

URSZULA URBANIAK\*

EDYTA MASIEREK\*\* 

## Uniejowski Uniwersytet Trzeciego Wieku jako ośrodek edukacji, aktywizacji i integracji lokalnej społeczności

**STRESZCZENIE** | W artykule przedstawiono genezę powstania oraz funkcjonowania Uniejowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który stanowi ważny ośrodek edukacji i aktywności, a także miejsce integracji lokalnej społeczności. Podsumowano dziesięć lat jego działalności i zrealizowanych w tym czasie aktywności. Dokonano analizy liczby słuchaczy oraz ich miejsca zamieszkania. Podkreślono znaczenie Uniejowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku dla lokalnej społeczności, jego udział w projektach o zasięgu regionalnym, a także jego reprezentację w Radzie Społecznej Seniorów i Obywatelskim Parlamencie Seniorów, co pozwala m.in. na uwzględnianie aktualnych potrzeb osób starszych w planowanych i realizowanych z myślą o nich działaniach.

**SŁOWA KLUCZOWE** | Uniwersytet Trzeciego Wieku, seniorzy, Uniejów

---

\* Urszula Urbaniak, prezes Uniejowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, prezes Towarzystwa Przyjaciół Uniejowa; e-mail: [urszula.urbaniak@wp.pl](mailto:urszula.urbaniak@wp.pl)

\*\* Edyta Masierek, dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk Geograficznych, Instytut Zagospodarowania Środowiska i Polityki Przestrzennej, ul. Kopcińskiego 31, 90-142 Łódź, <https://orcid.org/0000-0002-3148-2503>; e-mail: [edyta.masierek@geo.uni.lodz.pl](mailto:edyta.masierek@geo.uni.lodz.pl)

## The Uniejów University of the Third Age as a Centre for Education, Activation, and Integration of the Local Community

**SUMMARY** | The article presents the history of the creation and functioning of the Uniejów University of the Third Age, which is an important centre of education and activity as well as a place for the integration of the local community. Ten years of its activity and the activities realised during this time were evaluated. An analysis was made of the number of beneficiaries and their place of residence. The importance of the Uniejów University of the Third Age for the local community, its participation in regional projects, as well as its representation in the Senior Citizens' Council and the Civic Parliament of Seniors – which allows, among other things, for the current needs of elderly people to be taken into account in the activities planned and implemented for them – were highlighted.

**KEYWORDS** | the Third Age University, seniors, Uniejów

### Wprowadzenie

Uniwersytety Trzeciego Wieku (dalej: UTW) stanowią w Polsce istotne instytucje edukacji dorosłych o wieloletniej tradycji. Są one „wizytówką” aktywnych seniorów i należą do modelu edukacji pozaformalnej, w którym uczący się ma możliwość osobistego, wszechstronnego rozwoju. UTW oferują seniorom zagospodarowanie czasu wolnego w sposób kreatywny, aktywny, zdrowy i w towarzystwie rówieśników. Diagnozują one także ich potrzeby i oczekiwania, prowadzą badania naukowe lub je wspomagają, organizują konferencje, seminaria<sup>1</sup>. Dla dużej części słuchaczy UTW stanowią nie tylko ośrodek kulturalno-oświatowy, ale też instytucję solidarności międzyludzkiej<sup>2</sup>.

W Polsce w 2018 r. funkcjonowało 640 podmiotów, których głównym celem działalności była edukacja, integracja oraz aktywizacja osób starszych. Najwięcej z nich zarejestrowanych było na terenie województwa

---

1 A. Fabiś, R. Konieczna-Woźniak, *Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2022, nr 22(1), s. 55–78.

2 R. Konieczna-Woźniak, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Poznań 2001.

mazowieckiego (80 jednostek)<sup>3</sup>. Województwo łódzkie klasyfikowało się pośrodku stawki. W przeprowadzonym przez GUS badaniu nt. funkcjonowania UTW w roku akademickim 2021/2022 udział wzięły 552 jednostki z całego kraju. Województwo łódzkie reprezentowane było przez 31 podmiotów, w tym najwięcej z nich, tj. 11, prowadzonych było w formie organizacyjnej stowarzyszeń UTW, a 9 korzystało ze struktury organizacyjnej ośrodka kultury (w tym także Uniejowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, dalej: UUTW) (tab. 1).

Tab. 1. UTW w województwie łódzkim wg formy organizacyjno-prawnej

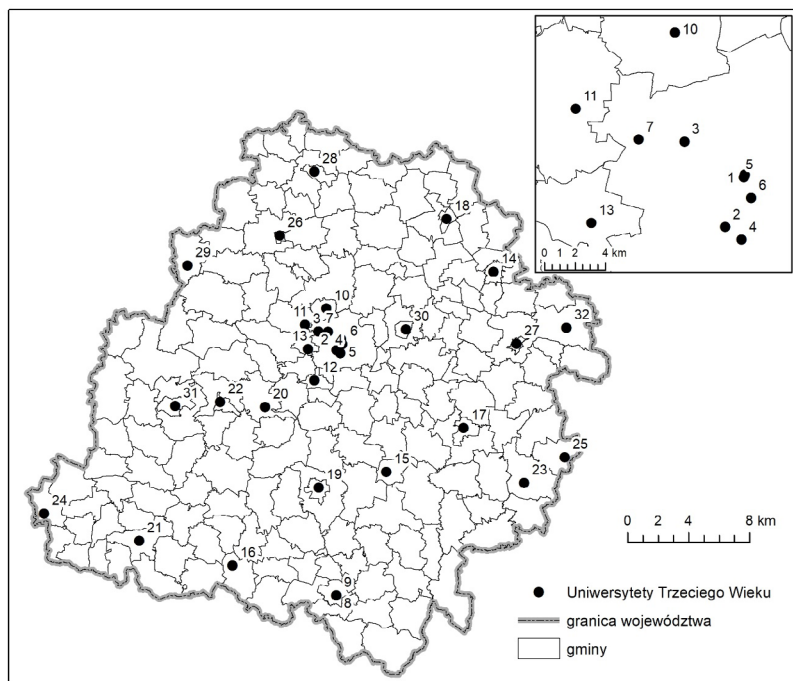
| stowarzyszenie UTW | fundacja UTW | UTW funkcjonujące w ramach struktur: |  |     |                                  |                 |            |                              |
|--------------------|--------------|--------------------------------------|--|-----|----------------------------------|-----------------|------------|------------------------------|
|                    |              | uczelnia (jako stowarzyszenie UTW)   | uczelnia (niebędących stowarzyszeniem) | NGO | centrum kształcenia ustawicznego | ośrodek kultury | biblioteki | instytucji pomocy społecznej |
| 11                 | 1            | 2                                    | 2                                      | 3   | 1                                | 9               | 1          | 1                            |

Źródło: opracowanie własne na podstawie informacji statystycznych Głównego Urzędu Statystycznego, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, Warszawa–Gdańsk 2023

Dane z lutego 2024 r. pochodzące z Regionalnego Centrum Polityki Społecznej wskazują na aktywne funkcjonowanie 32 UTW w województwie łódzkim, w tym 7 w samej Łodzi oraz 2 w Radomsku (ryc. 1).

UUTW rozpoczął swoją działalność w drugim semestrze roku akademickiego 2013/2014 i do dziś z powodzeniem promuje różnorodne aktywności oraz angażuje się w coraz to nowe inicjatywy. Świetnie realizuje on ideę stanowiącą rozwinięcie skrótu UTW, tj. U – Uczyc, T – Tworzyć, W – Wspierać. Uniwersytet od 10 lat działa i zbiera różnorodne doświadczenia. To zatem dobry moment na podsumowanie dotychczasowych działań, zwrócenie uwagi na rolę UUTW jako ośrodka aktywizacji seniorów w regionie oraz wskazanie kierunków jego dalszego rozwoju.

3 *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w roku akademickim 2021/2022*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/universytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> [dostęp: 23.04.2024].



