którym zdobyły umiejętności taneczne, którymi warto się pochwalić.

Jadwiga Łapuszek

3. ZADANIE III – ZAJĘCIA EDUKACYJNE ROZWIJAJĄCE PASJE I ZAINTERESOWANIA UCZESTNIKÓW PROJEKTU

W skład zadania „Zajęcia edukacyjne rozwijające pasje i zainteresowania uczestników projektu” wchodzi cztery programy:

- Warsztaty śpiewu chóralnego w pierwszej edycji, a w następnych planowana jest zamiana na warsztaty „Biblia a kultura”, ponieważ w kolejnych edycjach nie można zmieniać składu osobowego chóru.
- Wykłady nt. historii.
- Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” nt. ciała i ducha obejmujące: warsztaty z zakresu dietetyki, warsztaty z mediów społecznościowych, warsztaty z rehabilitacji, warsztaty z kosmetyki, warsztaty z relacji społecznych.
- „Życie jest teatrem” obejmujące zajęcia teatralne, taneczno-ruchowe oraz wokalne.

3.1 WARSZTATY ŚPIEWU CHÓRALNEGO

ALICJA WOLIŃSKA

Prowadzone przez mnie warsztaty śpiewu chóralnego na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII realizowane są w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Ukończyłam Państwową Wyższą Szkołę Muzyczną w Krakowie na wydziale wokalnie-aktorskim, obecnie uczę emisji głosu w Państwowej Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej II stopnia im. Fryderyka Chopina w Krakowie. Te umiejętności pomagają mi w prowadzeniu warsztatów śpiewu chóralnego dla seniorów, pod względem doboru repertuaru, jak i ogólnego rozśpiewania uczestników.

W warsztatach bierze udział 20 osób, są to głównie panie. Spotkania odbywają się co tydzień, w piątki. Gromadzimy się nie tylko po to, by śpiewać, ale побыć ze sobą. Czujemy się jak rodzina, cieszymy się z różnych okazji – imienin, urodzin, świąt... Łączą nas wspólne zajęcia podczas których seniorzy uczą się coraz to nowych pieśni. Podczas warsztatów seniorzy mają okazje dokładnie przećwiczyć i utrwalić pieśni, które później często śpiewają podczas Mszy Świętych w swoich kościołach lub podczas kościelnych uroczystości uczelnianych. Wprowadziłam repertuar religijny, dzieląc utwory na liturgiczne, okolicznościowe oraz uwielbieniowe. Mimo, że chórzyci uczą się metodą „pasterską” tzn. bez znajomości nut, są bardzo pojętni, śpiewają też na głosy.

Ważna jest atmosfera, którą razem tworzymy, radość wspólnego śpiewania i wielbienia Boga. Duże znaczenie dla uczestników zajęć ma również możliwość spotkania w przyjemnej atmosferze

3.1 Warsztaty śpiewu chóralnego

w gronie seniorów podczas wspólnego śpiewania i cieszenie się z zdobywania nowych umiejętności wokalnych.



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Jestem uczestniczką warsztatów śpiewu chóralnego organizowanych na Uniwersytecie Trzeciego wieku w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Lubię śpiewać i cieszę się, że mogę uczestniczyć wraz z innymi osobami w tych cotygodniowych zajęciach. Ćwiczymy na nich głos i słuch pod kierownictwem profesor muzyki – Pani Alicji Wolińskiej. Nasz repertuar to głównie pieśni sakralne. Jest on na bieżąco doskonalony i poszerzany o nowe utwory. Uczę się śpiewu i jest to dla mnie spełnienie moich pragnień oraz osobiste oddawanie chwały Panu Bogu. W naszym zespole liczy się wrażliwość muzyczna, wspólna praca, poczucie satysfakcji oraz niepowtarzalny nastrój spotkań

Urszula Pazera

3.1 Warsztaty śpiewu chóralnego



3.2 WARSZTATY „BIBLIA A KULTURA”

KS. GRZEGORZ WĄCHOL

Podczas warsztatów „Biblia a kultura”, które prowadzę w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” na UTW UPJPII, seniorzy biorący w nich udział mają okazję do wysłuchania informacji dotyczących kontekstu powstawania Pisma Świętego. Staje się Ono bardziej zrozumiałe wówczas jeśli poznamy okoliczności związane z miejscem, czasem, autorem, sytuacją polityczną i aktualnymi poglądami religijnymi tych, którzy pisali pod natchnieniem Ducha Świętego. Podstawowe informacje z zakresu historii i archeologii biblijnej pozwalają na przybliżenie znaczenia tekstów danych ksiąg.

Forma warsztatów umożliwia też samodzielną pracę słuchaczy. Oprócz podawanej teorii na temat Biblii każdy z uczestników miał okazję żeby zmierzyć się z samodzielną interpretacją omawianych ksiąg Starego i Nowego Testamentu. Oczywiście samodzielną interpretacją rodzi pokusę subiektywnego podejścia do świętych tekstów i odbierania ich według własnych, osobistych kryteriów. Instytucja Kościoła katolickiego i jej nauczanie gwarantują poprawny odbiór rozważanych treści i stoją na straży poprawności teologicznej podejmowanych tematów z Pisma Świętego. W pierwszej kolejności mogło by wydawać się, że taka sytuacja bardziej przyczynia się to indoktrynacji światopoglądowej w obrębie Pisma Świętego, lecz po zapoznaniu się z historią powstawania kanonu biblijnego i możliwości interwencji Ducha Świętego nie można mieć wątpliwości, że podążanie

3.2 Warsztaty „Biblia a kultura”



za Nauką Kościoła chroni każdego wiernego przed zejściem ze ścieżki prawdy na manowce.

Pismo Święte ma sens wówczas, kiedy jest nie tylko czytane, ale również odbierane i rozumiane w sposób bardzo osobisty. Słowo Boże ma coś do powiedzenia względem każdej osoby. Problemy, trudności, złe i dobre doświadczenia, które przeżywamy codziennie znajdują swoją odpowiedź i wyjaśnienie właśnie w świętych tekstach. Wówczas Słowo Boga staje się również słowem człowieka wyjaśniającym, ukierunkowującym i formującym drogę każdego z nas, jeśli jest przyjmowane z wiarą. Bóg chce być blisko człowieka, a ta obecność wyraża się poprzez swoisty dialog. Nie możemy usłyszeć Boga fonetycznie – po prostu w swoich uszach – tak jak innych ludzi, ale możemy odnaleźć Jego wskazania dotyczące życia każdego z nas i przekazywane indywidualnie, adekwatnie dla każdego człowieka. Dla Boga nie jesteśmy tylko przedmiotem działania, jednym z elementów Stworzenia. Jesteśmy podmiotem, mającym swoje uczucia, myśli, pomysły i cele w ziemskim życiu. To wszystko możemy odkryć między innymi dzięki Pismu Świętemu, dlatego warto do Niego sięgać, rozważać, zastanawiać się i kontemplować. Bez Słowa od Boga nasze życie pozostawałoby ubogie.



Doświadczenia słuchaczy warsztatów „Biblia a kultura” mają dwojaki charakter. Z jednej strony są one poznawaniem i odkrywaniem kolejnych wiadomości na temat Boga, ale posiadają też element refleksyjny. Poprzez liczne ćwiczenia stają się one związane z możliwością osobistego podejścia i rozważania tego Słowa. Wówczas staje się Ono nie tylko suchą teorią, ale również częścią życia każdego z ludzi.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Możliwość uczestnictwa w warsztatach „Biblia a kultura” wywołała moje zaciekawienie, ponieważ interesuję się tą tematyką. Moje oczekiwania nie zostały zawiedzione i udział w tych zajęciach wzbogacił moją znajomość tematyki biblijnej i jej interpretacji. Ksiądz dr Grzegorz Wąchol, prowadzący te warsztaty, w sposób zrozumiały i prosty wyjaśniał nam te przecież niełatwe zagadnienia. Pragnęłabym w przyszłości uczestniczyć w podobnych zajęciach.

XXX

Warsztaty „Biblia a kultura” przeznaczone dla seniorów w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” prowadzone były przez ks. dr Grzegorza Wąchola. Cieszyły się one dużym zainteresowaniem. Przychodziła na nie grupa słuchaczy UTW zainteresowanych tematyką biblijną i pragnących pogłębiać związane z nią zagadnienia.

Duży wpływ na spore zainteresowanie tymi zajęciami miał ciekawy sposób prowadzenia warsztatów przez księdza Grzegorza, na które zjawiał się on bardzo dobrze przygotowany, zaopatrywał także słuchaczy w materiały, które dotyczyły

omawianego w danym dniu tematu. Ksiądz Grzegorz zwrócił uwagę na to że istnieją różne tłumaczenia Pisma Świętego i nie wszystkie są takie same.

Bardzo ciekawym zagadnieniem omawianym na zajęciach było ukazanie historyczności Jezusa Chrystusa oraz Jego Bokości a także zwrócenie uwagi na badania współczesne.

Teresa Partyka

Warsztaty „Biblia a kultura” prowadzone przez ks. Grzegorza Wąchola stanowią istotne i bardzo ważne rozszerzenie materiału prezentowanego w ramach wykładów Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tematyka zajęć obejmowała dzieje Narodu Wybranego od najdawniejszych czasów aż po rozwój Chrześcijaństwa w początkach naszej ery. Było to ważne uzupełnienie i usystematyzowanie wysłuchanych wykładów z tematyki biblijnej. Ks. Grzegorz przekazywał nam określony materiał z talentem, pasją i zaangażowaniem, nie unikając przy tym zagadnień dyskusyjnych i niełatwych pytań.

W rezultacie warsztaty te cieszyły się dużą popularnością. Podkreślić należy, że uczestnicy warsztatów otrzymywali gotowe konspekty zajęć, co poważnie ułatwiało przyswajanie sobie przekazywanej nam wiedzy. Naszym zdaniem zajęcia te są bardzo potrzebnym uzupełnieniem wykładów (szczególnie dla osób mających takie zainteresowania) i powinny być w dalszym ciągu kontynuowane.

Janina i Andrzej Bąbik

3.3 WYKŁADY NA TEMAT HISTORII

DR HAB. JÓZEF CEZARY KAŁUŻNY

DR HAB. TOMASZ GRAFF

KS. DR SZYMON TRACZ

Wykłady na temat historii organizowane na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” były prowadzone przez trzech wykładowców Wydziału Historii i Dziedzictwa Kulturowego Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie: dr hab. Józefa Cezarego Kałużnego, dr hab. Tomasza Graffa oraz ks. dr Szymona Tracza. Zajęcia te były przeznaczone dla grupy 50 osób i obejmowały wykład, przerwę kawową, wyjście do muzeum i powrót na obiad.

Wykłady realizowane przez dr hab. Józefa C. Kałużnego z założenia miały stanowić wprowadzenie w historyczno-warsztatowe spotkania z uczestnikami spotkań. W związku z tym rozpoczął on od zagadnienia *Praeparatio evangelica* i początków chrześcijaństwa. Wykład i spotkanie warsztatowe w Muzeum Archeologicznym miało na celu wejście w relację z materialnym dziedzictwem kultury antycznej, której recepcję odnajdujemy w kulturze wczesnochrześcijańskiej. Zwrócono uwagę na uniwersalność i ciągłość pewnych semiologicznych wyobrażeń i treści, które miały do przekazania (np. *Hermes Kriophoros* – scena bukoliczno-pasterska – personifikacja cnoty humanitas – Chrystus Dobry Pasterz).

Kolejne z zaprezentowanych tematów („Początki kultury chrześcijańskiej”; „Pomiędzy antykiem a wczesnym średniowieczem, w poszukiwaniu tożsamości kultury europejskiej”) z założenia miały wzmocnić przekaz dotyczący spójności i ciągłości, symboliki i kulturowych znaczeń, występujących w kulturze europejskiej w okresie późnego antyku i wczesnego średniowiecza. Stąd część warsztatowa pierwszych zajęć, związana z opisaniem funkcji i zadań bazylik antycznych odbywała się w kaplicy przy ul. Bernardyńskiej, której układ odpowiadał klasycznym założeniom bazylik trójnawowych antycznych tak pogańskich, jak i chrześcijańskich. Kolejne zajęcia warsztatowe miały miejsce w sanktuarium Jana Pawła II w Krakowie, którego wzorcem jest kościół San Vitale z Rawenny (konsekracja 548 r.), będący nośnikiem wzorców architektoniczno-ikonograficznych Bizancjum, zaadoptowanych przez kulturę Europy



3.3 Wykłady na temat historii



Zachodniej (pierwszą kopię tejże budowli znajdziemy w karo-
lińskiej kaplicy pałacowej w Akwizgranie).

Z kolei zajęcia prowadzone przez ks. dra Szymona Tracza koncentrowały się wokół zagadnień szerokiego rozumienia problematyki z zakresu historii sztuki polskiej na tle kontekstu historyczno-kulturowego w oparciu o krakowskie zabytki. Słuchacze najpierw uzyskiwali w ramach wykładu podstawowe informacje z zakresu terminologii, ikonografii, kolekcjonerstwa oraz głównych nurtów artystycznych charakterystycznych dla średniowiecza i epoki nowożytnej. Dzięki temu uczestnicy, będący nieraz specjalistami z dziedzin o charakterze techniczno-praktycznym mogli z łatwością przyswajać treści natury humanistycznej.

Program prowadzonych zajęć oparty był o ukazanie najważniejszych zjawisk kształtujących najpierw kulturę i sztukę średniowieczną, co stało się możliwe m.in. dzięki wizycie w gotyckich kościołach krakowskiego Kazimierza, z możliwością zapoznania się ze zbiorami bezcennego rzemiosła artystycznego, archiwum i biblioteki Kanoników Regularnych z konwentu Bożego Ciała (Wiązało się to ze zmianą programu, gdyż w tym czasie reorganizacji podlegała ekspozycja w galerii sztuki średniowiecznej Pałacu bpa Erazma Ciołka – Muzeum Narodowego w Krakowie).

Następnie uczestnicy w ramach poznawania sztuki nowożytnej mogli zapoznać się z ekspozycjami Zamku Królewskiego na Wawelu, co stanowiło uzupełnienie zajęć poświęconych kulturze artystycznej renesansowego dworu Jagiellonów. Z kolei zwiedzanie dwóch barokowych kościołów krakowskich – św. Anny oraz śś. Apostołów Piotra i Pawła, po wcześniejszym omówieniu kontekstu historycznego, stworzyło możliwość ukazania podstawowych treści kształtujących oblicze polskiego baroku, sztuki w dobie reformy trydenckiej oraz wkładu w kulturę

polską dynastii Wazów oraz czasów panowania króla Jana III Sobieskiego na tle zmian zachodzących w nowożytnej Europie.

Natomiast wykłady dr. hab. Tomasza Graffa dotyczyły dawnych zwyczajów i tradycji uniwersyteckich, świętych krakowskich z okresu średniowiecza oraz historii krakowskich Żydów. Przy okazji pierwszego tematu uczestnicy zwiedzili zabytkowe wnętrza Collegium Maius, jak również poznali codzienne życie uniwersytetu w dobie staropolskiej. Natomiast wśród średniowiecznych świętych krakowskich najwięcej miejsca poświęcono postaciom św. Stanisława oraz św. Jadwigi – króla Polski – wyjaśniając wiele mitów i nieporozumień narosłych wokół biografii tych postaci.

