zdjęcia: archiwum UTW PSW

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku chętnie wyjeżdżają na wycieczki

BIAŁA PODLASKA Seniorzy nie marnują czasu

Nauka, sport i podróże po pięćdziesiątce

Uniwersytet Trzeciego Wieku działa w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II od ośmiu lat. Dziś jego słuchacze nie wyobrażają sobie życia bez wspólnych spotkań, zajęć i wycieczek. – To dla mnie druga młodość – mówi Irena Dąbrowska.

Justyna Dawidziuk-Dragan
j.dawidziuk@slowopodlasia.pl

Wszystko zaczęło się w 2005 r. – Zauważyliśmy społeczne zapotrzebowanie na aktywną działalność wśród emerytów. Postanowiliśmy zapełnić lukę i zaprosić osoby samotne lub chcące aktywnie spędzać wolny czas po zakończeniu kariery zawodowej – wspomina Ewa Kuczewska, przewodnicząca UTW.

Dorota Karwacka, kierownik uczelnianego uniwersytetu, powstanie jednostki łączy z reformą systemu emerytalnego, której efektem było odchodzenie na wcześniejsze emerytury. – Jako uczelnia współpracująca z najbliższym otoczeniem postanowiliśmy stworzyć ofertę dla seniorów, bazując na naszej kadrze i zasobach. Pierwsze spotkania w ramach UTW były niezbyt liczne. Każdego roku przybywało nam jednak słuchaczy, co przy niemałej liczbie istniejących w Białej Podlaskiej klubów i stowarzyszeń dla seniorów jest sporym sukcesem – mówi Karwacka.

Przewodnicząca UTW przekonuje, że w przypadku osób starszych ważna jest bliskość drugiego człowieka, możliwość spędzania czasu w grupie, empatia i rozmowa, dlatego tak wielu seniorów decyduje się wstąpić w ich szeregi.

– Nie czujemy się spychani na margines, cieszymy się, że możemy działać. Uczelnia udostępnia nam sale dydaktyczne oraz pomieszczenie, w którym się spotykamy, ale przede wszystkim daje nam możliwość korzystania z potencjału naukowego – wylicza Kuczewska.

Wykłady, sport i wycieczki

Paleta zajęć i tematyka wykładów, w których biorą udział słuchacze UTW, jest bardzo szeroka. Poruszane przez wykładowców kwestie dotyczą m.in. zdrowia, sprawności ruchowej, starości i schorzeń, które mogą doskwierać seniorom. – Chętni mogą także brać udział w zajęciach fakultatywnych, takich jak język angielski czy informatyka. Ćwiczymy też na basenie, mamy zajęcia rozciągające z rehabilitantem i trenujemy nordic walking – mówi przewodnicząca.

Słuchacze chętnie wychodzą także poza mury uczelni. Organizują wyjścia do kina, spotkania świąteczne i imprezy okolicznościowe. Biorą udział w wyjazdach do teatru oraz wycieczkach krajowych i zagranicznych. Angażują się też w akcje charytatywne, takie jak Szlachetna Paczka. Rozwijają również wiedzę, uczestnicząc w różnego rodzaju konferencjach i sympozjach. Prowadzą własną stronę internetową i kronikę dokumentującą ich działania i dokonania.

Do listy sukcesów Dorota Karwacka dolicza udział w projektach finansowanych z funduszy Unii Europejskiej:

– Nasza uczelnia miała doświadczenie w pozyskiwaniu pieniędzy unijnych, dlatego jako jednemu z pierwszych Uniwersytetów Trzeciego Wieku w kraju udało nam się napisać projekt i skorzystać z dofinansowania. W jego ramach, dzięki współpracy transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina, zorganizowaliśmy w Serpelicach spotkanie integracyjne seniorów z Białej Podlaskiej i Grodna. Inny projekt zakładał wymianę seniorów z naszego UTW i ze Szkocji, podczas niej poznaliśmy m.in. tamtejszy system emerytalny – informuje.

Wydatki związane z działalnością UTW pokrywane są ze składek słuchaczy. Władze uczelni i sami zainteresowani liczą na to, że w przyszłości wejdą w życie zmiany w prawie, które dadzą np. samorządom możliwości finansowania UTW.