- |   |  |
|---|--|
| 1. Łódzki UTW im. Heleny Kretz  | 17. Tomaszowski UTW  |
| 2. UTW Politechniki Łódzkiej  | 18. Łowicki UTW  |
| 3. Akademia Seniora Activus   | 19. UTW w Belchatowie                                      |
| 4. UTW przy Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej                       | 20. Łaski UTW  |
| 5. UTW przy Wyższej Szkole Informatyki i Umiejętności                 | 21. Wieluński UTW  |
| 6. Salozjański UTW  | 22. UTW w Zdunskiej Woli                                   |
| 7. UTW Fundacji Zespołu Szkół Katolickich im. Jana Pawła              | 23. UTW w Opocznie   |
| 8. Radomszczański UTW   | 24. Stowarzyszenie UTW przy Wieruszowskim Domu Kultury     |
| 9. Radomszczański UTW „Wiem Więcej”                                   | 25. Stowarzyszenie UTW w Drzewicy                          |
| 10. Stowarzyszenie Zgierski UTW                                       | 26. Łęczycki UTW   |
| 11. UTW w Aleksandrowie Łódzkim                                       | 27. Stowarzyszenie Rawski UTW                              |
| 12. UTW w Pabianicach   | 28. Stowarzyszenie UTW w Kutnie                            |
| 13. UTW przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Konstantynowie Łódzkim | 29. UTW przy Miejsko - Gminnym Ośrodku Kultury w Uniejowie |
| 14. Skierniewicki UTW im. Janiny Twarowskiej                          | 30. UTW Powiatu Brzezińskiego                              |
| 15. Stowarzyszenie UTW w Piotrkowie Trybunalskim                      | 31. Sieradzki UTW  |
| 16. Stowarzyszenie UTW w Pajęcznie                                    | 32. Stowarzyszenie Bialski UTW w Białej Rawskiej           |

Ryc. 1. UTW w województwie łódzkim

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi (stan na luty 2024 r.)

UUTW stanowi dla lokalnej społeczności forum edukacyjne i integracyjne, aktywizujące do podejmowania nowych wyzwań oraz realizowania różnorodnych zainteresowań i pasji. Członkowie UUTW to zwykle osoby pełne zaangażowania, chętne do rozwijania nowych umiejętności, ale także takie, które poszukują wsparcia, kontaktów z innymi, uciekają przed samotnością. Udowadniają oni sobie i otoczeniu, że w każdym wieku można się skutecznie uczyć i spełniać swoje marzenia. W ramach oferowanych zajęć istnieje

możliwość nauki języków obcych czy obsługi komputera. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia ruchowe jak np. gimnastyka z elementami tańca, aerobik w wodzie, joga czy nauka pływania. Infrastruktura uzdrowskowa Uniejowa sprzyja aktywnej rekreacji. Uczestnicy korzystają z term uniejowskich, ale także pokonują różne trasy spacerowe z kijkami do nordic walking.

Na UUTW prowadzone są także zajęcia plastyczne oraz teatralne. Odbywają się wykłady związane tematycznie m.in. ze zdrowym stylem życia, profilaktyką zdrowotną, kulturą różnych narodów oraz atrakcjami turystycznymi naszego regionu. Słuchacze mogą również uczestniczyć w grupowych spotkaniach z psychologiem, dietetykiem i kosmologiem. Korzystają oni także z oferty medycznej: zabiegów balneoterapeutycznych, diagnostyki poziomu pamięci, uwagi i koncentracji oraz treningu funkcji poznawczych w Uzdrowsku Uniejów Park. Dużą atrakcją stanowią dla seniorów wycieczki krajoznawcze oraz wyjazdy do różnych instytucji kultury.

W artykule przedstawiona została historia powstania UUTW, dokonano liczbowego zestawienia jego słuchaczy oraz realizowanych zajęć. Wskazano rolę UUTW w życiu publicznym i wdrażaniu różnych projektów, których grupę docelową stanowią seniorzy. Tło teoretyczne tworzą odniesienia do literatury przedmiotu i wątków badawczych podejmowanych przez naukowców różnych dziedzin. Artykuł wieńczy konkluzje, zwracające uwagę na najistotniejsze kwestie funkcjonowania UUTW oraz wskazujące dalsze kierunki rozwoju tej organizacji. Opracowanie oprócz wymiaru naukowego, w tym m.in. głosu w dyskusji na temat roli UTW w aktywizacji seniorów, ma także wymiar praktyczny. Może ono bowiem posłużyć do działań promujących ideę UTW w regionie i stanowić materiał prezentujący dotychczasowe osiągnięcia UUTW oraz stać się dla innych placówek inspiracją do podejmowania różnych działań, niekoniecznie związanych jedynie z organizowaniem zajęć dla swoich słuchaczy.

## **Uniwersytety Trzeciego Wieku jako przedmiot badań naukowych**

Wątki badawcze dotyczące edukacji seniorów i funkcjonowania Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie podejmowane są przez naukowców różnych dziedzin i dyscyplin<sup>4</sup>. Ideę UTW zapoczątkowano we Francji,

---

4 Zob. m.in.: A.Z. Al Hazzouri, M. Elbejjani, M. Abi Chahine, R. Sadana, A.M. Sibai, *Late-life learning and health: Challenges, opportunities, and future directions*, „Lancet

w Tuluzie w 1973 r.<sup>5</sup> W 1982 r. Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) uznała, że starsze osoby dorosłe powinny w ramach wsparcia rządowego mieć zapewnioną edukację, gdyż zwiększa to ich samodzielność<sup>6</sup>. Koncepcja uczenia się przez całe życie została przebadana i uznana za korzystną dla dobrego samopoczucia i zmniejszania ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych<sup>7</sup>. Podnosi ono poziom zadowolenia z życia, zdrowia i ogólnego dobrostanu<sup>8</sup>.

Słuchacze UTW chwalą sobie nawiązywanie więzi społecznych oraz osobiste wzbogacenie i rozwój, a także aktywne obywatelstwo<sup>9</sup>. Widzą oni sens i cel w nauce, traktując ją jako przyjemność<sup>10</sup>. Ich zmieniające się potrzeby i oczekiwania stają się przedmiotem licznych publikacji<sup>11</sup>. Wszystko to zdecydowanie poprawia jakość życia osób starszych. Dlatego też obecnie

- 
- Healthy Longevity” 2021, vol. 2(10), e613–e614; H.K. Obhi, A. Hardy, J.A. Margrett, *Values of lifelong learners and their pursuits of happiness and whole-person wellness*, „Aging&Mental Health” 2021, vol. 25(4), s. 672–678; A. Grzanka-Tykwińska, M. Chudzińska, M. Podhorecka, K. Kędzióra-Kornatowska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku wczoraj, dziś i jutro*, „Gerontologia Polska. Zeszyty problemowe Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego” 2015, t. 23, nr 4, s. 206–209; J. Halicki, *Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny*, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2, s. 9–18; W. Makuła, *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 11, s. 29–33.
- 5 O. Czerniawska, *Pierre Vellas – twórca UTW*, [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź 2000, s. 190–195.
- 6 V. Minichiello, *Meeting the educational needs of an aging population: The Australian experience*, „International Review of Education” 1992, vol. 38(4), s. 403–416.
- 7 Zob. m.in. R. Swindell, *U3A (the university of the third age) in Australia: A model for successful ageing*, „Ageing and Society” 1993, vol. 13(2), s. 245–266; R. Swindell, *U3A in Australia and New Zealand: Society’s \$4 million bonanza*, „Comparative Education” 1999, vol. 35(2), s. 235–247.
- 8 J. Field, *Good for your soul? Adult learning and mental well-being*, „International Journal of Lifelong Education” 2009, vol. 28(2), s. 175–191; M. Zadworna, *Healthy aging and the University of the Third Age – Health behavior and subjective health outcomes in older adults*, „Archives of Gerontology and Geriatrics” 2020, vol. 90, s. 104–126.
- 9 C. Orte, M.X. March, *Balance and perspectives of lifelong learning programmes in the international arena from the perspective of adult learning*, „Procedia – Social & Behavioral Sciences” 2012, vol. 46, s. 4593–4597.
- 10 H.K. Obhi, A. Hardy, J.A. Margrett, *op. cit.*
- 11 Zob. np. A.H. Korzeniewska, *Oczekiwania osób starszych w aspekcie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Działdowie: działającego pod patronatem Wyższej Szkoły Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie*, Olsztyn 2009; B. Krzesińska-Żach, *Opinie słuchaczy o działalności Uniwersytetu III Wieku w Białymstoku*, „Praca Socjalna” 2013, nr 2, s. 47–58.

zarówno ONZ, jak i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznają pozytywny wpływ uczenia się przez całe życie na zdrowe starzenie się<sup>12</sup>.