Uzupełnieniem tej tematyki, zamiast planowanego wcześniej zwiedzania Wzgórza Wawelskiego była wizyta w Muzeum Archidiecezjalnym przy ul. Kanoniczej. Ostatni temat zaproponowany przez dr. hab. Tomasza Graffa dotyczył najstarszych dziejów krakowskich Żydów, ze szczególnym uwzględnieniem topografii ich zamieszkania, jak i relacji z panującymi, m.in. z Kazimierzem Wielkim, św. Jadwigą i Jagiellonami. Okrasą tej problematyki było zwiedzanie Starej Synagogi i jej okolic. Zajęcia były ubogacone barwnymi prezentacjami multimedialnymi.

Wykłady na temat historii cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony uczestniczących w nich seniorów. Dzięki nim mieli oni okazję wzbogacić swoją wiedzę z zakresu historii sztuki oraz zwiedzić wraz z przewodnikiem interesujące obiekty muzealne.

3.3 Wykłady na temat historii



3.3 Wykłady na temat historii



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Jestem słuchaczką UTW na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. W 2019 r. dowiedziałam się o projekcie „Aktywny senior z przyszłością!” organizowanym na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII, z którego seniorzy mogą korzystać i wybrać różne kierunki doksztalcania w zależności od zainteresowań i potrzeb. Zgłosiłam swój udział, a że historia sztuki zawsze mnie bardzo interesowała podałam to jako wybrany kierunek, z którego chciałabym poszerzyć wiedzę.

Kilkanaście lat temu ukończyłam kurs przez PTTK dla przewodników oprowadzających po Krakowie. Zawodowo jednak z uprawnień przewodnickich nie korzystałam nigdy. Czas, w którym odbywały się zajęcia kolidował nieco z moimi pracami domowymi, starałam się jednak zawsze uczestniczyć w tych profesjonalnych wykładach na temat historii, czy to na uczelni, czy w zwiedzanych muzeach lub zabytkowych obiektach. Zdawałam sobie bowiem sprawę, że wiedzę dotyczącą historii Krakowa czy ogólnie historii sztuki należy na bieżąco, stale uzupełniać, a na zajęciach z projektu miałam ku temu świetną i jedyną okazję. Muszę tu podkreślić, że niektóre wiadomości czy też fakty były dla mnie dotychczas nieznanne lub bardzo mało znane a czasem zaskakujące.

Szczególnie zainteresowałam się zwiedzaniem Muzeum Jana Pawła II przy ul. Kanoniczej, czy też niektórych wnętrz zabytkowych przy zwiedzanych kościołach chociażby przy kościele Bożego Ciała na Kazimierzu i zapoznanie się z jego wspaniałą biblioteką. Duże wrażenie zrobiło na mnie oglądanie obecnej ekspozycji w Starej Synagodze przy ul. Szerokiej. W naszym programie uczestniczyliśmy też w zajęciach

Opinie uczestników:

w pracowni konserwatorskiej w Zamku Wawelskim i nawet próbowaliśmy wyrobu zabytkowych, glinianych naczyń. Serdecznie dziękuję organizatorom tych wykładów. Żałuję, że wykłady nt. historii już się skończyły.

Jadwiga Plucińska-Piksa

Miałem szczęście, że udało mi się uczestniczyć w zajęciach organizowanych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Udział w wykładach na temat historii połączonych ze zwiedzaniem zabytków i unikalnych eksponatów historii oraz sztuki to nie tylko pogłębienie określonej wiedzy ale i przeżycia estetyczne.

Po raz pierwszy zapoznałem się z tak bogatą paletą symboli różnych epok. Jednak najistotniejsze było to, że obszernie, obrazowe wyjaśnienia pobudzające wyobraźnię pozwoliły mi nie tylko zrozumieć ale i zarazem duchowo przeżyć treści symboliki zawartej w sztuce. Dzięki tym wykładom miałem możliwość zwiedzania unikalnych zabytków, zbiorów i miejsc niedostępnych dla ogółu zwiedzających. Starannie dobrane tematy zajęć nie pozwalają na selektywną ocenę.

Wszystkie zagadnienia były równie interesujące a nowatorskie sposoby prowadzenia zajęć, erudycja wykładawców i ich ogromna wiedza wzbudzały zachwyt. Po każdym wykładzie ręce same składały się do oklasków. Jedynie czego można żałować to tego, że zajęcia już się skończyły.

Aleksander Thůścik

W ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” wzięłam udział w wykładach z historii sztuki. Zajęcia składały się

z wykładów w budynku przy ul. Bernardyńskiej 3 oraz zwiedzania muzeów: Archeologicznego, Collegium Maius, Archidiecezjalnego Muzeum Kardynała Karola Wojtyły, Starej Synagogi i Kazimierza, Kościołów św. Anny, św. Piotra i Pawła, Katedry na Wawelu i Muzeum Katedralnego.

Z wielką radością brałam udział we wszystkich wykładach, podczas których mogłam dużo się dowiedzieć i zobaczyć wiele nowości. Po intensywnym zwiedzaniu czekała nas kawa, herbata z kanapkami a na zakończenie zajęć smaczny obiad. Czuję się bardzo wyróżniona, że mogłam uczęszczać na te wykłady. Dzięki nim dużo skorzystałam, zapamiętałam i poszerzyłam swoje horyzonty. Stanowiły one zachętę do dalszego pogłębienia swojej wiedzy w nowo poznanych zagadnieniach.

Składałam serdeczne podziękowanie organizatorom i wykładowcom za bardzo interesujące wykłady oraz za wspaniałe oprowadzanie po muzeach, szczególnie po Wawelu. Za te wszystkie niezapomniane 10 sobót w 2019 składałam serdeczne Bóg zapłać. Wszystko to przydarzyło mi się kiedy kończyłam 89 rok życia i zaczęłam dziewięćdziesiątkę! Bogu niech będą dzięki.

Stanisława

Historia sztuki – to temat który wydawać by się mogło, może być przedmiotem rozważań tylko dla specjalistów. Okazuje się jednak, że dyscyplina ta spotkała się z ogromnym zainteresowaniem naszych studentów UTW UPJPII, przy ul. Bernardyńskiej 3. Wykłady na temat historii są organizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”

Spotykaliśmy się w jedną sobotę miesiąca. Cykl zainaugurował wykład dr Tomasza Graffa: „Wybitni profesorowie i wycho-

wankowie Uniwersytetu Krakowskiego w dobie staropolskiej”. Wykładowca z pasją wtajemniczał nas w codzienne życie Uniwersytetu oraz ówczesne życie studenckie. Omawianemu tematowi towarzyszyła wizyta w Collegium Maius Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nasza 50 osobowa grupa została podzielona na dwie części, tak aby w dogodnych warunkach móc obejrzeć wspaniałe zbiory.

W trakcie kolejnych spotkań dużą atrakcją było zwiedzanie Wawelu, co wspaniale uzupełniło wykład księdza dr Szymona Tracza „Blask renesansu – dziedzictwo Jagiellonów”. Wizyta na zamku za każdym razem jest szczególnym doświadczeniem. O historii antycznego kościoła i początkach kultury chrześcijańskiej pięknie mówił dr hab. Józef Cezary Kułuszny. Zwiedzanie Muzeum Archeologicznego było również okazją do zajęć w pracowni garncarstwa, gdzie każdy uczestnik mógł spróbować swoich sił w tej na pozór prostej sztuce. Powiedzenie „nie święci garnki lepią” nabrało nowego znaczenia.

Każde kolejne spotkanie to była nowa porcja fascynującej wiedzy. Mówiliśmy o świętych krakowskich, o tym co działo się pomiędzy antykiem a wczesnym średniowieczem, a to tylko cząstka bogatej historii którą dotychczas poznaliśmy i nadal chcemy poznawać. Organizatorzy zadbali również nie tylko o duchową strawę. Po pierwszej części każdego spotkania mieliśmy przerwę śniadaniową. Wzmocnieni poczęstunkiem udawaliśmy się na dalsze zajęcia do muzeum lub innego przybytku kultury, nawiązującego do omawianego tematu.

Na zakończenie ponownie spotykaliśmy się w stołówce, gdzie przy pysznym obiedzie dzieliliśmy się wrażeniami, przekonani że był to wyjątkowo dobrze spożytkowany czas. Dziękujemy wspaniałym wykładowcom za podzielenie się swoją

Opinie uczestników:

ogromną wiedzą, dzięki nim na każde kolejne spotkania czekaliśmy z niecierpliwością.

Ewa Wojnarowska

Wykłady nt. historii sztuki organizowane przez UTW w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” to wspaniałe zajęcia. Wprowadzenie w tematykę zajęć i zwiedzanie ciekawych pod względem architektonicznym miejsc pogłębiło mój zasób wiadomości w tym temacie. Ogrom wiedzy prowadzących i ciekawe jej przekazywanie wywołuje niezapomniane wspomnienia i stanowi zachętę do kontynuacji nauki.

Teresa Sulik

**Opinia i podziękowanie
za dokładniejsze historii poznanie,
tajemnic zabytków Krakowa –
piękną duszę w murach zachował...**

**Grant umożliwił
Grant uszczęśliwił...
To co, że *panta rei*
Poznałam historię po kolei.**

**Ach, te perełki architektoniczne
Wymuskane, śliczne.
Historia
to nie tylko teoria
ale wzroku dotyk
lepszy niż narkotyk.**

Opinie uczestników:

Wykładowcy na medal
dla nich ważny każdy detal
Skarbnica wiadomości
Kultura plus uprzejmości.
Antyk i średniowiecze
– dokąd zmierzasz – człowiecze?
Splendor krakowskiego baroku
zachwył na każdym kroku.

To co nie nazwane
Tak pięknie przekazane.

Różne kamienne progi
różne architektury dialogi
Bazylika Bożego Ciała
Jakby z Synagogą się witała.

Pomijając aspekty kulinarne
GRANTY są genialne!
Tak szeroko otwarte okno,
pod którym nudne chwile mokną.

Na ręce ks. prof. Dziekana
składam – dziękuję – oczarowana
tematami wykładów, tudzież zwiedzaniem
– a wszystko tak wspaniale podane.

*Dziękuję....
Bogusława Dudek*

W 2019 roku uczestniczyłam w zajęciach z historii odbywających się w ramach projektu UTW „Aktywny senior z przyszłością!”. Wykłady okazały się bardzo interesujące. Prowadzone były przez trzech wykładowców UPJPII: dr. hab. Tomasz Graffę, dr. hab. Józefa Cezarego Kałużnego oraz ks. dr. Szymona Tracza.

Każdy z nich skupił się na nieco odmiennej tematyce, choć niekiedy zazębiającej się z pozostałymi. Ich duża wiedza i umiejętności jej przekazywania, tak by zaciekawic słuchaczy były niewątpliwie olbrzymim atutem zajęć. Przedstawiając wybrane zagadnienia na szerokim tle historycznym niekiedy dzielili się też z nami wiedzą zdobytą w trakcie własnych badań naukowych czy swoimi prywatnymi „odkryciami”.

Dużą atrakcją zajęć było towarzyszące każdemu wykładowi zwiedzanie muzeum lub kościołów, wybranych tak, by mniej lub więcej korespondowały z tematem wykładu. W niektórych przypadkach jak np. Zamek Królewski na Wawelu, Kościół Bożego Ciała mogliśmy zobaczyć także te części odwiedzanych obiektów, które na co dzień nie są dostępne zwiedzającym. Mieliśmy zapewnione fachowe oprowadzanie przez muzealnych przewodników, a w przypadku zwiedzania obiektów sakralnych zazwyczaj przez ks. dr. Szymona Tracza, w ten sposób uzupełniającego swe wykłady z historii sztuki wpisywanej w szeroki kontekst historycznych wydarzeń. Dla mnie, i zapewne dla wielu z nas, niezwykle ciekawe było zwłaszcza jego oprowadzanie po Katedrze Wawelskiej, w trakcie którego mogliśmy jeszcze raz docenić olbrzymią wiedzę naszego wykładowcy.

Zajęcia dostarczyły mi wielu nowych informacji, pozwoliły na przypomnienie sobie nieznanych dotychczas faktów, dały szersze czy też nowe spojrzenie na niektóre zjawiska zachodzące w historii. Zachęciły mnie również do pogłębienia

wiedzy na temat poruszanych zagadnień poprzez własną lekturę i np. do zwiedzenia Rawenny (choćby wirtualnego), o której zabytkach i historii tak zajmująco i z pasją opowiadał dr hab. Józef Kałużny.

Dodatkową, choć drugorzędną zaletą zajęć były serwowane bezpłatnie dla uczestników zajęć: kawa lub herbata z ciastem i kanapką, w trakcie przerwy między wykładem a wyjściem do muzeum, oraz po zakończeniu zwiedzania, smaczny obiad.

Elżbieta

Bardzo lubię historię i dlatego postanowiłam wziąć udział w wykładach na temat historii organizowanych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Jestem bardzo zadowolona z uczestnictwa w tych zajęciach. Wykłady były prowadzone przez wykładowców o ogromnej wiedzy. Podczas wykładów mieliśmy okazję zwiedzać ciekawe miejsca w Krakowie oraz zapoznać się z zagadnieniami tj. Collegium Maius, Żydzi w dawnym Krakowie, splendor krakowskiego baroku, dramat rozbiorów i in.

Każdy wykład i zwiedzanie stanowiły dla mnie ciekawe przeżycie. No i było też coś dla ciała – smaczne przekąski oraz pyszne obiady. Jestem wdzięczna za możliwość udziału w tych wykładach. Chętnie skorzystam z podobnych zajęć w przyszłości.

Maria Manowska

3.4 WYKŁADY I WARSZTATY „PSYCHE I SOMA” NA TEMAT CIAŁA I DUCHA

Wchodzący w skład zadania III program Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” nt. ciała i ducha obejmuje: 1) Wykłady „Psyche i soma” na temat ciała i ducha 2) Warsztaty „Psyche i soma” z zakresu relacji społecznych, mediów społecznościowych, dietyki. kosmetyki rehabilitacji.

3.4.1 WYKŁADY „PSYCHE I SOMA” NA TEMAT CIAŁA I DUCHA

3.4.1.1 PRZYRODA I JEJ WPŁYW NA ROZWÓJ OSOBOWOŚCI I DUCHOWOŚCI

KS. JAN DZIEDZIC

Ogromna popularność wycieczek, pielgrzymek oraz zajęć sportowych na naszym UTW skłania do podjęcia refleksji na temat przyrody i jej roli w naszym rozwoju osobowym i duchowym. Wiele zajęć związanych z grantem „Aktywny senior z przyszłością!” koncentruje się także wokół problematyki zdrowia, kultury fizycznej, ćwiczeń gimnastycznych, czy zwiedzania, co także związane jest z ruchem i obecnością w łonie przyrody.