Dom, rodzina i... uczelnia

Stuosobowe grono słuchaczy UTW zasilają głównie kobiety. Prywatnie panie domu, rodzice i dziadkowie, przedstawiciele różnych zawodów, warstw i grup społecznych. Łączy ich jedno: chęć realizowania swoich pasji, niezamykania się w czterech ścianach i życie pełnią życia. – Działalność na uniwersytecie pozwala mi zrealizować marzenia, na które nie miałam czasu podczas pracy zawodowej – zdradza pani Irena.

Czas poświęcany na rodzinne obowiązki oraz zajęcia i spotkania na uniwersytecie słuchacze dzielą umiejętnie. – Mężowie woleliby, abyśmy więcej czasu spędzały w domu, gotowały obiady i sprzątały, ale organizujemy wszystko tak, aby nikt z bliskich nie został pominięty. Zabieramy mężów na bale i wycieczki – zdradza Kuczewska. Zapytani przez rodzinę czy przyjaciół – dokąd idą, dumnie stwierdzają, że na uniwersytet. – Wiele osób myśli, że Uniwersytety Trzeciego Wieku są dla staruszków, a tymczasem uczęszczają tu ludzie w wieku pięćdziesiąt pięć plus – zapewnia pełniąca funkcję sekretarza UTW Elżbieta Desperat.

Dorota Karwacka grupę seniorów nazywa nieco starszą młodzieżą: – Są to ludzie z pasją, którzy wiedzą, czego chcą. Sami organizują sobie czas, uczelnia niczego im nie narzuca. Spotykająca ich uczelniana młodzież uśmiecha się do nich i traktuje z szacunkiem.

Dla samych słuchaczy możliwość brania udziału w życiu uczelni jest ciekawym doświadczeniem. – To dla mnie sposób na nowe życie, spotkania dają mi możliwość poznania ciekawych ludzi i pozwalają spojrzeć na codzienne sprawy z innej perspektywy. Uczęszczanie na zajęcia i działalność na uniwersytecie przyniosły w moim przypadku zupełną odnowę – mówi Irena Dąbrowska, która o uniwersytecie dowiedziała się od pielęgniarki opiekującej się jej chorą matką.

Wkrótce kolejny rok akademicki

W październiku słuchacze wrócą po wakacyjnej przerwie na uczelnię i będą kontynuować edukację. Inauguracja nowego roku akademickiego zaplanowana jest na 9 października. Do tego czasu trwają zapisy osób, które chcą aktywnie spędzać czas i realizować swoje pasje na uniwersytecie. 22 i 23 września w Państwowej Szkole Wyższej znajdowało się stoisko, przy którym obecni słuchacze udzielali zainteresowanym informacji.

– Zachęcamy do zapisywania się nie tylko panie, ale też panów. Gdy zbierze się ich więcej, będziemy organizować zajęcia zgodne z ich zainteresowaniami. Jesteśmy otwarci na wszystkich seniorów. Można się również zapisywać w trakcie trwania roku akademickiego – mówi sekretarz.

O działalności UTW można przeczytać na stronie internetowej www.utw.pswbp.pl. Znajduje się tam kontakt i szczegółowe informacje dotyczące zapisów.

Seniorzy dzięki zajęciom sportowym są wciąż bardzo aktywni

Zajęcia i wykłady odbywają się w murach Państwowej Szkoły Wyższej

BIAŁA PODLASKA

Jakub (OvO) Sowa śr.., 30 styczeń 2019, 12:26 Skomentuj jako pierwszy

Biała Podlaska: Prof. Józef Bergier z tytułem Zasłużony dla Miasta Biała Podlaska (film)

28 stycznia podczas posiedzenia Senatu Uczelni Prezydent Miasta wraz z Przewodniczącym Rady Miasta i Radnymi wręczył oficjalnie tytuł „Zasłużony dla Miasta Biała Podlaska" – rektorowi Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej profesorowi Józefowi Bergierowi.