Wydłużanie się ludzkiego życia obserwujemy w skali światowej. Wynika to m.in. z: poprawy warunków i jakości życia, osiągnięć medycyny, zmiany stylu życia, rosnącego dobrobytu<sup>13</sup>. Wzrost średniej długości życia zmienił sposób, w jaki patrzymy na proces starzenia się. Tradycyjne pojęcie emerytury jest redefiniowane w kontekście poszukiwania sposobów na pozostanie aktywnym i zaangażowanym w życie społeczne<sup>14</sup>. Dodatkowo zdecydowanie wzrosła populacja osób starszych oraz zmieniła się ich codzienna mobilność<sup>15</sup>, potrzeby i oczekiwania, w tym również chęć nieustannego zdobywania wiedzy<sup>16</sup>. UTW idealnie wpisują się w te trendy, wspierają ideę dostępności nauki w każdym wieku oraz stają się skutecznymi narzędziami w pogoni za zmianami i ewoluującym społeczeństwem<sup>17</sup>.

Możemy znaleźć wiele publikacji przedstawiających ewolucję funkcjonowania UTW oraz podsumowujących różne okresy ich działalności. Często stanowią one istotne źródło informacji na temat lokalnych aktywności seniorów oraz ich potrzeb<sup>18</sup>. Niniejszy artykuł wpisuje się

- 
- 12 A.Z. Al Hazzouri, M. Elbejjani, M. Abi Chahine, R. Sadana, A.M. Sibai, *op. cit.*
- 13 J.F. Coughlin, *Longevity, lifestyle, and anticipating the new demands of aging on the transportation system*, „Public Works Management & Policy” 2009, vol. 13(4), s. 301–311; M. Tańska, E. Babicz-Zielińska, A. Chaillot, *Attitudes of elderly people towards new and unfamiliar food*, „Handel Wewnętrzny” 2017, t. 1(366), s. 368–376.
- 14 M. Formosa, *Active ageing through lifelong learning: The university of the third age*, [w:] M. Formosa (red.), *The University of the Third Age and Active Ageing*, „International Perspectives on Aging” 2019, vol. 23.
- 15 M. Borowska-Stefańska, Sz. Wiśniewski, *Mobilność codzienna osób starszych w Łodzi*, Łódź 2019.
- 16 G. Casanova, J. Weil, M. Cerqueira, *The evolution of universities of the third age around the world: A historical review*, „Gerontology & Geriatrics Education” 2024, vol. 45(3), s. 483–498.
- 17 A. Ratana-Ubol, S. Charungkaittikul, R. Sajjasophon, *The scenario of the University of the Third Age models for lifelong learning of the Thai aging groups*, „Kasetsart Journal of Social Sciences” 2015, vol. 36(1), s. 88–96.
- 18 Zob. np. J. Dziedzic, I. Szlachta, *Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie: jubileusz UTW 2011–2016*, Kraków 2016; J. Louchin, E. Kubacka, M. Inkielman, *10 lat MU3W: Milanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku 2005–2015*, Milanówek 2015; U. Adamska, M. Serafin, A. Dusza, *10 lat zachwycania się urokiem nauki i świata: X-lecie Konińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2005–2015*, Konin 2015; T. Baszak-Filipczuk, I. Niżnik, M. Nowak, G. Paradecki, *A seniorzy UTW PK wciąż wędrują*, Kraków 2015; B. Bugajska, *Uczelnia z misją – 35 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014,

w tę narrację, podsumowując 10 lat działalności UUTW oraz wskazując kierunki przyszłych działań. Podkreśla rolę, jaką tego typu organizacje odgrywają w życiu regionu, oraz jak wiele można się dzięki nim dowiedzieć o lokalnej społeczności senioralnej.

## **Działalność UUTW w latach 2014–2024**

### **Organizacja i słuchacze UUTW**

Działania na rzecz powstania UUTW zostały zainicjowane przez członków Towarzystwa Przyjaciół Uniejowa, funkcjonującego od 1991 r. Oficjalnie rozpoczęto je 23 stycznia 2013 r. warsztatem z cyklu „Aktywny Senior” i wykładem pt. „Starzenie się nie musi być smutne i nudne”, które odbyły się w siedzibie Towarzystwa Przyjaciół Uniejowa. Powołano wtedy grupę inicjatywną i powierzono jej misję utworzenia UUTW. Ideę tę poparł burmistrz Uniejowa Józef Kaczmarek. Podkreślił on, że dla nieaktywnych zawodowo seniorów udział w różnego typu zorganizowanych zajęciach to okazja do realizowania swoich marzeń w świecie szeroko pojętej wiedzy, kultury i sztuki oraz możliwość rozwoju aktywności intelektualnej, doskonalenia i rozwijania swoich talentów i pasji. Na podstawie uchwały Rady Miejskiej w Uniejowie z dnia 23 sierpnia 2013 r. dokonano zmian w statucie Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, uzupełniając jego zadania o „prowadzenie UTW, którego celem jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych, inspirowanie ich do zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, poszerzania horyzontów i poszukiwania nowych kierunków zainteresowań”<sup>19</sup>.

W poszukiwaniu dobrych wzorców grupa inicjatywna (w składzie: Teresa Łuczak, Krystyna Kowalczyk, Jerzy Król, Danuta Pecyna, Urszula Urbaniak) nawiązała kontakty z UTW działającymi już na terenie woj. łódzkiego. We

---

nr 1, s. 62–75; M. Sondej, współpr. J. Wasiak, *Fascynacje profesorów i słuchaczy Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 1979–2014*, Łódź 2014; T. Smejliś (red.), *Działania Sudeckiego UTW na rzecz seniorów w Wałbrzychu w latach 2003–2013*, Wałbrzych 2013; A. Bilewicz, *Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu w latach 1976–2007*, Kraków 2009; U. Roślaniec (red.), *Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie 1978–1998: zbiór wybranych wspomnień i refleksji oraz inne materiały dwudziestoletniej działalności UTW Szczecin*, Szczecin 2001; A. Jopkiewicz, E. Trafalek (red.), *Trzeci wiek bez starości: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach w latach 1985–2000*, Kielce 2000.

<sup>19</sup> §1 Uchwały Rady Miejskiej nr L/308/2013.



współpracy z Łódzką Akademią Inicjatyw Społecznych 30 września 2013 r. zorganizowano w Uniejowie konferencję w ramach projektu „Seniorze, angażuj się w zmiany”. Uczestniczyli w niej liderzy UTW z Łasku, Tomaszowa Mazowieckiego, Zgierza, Opoczna, Dmosina i grupa seniorów z Uniejowa. Był to pierwszy krok do formalnego utworzenia UUTW.

Z początkiem 2014 r. w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury zorganizowano pierwsze spotkanie informacyjne, na którym przedstawiono zarys działania UUTW oraz rozdano potencjalnym uczestnikom deklaracje do wypełnienia. Ustalono, iż słuchaczem UUTW może być osoba po ukończeniu 55. roku życia, mieszkająca na obszarze gminy Uniejów i innych miejscowości z nią sąsiadujących. 27 stycznia 2014 r. odbyło się pierwsze walne zebranie słuchaczy UUTW w sali OSP w Uniejowie, na którym przyjęto regulamin wewnętrzny oraz wybrano zarząd. W jego skład weszły następujące osoby: Urszula Urbaniak (prezes), Danuta Pecyna (wiceprezes), Krystyna Kowalczyk (sekretarz), Teresa Łuczak (skarbnik), Jerzy Król (członek zarządu). W kadencji 2018–2022 Krystynę Kowalczyk zastąpiła Anna Włodarska. Od końca 2022 r., zgodnie ze zmianami w regulaminie, zarząd pozostaje trzyosobowy. W jego skład wchodzi: Urszula Urbaniak (prezes), Anna Włodarska (wiceprezes) i Elżbieta Szafarz (sekretarz).

Oficjalnie UUTW rozpoczął swoją działalność od letniego semestru roku akademickiego 2013/2014 ze 131 słuchaczami (ryc. 4). Był wówczas dwudziestym dziewiątym UTW zarejestrowanym na terenie woj. łódzkiego. Do dziś działa on przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury i jest wspierany organizacyjnie przez Towarzystwo Przyjaciół Uniejowa. Rejestracja uczestników odbywa się osobno na semestr zimowy i letni. Każdy rok akademicki rozpoczyna się oficjalną inauguracją i wieńczony jest uroczystym zakończeniem (ryc. 2, 3). Stanowią one niezwykle ważne momenty dla słuchaczy. Są okazją do specjalnych spotkań, podsumowań i stawiania sobie nowych celów i wyzwań. Jedynie w okresie pandemii ich organizacja nie była możliwa.