Jaką więc rolę odgrywa w naszym życiu przyroda. Można powiedzieć, że przyroda doskonali duszę i korzystnie oddziałuje

na zmysły. Naturalnym krajobrazom przypisuje się walory regeneracyjne, łagodzące stany napięcia i wyczerpania umysłowego. Zauroczenie środowiskiem przyrodniczym odnawia zdolność człowieka do zwracania uwagi na zadania życiowe. Chmury, wschody i zachody słońca, stają się źródłem naszych fascynacji i szczególnych doświadczeń¹⁸.

Wiemy, że kontakt z przyrodą pozytywnie wpływa na psychikę człowieka. Stwarza warunki do odprężenia, relaksu, wzbudza pozytywne stany emocjonalne. Szczególną rolę odgrywa, związana z turystyką, aktywność ruchowa. Wysiłek fizyczny w czystym ekologicznie środowisku przyrodniczym, powiązany ze zmęczeniem i późniejszym odpoczynkiem, wpływa na proces samoodnowienia się organizmu, jak również na poprawę samopoczucia jednostki¹⁹. Jesteśmy świadomi tego, o czym wiele razy słyszeliśmy, choćby od lekarza, że brak aktywności fizycznej, osłabia odporność immunologiczną organizmu, nasila rozwój chorób metabolicznych, chorób układu krążenia i obniża sprawność psychiczną. Natomiast wysiłek fizyczny obniża napięcie emocjonalne, redukuje lęk, gniew i depresję. Często po powrocie z wycieczki towarzyszy nam uczucie zadowolenia i satysfakcji²⁰.

W Konstytucji duszpasterskiej *Gaudium et spes* o Kościele w świecie współczesnym czytamy: „Niech wolny czas będzie należycie użyty dla odprężenia duchowego, wzmocnienia zdrowia psychicznego i fizycznego przez swobodne zajęcia i studia, przez

¹⁸ Por. E. Wolter, *Przesłanki wychowawczej refleksji o rekreacji i turystyce w polskie historiografii edukacyjnej*, w: *Aksjologia turystyki*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2006, s. 332–333.

¹⁹ Por. R. Winiarski, J. Zdebski, *Psychologia turystyki*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 107–108.

²⁰ Por. Tamże, s. 110.

podróże w obie strony, dzięki którym doskonali się umysł i ludzie wzbogającą się przez wzajemne poznanie [...]” (KDK 61).

Kultura fizyczna wpływa na podniesienie poziomu zdrowia człowieka, odporności organizmu i jego wydolności. Ruch, mając wpływ na cały organizm człowieka, przyczynia się do poprawy samopoczucia i satysfakcji z życia. Aktywność fizyczna wpływa na poprawię koncentracji, zdyscyplinowanie wewnętrzne, systematyczność, obowiązkowość i wytrwałość. Czynna obecność w przyrodzie pomaga człowiekowi niejako na nowo się tworzyć.

Trzeba podkreślić, że przyroda pobudza wyobraźnię metafizyczną i religijną. Człowiek może poprzez świat przyrody zbliżyć się do Boga. „Biorąc za punkt wyjścia ruch i stawanie się, przygodność i piękno świata, można poznać Boga jako początek i cel wszechświata” (KKK 32). Święty Augustyn mówił: „Zapytaj piękno ziemi i morza, powietrze, które rozprzestrzenia się i rozprasza; zapytaj piękno nieba [...] zapytaj wszystko, co istnieje. Wszystko odpowie ci: „Spójrz i zauważ, jakie to piękne. Piękno tego, co istnieje, jest jakby wyznacznikiem. Kto uczynił całe to piękno, poddane zmianom, jeśli nie Piękny, nie podlegający żadnej zmianie”²¹.

„Świat widzialny jest jakby mapą, która wskazuje drogę do nieba, odwiecznego mieszkania Stwórcy. Nawet Jezus uczył nas dostrzegać dłoń Ojca w pięknie lilii polnych, w płatkach niebieskich, w rozgwieżdżonej nocy, polach dojrzałych do żniwa”²². Przyroda jest księgą, której właściwe odczytanie prowadzi do

²¹ Św. Augustyn, *Sermones*, 241, 2: PL.38, 1134, za: A. Dyduch-Falniowska, M. Grzegorzczak, *Czy Katechizm Kościoła Katolickiego zachęca do ochrony przyrody? w: Miedzy niebem i ziemią*, dz. cyt., s. 284.

²² Jan Paweł II, *Przemówienie w Denver 14.08.1993r.*, „L'Osservatore Romano” 11/157(1993), s. 30

poznania Boga. Człowiek ze swej natury jest więc zdolny do-
trzeć do samego Stwórcy²³. Dzieło stworzenia ma stanowić nie-
jako pomost do Boga i napełnić człowieka podziwem dla wiel-
kości Stwórcy²⁴.

Świat stworzony może posłużyć człowiekowi jako środek
kontemplacji Boga. Benedykt XVI zauważa, że kontemplacja
piękna stworzenia pobudza do rozpoznania miłości Stwórcy,
owej Miłości, która „wprawia w ruch słońce i gwiazdy”. Trak-
towanie stworzenia jako daru Boga dla ludzkości, pomaga nam
również zrozumieć powołanie i wartość człowieka. Pełni za-
chwytu, możemy wtedy mówić za psalmistą: „Gdy patrzę na
Twe niebo, dzieło Twych palców, księżyc i gwiazdy, któreś Ty
utwierdził: czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, i czym syn
człowieczy, że się nim zajmujesz”? (Ps 8, 4–5)²⁵.

Dostrzegając działanie Boga w przyrodzie, człowiek może
transcendować samego siebie. Ten rozwój jest zawsze wielo-
wymiarowy. Człowiek bowiem żyje w przyrodzie i przez przy-
rodę jest kształtowany. Nasza osobowość nigdy nie jest gotowa,
ale ciągle się tworzy. Rozwijające się uniwersytety trzeciego
wieku są dowodem tego, że na rozwój nigdy nie jest za późno.
Realizowany przez nas grant „Aktywny senior z przyszłością!”
wspiera więc wszystkich seniorów, którzy chcą się rozwijać za-
równo na duchu i na ciele, tzn. integralnie.

²³ Por. S. Jaromi, *Stworzyciel i przyroda według Jana Pawła II*, w: *Między niebem a ziemią. Ku etyce ekologicznej*, red. A. Dyduch-Falniowska, M. Grzegorzczak, Z. Kijas, Z. Mirek, Instytut Ochrony Przyrody PAN, Kraków 2000, s. 264.

²⁴ Por. F. Rosiński, *Człowiek a przyroda według Starego Testamentu*, *Między niebem a ziemią*, dz. cyt., s. 19.

²⁵ Por. Benedykt XVI, *Orędzie na Światowy Dzień Pokoju, 1 styczeń 2010*, Watykan 8.12.2009, nr 2.

3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha



3.4.1.2 „ZNACZENIE MEDYTACJI DLA DUCHA I CIAŁA” ORAZ „CZYM JEST DUCHOWA DIETA”

KS. MARCIN GODAWA

W ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” realizowanego przez Uniwersytet Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie odbywały się wykłady „Psyche i soma” na temat ciała i ducha. W ramach tych zajęć miałem okazję prowadzić wykłady z teologii duchowości. Dwa wykłady nosiły tytuł: „Znaczenie medytacji dla ducha i ciała” oraz „Czym jest duchowa dieta”.

Założeniem było ukazanie wybranych aspektów duchowości chrześcijańskiej, które wyrażają wzajemny związek tego, co duchowe z tym, co cielesne. Jednym z najważniejszych zagadnień jest tu kwestia właściwie pojmowanej ascezy. W popularnym ujęciu zakłada ona pracę nad kształtowaniem zdolności moralnych, np. silnej woli poprzez ćwiczenia cielesne i może być określona jako systematyczny wysiłek podejmowany dla osiągnięcia pewnego dobra.

W kontekście chrześcijańskim oznacza natomiast systematyczną pracę nad rozwojem cnót, zwłaszcza miłości, oraz wzrost w życiu kierowanym łaską Ducha Świętego. Takie duchowe zakorzenienie pozwala właściwie spojrzeć na kwestie cielesności. Asceza nie ogranicza się bowiem ani do wyłączenia kwestii duchowych, ani też cielesnych. Właśnie w niej jedność duchowo-somatyczna człowieka, dar udzielony poprzez akt stworzenia, osiąga szczególny stopień integracji.

W sposób syntetyczny perspektywę takiego rozwoju wyznacza fragment *Listu do Rzymian* (Rz 12, 1–2), w tym słowa o oddaniu ciała na ofiarę „żywą, świętą, Bogu miłą”. Akt miłości

3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha



zakłada zatem wyrażenie jej w ciele, a pojęcie ofiary kryje w sobie konotacje tego, co trudne i wymagające. Należy dodać, że ten rodzaj zaangażowania łączy się ściśle z tak fundamentalnymi prawdami chrześcijańskimi jak wcielenie, krzyż i zmartwychwstanie, w których cielesność i duchowość w Chrystusie zostają ukazane w nowym, eschatologicznym świetle. Rzeczywistość ta przeżywana jest jednak już *tu i teraz* poprzez łaskę.

Ważnym postulatem, wynikającym z chrześcijańskiego orędzia, w tym wspomnianego listu św. Pawła, jest rozumność ascezy. Ćwiczenie cielesne musi być związane z duchowym, a wszystko ma być regulowane poprzez miłość, gdyż bez niej żadna, nawet skrajna asceza, nie ma sensu (por. 1 Kor 13,3). Ta podstawowa oś pojęć pomaga określić wybór oraz reguły stosowania konkretnych środków. Obok tradycyjnych, jak post, ciekawym zadaniem staje się uporządkowanie używania Internetu, mediów społecznościowych etc. Na podstawie interesującego świadectwa została ukazana potrzeba ograniczenia czy czasowego wyłączenia tychże aktywności dla odpoczynku, umocnienia, koncentracji na tym, co najważniejsze. W tym kierunku refleksja może być prowadzona w dalszym ciągu w odniesieniu do konkretnych osób i sytuacji, z uwzględnieniem roli kierownictwa duchowego.

Duchowa dieta oznacza zatem umiejętność mądrego umiarowania dla osiągnięcia celów życia chrześcijańskiego poprzez współpracę z łaską, tym też wymiarem różni się od współczesnych postaw troski o ciało z niewystarczająco głębokim ujęciem wymiaru duchowego. Z kolei drugi z tematów pozwolił ukazać, jak bardzo medytacja chrześcijańska służy uszlachetnieniu stanu człowieka oraz porządkowaniu i pogłębianiu jego przeżyć np. poprzez integrację emocjonalności, proces refleksji

dokonany w duchu wiary, perspektywę zjednoczenia z Chrystusem, pokój serca.

Pozostaje wyrazić nadzieję, że wykłady te, jak i cały projekt, przyniosą dobre owoce a uczestniczący w nich seniorzy uznają zajęcia, w których wzięli udział za przydatne i interesujące.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Uważam za wspaniały pomysł organizacji wykładów i warsztatów „Psyche i soma” nt. ciała i ducha, które były realizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Bardzo dziękuję Bogu że mogłam korzystać z wykładów jak i warsztatów „Psyche i soma”. Odczuwam pełną satysfakcję i zadowolenie z tego powodu. Dowiedziałam się wiele na temat zdrowia w aspekcie fizycznym jak i psychicznym. Wykładowcy prowadzący te zajęcia to wspaniali ludzie o olbrzymiej wiedzy, empatii i cierpliwości do nas, seniorów.

Różnorodność omawianych zagadnień podczas wykładów i warsztatów pozwoliła mi pogłębić wiedzę z różnych dziedzin za co serdecznie dziękuję.

Krystyna Kawa

3.4.2 WARSZTATY Z RELACJI SPOŁECZNYCH

DR BARBARA SORDYL-LIPNICKA

W ramach projektu „Aktywny Senior z przyszłością!” mam zaszczyt i ogromną przyjemność prowadzić warsztaty z relacji społecznych dla seniorów realizowane w ramach warsztatów „Psyche i soma” na temat ciała i ducha. Przewodnią myślą naszych spotkań są słowa Diany Fosha, zawarte w przedmowie książki Hilary Jacobs Hendel pt. „Niekoniecznie depresja. Zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki Metodzie Trójkąta Zmiany”

Korzystanie z bogactwa emocji uczy człowieka, że uczucia to niezwykle skuteczne drogowskazy, podpowiadające, jak wyleczyć dawne rany, poprawić własne samopoczucie oraz żyć produktywnie i szczęśliwie (...).

Głównym celem prowadzonych przeze mnie warsztatów jest uświadomienie słuchaczom jak ważne staje się rozumienie własnego ciała i emocji w świecie nieustannego pośpiechu, wielu wymagań i oczekiwań życiowych, którym niejednokrotnie trudno sprostać.

Człowiek może odczuwać bardzo wiele różnych emocji w swoim życiu, które są odpowiedzią ciała i umysłu na określone sytuacje. Ekspresja podstawowych emocji, takich jak smutek, złość, strach, radość, wstręt jest na stałe wbudowana w człowieka, wywołując zarazem szereg fizjologicznych reakcji, które warunkują jego działania. Wyrażanie emocji to najlepszy sposób na ich uwalnianie. Bywa jednak, że lęk, poczucie winy, wstyd utrudniają sprawne działanie, logiczne myślenie,

a nawet zniekształcającą codzienną rzeczywistość. Wówczas jedynym skutecznym sposobem radzenia sobie z emocjami jest wykorzystanie określonych technik, umożliwiających osiągnięcie stanu otwartości emocjonalnej.

Podczas warsztatów słuchacze mają okazję do zapoznania się z Metodą Trójkąta Zmiany Hilary Jacobs Hendel, która poszerza repertuar działań sprawczych oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami i ich wpływem na ciało. Prowadzone przez mnie warsztaty są okazją nie tylko do wymiany osobistych doświadczeń życiowych, ale również do ich analizy i krytycznej oceny pod kątem identyfikacji emocji podstawowych, emocji hamujących, stosowanych mechanizmów obronnych. Zapraszam wszystkie osoby zainteresowane do udziału w tych warsztatach.



Okładka książki Hilary Jacobs Hendel „Niekoniecznie depresja. Zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki Metodzie Trójkąta Zmiany”

Źródło: <https://niekonieczniedepresja.wordpress.com/metoda-trojkat-zmiany/>

3.4.3 WARSZTATY Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

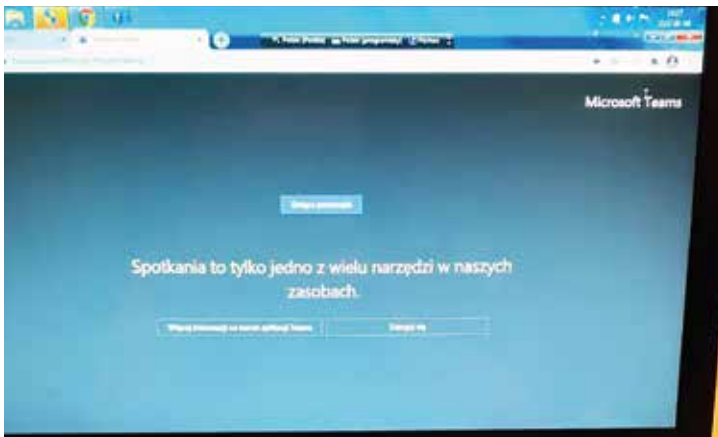
PIOTR GRUSZCZYŃSKI

Warsztaty z zakresu mediów społecznościowych, które miałem możliwość prowadzić były przeznaczone dla seniorów i realizowane w ramach warsztatów „Psyche i soma” na temat ciała i ducha z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Celem zajęć było zapoznanie seniorów z pojęciem media społecznościowe, a następnie przygotowanie do użytkowania wybranych mediów. Podczas zajęć, które odbywały się w małej 10 osobowej grupie omówiłem najważniejsze cechy mediów społecznościowych, odpowiedziałem na pytanie do kogo są one kierowane oraz na jakich urządzeniach działają najlepiej lub najwygodniej.