– To ogromne wyróżnienie, które inspiruje nas do dalszych działań na rzecz rozwoju naszego miasta – powiedział po odebraniu tytułu **Józef Bergier**, rektor PSW.

– Czuję się wyróżniony i zaszczycony, że wspólnie z panem przewodniczącym i radnymi Rady Miasta w obecności wysokiego Senatu Uczelni mieliśmy dzisiaj, tą historyczną możliwość wręczenia tytułu „Zasłużonego dla Miasta Biała Podlaska" jego ekscelencji panu rektorowi profesorowi Józefowi Bergierowi. My mieszkańcy miasta od pokolenia wiemy, że od dziesiątek lat pan profesor swoją aktywnością zawodową, społeczną, życiową wzbogaca nasze miasto, przyczyniając się do jego rozwoju – powiedział podczas uroczystości prezydent miasta **Michał Litwiniuk**.

***
Józef Bergier jest profesorem nauk o kulturze fizycznej, specjalistą teorii i praktyki treningu w zespołowych grach sportowych, trenerem klasy mistrzowskiej w piłce nożnej oraz zagadnień motoryki człowieka, w tym gównie aktywności fizycznej. W 1982 r. uzyskał stopień doktora na podstawie pracy pt. Tendencje rozwoju sprawności motorycznej dzieci Zbiorczych Szkół Gminnych makroregionu środkowo-wschodniego). W 1999 roku został doktorem habilitowanym nauk kultury fizycznej w oparciu o rozprawę zatytułowaną „Wiedza dzieci o nauczanych czynnościach ruchowych a skuteczność działań w grze zespołowej"). Postanowieniem Prezydenta RP z 7 sierpnia 2012 roku otrzymał tytuł profesora nauk o kulturze fizycznej.

W latach 1975-2013 pracował jako nauczyciel akademicki w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Filii w Białej Podlaskiej. W latach 2000-2009 sprawował funkcję rektora Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. W latach 2009-2012 był Prorektorem ds. Rozwoju Uczelni, następnie w latach 2012-2013 był Pełnomocnikiem rektora ds. Rozwoju Uczelni. Od 2013 roku do dziś Profesor Józef Bergier ponownie sprawuje funkcję Rektora w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Wybitny pedagog, trener i moderator jest autorem licznych podręczników, artykułów, redakcji naukowych, redaktorem naczelnym i członkiem kolegiów redakcyjnych czasopism naukowych. Ten wkład w naukę jest doceniany w Polsce i poza jej granicami.

Profesor Józef Bergier otrzymał nagrody Rektora Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. W latach 2014, 2015, 2017 zdobył I miejsce w grupie profesorów i doktorów habilitowanych na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych w konkursie stypendialnym pracowników Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. W 2017 roku otrzymał tytuł Doktora Honoris Causa Uniwersytetu Medycznego w Tarnopolu na Ukrainie.

Profesor Zwyczajny Doktor Habilitowany Józef Bergier pełnił w latach 1981-1985 i 1999-2004 funkcję prezesa Bialskopodlaskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej. W 1985 roku został członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej i Zastępca Przewodniczącego Międzynarodowego Towarzystwa Naukowego Gier Sportowych. W latach 2009-2013 sprawował funkcję Przewodniczącego Wydziału Piłkarstwa Kobiecego Polskiego Związku Piłki Nożnej. W latach 2012-2013 był członkiem Polskiej Komisji Akredytacyjnej w zespole Nauk Medycznych o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej.

Za wybitne osiągnięcia naukowe, oświatowe, za wkład w rozwój kultury, w tworzenie wizerunku naszej dużej i małej Ojczyzny, za służbę na rzecz państwa, budowanie trwałych relacji z innymi krajami, za działalność dla społeczeństwa Józef Bergier otrzymał tak ważne odznaczenia państwowe jak Złoty i Brązowy Krzyż Zasługi oraz Krzyż Kawalerski Odrodzenia Polski.

material: Radio Biper Biała Podlaska
tekst: Jakub(OvO)Sowa / UM w Białej Podlaskiej
film / zdjęcie: Małgorzata Mieńko / Jakub(OvO)Sowa