Na co dzień działania UUTW wspierają liderzy poszczególnych sekcji i grup zajęć ruchowych. Ich zaangażowanie i dobry kontakt z grupą pozwala na sprawne organizowanie różnych aktywności i docieranie do słuchaczy z aktualnymi informacjami (m.in. poprzez media społecznościowe lub sms). Ich rola w funkcjonowaniu UUTW jest nieoceniona. Z myślą o liderach organizowane są cyklicznie spotkania koordynacyjne, dzięki czemu możliwy jest stały monitoring działań poszczególnych grup.

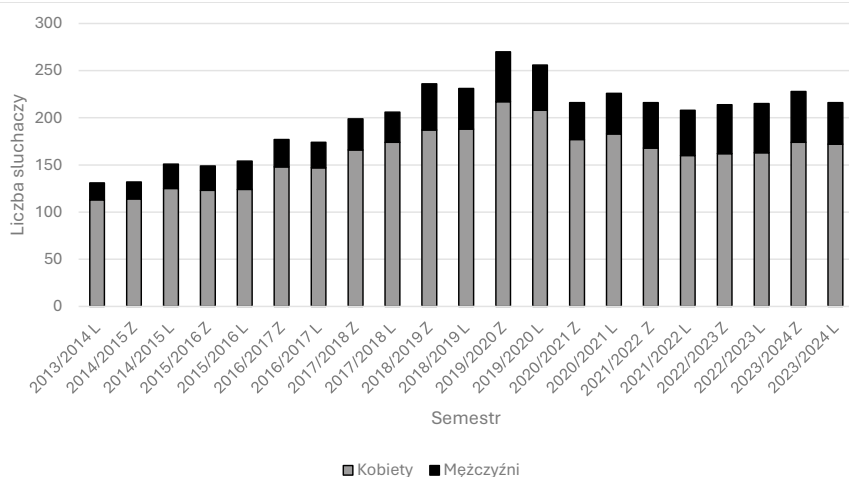


Ryc. 2. Słuchacze UUTW po pierwszej inauguracji (semestr zimowy 2013/2014)  
Źródło: M. Bartosiak, Urząd Miasta w Uniejowie (11 marca 2014 r.)



Ryc. 3. Zakończenie roku akademickiego 2022/2023  
Źródło: M. Kubacki, [www.uniejow.net.pl](http://www.uniejow.net.pl) [dostęp: 10.05.2024]

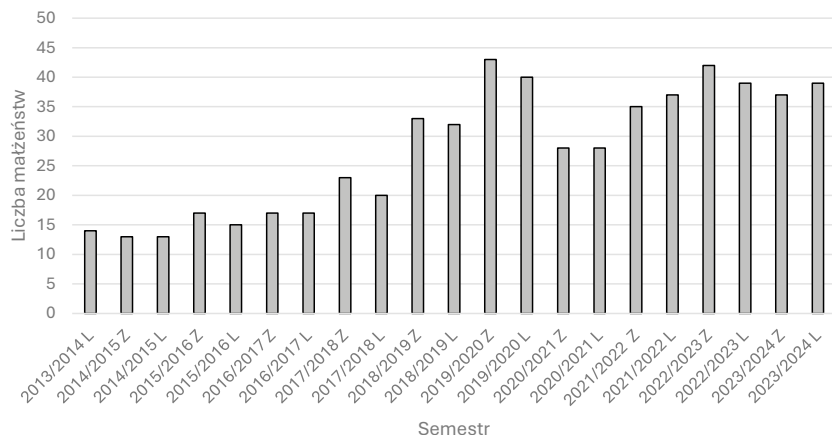
Z roku na rok zauważalne jest coraz większe zainteresowanie działaniami UUTW, co przekłada się na rosnącą liczbę jego słuchaczy. Najliczniejszy rocznik (270 osób) odnotowano tuż przed pandemią, podwojono wtedy liczbę słuchaczy w porównaniu z początkami istnienia UUTW (ryc. 4, tab. 2). Zdecydowaną większość uczestników wszystkich zajęć stanowią kobiety. Największy odsetek mężczyzn zanotowano w semestrze zimowym (24,3%) i letnim (24,2%) 2022/2023. Na podobnym poziomie, tj. 23,7%, kształtuje się odsetek mężczyzn w przedostatnim analizowanym semestrze. Czas pandemii zaburzył tendencję wzrostową liczby słuchaczy, aktualnie zauważalna jest jednak jej stabilizacja. Waha się ona od 208 (semestr letni 2021/2022) do 228 (semestr zimowy 2023/2024). W ostatnim analizowanym semestrze letnim 2023/2024 udział bierze 216 osób, w tym 115 stanowią mężczyźni (tab. 2).



Ryc. 4. Liczba słuchaczy UUTW w podziale na płeć (2014–2024)

Źródło: opracowanie własne

Istotnym aspektem wydaje się także rosnąca liczba małżeństw wspólnie biorących udział w zajęciach. Wzrosła ona prawie trzykrotnie od pierwszej inauguracji (ryc. 5, tab. 2). Najwięcej małżeństw (43) zanotowano tuż przed pandemią w semestrze zimowym 2019/2020 oraz po pandemii w semestrze zimowym 2022/2023 (42). W ostatnim analizowanym okresie w zajęciach brało udział 39 małżeństw. Jest to świetny sposób na wspólne spędzanie wolnego czasu oraz odkrywanie nowych zainteresowań.



Ryc. 5. Liczba małżeństw uczestniczących w zajęciach UUTW w podziale na semestry (2014–2024)

Źródło: opracowanie własne

Tab. 2. Liczba słuchaczy UUTW w podziale na płeć i małżeństwa

| Rok       | Semestr | Kobiety | Mężczyźni | Odsetek męczyzn [%] | Małżeństwa | Ogółem słuchaczy |
|-----------|---------|---------|-----------|---------------------|------------|------------------|
| 2013/2014 | II      | 113     | 18        | 13,7                | 14         | 131              |
| 2014/2015 | I       | 114     | 18        | 13,6                | 13         | 132              |
|           | II      | 125     | 26        | 17,2                | 13         | 151              |
| 2015/2016 | I       | 123     | 26        | 17,4                | 17         | 149              |
|           | II      | 124     | 30        | 19,5                | 15         | 154              |
| 2016/2017 | I       | 148     | 29        | 16,4                | 17         | 177              |
|           | II      | 147     | 27        | 15,5                | 17         | 174              |
| 2017/2018 | I       | 166     | 33        | 16,6                | 23         | 199              |
|           | II      | 174     | 32        | 15,5                | 20         | 206              |
| 2018/2019 | I       | 187     | 49        | 20,8                | 33         | 236              |
|           | II      | 188     | 43        | 18,6                | 32         | 231              |
| 2019/2020 | I       | 217     | 53        | 19,6                | 42         | 270              |
|           | II      | 208     | 48        | 18,7                | 40         | 256              |
| 2020/2021 | I       | 177     | 39        | 18,0                | 28         | 216              |
|           | II      | 183     | 43        | 19,0                | 28         | 226              |
| 2021/2022 | I       | 168     | 48        | 22,2                | 35         | 216              |
|           | II      | 160     | 48        | 23,1                | 37         | 208              |

| Rok       | Semestr | Kobiety | Mężczyźni | Odsetek męczyzn [%] | Mażeństwa | Ogółem słuchaczy |
|-----------|---------|---------|-----------|---------------------|-----------|------------------|
| 2022/2023 | I       | 162     | 52        | 24,3                | 42        | 214              |
|           | II      | 163     | 52        | 24,2                | 39        | 215              |
| 2023/2024 | I       | 174     | 54        | 23,7                | 37        | 228              |
|           | II      | 172     | 44        | 20,4                | 39        | 216              |

Źródło: opracowanie własne

Okres pandemii był trudny w kontekście utrzymania działalności UUTW i pozostawania w stałym kontakcie ze słuchaczami. Wymusił on przerwanie regularnych zajęć, uniemożliwił zaplanowane wyjazdy i aktywny udział w rozpoczętych projektach. Nie zorganizowano uroczystego zakończenia i inauguracji roku. Wymusiło to szukanie nowych form komunikacji i jeszcze bardziej uwypukliło konieczność podwyższania umiejętności obsługi komputera wśród seniorów. Gdy tylko to było możliwe, organizowano spotkania na świeżym powietrzu lub w dużych salach, pozwalających zachować odpowiedni dystans. Priorytetem w kolejnych latach stało się przygotowanie słuchaczy do zdalnego udziału w wykładach, warsztatach, konferencjach i nauka organizacji spotkań on-line.