Opowiedziałem seniorom o stosowanych politykach prywatności oraz ustawieniach prywatności własnych informacji. Wykorzystałem do tego celu przykładowe rozwiązania pod kątem użytkowym (współdzielenie informacji praktycznych) i rozrywkowym tj. dzielenie się zdjęciami, szybka komunikacja między osobami. Poruszyłem także na warsztatach zagadnienie wykorzystania mediów przez biznes oraz przedstawiłem informacje na temat serwisów informacyjnych i świata rozrywki. Zajęcia były realizowane w formie prezentacji przy pomocy rzutnika oraz tablic, flipchartów, które służyły do omówienia wstępów i podstaw. Wykorzystałem również podczas zajęć praktycznych komputery oraz urządzenia przenośne typu telefony i tablety.

3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha

Warsztaty te zaznajomiły seniorów z zagadnieniem mediów społecznościowych i powinny ułatwić im w przyszłości poruszanie się w sferze medialnej.



3.4.4 WARSZTATY Z ZAKRESU DIETETYKI

MATEUSZ KURBIEL

Prowadzone przeze mnie warsztaty z zakresu dietetyki odbywały się w ramach warsztatów „Psyche i soma” na temat ciała i ducha realizowanych z projektu „Aktywny senior z przyszłości!”. Celem zajęć było podniesienie wiedzy z zakresu zdrowego i racjonalnego odżywiania się osób w wieku senioralnym. Tematyka zajęć dotyczyła nowej piramidy żywieniowej, która jest kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia; dziesięciu zasad zdrowego żywienia; odpowiedzialnej kuchni, czyli jak gotować żeby nie marnować oraz diety uwzględniającej potrzeby osób starszych i dolegliwości wieku senioralnego czyli diety seniora.

Zajęcia odbywały się w małej 10 osobowej grupie seniorów i miały charakter warsztatowy. Rozpoczynały się one od teoretycznego wprowadzenia w formie prezentacji, a następnie miała miejsce praca z grupą i czas na pytania ze strony uczestników zajęć.

Warsztaty te bardzo podobały się seniorom i wzbogaciły ich wiedzę z zakresu dietetyki, którą mogą wykorzystać na przykład podczas przygotowywania posiłków w swoim domu.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Zajęcia „Psyche i soma” czyli warsztaty na temat ciała i ducha obejmowały między innymi warsztaty z dietetyki. Cieszyły się one bardzo dużym zainteresowaniem wśród uczestników

zajęć. Każde ze spotkań trwało dwie godziny dydaktyczne. Po wprowadzeniu w tematykę zajęć i prezentacji multimedialnej, uczestnicy warsztatów zachęceni byli w aktywnego włączenia się w dyskusję. Grupa była żywo zainteresowana tematyką zajęć i zadawała dużo pytań. Zajęcia miały charakter warsztatowy, grupa była bardzo aktywna i zaangażowana. Poruszana tematyka odpowiadała zapotrzebowaniu na wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania się osób w wielu senioralnym.

To co najbardziej było zaskakujące to poziom zainteresowania i zaangażowania wśród uczestników warsztatów. Często odnosili się do swoich osobistych doświadczeń związanych z problematyką zdrowia, zdrowego stylu życia w podeszłym wieku czy też problemów zdrowotnych. Byli otwarci na nową wiedzę, skrupulatnie sporządzali notatki z zajęć i bez zachęcania włączali się w dyskusję. Miało się wrażenie, że seniorzy mają duże oczekiwanie w stosunku do tych zajęć i że temat nie został wyczerpany. Po zajęciach wielu z uczestników podchodziło do prowadzącego aby jeszcze uzupełnić wiedzę i podzielić się swoimi spostrzeżeniami.

XXX



3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha



3.4.5 WARSZTATY Z KOSMETYKI

IWONA HOLEWA

Warsztaty z zakresu kosmologii były organizowane na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII dla seniorów w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Zajęcia te zostały tak zaplanowane, aby w pierwszej kolejności przedstawić podstawową pielęgnację twarzy i ciała, a następnie przeprowadzone zostały warsztaty z kosmetyki upiększającej, czyli makijażu.

Zajęcia rozpoczęły się od przekazania wiedzy odnośnie doboru odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych. Została zademonstrowana poprawna metoda demakijażu i oczyszczenia skóry. Uczestnicy zostali poinformowani jakich kremów powinni używać w zależności od rodzaju skóry oraz jakich się wystrzegać, aby nie pogorszyć stanu cery. Padało wiele pytań odnośnie różnych marek kosmetycznych – wiele osób chciało się skonsultować czy stosuje odpowiednie rodzaje kosmetyków, lub jakich powinni zacząć używać. Przedstawione zostały składniki aktywne w wybranych preparatach oraz ich działanie.

Duże zainteresowanie wzbudził temat medycyny i kosmologii estetycznej. Uczestnicy pytali o zabiegi kosmetyczne wykonywane w profesjonalnych gabinetach oraz o ich efekty. Kolejnym etapem zajęć była demonstracja automasażu twarzy. Przedstawione zostały preparaty, na których można go wykonać. Uczestnicy dostali materiały dydaktyczne, w których zostały zilustrowane oraz opisane wszystkie ruchy automasażu. Na ochotnikach zademonstrowany został masaż. W następnej kolejności wszyscy uczestnicy powtarzali ruchy automasażu na sobie. Wszyscy chętnie uczestniczyli w wykonywaniu zadania

i byli aktywni. Dodatkowo zadawali wiele pytań, również po zakończeniu zajęć konsultowali swoje problemy skórne oraz pytali o rady. Na kolejnych zajęciach została przygotowana prezentacja dotycząca makijażu skóry dojrzałej. Na początku zostały przedstawione typowe błędy, które można popełnić przy wykonywaniu makijażu. Do większości slajdów zostały przygotowane, krótkie opisy oraz zdjęcia. Kolejną częścią było pokazanie i omówienie makijażu poprawnego. Zostały zademonstrowane kosmetyki kolorowe typu szminki, cienie do powiek, podkłady i pudry, które uczestnicy warsztatów mogli sprawdzić na własnej skórze. Na zakończenie na ochotniczkach został wykonany makijaż. Panie wykonywały zdjęcia „przed” i „po” makijażu by porównać efekty. W tym przypadku również padały pytania o odpowiedni dobór kosmetyków kolorowych oraz rady jak zatuszować niektóre z niedoskonałości skóry.

Zajęcia spotkały się z pozytywnym odbiorem. Uczestnicy byli bardzo zadowoleni z faktu, iż oprócz teoretycznych zajęć mogli wziąć udział w zajęciach praktycznych oraz zobaczyć i spróbować jak odpowiednio pielęgnować swoją skórę.



3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha



3.4.6 WARSZTATY Z REHABILITACJI

MIECZYŚLAW PASOWICZ

W ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” adresowanego do seniorów prowadzę wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha.

Wykłady „Psyche i soma” obejmują zagadnienia w zakresie kardiologii, chorób wewnętrznych, nowoczesnych metod diagnostyki, telemedycyny, zdrowia publicznego i profilaktyki chorób. W ramach wykładów są omawiane wśród seniorów zagrożenia cywilizacyjne, środowiskowe i społeczne powstawania chorób oraz przedstawione metody wykrywania i profilaktyki chorób. Wykłady obejmują ponadto współczesne metody leczenia farmakologicznego i zabiegowego. Wykłady te są dostosowane do poziomu ich uczestników, prowadzone w sposób przystępny i łatwy w odbiorze.

Warsztaty z zakresu rehabilitacji obejmują natomiast zagadnienia dotyczące rehabilitacji ogólnoustrojowej oraz kardiologicznej i neurologicznej. Są prowadzone w formie prezentacji multimedialnych w grupie 10 osobowej umożliwiającej dyskusję i dialog ze słuchaczami. W ramach warsztatów są przedstawiane seniorom praktyczne aspekty oceny wydolności fizycznej wg klasyfikacji NYHA oraz inne skale oceny zaawansowania dolegliwości stosowane w chorobie niedokrwiennej serca a także w udarze mózgu oraz geriatricii. Warsztaty te są także poświęcone praktycznym zastosowaniom telemedycyny w tym telekardiologii i telerehabilitacji.

Myślę, że moje wieloletnie doświadczenie w pracy lekarza oraz umiejętności zdobyte dzięki prowadzeniu zajęć ze studentami medycyny Uniwersytetu Jagiellońskiego i Wydziału

3.4 Wykłady i warsztaty „Psyche i soma” na temat ciała i ducha

Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii im. A. Frycza Modrzewskiego pozwoliło mi poprowadzić te warsztaty w taki sposób aby seniorzy mogli wynieść z nich jak najwięcej przydatnej wiedzy z zakresu kardiologii, chorób wewnętrznych i rehabilitacji, która pomoże im w przyszłości w bardziej świadomy sposób dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.



3.5 „ŻYCIE JEST TEATREM”

Program zatytułowany „Życie jest teatrem” obejmuje zajęcia teatralne, taneczno-ruchowe oraz wokalne. Podczas każdej edycji uczestnicy przygotowują spektakl teatralny, który jest prezentowany przez nich na scenie teatralnej na zakończenie zajęć.

3.5.1 Zajęcia teatralne

INKA DOWLASZ

„Życie jest teatrem” – zajęcia, na które się czeka

Plan warsztatów „Życie jest teatrem” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” w ramach których odbywają się warsztaty teatralne, taneczno-ruchowe i wokalne dla seniorów jest ambitny: wystawić sztukę, której scenariusz nosimy w sercach: trzeba go tylko – drobiażdżek przecież – z tych naszych skołatanych serc wydobyć. Zespół jest wyśmienity: Beata Czarnecka (głos), Anna Gawęda (ruch sceniczny), uczestnicy zajęć i niżej podpisana. Teraz pora na garść informacji na temat osób prowadzących zajęcia: ja czyli dr Inka Dowlasz – reżyser i psycholog, specjalizuję się w terapii przez teatr i prowadzę warsztaty na pograniczu teatru i psychologii w kraju i za granicą, jestem także autorką znanych sztuk teatralnych; Anna Gawęda – tancerka i aktorka, ma doświadczenie zawodowe aktorsko-taneczne na terenie całego kraju, ma za sobą role telewizyjne i filmowe a także doświadczenie w pracy z dziećmi oraz osobami dorosłymi i na koniec Beata Czarnecka - aktorka i piosenkarka, która ma na swoim koncie występy solowe

i z Kabaretem Piwnica pod Baranami, ma doświadczenie pedagogiczne, brała również udział w warsztatach i szkoleniach w kraju i za granicą.

Zaczynamy od prostych wprawek scenicznych, chodzi o to, żeby „złapać” różnicę pomiędzy mówieniem o czymś, dyskusją a wejściem w temat na scenie. Czego potrzebujemy? Talentu? Otóż nie. Potrzebujemy wiedzieć, co mam robić, żeby „grać”. Pierwszy krok to uruchomienie wyobraźni i świadomość, czym jest zadanie aktorskie. Kolejne etapy pracy - nie ma sensu ich wymieniać, bo trzeba po prostu z nami być. Sięgamy w improwizacjach do różnych tematów, nawet do inskrypcji z grobu św. Tomasza z Akwinu. Przytoczę punkt 9 „Użycz mi Boże chwalebne poczucie, że mogę się czasami mylić”. Sięgamy do wypowiedzi młodzieży, którzy mówią, co ich drażni w seniorach: „za dużo czasu spędzają w bankach, a to można załatwić przez Internet”.

Chwilami jest poważnie, chwilami śmiech zalewa nam oczy. Można zapytać, po co poważnym osobom te wygłupy? Odpowiadamy od razu, żeby nie skostnieć. A jeszcze trafniej wyraził to sam św. Tomasz: „Daj mi Boże zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet w ludziach; daj mi Panie łaskę mówienia o tym.” Wypowiedzenia językiem sceny tego, co być może w szarej codzienności umyka.



3.5.2 ZAJĘCIA TANECZNO-RUCHOWE

ANNA GAWĘDA-SZTERNAL

W ramach projektu organizowanego na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie pt. „Aktywny senior z przyszłością!” miałam możliwość prowadzenia zajęć taneczno-ruchowych dla seniorów realizowanych w obrębie cyklu zajęć teatralnych „Życie jest teatrem” .

Celem moich zajęć było wydobywanie świadomości ruchu tzn. świadomego, mądrego doboru ruchów (który każdy z nas posiada). Ponadto uczyłam seniorów panowania nad ciałem, koordynacji oraz różnych metod akcentowań, poczucia rytmu, zmiany rytmów, poruszania się do muzyki w tym rozpoznawania rytmów i improwizacji w przestrzeni. Zapoznałam ich także z ćwiczeniami na wyobraźnię przestrzenną - ruchową, grą i elegancją ruchów.

Tematyka zajęć dotyczyła zagadnień związanych z ruchem, ciałem i wyobraźnią. Ruch to zdrowie, walory zdrowotne, terapeutyczne i wyobraźnia przestrzenna. Na początkowym etapie zajęć przeprowadziłam wywiad zapoznawczy, który pozwolił mi lepiej poznać grupę pod względem ruchowym, świadomości ruchu. Z uczestnikami zajęć prowadziłam rozmowy dotyczące ruchu, ciała i wyobraźni, adekwatnie do tematu zajęć realizowanych w danym dniu. Następnie przystąpiłam do ćwiczeń wyciszających, mających na celu przygotowanie się do zajęć. Kolejnym etapem były ćwiczenia rozgrzewające. Następnie seniorzy wykonywali ćwiczenia ruchowo-improwizacyjno-przestrzenne oraz ćwiczenia improwizacyjne i twórcze, dostosowane do tematu zajęć. Na koniec zajęć seniorzy uczestniczyli w ćwiczeniach mających na celu wyciszenie i rozluźnienie.

Udział w zajęciach taneczno-ruchowych sprawiał uczestnikom dużą przyjemność. Dały im one możliwość oderwania się od problemów dnia codziennego, zrelaksowania i zadbania o swoje ciało. Bowiern regularne ćwiczenia i ruch wpływają na poprawę kondycji fizycznej szczególnie potrzebnej w wielu senioralnym.

3.5.3 Zajęcia wokalne

BEATA CZERNECKA

Jako aktorka, katecheta i pedagog cenię sobie w życiu i na scenie – szukanie prawdy i odkrywanie talentów. Dla mnie osobiście rozwój to priorytetowa wartość istnienia na ziemi.

Podczas naszej doczesnej drogi mamy szansę dojrzewać i otwierać skrzydła, po to by w wieczności stołować się darami wiecznej szczęśliwości...

A teraz konkretnie o mojej pracy podczas warsztatów wokalnych organizowanych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”

Osobiście uważam (stosuję to w życiu oraz na scenie, a także jako terapeuta i wychowawca – warsztatowiec), iż każdy człowiek ma TALENT aktorski. Czemu tak uważam? Bowiern podstawą do bycia aktorem są: głos, wymowa, ruch i wyobraźnia. Zatem czyż nie każdy z nas to posiada?

Na moich zajęciach poprzez akt twórczy i odwagę twórczą – wydobywam z kursantów to co mają zaszczipione od urodzenia we własnych wnętrzach. Być może w szerszym dynamicznym jakoby patrzeniu na człowieka pomaga mi wiara, ale też mocne przygotowanie filozoficzne, teologiczne i spore przygotowanie pedagogiczne. Przed ukończeniem mgr sztuki w Państwowej

Wyższej Szkole Teatralnej, zrobiłam mgr filozofii na Akademii Jezuickiej, a moja specjalność to pedagog religijny.

Podczas zajęć z seniorami założyłam już u podstaw, że będziemy: improwizować, świetnie się bawić, odgrywać scenki aktorskie, poznawać praktyczne techniki aktorskie, później przydatne w życiu, poznawać techniki relaksacji wolnych od jakichkolwiek napływów wschodnich, łączyć wiedzę z zakresu technik improwizacji, technik komediowych, psychologii i rozwijać osobowość.

Będziemy także usprawnić takie parametry jak: komunikacja w grupie, kreatywność, pomysłowość, błyskawiczne reagowanie na nowe sytuacje, zwiększać uważność na drugiego człowieka oraz pracować nad integracją w grupie.

W pracy warsztatowej z seniorami opieram się na samodzielnie zdobytej wiedzy, własnym doświadczeniu, na sprawdzonym i wypracowanym przez lata programie. Jestem otwarta na odmienne osobowości, różne charaktery, właściwe danej osobie predyspozycje oraz wielobarwność wrażliwości.

Program na każdym spotkaniu dostosowywałam do poziomu grupy – sprawdzałam czy osiągnęła postępy czy też nie i powtarzałam zadania aż do skutku. W przebiegu zajęć – niczego nie naruszam w osobowości, jedynie podprowadzam do zmiany postaw dysfunkcyjnych – blokujących swobodę życia czy występu na scenie. Działam bez nacisków i bez presji. Proponuje ćwiczenia i podprowadzam poprzez improwizacje do rozwoju.

W trakcie warsztatów - wszyscy funkcjonujemy jak aktorzy na scenie. Ja nie jestem na pozycji wykładowcy, ćwiczę również wraz ze studentami. Takie zajęcia wymagają całkowitego rzeźwistego zaangażowania. Nie mogą mieć znamion wykładów.

Scena trwa i nie można jej przerwać. Czyli całkiem jak w życiu. Każdy z nas przez całe życie ciągle improwizuje, bo każdego

z nas spotykają trudne sytuacje i ciężkie rozmowy. Choćby tylko z tego względu warto poznać techniki improwizacji i nauczyć się je wprowadzać skutecznie w życie.

Praca z seniorami przebiega w swobodnej atmosferze, w poszanowaniu różnic pokoleniowych, kulturowych i inności każdego z uczestników. Podstawową metodą w mojej pracy są: improwizacja, dialog i spotkanie kontaktowe.

Na początku zajęć miało miejsce poznawanie się poprzez moje autorskie ćwiczenia: różne sposoby przedstawiania się i opowiadania w zadaniach aktorskich o sobie i swoim życiu, ćwiczenia impostacyjne, emisyjne służące złapaniu kontaktu, poczuciu własnej wartości i otwierające głos i świadomość własnego oddechu, wymowy i dźwięku. Trochę ćwiczeń mówionych i śpiewanych, dużo twórczości własnej i uaktywnianie odwagi twórczej na wierszach i na piosenkach. Potem nastąpiła relaksacja chrześcijańska moja własna autorska przy muzyce. Następnie uczestnicy pisali o swoich pragnieniach i wyobrażeniach na temat naszych zajęć: czego pragną i co ich interesuje.

Podczas zajęć prowadziłam także ćwiczenie dykcji i emisji w grupie i z tymi osobami, które chcą ćwiczyć indywidualnie. Przede wszystkim jednak będę uczyła seniorów zachowań na scenie i chce im dać frajdę bycia na scenie. Głównie po to odbywa się wyjście w ramach zajęć do Piwnicy pod Baranami, aby każdy kto będzie chciał mógł popracować z mikrofonem do podkładów lub z pomocą mojego śpiewania - nad piosenkami repertuaru Piwnicy, które wspólnie wybieraliśmy i każdy miał szansę wybrać to co mu się podobało. Będziemy wstępnie pracować nad poprawnym tekstem, a dla tych którzy będą chcieli nad interpretacją i emocjami w tekście. Uczestnicy zajęć bardzo się ucieszyli. Śpiewać będą chętni, reszta grupy

będzie jako widownia. Rozpoczęłam od ćwiczeń na wymowę, na głos przy pianinie, potem emisja, powtarzanie dźwięków, oddech, intonacja i wreszcie rozgrzewka strun a także ćwiczenia rytmiczne. Potem na scenie seniorzy mówili w różny sposób przygotowane wiersze a na deser do mikrofonu i do podkładów każda osoba śpiewała przygotowaną piosenkę z repertuaru Piwnicy pod Baranami.

Na kolejnych warsztatach ćwiczyliśmy intensywnie głos i śpiewaliśmy indywidualnie z różnymi zadaniami i emocjami pieśni Piwnicy Pod Baranami. To jest niesamowite jak bardzo się grupa rozwija. Każdy miał szansę śpiewać (na pamięć) swoją pieśń. Jestem zauroczona nimi.

Druga część zajęć polegała na podzieleniu grupy na trzy zespoły – każdy z nich miał inne dzieło w ręce i czytał je jako słuchowisko telewizyjne, jako prowadzenie dziennika, jako reporter sportowy. A na koniec nagrywaliśmy różne scenki improwizowane ze mną i beze mnie na video.

Jestem bardzo zadowolona z wyników mojej pracy i dumna z seniorów widząc ich zaangażowanie i chęć pracy nad swoimi umiejętnościami wokalnymi.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

W młodości zawsze lubiałam deklamować wiersze, śpiewać. Życie napisało mi jednak inny scenariusz. Studia, praca – kierunek przedmiotów ścisłych. Z kultury korzystając jako biorca, zawsze miałam coś w duszy, coś mi grało by się znaleźć po drugiej stronie. Gdy dowiedziałam się o warsztatach teatralnych organizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UPJPII w Krakowie od razu zapisałam się na nie. Oczywiście to co



myślałam nie spełniło się do końca, bo było za mało czasu, ale dostałam coś znacznie lepszego – poznałam ludzi z podobną pasją i to dało mi ogromną radość.

Wspólne spotkania pełne radości, zrozumienia pozwoliły się nam szczerze otworzyć, można było poczuć się „młodszą”. Szkoda, że dalej nie trwa ta przygoda w takim kształcie. Jestem optymistką i myślę, że ta nasza przyjaźń pozostanie i to jest właśnie piękne.

Józefa Rybarczyk

Zdecydowałam się na uczestnictwo w warsztatach „Życie jest teatrem” z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, ponieważ zawsze lubiłam teatr i chciałam choć troszkę zobaczyć jak to jest z „drugiej” strony sceny. Nie wiedziałam czego mogę się spodziewać po tych spotkaniach. Wiedziałam natomiast jakie są moje oczekiwania – i nie zawiodłam się. Pierwsze spotkanie z reżyser Inką Dowłasz. Chcąc nas lepiej poznać Pani Inka prosiła abyśmy się przedstawiły i powiedziały coś o sobie. Pamiętam jakie byłyśmy spięte, nieśmiałe, jak trudno było nam się przed sobą otworzyć. Pani reżyser notowała niektóre nasze

„zwierzenia” i w ten sposób nas poznawała. My też nawzajem poznawałyśmy siebie. Po każdym kolejnym spotkaniu zasłona nieśmiałości znikwała coraz bardziej aż wreszcie stałyśmy się świetną, zgraną grupą.

Kolejne warsztaty tym razem wokalne poprowadziła aktorka Beata Czernecka. Niezwykła osobowość Pani Beaty sprawiła, że jeszcze bardziej otwarłyśmy się na siebie. Ćwiczyła z nami dykcję i śpiew. Wprowadzała atmosferę koleżeńskości i partnerstwa. Zorganizowała dla nas spotkanie w Piwnicy pod Baranami i tam na piwnicznej scenie prezentowałyśmy swoje „talenty” wokalne i recytatorskie. Było wspaniale i poważnie i wesoło. Pani Beata zaprosiła nas też na swój koncert w Piwnicy i tam mogliśmy podziwiać talent naszej Pani Pedagog.

Pani Anna Gawęda – tancerka i aktorka, prowadziła z nami zajęcia z ruchu i choć na początku nie bardzo wiedziałyśmy po co nam interpretacja wiersza wyrażona ruchem, to teraz wiemy, że aby powstał spektakl, ruch sceniczny jest bardzo ważny. Scenki na różne tematy, interpretacje wierszy na różne sposoby często wywoływały ogromny śmiech a my ucząc się teatru, bawiłyśmy się przy tym doskonale i choć często wychodziłyśmy z zajęć zmęczone, bo kończyły się o godzinie 20.00, to chętnie chodziłyśmy na te śródowe spotkania.

Od września zaczęła się ciężka praca, gdyż powstał scenariusz, napisany przez Inkę Dowłasz, a nasi nauczyciele wyciskali z nas ostatnie poty. Teraz wiem jak ciężka jest praca aktora, reżysera, ile pracy, często mozolnej muszą wykonać żebyśmy mogli oglądać ich na scenie. My też z ogromną odpowiedzialnością i zaangażowaniem podjęłyśmy się zadania jakim było wystawienie sztuki pt. „Zosia i Zofia Tajber”. Spotkań było coraz więcej (nie tylko w środy). Finał 7.12.2019 roku na scenie Kameralnej Opery Krakowskiej okazał się sukcesem.

Dziękuję naszym nauczycielom, dziękuję Wam koleżanki z grupy „Życie jest teatrem”. „Kurtyna opadła” – a my dalej jesteśmy w kontakcie, dzwoniemy do siebie, spotykamy się i tęsknimy za tym co było. Nawiązały się przyjaźnie, które są owocem tych spotkań i atmosfery jaka panowała na warsztatach. Jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam uczestniczyć w tym projekcie i dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do jego powstania.

Zofia Podosek

Udział w warsztatach teatralnych z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” to dla mnie cudownie spędzony czas. To możliwość zmierzenia się z całkiem nowym doświadczeniem w moim życiu. To wielka próba pokonania własnych ograniczeń. „Życie jest teatrem” to próba własnych sił w nowym, nieznanym wyzwaniu, w namiastce teatru. Nigdy nawet przez myśl mi nie przeszło, że kiedyś będzie mi dane zmierzyć się z takim wyzywaniem. Jednak życie wciąż mnie zaskakuje.

Udział w tych zajęciach to był czas spędzony ze wspaniałymi dziewczynami, to czas nawiązania nowych więzi międzyludzkich. Uczestnicy zajęć to była grupa przypadkowych osób, które zgłosiły się do tego projektu i potrafiły być dla siebie nawzajem: miłe, tolerancyjne, wyrozumiałe i ze wszelkich miar pomocne i życzliwe. Grupa ta potrafiła wytworzyć taką wspaniałą atmosferę, że będąc na tak licznych i długich zajęciach chyba nikt nie odczuwał znużenia, zniechęcenia czy też zmęczenia, a czas mijał nieubłagalnie szybko. To była jakaś szczególna więź, która pozwoliła nam się wzajemnie polubić. To był czas, który pozwalał zapomnieć o codziennych troskach życia, o problemach zdrowotnych, czy też o różnych kłopotach codziennego dnia. Jednak tak jak wszystko kiedyś się kończy

tak też i nasze zajęcia się zakończyły mimo to więź międzyludzka pozostała i to jest piękne.

Dziś jest trochę smutno i żal że nie można dalej uczestniczyć w warsztatach teatralnych. Brakuje mi tego tak fajnie zorganizowanego czasu i cudownych spotkań ze wspaniałymi ludźmi.

Szczególne słowa uznania kieruję do naszej wspaniałej Pani reżyser, która miała do nas wiele cierpliwości, wyrozumiałości, życzliwości, taktu i wspaniałego podejścia, która potrafiła rozładować czasem napiętą atmosferę i w sposób humorystyczny pokroczyć nasze nieustanne gadulstwo. Jestem szczęśliwa, że poznałam tak fajnych i życzliwych ludzi i choć mój udział w tych zajęciach już się skończył, nie skończyły się nasze wspólne spotkania w grupie seniorów i rozmowy na temat odbytych warsztatów. Jestem wdzięczna Panu Bogu, że skierował najpierw moje myśli, a potem przywiódł mnie właśnie tu na tą uczelnię w wówczas bardzo trudnych chwilach mojego życia, że pokierował mną właśnie tak, a nie inaczej, że dodał mi odwagi do działania, pozwolił mi uwierzyć we własne siły i pokazał mi, że w życiu jeszcze wiele rzeczy jest możliwych, o których nawet nie miałam pojęcia.

„Życie jest teatrem”, a my gramy w nim różne role wyznaczone przez Boga, nie zastanawiając się nawet nad tym. Jesteśmy aktorami na własnej scenie życia. Dziś, kiedy czasem nachodzi mnie smutek, dopada jakaś nostalgia odpędzam od siebie te myśli i powtarzam sobie słowa : „Nie, na to ja nie mam ani chwili czasu”!

Maria Kęskiewicz

Postanowiłam zapisać się na warsztaty teatralne organizowane na UTW UPJPII w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, żeby móc wejść w rolę aktora. Chciałam dowiedzieć się

jak to jest być aktorką oraz co jest najważniejsze gdy trzeba zagrać jakąś rolę występując na scenie.

Zajęcia z seniorami prowadziły Panie Inka, Beata i Anna. Podczas zajęć jako ich uczestnicy odgrywaliśmy różne zdarzenia opowiadając, śpiewając i ćwicząc. Poświęciliśmy swój czas na zajęcia w grupie teatralnej będąc zapraszani na spotkania odbywające się w prawdziwym teatrze tj. Teatr Aktora oraz Piwnica Pod Baranami, wybraliśmy się również do klasztoru sióstr na Prądniku Białym. Przychodziliśmy na spotkania regularnie co środę nie tylko żeby się uczyć, ale po to, aby być ze sobą, aby się spotkać, rozmawiać o życiu.

Sztuka pt. „Zosia i Zofia Tajber”, która została przez nas zagrana w Krakowskiej Operze Kameralnej w Krakowie dała mi pełną satysfakcję. Sala teatru była zapełniona do ostatniego miejsca. Podczas spektaklu poczuliśmy się jak prawdziwi aktorzy. Jestem zadowolona i bardzo wdzięczna, że mogłam brać udział w zajęciach teatralnych.