W analizowanym okresie, tj. od semestru zimowego 2013/2014 do semestru letniego 2023/2024, łącznie UUTW przyjął 4210 słuchaczy (tab. 3). Pochodzą oni w dużej mierze z miasta i gminy Uniejów (60%) oraz miejscowości sąsiadujących z gminą (ryc. 6, tab. 3). 12,5% słuchaczy to mieszkańcy gminy i miasta Poddębice, 8% pochodzi z gminy Pęczniew, która włączyła się w działania UUTW w semestrze letnim 2015/2016. Tylko nieliczni słuchacze UUTW deklarują jako miejsce zamieszkania Łódź (0,6%) czy Łask (0,4%).

UUTW stanowi szansę na aktywność, poprawę sprawności fizycznej i psychicznej, rozwijanie talentów i realizację marzeń, bo na to nigdy nie jest za późno. To, jak ważne miejsce w życiu seniorów zajmuje ta organizacja, potwierdzają poniższe wypowiedzi słuchaczy UUTW:

UTW może być i jest zachętą, motywacją do robienia czegokolwiek, bez narażania się na ewentualną śmieszność i nieprzychylną ocenę ludzi młodych, nieprzyzwyczajonych do aktywnych emerytów.

UTW to grupa ludzi podobnych sobie wiekiem i mentalnością, którzy jeszcze nie zamknęli za sobą drzwi z napisem „Życie”.

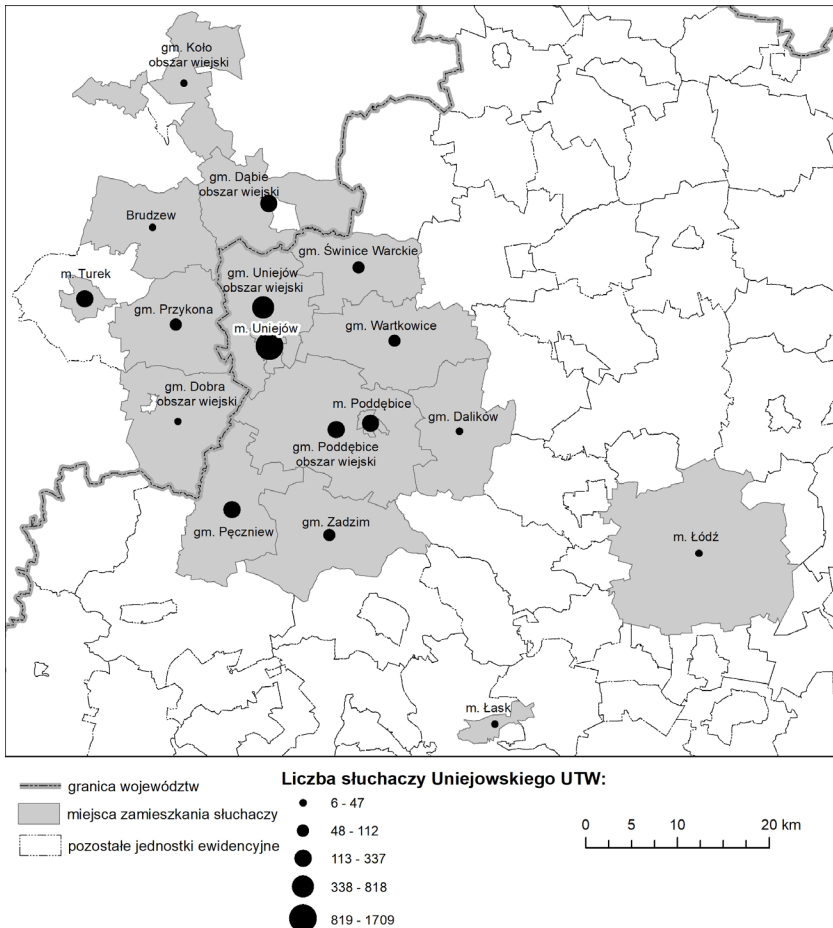
UTW nie służy wyłącznie nabywaniu wiedzy, ale łączy ludzi, którzy mają za sobą wychowanie dzieci, wnuków i chcą zrobić coś dla siebie. Nierzadko to już osoby samotne, chcące mieć nowych znajomych, chcące korzystać z lekcji tańca, aerobiku, nauki pływania, spacerów z kijkami, niewstydzający się swojego wieku i odrzucający slogan „to nie wypada”.

Koleżanki, które poznałam na UTW, są pełne życia i energii. Już Guy de Maupassant (pisarz francuski) powiedział: „Spotkania z ludźmi są tym, co sprawia, że życie warte jest życia”. Poza wykładami i zajęciami dla mnie bardzo ważne jest wyjście z domu, spotkanie drugiego człowieka, serdeczna rozmowa z nim. Czasami lenistwo bierze górę, ale głupio byłoby zostać w domu. A tak, „muchy sio”, uśmiech na twarz i idę na zajęcia. Nie można sobie pozwolić na lenistwo, bo zacznę się starzeć. Trzeba żyć w myśl zasady „Carpe diem” (Chwytaj dzień).

Uczęszczam na zajęcia aerobiku, gimnastyki z elementami tańca, nauki pływania, uczę się języka niemieckiego i angielskiego. Nauka pływania to niespełnione dotąd marzenie mojego życia. Mam nadzieję, że przełamie lęk przed wodą i dzięki UTW spełnię to marzenie. Dzięki zajęciom fizycznym poprawiła się moja kondycja, czuję się zdrowiej, a poprzez naukę języków ćwiczę umysł. Są dni, kiedy brakuje mi nawet czasu, ale wtedy pamiętam, że „nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. I to mnie mobilizuje.

Znalazłam swoje miejsce w grupie. Patrząc na inne słuchaczki, widzę, że inaczej się poruszają, są uśmiechnięte, pełne radości i emanują dobrą energią, którą wspólnie tworzymy w grupie. Zmieniły też swój wygląd zewnętrzny. Przychodzą na zajęcia i wykłady starannie ubrane, umalowane, uczesane, a przede wszystkim uśmiechnięte – to wspaniała reklama UTW, której warto ulec. Wspaniali są też nasi wykładowcy i instruktorzy, mający ogromne pokłady cierpliwości, co sprawia, że każde zajęcia są przyjemnością.

Pozostaje nam tylko życzyć sobie, by ciało nie odmawiało posłuszeństwa, a wszystko, co robimy, radowało duszę, żeby spełniały się nasze marzenia, których wcześniej z różnych powodów nie mogliśmy zrealizować.



Ryc. 6. Miejsca zamieszkania słuchaczy UUTW

Źródło: opracowanie własne

### Aktywności w ramach UUTW

Uroczysta inauguracja pierwszego rocznika odbyła się 11 marca 2014 r. w Sali Rycerskiej zamku w Uniejowie. Pierwsi słuchacze otrzymali wówczas indeksy, legitymacje, niezbędny pakiet informacyjny, pamiątkowe gadżety. Wyслуchano wykładu pt. „Jak się zdrowo starzeć” wygłoszonego przez lekarza geriatry prof. Dariusza Nowaka.

W kolejnych miesiącach odbywały się zajęcia z obsługi komputera, języka angielskiego i niemieckiego, aerobiku na sali i w wodzie, nauki pływania. Powstała także sekcja nordic walking (tab. 4, ryc. 7).