Maria Kolasa

Głowa siwa, zmarszczek wiele,
Nogi nie chcą szybko iść,
Oczy łzawią, słabiej widzą,
No i włosów coraz mniej.

Ale to nas nie wstrzymało,
Gdy się też tam wiele działo.
Gdy zajęcia w środę były,
Wszystkie w tym uczestniczyły.
Czy to deszcz, czy niepogoda,
Czy też słońce jasno świeci,

W sali 217 spotykają się emeryci.
Zosia z grupą przychodziła,
Na warsztatach pierwsza była.
Elę kolano bolało, lecz zaraz
Po wejściu do sali boleć przestawało.

A Wandeczka aż z Kozłówka,
Ze zwichniętą nogą chorą,
W środy szła na 2 piętro,
Z wyuczoną pięknie rolą.

Senioreczki ze Skawiny,
Obecnością nie gardziły,
We wszystkich warsztatach,
Zawsze pilnie uczestniczyły.

Gdy warunki nie sprzyjały,
To wymówki nie szukały.
Nowej pasji się oddały,
Do finału podążały.

W teatrzyk się zabawiały,
Swoje role odgrywały,
A na koniec na scenie Kameralnej,
Swoje dzieło pokazały.

Lecz nie taki finał w swoich głowach miały,
Jeszcze więcej, jeszcze więcej, jeszcze więcej chciały.
Wszystko jest możliwe. Chcieć to móc...

Wanda Wolanin

Zapisałam się na zajęcia teatralne, taneczno-ruchowe i wokalne „Życie jest teatrem” organizowane na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. I tak zaczęła się moja przygoda z zajęciami ruchowymi, muzycznymi i aktorskimi, które były wielce pouczające ale i wymagające. W finale tych projektowych zajęć był mój udział w wystawianej sztuce pt. „Zosia i Zofia Tajber”, w grudniu 2019 roku w Krakowskiej Operze Kameralnej. Wywołało to u mnie zupełnie dotychczas nieznanе poczucie niezwyklego stanu ducha i kondycji fizycznej. W rodzinie i wśród przyjaciół wzbudziło sensację i uznanie wyrażane, między innymi słowami „późno zaczęłaś karierę aktorską, ale w jakim stylu!!!” – oczywiście żartobliwie. Uważam, że wielkim sukcesem tego przedsięwzięcia było to, że stanowimy zgraną, ogromnie dla siebie życzliwą społeczność.

Barbara W. Dymek

Z wielką radością wzięłam udział w zajęciach teatralnych z projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Warsztaty teatralne były dla mnie czymś zupełnie nowym, tajemniczym i stanowiły pewne wyzwanie czy podołam wymogom osób prowadzących, czy nie „zje” mnie trema, czy posiadam chociaż trochę talentu by móc zaprezentować się na scenie. Na wstępie wyeliminowałam bojaźń przed prowadzącymi te zajęcia. Były to przecież trzy ciepłe, sympatyczne, ale też profesjonalnie przygotowane Panie: Inka Dowłasz, Beata Czernecka i Anna Gawęda. Kształtowały one naszą postawę, naszą dykcję, wrażliwość, samodyscyplinę i oczywiście wydobywały z nas pokłady lub tylko załóżki talentu, nawet wtedy gdy nie bardzo go u nas widziały.

3.5 „Życie jest teatrem”

Wiele dowiedziałam się o sobie: przełamałam tremę, którą podobno ma każdy artysta występując publicznie, a więc ja jako amatorka też ją mogłam mieć i miałam. Prawdą jest, że pojawiając się na scenie już nie myśli się o tremie, bo wciąż nas gra. Jeśli chodzi o talent to może troszkę go mam – przynajmniej tyle żeby zagrać przydzieloną mi kwestię.

Nie bez znaczenia jest grupa osób z którymi tworzyłam warsztaty teatralne. To moje równolatki, bardzo miłe, pogodne i taktowne osoby. Stworzyłyśmy bardzo zgrany, dobrze współpracujący ze sobą zespół.

Elżbieta Wnęk



3.5 „Życie jest teatrem”



3.5 „Życie jest teatrem”



4. ZADANIE IV – ZAJĘCIA EDUKACYJNE ŁĄCZĄCE NAUKĘ Z HOBBY

Zadanie IV posiada w swoim zakresie trzy programy:

1) Zajęcia językowe z języka angielskiego, 2) Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów, 3) Zajęcia z gimnastyki umysłu.

4.1 ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO

DOMINIKA CHYLIŃSKA

Kursy języka angielskiego dla seniorów od lat cieszą się wielkim powodzeniem. Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku wpisali się w ten trend zgłaszając swój udział w zajęciach językowych realizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” i bardzo aktywnie w nich uczestniczyli.

Grupy językowe organizowane w ramach projektu składają się głównie z osób, które nigdy wcześniej nie uczyły się angielskiego, ale w zajęciach uczestniczą także studenci pragnący przypomnieć sobie umiejętności nabyte w młodości. Zajęcia prowadzone są w oparciu o podręcznik English File

Elementary oraz materiały dodatkowe przygotowywane przez lektora. Zajęcia mają na celu kształtowanie wszystkich podstawowych umiejętności językowych, a więc czytania, słuchania, mówienia i pisania. Umiejętność czytania rozwijana jest dzięki tekstom, których stopień trudności uwzględnia poziom zaawansowania uczących się. Umiejętność rozumienia języka mówionego nabywana jest poprzez słuchanie nagrań oryginalnych, będących integralną częścią podręcznika.

Największy nacisk kładziemy na rozwijanie umiejętności mówienia dzięki odpowiednio skonstruowanym modelom wypowiedzi, proponowanym przez podręcznik, ale także, w głównej mierze, zachęcając do spontanicznych reakcji językowych.

Oprócz tematyki zawartej w tekstach i ćwiczeniach podręcznikowych, studenci uczą się reagować w typowych i najczęściej spotykanych sytuacjach językowych, poznają słownictwo, które może okazać się przydatne w podróży, w restauracji, w sklepie czy u lekarza. Bardzo wielu naszych seniorów odwiedza swoje dzieci i wnuki mieszkające zagranicą i często potrzeba komunikacji z współmałżonkami, dziećmi i wnukami nie mówiącymi już po polsku, jest najsilniejszą motywacją do nauki.

Studenci poznają także zwyczaje związane z najważniejszymi świętami oraz obyczaje dnia codziennego w krajach angielskiego obszaru językowego (British and American Background). Dzięki temu kraje stałego pobytu ich dzieci i wnuków, Wielka Brytania, Irlandia, Kanada, Stany Zjednoczone a nawet Australia, nie wydają im się już tak obce.

Poza warstwą poznawczą i czysto praktyczną, nauka języka obcego w wieku senioralnym ma także ogromne znaczenie dla kondycji układu neurologicznego i pamięci. Zostało jednoznacznie dowiedzione, że stanowi znacznie korzystniejsze ćwiczenie profilaktyczne w zapobieganiu chorobie Alzheimera

i demencji, niż rozwiązywanie krzyżówek lub Sudoku. Dlatego też z całych sił zachęcamy seniorów do uczestnictwa w zajęciach, nawet jeśli efekty nie wydają się im spektakularne, a nauka nastęrcza sporo wysiłku. Bo o ten wysiłek właśnie chodzi. Pomaga on zachować młodość myśli i ducha. Nasi wspaniali studenci są zawsze uśmiechnięci, a praca z nimi to wielka przyjemność.



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Naszą 15 osobową grupę składającą się z seniorów o różnym typie wykształcenia, połączyła chęć udziału w kursie języka angielskiego w celu nauczenia się języka, z którym do tej pory stykaliśmy się w różnym stopniu, ale którego nie znaliśmy. Zaproponowane podręczniki nie są dla nas łatwe ze względu na konieczność „skakania” po książce i ćwiczeniach, co stanowi trudność szczególnie przy powtarzaniu materiału w domu.

Pani lektorka w pracy z nami wykazuje niezwykłą cierpliwość, gdyż nieraz kilka razy trzeba powtarzać to samo, tłumaczy, dostosowuje tempo do wieku słuchaczy, którzy nie uczą się już tak szybko jak w młodości. Tempo zajęć pozwala na robienie notatek.

Zawsze mamy zadaną pracę domową, która jest sprawdzana. Jesteśmy odpytywani wszyscy, każdy ma okazję odpowiadać parę razy w trakcie zajęć. Ponieważ jesteśmy odpytywani nie po kolei, musimy cały czas uważać. W miarę postępów w nauce Pani lektorka coraz więcej mówi do nas po angielsku. Mamy też zajęcia ze słuchu (z płyty), której rozumienie stanowi czasami dla niektórych problem.

Zajęcia te są ze wszelkich miar pożyteczne gdyż oprócz zdobywania konkretnych umiejętności są świetną gimnastyką dla mózgu, dzięki nim poszerzamy też wiedzę o Anglii, ludziach, zwyczajach, zabytkach. Zajęcia są przyjemne, gdyż Pani lektorka stwarza miłą atmosferę. Jesteśmy wdzięczni za możliwość uczestniczenia w tym kursie.

Anna Burz

Zajęcia dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku z języka angielskiego realizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” odbywały się raz w tygodniu w poniedziałki i trwały półtorej godziny. Niewielka grupa, licząca 12 osób, umożliwiała dużą aktywność wszystkich uczestników kursu, każdy z nas podczas jednych zajęć zabierał głos wielokrotnie.

Zajęcia były bardzo interesujące, a główny nacisk położony był na konwersację. Poruszane tematy dotyczyły wszystkich dziedzin życia, ze szczególnym uwzględnieniem tematów związanych z podróżowaniem, zwiedzaniem, propagowaniem wśród zagranicznych turystów przyjeżdżających do Polski atrakcyj-

nych miejsc itp. Podczas zajęć każdy z uczestników opowiadał dużo o sobie, o tym, jak spędza wolny czas, o swoich zainteresowaniach, o ciekawych wydarzeniach w dziedzinie kultury, sztuki, życia naszego miasta, mających miejsce w Krakowie i jego okolicach.

Podczas zajęć przerabialiśmy także materiał z podręcznika, który zawiera zarówno bardzo interesujące artykuły opowiadające o różnych ciekawostkach z całego świata, prezentujące różne kultury i zwyczaje w najdalszych zakątków naszego globu, jak i obszerny materiał gramatyczny oraz dużą ilość ćwiczeń umożliwiających utrwalenie w domu przerobionego na zajęciach materiału. Niezwykle pomocne w doskonaleniu wymowy i akcentu oraz w rozumieniu tekstu mówionego były ćwiczenia z odsłuchiwania tekstu czy dialogów, które miały miejsce regularnie.

Wszystkie zajęcia były zawsze bardzo ciekawe, a panująca na nich atmosfera niezwykle sympatyczna i życzliwa. Żywe tempo, poruszane tematy i sposób prowadzenia kursu powodowały, że czas lekcji mijał bardzo szybko i motywował do nauki. Jednocześnie poziom kursu był w pełni dostosowany do możliwości seniorów.

Anna Nowak

Z wielką radością wzięłam udział w kursie języka angielskiego organizowanym na UTW UPJPII w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Trafiła mi się bardzo sympatyczna grupa seniorów, którzy tak jak ja chcieli nauczyć się języka angielskiego. Zajęcia prowadziła Pani Dominika Chylińska – świetna lektorka, dokładna, bardzo profesjonalna a przy tym niezwykle miła.

4.1 Zajęcia z języka angielskiego

Bardzo podobał mi się ten kurs, wiele się na nim nauczyłam więc postanowiłam po zakończeniu zajęć z projektu kontynuować naukę języka angielskiego, aby zdobyta wiedza nie poszła na marne.

Elżbieta Wnęk



Learning English is my hobby



4.2 ZAJĘCIA Z OBSZARU ICT – KURS KOMPUTEROWY DLA SENIORÓW

DANUTA GURDAK

Na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie w styczniu 2019 r. rozpoczęto realizację projektu skierowanego do uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Projekt nosi nazwę „Aktywny Senior z przyszłością!” i przewidziany był na lata 2019–2021. Z początkiem 2019 roku w ramach projektu ruszyła pierwsza edycja kursów komputerowych. W każdym roku kalendarzowym w szkoleniach będą uczestniczyć inne osoby, dotychczas niekorzystające z tego typu szkoleń. Prowadzone są kursy komputerowe dla seniorów o różnym stopniu zaawansowania.

W latach ubiegłych seniorzy UTW UPJPII także uczestniczyli w tego typu szkoleniach, jednak zaletą tych realizowanych w obecnym projekcie, jest ich większa niż poprzednio częstotliwość – spotkania odbywają się jeden raz w tygodniu przez dziesięć miesięcy w roku. Dzięki tej regularności i systematyczności seniorzy mają większe szanse na utrwalanie przyswajanej wiedzy i umiejętności. Cotygodniowe spotkania realizowane są podczas dwóch godzin dydaktycznych (1,5 godziny zegarowej), każda z trzech grupy liczy 10 osób. Wartością dodaną kursów jest to, że odbywają się one w Bibliotece Głównej Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, gdzie jest możliwość korzystania z komputerów w przestrzeniach wolnego dostępu do zbiorów bibliotecznych, powiększalników tekstu dla osób słabowidzących, skanerów, sprzętu audiowizualnego oraz całej

infrastruktury. Budynek biblioteki jest w pełni przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zajęcia prowadzone są na trzech stopniach zaawansowania, począwszy od podstawowego, gdzie osoby starsze zdobywają elementarną wiedzę w zakresie korzystania z komputera i Internetu, aż do stopnia ponadpodstawowego, na którym osoby uczestniczące mogą bazować na posiadanych umiejętnościach i jednocześnie rozwijać swoją aktywność w otoczeniu cyfrowym.

Zasadniczym celem tego typu szkoleń jest często określane zwalczanie i zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu osób starszych. Zatem oprócz nabywania podstawowych umiejętności z obsługi komputera i korzystania z Internetu, seniorzy zapoznają się z nowoczesnymi technologiami.

Program zajęć obejmuje na zróżnicowanym poziomie zaawansowania – zależnie od grupy – między innymi podstawowe i bardziej zaawansowane zasady pracy z systemem Microsoft Windows10 (ustawienia i personalizacja ekranu, tworzenie folderów i plików, organizacja pulpitu, przyswojenie terminologii komputerowej, zarządzanie danymi na dysku). Kolejny temat to tworzenie i edycja tekstów w programie MS Word oraz graficzne zabawy w programie MS Power Point. Ten blok tematyczny również sprzyja w sprawnym korzystaniu z myszki i klawiatury komputerowej.

Najbardziej interesujące dla seniorów wydaje się być surfowanie w Internecie, nauka efektywnego wyszukiwania informacji, poznawanie ważnych lub ciekawych stron WWW, umiejętność robienia zakupów, obsługa bankowości internetowej, poznawanie stron i aplikacji ułatwiających podróżowanie. Ważnym blokiem są zajęcia dotyczące komunikacji elektronicznej (zakładanie skrzynki pocztowej na G-Mail, wysyłanie e-maili,

przesyłanie załączników, a w grupie ponadpodstawowej także korzystanie z usług chmurowych i wybranych aplikacji Google, chmurowe udostępnianie różnego typu dokumentów, zakładanie konta na komunikatorach: Skype, WhatsApp).

Omawiana jest także tematyka związana z mediami społecznościowymi, ich zasięgiem i użytecznością oraz zjawiskiem wpływania mediów społecznościowych na życie społeczeństw i ludzkość. Uczestnicy kursu mają możliwość poznania jak korzystać z różnego typu mediów społecznościowych, m.in. Facebook, Twitter, blogi, serwisy gromadzące muzykę, zdjęcia i video, fora dyskusyjne, portale społecznościowe (kulinarne, podróżnicze, związane ze zdrowiem, medycyną, fotografią). W trakcie kursu jego uczestnicy poznają wybrane urządzenia multimedialne (pendrive, dyski, a na wyższym stopniu zaawansowania także przenoszenie zdjęć z aparatów cyfrowych i telefonów komórkowych, sposoby wykorzystania Bluetooth).

Zróżnicowana tematyka i duża ilość przekazywanych informacji zmuszają do różnicowania tempa prowadzonych zajęć. Stopień zaawansowania dostosowywany jest każdorazowo do możliwości grupy. Wprowadzane są ćwiczenia przez zabawę, proste gry online, a także wyszukiwanie ulubionej stacji radiowej czy możliwości czytania online. Tematyka również jest dostosowywana do oczekiwań uczestników.

Kursy komputerowe cieszą się powodzeniem wśród seniorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku i mam nadzieję, że to pozytywne zainteresowanie będzie towarzyszyć także następnym edycjom.

4.2 Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów



4.2 Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów



4.2 Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów



4.2 Zajęcia z obszaru ICT – kurs komputerowy dla seniorów



OPINIE UCZESTNIKÓW:

Zajęcia z kursu komputerowego organizowanego dla seniorów w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” odbywały się co tydzień w Bibliotece Głównej UPJPII przy ul. Bobrzyńskiego 10. Trochę daleko, ale za to w ciekawej i ładnej architekturze elewacji i wewnątrz biblioteki.

Na kursie zapoznawaliśmy się z pisaniem tekstów i pism, odwiedzaliśmy strony internetowe np. z nauką zamawiania biletów PKP, czy informacji o rozkładzie jazdy pociągów, zakładaliśmy swoje e-maile, uczyliśmy się przesyłania zdjęć i innych tajników komputera.

Zajęcia prowadziła Pani Agnieszka Dec, która cierpliwie i z życzliwością pomagała rozwiązywać nasze problemy komputerowe.

Janusz Zieliński

W ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” skorzystałam z kursu komputerowego o poziomie podstawowym, prowadzonym przez bardzo miłą Panią Magdalenę Nagięć. Poznałam podstawy i możliwości korzystania z Internetu oraz zorientowałam się, jak trudna dla mnie jest nauka korzystania z komputera i że trzeba ją nadal kontynuować, ponieważ następuje nieustanny rozwój nowych programów.

Bardzo dziękuję za możliwość uczestniczenia w kursie komputerowym.

Stanisława

Od stycznia do grudnia 2019 roku trwał kurs komputerowy dla słuchaczy UTW na poziomie ponadpodstawowym organizowany w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”.

Zajęcia odbywały się cztery razy w miesiącu w Bibliotece Uniwersytetu przy ul. Bobrzyńskiego 10 dla 10-cio osobowej grupy. Dzięki prowadzącej zajęcia Pani Danucie Gurdak, osobie wspaniałej o nieskończonej cierpliwości i dobroci, osiągnęliśmy poziom umiejętności pozwalający wykorzystać komputer do pisania, redagowania i kopiowania dokumentów tekstowych, projektowania i rysowania, obróbki zdjęć i tworzenia albumów, gier komputerowych i rozrywki.

Korzyści z połączenia komputera z Internetem nasuwają się same. Lekcje edukacyjne umożliwiły zdobywanie wiedzy, dostęp do gazet i książek, korzystanie z banku i opieki lekarskiej bez wychodzenia z domu, robienie zakupów, planowanie podróży, oglądanie filmów online, korzystanie z portali społecznościowych czy poczty elektronicznej, odnawiając kontakty z rodziną i znajomymi z drugiego końca Polski.

Zrealizowaliśmy wszystkie zaplanowane tematy. Zajęcia pod opieką Pani Danuty Gurdak były proste, funkcjonalne i ciekawe, ale przede wszystkim zrozumiałe. Podstawą było przekonanie, że nic nie zepsujemy, a obsługa komputera jest łatwa, daje dostęp do wszystkich potrzebnych informacji i otwiera przed nami nowe możliwości.

Barbara Strzebońska

4.3 ZAJĘCIA Z GIMNASTYKI UMYŚLU

URSZULA KUBICZEK

Prowadzone przeze mnie zajęcia pt. „Gimnastyka umysłu” organizowane były w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”. Celem spotkań była aktywizacja pamięci, uwagi i szybkości myślenia wśród biorącej w nich udział grupie 10 seniorów. Zajęcia polegały na ćwiczeniu pamięci i innych funkcji poznawczych tj. orientacja i myślenie, funkcje językowe i funkcje wzrokowo-przestrzenne. Staralam się to realizować poprzez omówienie technik ćwiczenia pamięci długotrwałej oraz krótkotrwałej. Warsztaty prowadziłam przy wsparciu m.in. programu multimedialnego: Akademia umysłu senior – edu, zawierającego szczegółowe opisy ćwiczeń pamięci i koncentracji z wykorzystaniem ćwiczeń dydaktycznych, gotowych planów treningowych a także porad, jak na co dzień usprawniać umysł.

Podczas zajęć wykorzystywałam metody aktywizujące uczestników tj. dyskusja dydaktyczna, burza mózgów oraz metody praktyczne z zastosowaniem ćwiczeń manualnych. Ćwiczenia były przeprowadzone także z wykorzystaniem technik mnemotechnicznych. Mnemotechniki wchodzą w skład strategii nauczania. To aktywności, które podejmujemy aby wesprzeć proces zapamiętywania i uczenia się.

Seniorzy mieli okazję poznać na zajęciach metodę Dennisona – gimnastykę mózgu. Ćwiczenia te zostały opracowane przez Paula Dennisona, a ich zadaniem jest usprawnienie ciała, aktywacja systemu nerwowego, rozładowanie stresu i podniesienie energii. Rezultaty ćwiczeń to poprawienie umiejętności komunikacji, organizacji i koncentracji.

W czasie zajęć omówiłam także metody i techniki zapamiętywania m.in. łańcuchową metodę skojarzeń. Metoda ta daje możliwość zapamiętywania długich list przedmiotów wraz z ich cechami. Polega ona na łączeniu w pary dwóch wyrazów na zasadzie skojarzeń. Skojarzenie już znanej informacji z nową wiadomością jest najprostszą drogą do zapamiętywania. Połączenia powinny być oryginalne, zwracające uwagę. Najskuteczniejsze skojarzenia: pozytywne, pełne fantazji, dynamiczne, budujące wyobraźnię, dziwne, interesujące, śmieszne, kolorowe, emocjonalne, nadające cechy ludzkie przedmiotom, wykorzystane w wyobraźni.

Kolejną metodą, którą seniorzy poznali na zajęciach było tworzenie łańcuchów skojarzeń – historyjek obrazkowych. Powinno odbywać się ono w atmosferze zabawy i humoru. Lepiej bowiem zapamiętujemy rzeczy śmieszne, sprawiające nam przyjemność. Podczas zajęć układaliśmy opowiadania do wyrazów, obrazków, widokówek, kart, przedmiotów, pamiętając przy tym o tworzeniu obrazów i włączeniu naszych zmysłów i emocji. Im śmieszniej zapamiętujemy tym lepiej. Historyjka śmieszna pomaga bowiem zapamiętać lepiej ciąg wyrazów. Zapamiętując w ten sposób, włączamy do procesu nauki zarówno prawą jak i lewą półkulę mózgu.

Następną techniką zapamiętywania poznaną na zajęciach był piktogram - znak pisma obrazkowego, wyobrażenie, forma przekazu wypełniona rysunkiem. Metodę piktogramu stosujemy do nauki wiersza i piosenki. Piktogram jako rysunek uproszczony ułatwia lepiej wizualnie zapamiętać tekst.

Na zajęciach omówiono także takie zagadnienie jak: nowoczesny trening pamięci a nowe technologie. Miało on na celu pokazanie uczestnikom zajęć jak należy skutecznie ćwiczyć koncentrację i pamięć wykorzystując do tego celu nowe technologie.

4.3 Zajęcia z gimnastyki umysłu



Podczas zajęć były również wykorzystywane zagadki logiczne i gry planszowe. Gry wpływają na twórcze myślenie, rozwijają wyobraźnię, zmuszają do współdziałania, są także niekonwencjonalnym sposobem uczenia się, zaś treści w nich ujęte szybko zapadają w pamięć. Ta forma ćwiczeń bardzo podobała się seniorom. Świetnie się bawili grając ze sobą w gry planszowe. Dają one bowiem podwójną korzyść łącząc ćwiczenie pamięci z przyjemnym spędzaniem czasu.

Podsumowując warto zwrócić uwagę na fakt, jak ważny jest udział seniorów w tego typu zajęciach, bowiem szczególnie w starszym wieku należy ćwiczyć pamięć i koncentrację, aby jak najdłużej zachować zdrowie i sprawność umysłową. Dodatkową korzyścią z udziału w zajęciach jest możliwość poznania wielu ciekawych technik pamięciowych, które mogą okazać się przydatne także w życiu codziennym.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Pomysł prowadzenia tego typu zajęć dla seniorów jest super trafiony. W grupie jestem starszy od pozostałych uczestników,

co jest dodatkowym atutem, gdyż mogę porównywać jak wiek ma wpływ na sprawność umysłu przy rozwiązywaniu różnych zagadnień związanych z prowadzonymi ćwiczeniami. Sposób prowadzenia zajęć z gimnastyki umysłu organizowanych w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!” i wykorzystywanie materiałów szkoleniowych zarówno w wersji „papierowej” jak i techniki komputerowej daje pełną satysfakcję, że założony indywidualny cel ma szansę być osiągnięty. I tu w tym momencie możemy również zauważyć jaką rolę odgrywa wiek ćwiczącego. Zapoznanie się ze sposobami mnemotechniki pomogło mi poprawić pamięć, może jeszcze nie tak jak bym chciał, ale zdaję sobie sprawę, że PESEL jest dolegliwością nieuleczalną.

Książka Aleksandra Dydel „Gimnastyka umysłu” a zwłaszcza jej część druga zawierająca zadania fantastycznie zachęca do „gimnastyki umysłu” poprzez ich rozwiązywanie. Możliwości samodzielnej korekty jest czynnikiem motywującym aby nie zniechęcać się przy napotkaniu ewentualnych niepowodzeń. Pogrupowanie zadań na poszczególne tygodnie zachęca do systematyczności. Mnie osobiście „zadania do samodzielnego rozwiązania” sprawiają więcej trudności niż te, które są zawarte jako przypisane do określonej grupy tematycznej. Ale jak już nadmieniałem PESEL ma swoje prawa. Najbardziej komfortowe są ćwiczenia zawarte w aplikacjach komputerowych. Poziom trudności ćwiczeń może być dopasowany do indywidualnych możliwości ćwiczących.

Ćwiczenia dodatkowe, w tym również ruchowe, autorstwa Pani prowadzącej zajęcia, urozmaicają „gimnastykę umysłu” i są również pewną formą sprawdzianu postępu w realizacji celów nie tylko zbiorowych a przede wszystkim indywidualnych.

4.3 Zajęcia z gimnastyki umysłu



Zajęcia „Nordic Walking” prowadzone pod koniec „Treningu umysłu” dały nam odpowiedź na pytanie o ile oprócz sprawności umysłu poprawiła się nam również sprawność ruchowa. Mała dygresja: po zajęciach nabyłem kijki do indywidualnego ćwiczenia już poza programem.

Uważam, że zajęcia z „Gimnastyki umysłu”, byłyby niemożliwe do realizacji bez bardzo osobistego i kompetentnego zaangażowania Pani je prowadzącej. Myślę, że każdy z nas oceni, po jakimś czasie, na ile ma poczucie lepszej sprawności i pamięci umysłu.

Emil Gil

Zajęcia z gimnastyki umysłu realizowane w ramach projektu „Aktywny senior z przyszłością!”, w których uczestniczyłam przez rok były dla mnie bardzo zajmujące i inspirujące. Pani, która prowadziła zajęcia była bardzo zaangażowana – przygotowała dużo materiałów dydaktycznych mówiących o sposobach i metodach ćwiczenia umysłu, tłumaczących mechanizm zapamiętywania itp. Równocześnie dawała nam różne zadania pogrupowane w bloki jednotygodniowe, które rozwiązywaliśmy samodzielnie w domu, jak również zestawy zadań, które rozwiązywaliśmy na zajęciach i potem omawialiśmy je w grupie.

W drugim semestrze mieliśmy zajęcia na komputerach, na których robiliśmy ćwiczenia poprawiające pamięć, obserwację i koncentrację. Uważam, że wszystkim uczestnikom te zajęcia bardzo odpowiadały. Z mojego punktu widzenia zajęcia te były bardzo ciekawie prowadzone i na pewno pomocne w „ćwiczeniu głowy” i sprawdzaniu swoich możliwości.

Anna Malczewska

4.4 PRZEBIEG REALIZACJI PROJEKTU „AKTYWNY SENIOR Z PRZYSZŁOŚCIĄ!” W FORMIE ZDALNEJ

Z powodu stanu epidemicznego w Polsce zajęcia z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” nie odbywały się od 12 marca do 30 września 2020 r. Od października 2020 r. udało się wznowić część zajęć, które mogą być realizowane w formie zdalnej tj. warsztaty „Biblia a kultura”, warsztaty „Słowa i obrazu” i warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”. Pozostałe zajęcia, które odbywały się w formie stacjonarnej, w związku z pandemią COVID -19 nie odbywają się do odwołania.

WARSZTATY „SŁOWA I OBRAZU”

MONIKA WLEZIEN

W związku z pandemią musieliśmy zmienić formę zajęć rezygnując tym samym z bezpośrednich spotkań i spacerów po Krakowie a przechodząc na zajęcia prowadzone zdalnie on-line w aplikacji Microsoft Teams. Za jej pomocą zwiedziliśmy wirtualnie krużganki krakowskiego klasztoru oo. Dominikanów. Prowadziliśmy także rozmowy w oparciu o prezentacje on-line. Swoboda wypowiedzi jest utrudniona często ze względu na brak wizji, ale uczestnicy warsztatów dostrzegali także pozytywne aspekty tej formy spotkań m.in. domową atmosferę, brak konieczności dojazdu na zajęcia czyli oszczędność czasu.

Jako motto tej formy warsztatów wybrałam słowa pisarza Eliasza Canettiego; *Obrazy są sieciami, co w nie schwywane stają*

się trwałym połowem. Najistotniejszy jest w nich moment zaopieczętowania i identyfikacji z dziełem, do którego rzadko dochodzi w trakcie zajęć ukierunkowanych głównie na przekazanie wiedzy. Dopiero, jeśli osoba znajduje w sztuce wyraz dla własnych przeżyć i doświadczeń, sztuka może stać się dla niej ważna, może stać się częścią jej „muzeum wyobraźni”, zostać odziedziczona, znaleźć prawdziwą kontynuację. Dlatego jako postawę twórczą rozumiem przetworzenie treści sztuki dzięki zaangażowaniu wiedzy, wrażliwości i życiowego doświadczenia uczestników.