Tab. 3. Liczba słuchaczy UUTW w latach 2014–2024 w podziale na miejsca zamieszkania

| Rok       | Semestr | Uniejów | gm. Uniejów | Poddębice | gm. Poddębice | gm. Zadzim | gm. Pęczniew | gm. Wartkowie | gm. Dalików | gm. Świnice | gm. Dąbie | gm. Koło | gm. Przykona | Turek | gm. Dobra | Łódź | Łask | gm. Brudzew | Razem |
|-----------|---------|---------|-------------|-----------|---------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|----------|--------------|-------|-----------|------|------|-------------|-------|
| 2013/2014 | II      | 87      | 27          | 1         | 4             | -          | -            | 2             | -           | 4           | 3         | 1        | -            | 2     | -         | -    | -    | -           | 131   |
| 2014/2015 | I       | 87      | 27          | 1         | 5             | 1          | -            | 1             | -           | 4           | 3         | 1        | -            | 2     | -         | -    | -    | -           | 132   |
|           | II      | 103     | 31          | 1         | 3             | 1          | -            | -             | -           | 3           | 5         | -        | -            | 3     | -         | 1    | -    | -           | 151   |
| 2015/2016 | I       | 91      | 33          | 3         | 6             | 1          | -            | 1             | -           | 2           | 5         | -        | 3            | 3     | 1         | -    | -    | -           | 149   |
|           | II      | 83      | 35          | 8         | 5             | 1          | 6            | 1             | -           | 1           | 5         | 1        | 3            | 4     | 1         | -    | -    | -           | 154   |
| 2016/2017 | I       | 85      | 43          | 13        | 4             | 1          | 7            | 1             | 2           | 1           | 6         | 2        | 6            | 4     | 1         | 1    | -    | -           | 177   |
|           | II      | 85      | 42          | 13        | 4             | 1          | 5            | 1             | 2           | 1           | 6         | 2        | 6            | 4     | 1         | 1    | -    | -           | 174   |
| 2017/2018 | I       | 83      | 46          | 16        | 7             | 1          | 19           | 2             | 2           | 1           | 7         | 2        | 5            | 7     | 1         | -    | -    | -           | 199   |
|           | II      | 89      | 43          | 18        | 7             | 2          | 18           | 2             | 1           | 1           | 9         | 2        | 5            | 7     | 1         | 1    | -    | -           | 206   |
| 2018/2019 | I       | 80      | 50          | 18        | 19            | 2          | 28           | 6             | -           | 1           | 9         | 3        | 5            | 6     | 1         | 1    | 1    | -           | 230   |
|           | II      | 79      | 50          | 17        | 19            | 2          | 30           | 4             | -           | 1           | 10        | 3        | 5            | 6     | 1         | 1    | 1    | 2           | 231   |
| 2019/2020 | I       | 83      | 52          | 22        | 22            | 5          | 34           | 8             | 1           | 4           | 16        | 5        | 4            | 11    | 1         | -    | 2    | -           | 270   |
|           | II      | 83      | 52          | 21        | 22            | 5          | 33           | 8             | -           | 4           | 15        | -        | 4            | 9     | -         | -    | -    | -           | 256   |



|           |         |      |     |     |     |     |    |     |    |    |    |       |    |     |     |    |    |    |    |   |   |             |     |
|-----------|---------|------|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|----|----|-------|----|-----|-----|----|----|----|----|---|---|-------------|-----|
| Rok       | Semestr |      |     |     |     |     |    |     |    |    |    | Razem |    |     |     |    |    |    |    |   |   |             |     |
|           |         | I    | II  | I   | II  | I   | II | I   | II | I  | II | I     | II | I   | II  |    |    |    |    |   |   |             |     |
| 2020/2021 |         | 82   | 91  | 33  | 18  | 14  | 3  | 23  | 4  | 1  | 4  | 4     | 12 | 3   | 5   | 9  | 2  | 2  | 1  | 2 | - | 216         |     |
| 2021/2022 | I       | 72   | 36  | 36  | 16  | 14  | 6  | 21  | 5  | -  | 5  | 4     | 12 | 3   | 6   | 14 | -  | 1  | 2  | 1 | - | 226         |     |
|           | II      | 64   | 35  | 35  | 19  | 14  | 7  | 18  | 4  | -  | 5  | 4     | 12 | 4   | 6   | 14 | -  | -  | 4  | 5 | 2 | -           | 217 |
| 2022/2023 | I       | 66   | 36  | 36  | 17  | 17  | 8  | 19  | 4  | -  | 3  | 4     | 12 | 3   | 10  | 13 | 1  | 2  | 2  | 2 | 1 | -           | 208 |
|           | II      | 72   | 39  | 39  | 15  | 13  | 6  | 15  | 5  | -  | 4  | 4     | 12 | 3   | 10  | 14 | 1  | 3  | 2  | 2 | 1 | -           | 214 |
| 2023/2024 | I       | 78   | 41  | 41  | 17  | 13  | 6  | 17  | 5  | -  | 5  | 5     | 13 | 3   | 8   | 15 | 1  | 3  | 2  | 2 | 1 | -           | 228 |
|           | II      | 66   | 34  | 34  | 13  | 12  | 9  | 17  | 7  | -  | 6  | 7     | 11 | 3   | 12  | 18 | 4  | 1  | 2  | 2 | 1 | -           | 216 |
| Razem     |         | 1709 | 816 | 816 | 286 | 238 | 71 | 333 | 77 | 10 | 64 | 194   | 47 | 112 | 172 | 19 | 27 | 19 | 19 | 6 | - | <b>4200</b> |     |

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 7. Sekcja nordic walking na początku swojej działalności

Źródło: U. Urbaniak, 2014

W Uzdrowisku Uniejów Park chętni słuchacze spotykali się na bezpłatnych warsztatach psychologicznych „Jak sobie radzić ze stresem”. W I semestrze, poza wykładem inauguracyjnym, odbyły się inne: „Prawidłowe odżywianie a zdrowie seniora”, „Jak zapobiegać chorobom zwyrodnieniowym kręgosłupa”, „Bezpieczeństwo seniora”, „Cudze chwalicie, swego nie znacie – atrakcje turystyczne pow. łęczyckiego”. W Sali Rycerskiej zamku w Uniejowie 20 czerwca 2014 r. uroczystie zakończono I semestr, a po wakacjach 15 października w tym samym miejscu 152 słuchaczy rozpoczęło rok akademicki 2015/2016, zainaugurowany wykładem burmistrza Uniejowa Józefa Kaczmarka pt. „Uzdrowisko Uniejów i dalsze perspektywy jego rozwoju”. Oprócz dotychczasowych zajęć wprowadzono plastykę, gimnastykę z elementami tańca, warsztaty kosmetyczne poświęcone analizie kolorystycznej i dbałości o cerę, zawiązała się grupa teatralna. Instytut Zdrowia Człowieka umożliwił słuchaczom bezpłatną diagnostykę poziomu pamięci, uwagi i koncentracji oraz treningi funkcji poznawczych pod okiem psychologa. Odbyto wycieczki do ciekawych miejsc w najbliższej okolicy, wiążąc zwiedzanie z zajęciami wykładowymi. Poznano w ten sposób: ośrodek jogi w Brzozówce i kulturę Indii w przekazie gospodarzy ośrodka, a także wytwórnę probiotyków w Bratuszynie (wykład: „Zero chemii w gospodarstwie domowym”); zapoznano się z twórczością malarską Józefa Mehoffera, zwiedzając muzeum jego imienia w Turku i kościół, którego wnętrze zdobią dzieła artysty.

Tab. 4. Zajęcia realizowane przez UUTW w latach 2014–2024

|                         | (+ zajęcia odbywały się przez rok akademicki; +/- zajęcia odbywały się w jednym z semestrów roku akademickiego) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
|-------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| Rok                     | 2013/2014   | 2014/2015 | 2015/2016 | 2016/2017 | 2017/2018 | 2018/2019 | 2019/2020 | 2020/2021 | 2021/2022 | 2022/2023 | 2023/2024 |   |
| Gimnastyka rozciągająca |   |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         | + |
| Joga                    |   |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Pilates                 |   |           |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |   |
| Klub filmowy            |   |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |   |
| Kągle                   |   |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Basen                   |   |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Teatr                   |   |           | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           | +         | + |
| Malarstwo /Rysunek      |   |           | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           | +         | + |
| Jęz. niem. (zaawans.)   |   |           |           | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |   |
| Jęz. niem. (pocz.)      |   |           | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |   |
| Pływanie (zaawans.)     |   |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |   |
| Pływanie (pocz.)        |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           | + |
| Taniec                  |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           | +         | +/-       |   |
| Kijki                   |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Aerobik (woda)          |   |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Aerobik (sala)          |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Komputer (zaawans.)     |   |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Komputer (pocz.)        |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |   |
| Jęz. ang. (zaawans.)    |   |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Jęz. ang.(pocz.)        |   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |   |

Źródło: opracowanie własne

Trzeci rok akademicki 2015/2016 rozpoczęło 151 słuchaczy, w tym: 100 trzeci rok z rzędu, 30 – drugi, a 21 osób po raz pierwszy. Oprócz zajęć w istniejących sekcjach zwiększono liczbę wyjazdów na koncerty i do teatrów. Nowością były warsztaty kulinarne oraz inspirujące wirtualne spotkania w bibliotece w ramach projektu „Akcja: e-motywacja”. Uroczyste zakończenie kolejnych dwóch semestrów odbyło się 20 czerwca 2016 r. Po części oficjalnej po raz pierwszy zaplanowano część towarzyską w Klubie Nautilus przy basenach termalnych. Swój debiut miała tu grupa teatralna, a potem był czas na wspólną zabawę przy muzyce.