WARSZTATY „CZTERY PORY ROKU NA DWIE RĘCE”

DAWID CZAICKI

W związku z pandemią COVID-19 zmieniła się forma zajęć. Zamiast zajęć stacjonarnych uczestnicy warsztatów otrzymują dwa razy w miesiącu drogą pocztową materiały wraz z instrukcją wykonania i na ich podstawie tworzą prace twórcze w domu. Dodatkowo wysyłane są do nich drogą mailową materiały do przeczytania i filmiki do obejrzenia na temat ciekawych technik plastycznych. Dzięki temu seniorzy pomimo pandemii mogą przyjemnie i pożytecznie spędzić wolny czas, zachowując sprawność manualną tak potrzebną w ich wieku. Taka forma zajęć pozwala im ponadto czuć satysfakcję z wykonanych samodzielnie w zaciszu domowym pięknych prac plastycznych, którymi mogą przyozdobić swoje mieszkanie.

WARSZTATY „BIBLIA A KULTURA”

KS. GRZEGORZ WĄCHOL

Od czasu wybuchu epidemii COVID-19 warsztaty odbywają się w trybie online za pomocą platformy Microsoft Teams. Są one kontynuacją poprzednich warsztatów stacjonarnych,

które dotyczyły rozważań perykop biblijnych. W nowej formule uczestnicy spotykają się co tydzień i pod przewodnictwem prowadzącego pochylają się nad problemami współczesnej kultury widzianymi w perspektywie Nauczania Kościoła katolickiego. Podstawowym źródłem odniesienia jest Pismo Święte, szczególnie Nowy Testament, które uzupełnione dokumentami Kościoła oraz traktatami filozoficznymi, stanowi osnowę naszych rozważań.

Z drugiej strony, uczestnicy warsztatów spotykają się z bardzo różnymi tekstami rozmaitych autorów ukazujących problematykę kultury. Często są to postaci odległe w swoim nauczaniu od myśli katolickiej, ale w ten sposób seniorzy biorący udział w zajęciach mają okazję do konfrontacji obcych poglądów z Ewangelią.

Tematyka poruszanych problemów jest bardzo szeroka. Do tej pory analizowaliśmy takie problemy jak: rola społeczna kobiet, prawa mniejszości, różnice między tolerancją a emancypacją, historyczne argumenty za zmartwychwstaniem Chrystusa, natchnienie literackie i natchnienie biblijne, etyka subiektywistyczna a obiektywistyczna, problem stałości dogmatycznej a zmian w dyscyplinie Kościoła, egoizm i narcyzm w kontekście powołania do miłości, rozwój uzależnień a cnota trzeźwości w ujęciu nowotestamentalnym, metody ewangelizacji, miłosierdzie jako trzon wiary katolickiej i inne.

Uczestnicy warsztatów włączają się aktywnie w dyskusje na omawiane tematy. Zostali też zapoznani z różnymi metodami analizy tekstów biblijnych, na potrzeby osobistej medytacji.

ZAKOŃCZENIE

KS. JAN DZIEDZIC

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie od dziesięciu lat wpisuje się w ideę ustawicznego kształcenia osób starszych. Obecna książka jest trzecią publikacją opisującą działalność UTW UPJPII na różnych etapach jego rozwoju. Staraliśmy się w niej przedstawić nasze osiągnięcia w minionym okresie dziesięciu lat oraz plany na przyszłość.

Wydaje się, że dużym osiągnięciem edukacyjnym jest zaproponowana tematyka wykładów. Przez ostatnich 10 lat odbyło się ich 650 a prowadziło je 115 wykładowców. Ciekawa programowa oferta sprawiła, że z roku na rok wzrastała liczba słuchaczy i bezpośrednio przed pandemią było ich prawie 600. Pragnienie pogłębienia u seniorów wiedzy teologicznej sprawiło, że 45 z nich rekrutowało się na studia stacjonarne z teologii systematycznej.

Sukcesem było również przekonanie pracowników naukowych UPJPII do prowadzenia wykładów. Są to w głównej mierze nauczyciele akademicki Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II i zaproszeni goście. Słuchacze, którzy kończą dwuletnią edukację podstawową, z reguły kontynuują swoje studia jeszcze przez kilka lat na zorganizowanych dla nich studiach

podyplomowych. Wśród osób tworzących UTW znajdują się słuchacze, którzy studiują na UTW od początku jego istnienia, a wynika to stąd, że edukacja na studiach podyplomowych nie jest ograniczona czasowo. Przyjęto założenie, że kształcenie seniorów, jeśli ma być ustawiczne, to zainteresowani powinni sami określać okres swego pobytu na UTW. Jedną z zsluchaczek UTW od 2011 roku jest pani doktor Barbara Kaden-Swolkień, której w roku 2016 nadano tytuł Honorowego Słuchacza UTW, a w roku 2018 uroczystie świętowano jubileusz 100-lecia jej urodzin.

Udanym przedsięwzięciem było również wykorzystanie możliwości, jakie uczelnia posiada mając siedzibę w Krakowie, mieście średniowiecznym, pełnym zabytków historycznych zwłaszcza z dziedziny architektury sakralnej. Spacerory po Krakowie połączone ze zwiedzaniem stały się pierwszą formą oferty turystycznej zaproponowanej słuchaczom w ramach zajęć fakultatywnych. Sprzyjała temu również sytuacja, że na UTW od początku znaleźli się słuchacze posiadający uprawnienia przewodnika. Z czasem obok spacerów po Krakowie pojawiła się możliwość wyjazdów na wycieczki i pielgrzymki krajowe, a potem i zagraniczne. W okresie dziesięciolecia zorganizowano wiele wycieczek krajowych i pięć pielgrzymek zagranicznych: dwie do Ziemi Świętej oraz po jednej: do Grecji (szlakiem św. Pawła), Włoch i do Wilna.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się kursy komputerowe. Udało się je zorganizować już w listopadzie 2013 roku. Okazało się, że seniorzy chcą poznawać języki obce, szczególnie język angielski, dlatego na UTW stworzono możliwość nauczania języków obcych. Ponadto z czasem pomyślano również o osobach, które chciały rozwijać swoje zdolności manualne i zorganizowano cieszące się dużą popularnością warsztaty tech-

niczno-plastyczne. Również osoby o zamiłowaniu i zdolnościach do śpiewania znalazły możliwość swego spełnienia, uczestnicząc w próbach chóru, założonego z inicjatywy kompetentnej w tym zakresie słuchaczki. W przedstawionym programie nie zabrakło miejsca na rozwój duchowy, jak i spotkania okolicznościowe, które zawsze są okazją do pogłębionej integracji. Chodzi tutaj o systematyczną duszpasterską formację słuchaczy.

Niewątpliwie do rozwoju UTW przyczyniło się wdrożenie w roku 2019 roku trzyletniego projektu grantowego „Aktywny senior z przyszłością!”. Środki uzyskane w ramach tego projektu pozwoliły na rozbudowanie programu zajęć, zarówno tych, które już istniały, jak i wprowadzenie do planu dydaktycznego nowych, jeszcze bardziej atrakcyjnych propozycji.

Zaprezentowana publikacja *Aktywny senior z przyszłością. 10 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku na UPJPII w Krakowie* jest podsumowaniem działalności instytucji, która poprzez swoje funkcjonowanie pomogła wielu osobom starszym, przebywającym na emeryturze na nowo zaplanować swój czas, w którym jest miejsce na naukę i twórczy wypoczynek.

ANEKS

Projekt „Aktywny Senior z przyszłością!”

Czas realizacji projektu: 02.01.2019 – 31.12.2021

Projekt jest realizowany w 3 edycjach, w każdej z nich uczestniczy 150 osób.

Każda edycja będzie składała się z 4 modułów zajęciowych:

- artystyczne zajęcia manualne
- zajęcia sportowe pop. kondycję fizyczną
- zajęcia edukacyjne, rozwijające pasje i zainteresowania Uczestników Projektu
- zajęcia edukacyjne łączące naukę z hobby i pogłębianiem pasji Uczestników Projektu

Zadanie 1 „Artystyczne zajęcia manualne” – 2 programy

Warsztaty „Słowa i obrazu”

Warsztaty trwają 135 minut (3 razy 45 minut), odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Warsztaty przeznaczone są dla grupy 15 osób. W trakcie warsztatów Uczestnicy Projektu nabędą umiejętność m.in. datowania dzieł sztuki, opisu i interpretacji dzieł sztuki, rozumienie związków między sztuką i literaturą, poznanie różnych środków wyrazu artystycznego, różnych technik plastycznych, obserwacji i zapamiętania detalu poprzez rysunek.

Warsztaty „Cztery pory roku na dwie ręce”

Warsztaty trwają trzy godziny zegarowe (180 minut), odbywają się 2 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Warsztaty przeznaczone są dla grupy 15 osób. W trakcie warsztatów Uczestnicy Projektu będą wykonywali prace plastyczne związane ze zmieniającym się otoczeniem wraz ze zmianami pór roku.

Zadanie 2 „Zajęcia sportowe poprawiające kondycję fizyczną” – 2 programy

Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe

Zajęcia trwają 45 minut, odbywają się dwa razy w tygodniu przez 10 miesięcy w roku. Zajęcia przeznaczone są dla grupy 15 osób.

Tańce w kręgu

Zajęcia trwają 45 minut, odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Tańce w kręgu przeznaczone są dla grupy 15 osób.

Zadanie to jest realizowane w formie aktywnych ćwiczeń, częściowo odbywających się w plenerze, a częściowo w sali gimnastycznej. Zajęcia pozwolą na wyzwolenie emocji, radości, zadowolenia i umiejętności współpracy w grupie – umiejętności integracyjne. Ćwiczenia będą wykorzystywały rekwizyty, przyrządy gimnastyczne – elementy typu: taśmy elastyczne, kręgle, kalambury, wstęgi, woreczki, piłki, balony, ringo, kostki do gry, chustę do zabaw zespołowych, kije do nordic walking.

Zadanie 3 „Zajęcia edukacyjne rozwijające pasje i zainteresowania uczestników projektu” – 4 programy

Warsztaty śpiewu chóralnego

Warsztaty trwają 135 minut (3 razy 45 minut), odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Warsztaty przeznaczone są dla grupy 20 osób.

W 2 edycji projektu zajęcia śpiewu chóralnego z projektu „Aktywny senior z przyszłością!” ze względu na małą ilość zapisanych osób zostały zastąpione warsztatami „Biblia a kultura”.

Warsztaty „Biblia a kultura”

Warsztaty trwają 135 minut (3 razy 45 minut), odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Warsztaty przeznaczone są dla grupy 20 osób.

Wykłady nt. historii

Wykłady trwają 6 godzin zegarowych, 1 spotkanie w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Wykłady przeznaczone są dla grupy 50 osób, obejmują wykład, przerwę kawową, wyjście do muzeum i obiad. Wykłady nt. historii sztuki „Historia wczoraj i dziś” połączone są z wspólnym zwiedzaniem muzeów i wystaw.

Wykłady „Psyche i soma” nt. ciała i ducha

Wykłady trwają 90 minut, odbywa się 1 spotkanie w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Wykłady przeznaczone są dla grupy 30 osób. Wykłady „Psyche i soma” nt. ciała i ducha połączone są z warsztatami na temat właściwej diety, profilaktyki najczęściej występujących chorób, dbania o ciało oraz aspektów psychologicznych tj. radzeniem sobie z syndromem pustego gniazda, śmiercią współmałżonków oraz przyjaciół, ale także

komunikowaniem i nawiązywaniem relacji z najbliższym otoczeniem np. wnukami

Warsztaty „Psyche i soma” nt. ciała i ducha

Warsztaty trwają 90 minut, 1 spotkanie w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Warsztaty przeznaczone są dla 3 grup 10 osobowych. Łącznie bierze w nich udział 30 osób.

W ramach tego zadania odbywają się warsztaty z zakresu relacji społecznych, rehabilitacji, mediów społecznościowych, kosmetyki i dietetyki.

Życie jest teatrem – Zajęcia teatralne (zajęcia teatralne, taneczno – ruchowe, wokalne)

Warsztaty trwają 180 minut, odbywają się 3 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Zajęcia przeznaczone są dla grupy 20 osób.

Zajęcia teatralne zakończone są wystawieniem sztuki teatralnej. Zajęcia pozwalają na wyzwolenie emocji, nawiązanie relacji społecznych, ale także wzrost wiedzy i świadomości na tematy duchowe, zdrowotne, społeczne ważne z punktu widzenia Uczestników Projektu. Zajęcia przyczyniają się do rozwoju kompetencji społecznych odnoszących się do świadomości i ekspresji kulturalnej.

Zadanie 4 „Zajęcia edukacyjne łączące naukę z hobby” – 3 programy

Zajęcia językowe (język angielski)

Zajęcia trwają 90 minut, odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Kurs przeznaczony jest dla 4 grup 10 osobowych. Łącznie bierze w nim udział 40 osób.

Zajęcia z obszaru ICT

Zajęcia trwają 90 minut, odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Zajęcia są przeznaczone dla 30 osób – 3 grupy (10 osobowe) – dwie grupy kursu komputerowego dla początkujących i jedna dla średniozaawansowanych.

Zajęcia z obszaru ICT – nauka korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych, mediów społecznościowych, wykonywania usług drogą elektroniczną np. płatności oraz nauka bezpieczeństwa w sieci.

Gimnastyka umysłu (szachy, brydż, warcaby)

Zajęcia trwają 90 minut, odbywają się 4 spotkania w miesiącu przez 10 miesięcy w roku. Zajęcia przeznaczone są dla grupy 10 osób.

Gimnastyka umysłu - nauka gry w szachy, brydża i inne gry klubowe planszowe oraz ćwiczenia rozwijające pamięć i koncentrację.

Cel projektu

Celem projektu jest rozwój oferty uczelni w zakresie realizacji trzeciej misji, poprzez programy realizowane przy współpracy z organizacjami pozarządowymi przyczyniające się do podniesienia kompetencji osób uczestniczących w edukacji na poziomie wyższym, odpowiadających potrzebom gospodarki, rynku pracy i społeczeństwa wśród 450 uczestników projektu tj. seniorów w wieku 50+, z Krakowa oraz miejscowości z woj. Małopolskiego. Projekt nakierowany jest na opracowanie programów kształcenia i realizację działań dydaktycznych prowadzonych na rzecz społeczności lokalnych i regionalnych, przyczyniające się do rozwoju kompetencji kluczowych,

odpowiadających potrzebom rynku pracy, gospodarki i społeczeństwa. Działania zaplanowane w projekcie przyczynią się do:

- aktywizacji społecznej
- pobudzenia aktywności edukacyjnej i kulturalnej
- zapobiegania społecznemu wykluczeniu.

**Projekt „Aktywny senior z przyszłością!”
współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ul. Kanonicza 25, 31-002 Kraków | upjp2.edu.pl**