W kolejnych latach funkcjonowania UUTW poszerzono ofertę stałych zajęć o kręgle, jogę, naukę gry w brydża, spotkania w ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego, spotkania z poezją, warsztaty z rękodzieła, konsultacje z psychologiem, zajęcia muzyczne – wspólne śpiewanie. W cotygodniowym planie zajęć w każdym semestrze można znaleźć kursy języka angielskiego (ryc. 8), komputerowe, kijek (ryc. 9) oraz aerobik (na sali lub w wodzie) (ryc. 10–12). W związku z tym, iż część osób kontynuuje naukę w kolejnych semestrach, widoczna jest ewolucja niektórych zajęć w związku z koniecznością dostosowania ich do realnych potrzeb użytkowników oraz ich rosnących umiejętności. Do takich aktywności zaliczyć można np. naukę pływania, którą uruchomiono już w pierwszym semestrze funkcjonowania UUTW jako pływanie dla początkujących, następnie należało stworzyć grupy zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych, a później pływania dowolnego. Aktualnie w związku z pojawieniem się nowych uczestników i ich potrzebami ponownie uruchomiono grupę pływania dla początkujących. W ostatnim czasie po przerwie wznowiono pracę grupy malarstwa i teatralną. Sporym zainteresowaniem cieszą się także zajęcia z jogi (ryc. 13) i stretching.

Do tej pory uruchomiono 20 różnych kursów, przystosowywanych do potrzeb i umiejętności danego rocznika słuchaczy (tab. 4). W analizowanym okresie przeprowadzono także łącznie około 120 wykładów, warsztatów i spotkań obejmujących bardzo różnorodną tematykę (tab. 5). Poruszano m.in. zagadnienia związane z profilaktyką zdrowotną, bezpieczeństwem (ryc. 14), procesem starzenia się i rozwojem w każdym wieku. Doskonalono na warsztatach różnorodne umiejętności artystyczne (ryc. 15–16) i kompetencje społeczne. Poznawano różne miasta, kraje, ich historię i kulturę. Organizowano spotkania z lekarzami, naukowcami, artystami, urzędnikami, ekonomistami, prawnikami, seniorami.



Ryc. 8. Grupa jęz. angielskiego z pamiątkami z Londynu  
Źródło: archiwum UUTW, 2023



Ryc. 9. Sekcja nordic walking w czerwcu 2022 r.  
Źródło: archiwum UUTW, 2022



Ryc. 10. Aerobik na sali  
Źródło: U. Urbaniak, 2023



Ryc. 11. Aerobik na basenach zewnętrznych term uniejowskich  
Źródło: K. Sikorska, 2024



Ryc. 12. Joga na świeżym powietrzu w czasie pandemii  
Źródło: U. Urbaniak, 2020



Ryc. 13. Zajęcia z jogi  
Źródło: E. Szafarz, 2024





Ryc. 14. Wykład *Bezpieczeństwo seniora*

Źródło: U. Urbaniak, 2022

Tab. 5. Tematyka spotkań, warsztatów, wykładów zrealizowanych przez UUTW w latach 2014–2024

| Data       | Prowadzący                  | Temat  |
|------------|-----------------------------|--|
| 10.03.2014 | Dariusz Nowak               | Jak się zdrowo starzeć?  |
| 24.03.2014 | Emilia Straszewska          | Prawidłowe odżywianie a zdrowie seniora                                |
| 08.04.2014 | Bartosz Chudzik             | Zapobieganie chorobom zwyrodnieniowym kręgosłupa                       |
| 15.05.2014 | Natalia Jezierska           | Jak sobie radzić ze stresem?   |
| 17.06.2014 | Paweł Czarnecki             | Cudze chwalicie, swego nie znacie. Trasy turystyczne woj. łódzkiego    |
| 15.10.2014 | Józef Kaczmarek             | Uzdrowisko Uniejów i dalsze perspektywy rozwoju                        |
| 19.11.2014 | Longina i Andrzej Rubajowie | Poznajemy kulturę indyjską   |
| 12.12.2014 | Sławomir Gacka              | Zdrowy dom. Zero chemii w gospodarstwie domowym                        |
| 16.01.2015 | Kamil Zachert               | Co warto wiedzieć o Egipcie?   |
| 03.03.2015 | Sławomir Gacka              | Zastosowanie probiotyków w domu i w ogrodzie                           |
| 14.04.2015 | Zofia Czechowicz            | Starzenie się a choroby cywilizacyjne                                  |
| 19.05.2015 | Bartosz Stachowiak          | Malarstwo Józefa Mehoffera na przykładzie malowideł w kościele w Turku |

Tab. 5 (cd.)

| Data       | Prowadzący                                     | Temat   |
|------------|--|---|
| 05.10.2015 | Urszula Urbaniak                               | Związki św. Bogumiła z Uniejowem na przestrzeni wieków  |
| 06.11.2015 | Krzysztof Czupryński                           | Chemia nadzwyczajnym zagrożeniem bezpieczeństwa człowieka. Kontrowersje                                 |
| 02.12.2015 | Wojciech Kibert                                | Dlaczego warto jeść karpia?   |
| 29.01.2016 | Magdalena Skrzydlewska                         | Wizerunek osobisty budujemy przez całe życie  |
| 03.03.2016 | Piotr Woźniak                                  | Koperta życia   |
| 17.03.2016 | Ryszard Kaliński                               | Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii na przykładzie Uniejowa                                       |
| 07.04.2016 | Andrzej Szoszkiewicz                           | Dywany kwiatowe, rzeźby lodowe, obrazy z piasku, czyli sztuka ulotna w Uniejowie, w Polsce i na świecie |
| 20.06.2016 | Agnieszka Kaczmarek                            | Motyw lilii w literaturze i herbie Uniejowa   |
| 05.10.2016 | Marek Roźniecki                                | Opera moja miłość   |
| 17.11.2016 | Wanda Zięba                                    | Aloes w profilaktyce zdrowia i urody  |
| 02.12.2016 | Dariusz Pawlicki                               | Józef Tischner – ksiądz i intelektualista   |
| 09.12.2016 | Stanisław Kostrzewa                            | Bezpieczeństwo prawne seniora   |
| 20.01.2017 | Ryszard Hunger                                 | „Ostatnia Wieczerza” w świetle malarstwa Leonarda da Vinci  |
| 22.01.2017 | Ewa Twardowska<br>Izabela Augustowska          | Dobre odżywianie kluczem do zdrowia   |
| 24.02.2017 | Aleksandra Urbaniak-Słoma,<br>Iwona Rojkiewicz | Świadome korzystanie ze środowiska przejawem odpowiedzialności za życie przyszłych pokoleń              |
| 15.03.2017 | Zbigniew Kołba                                 | Krioterapia – co warto wiedzieć   |
| 17.03.2017 | Tomasz Przybyliński                            | Ptaki wędrowne – rekordziści w świecie zwierząt   |
| 22.03.2017 | Małgorzata Charuba                             | Wpływ pozytywnego myślenia na jakość życia. Rozwiązywanie konfliktów                                    |
| 21.04.2017 | Adam Raszewski                                 | Jak nas widzą. Współczesna Polska i Polacy w oczach cudzoziemców  |



| Data       | Prowadzący                      | Temat   |
|------------|---------------------------------|---|
| 09.05.2017 | Longina i Andrzej Rubajowie     | Poznajemy kulturę indyjską – wizyta w ośrodku jogi  |
| 18.05.2017 | Magdalena Skrzydlewska          | Komunikacja w mowie i w piśmie  |
| 21.06.2017 | Karolina Kucharska-Piekarska    | Energetyczna dieta seniora  |
| 02.10.2027 | Józef Kaczmarek                 | Uniejów. Szanse i zagrożenia Uzdrowiska Termalnego  |
| 18.10.2017 | Anna Pietrońska                 | Dziedziczenie – warto pomyśleć wcześniej  |
| 19.10.2017 | Anna Pietrońska                 | Zawieranie umów, dostępny urząd i sąd dla obywateli   |
| 17.11.2017 | Marek Roźniecki                 | Urologia bez wstydu i tajemnic  |
| 15.12.2017 | Jolanta Szwalbe                 | Nie starzeje się ten, kto umie cieszyć się życiem   |
| 19.01.2018 | Jacek Łapiński                  | Rozwój osobisty możliwy w każdym wieku  |
| 15.02.2018 | Ks. Andrzej Ziemieśkiewicz      | Ekumeniczny wymiar Kościoła   |
| 23.04.2018 | Krzysztof Figarski              | Księżyc, jakiego nie znamy  |
| 28.08.2018 | Radosław Piwowarski             | Manipulacje wyborcze  |
| 29.08.2018 | Elżbieta Wysakowska-Walters     | Człowiek i miasto – człowiek i świat  |
| 31.08.2018 | Elżbieta Bartnik                | Ekologia i fotografia   |
| 15.10.2018 | Jan Daniel Artymowski           | Ignacy Paderewski – szermierz niepodległości, artysta, polityk, mąż stanu                   |
| 14.11.2018 | Sebastian Bielak                | Wyprawa życia na Alaskę   |
| 30.11.2018 | Błażej Chmielecki               | Przed zawałem uciekaj na własnych nogach – serce masz tylko jedno                           |
| 07.12.2018 | Joanna Pawlak, Urszula Urbaniak | Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych w ramach projektu „Komu zawdzięczamy Niepodległość” |
| 13.12.2018 | Agata Jurczyk-Stanisławska      | Kolagen w każdym domu, w każdym wieku   |
| 14.12.2018 | Monika Andrzejczak              | Dzień telewizyjnego prezentera pogody   |

Tab. 5 (cd.)

| Data       | Prowadzący                                       | Temat  |
|------------|--|--|
| 16.01.2019 | Aleksandra Rodacka                               | Maria Curie-Skłodowska – kobieta, która wyprzedziła czas                             |
| 25.01.2019 | Joanna Wicherkiewicz                             | Spotkanie z poetką   |
| 13.02.2019 | Krystyna Mazurówna /<br>Monika Mularska-Kucharek | Na przekór stereotypom<br>Z Paryża do Uniejowa                                       |
| 08.03.2019 | Aneta Pawłowska                                  | Definicja sztuki i jej funkcje: integracyjna, religijna, poznawcza, polityczna       |
| 27.03.2019 | Andrzej Śniadek                                  | Przestępcy a służby specjalne  |
| 05.04.2019 | Aneta Pawłowska                                  | Architektura Uniejowa  |
| 10.04.2019 | Anna Tomczyk                                     | Podologia i hirudoterapia (pijawki)  |
| 30.05.2019 | Magdalena Skrzydlewska                           | Efektywne zarządzanie czasem   |
| 24.05.2019 | Małgorzata Staburska                             | Wspieranie zdrowia i profilaktyka chorób nowotworowych z perspektywy psychoonkologii |
| 03.06.2019 | Urszula Urbaniak                                 | Zawody na kręgielni  |
| 05.06.2019 | Anna Leder (Łódzki Oddział NFZ)                  | Prawa pacjenta   |
| 06.06.2019 | Błażej Chmielecki                                | Stosowanie ziół w częstych doległościach i schorzeniach                              |
| 07.06.2019 | Piotr Woźniak, Maciej Marszałek                  | Pierwsza pomoc w teorii i praktyce   |
| 03.10.2019 | Andrzej Machowski                                | Jak liczy się twój głos – prawa wyborcze, sposoby przeliczania głosów                |
| 07.10.2019 | Radosław Herman                                  | Zamek w Uniejowie – perła architektury. Fakty, ciekawostki i tajemnice               |
| 24.10.2019 | Joanna Cebula-Idzikowska                         | Co to jest papierowa wiklina? Prezentacja wyrobów                                    |
| 09.11.2019 | Joanna Cebula-Idzikowska                         | Wykonywanie ozdób choinkowych  |
| 21.11.2019 | Joanna Cebula-Idzikowska                         | Wykonywanie biżuterii  |
| 26.11.2019 | Magdalena Woźniak                                | Dekupaż – rękodzieło   |
| 29.11.2019 | Marek Chałas                                     | Kiedy zaczyna się starość? Kto to jest osoba starsza?                                |
| 22.01.2020 | Sebastian Bielak                                 | Wyspa Thassos – szmaragdowa kraina słonecznej Grecji                                 |

| Data       | Prowadzący                                      | Temat   |
|------------|---|---|
| 01.10.2021 | Danuta Parlak                                   | Osoba starsza w procesie komunikacji – partnerstwo czy dziaduzenie                                    |
| 16.10.2020 | Instytut Nowych Technologii                     | „Las w słoiku” – instruktaż online  |
| 02.2021    | Katarzyna Adamek                                | Sprawna obsługa komputera – projekt Akademii Cyfrowej Seniora   |
| 30.04.2021 | Aneta Pawłowska                                 | Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej  |
| 07.05.2021 | Aneta Pawłowska, Daria Rutkowska-Sinda          | Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej  |
| 15.06.2021 | Magdalena Skrzydlewska                          | O słowach i godności  |
| 15.11.2021 | Lena Rogowska-Lewandowska                       | Twoje słowa – moja godność  |
| 13.12.2021 | Jerzy Skowerańda-Miniszewski                    | Nim zablýśnie pierwsza gwiazdka   |
| 35.04.2022 | Urszula Urbaniak                                | Malarstwo Urszuli i Wacława Sobierajów  |
| 08.06.2022 | Agata Lewkowicz                                 | Zapobieganie przestępstwom  |
| 13.06.2022 | Artyści Teatru Piosenki w Łodzi                 | Z piosenką przez świat  |
| 09.05.2022 | Monika Mularska-Kucharek                        | Drogowskazy szczęścia – w drodze po lepszy dzień  |
| 12.10.2022 | Aleksandra Radecka                              | Maria Curie-Skłodowska – kobieta, która wyprzedziła czas  |
| 17.10.2022 | Przedstawicielka Łódzkiego Parku Krajobrazowego | Tworzenie terenów zielonych w przestrzeni publicznej  |
| 23.11.2022 | Urszula Sobieraj                                | Rysowania można się nauczyć   |
| 28.11.2022 | Pracownicy Łódzkiego Oddziału NFZ               | Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo mieszkańców jako istotny element społeczeństwa obywatelskiego |
| 13.12.2022 | Agnieszka Kawecka                               | Drugie życie rzeczy – wykorzystanie starych elementów do tworzenia nowego projektu                    |
| 14.12.2022 | Krzysztof Jakubiec                              | Geneza polskich kolęd i pastorałek  |
| 20.02.2023 | Agnieszka Podolewska                            | Afryka oczami pracownika UNICEF   |
| 28.02.2023 | Dorota Kołodziejczyk                            | Prezentacja rękodzieł słuchaczek UUTW   |

Tab. 5 (cd.)

| Data       | Prowadzący                      | Temat   |
|------------|---------------------------------|---|
| 22.03.2023 | Zofia Karkowska                 | Papierowa wiklina   |
| 12.05.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorem Antonim Łukaszewskim   |
| 19.05.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorem Tadeuszem Pogorzelskim   |
| 16.06.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorką Ireną Guzowską   |
| 23.06.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorem Wacławem Łysiakiem   |
| 02.10.2023 | Monika Mularska-Kucharek        | Z nadzieją na lepsze jutro – o roli nadziei w życiu człowieka                                 |
| 10.10.2023 | Policja Powiatowa w Poddębicach | Bezpieczeństwo osób starszych   |
| 09.11.2023 | Karolina Gruchot-Krysiak        | Mózg pracuje i główkuje – ćwiczenie refleksu, logicznego myślenia, koncentracji               |
| 16.11.2023 | Karolina Gruchot-Krysiak        | Jak ćwiczyć radzenie sobie ze stresem? Czy potrafimy przybrać postawy empatyczne i asertywne? |
| 17.11.2023 | Elżbieta Bartnik                | Podstawowe reguły, zasady bezpiecznego korzystania z sieci                                    |
| 23.11.2023 | Elżbieta Bartnik                | KtoMaLek – jak szukać poprzez Internet leku w aptece, gabinetów lekarskich, dawkowania leków  |
| 27.11.2023 | Emilia Straszewska              | Talerz zdrowego żywienia  |
| 30.11.2023 | Karolina Gruchot-Krysiak        | „W jaskini hazardu” – gry wyzwalające ćwiczenie pamięci, percepcji, rozumienia                |
| 01.12.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorem Zygmuntem Kwiatosińskim  |
| 08.12.2023 | Elżbieta Bartnik                | Wykonywanie prostych naczyń glinianych  |
| 08.12.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie z seniorem Janem Adamiakiem   |
| 16.12.2023 | Urszula Urbaniak                | Spotkanie wigilijne z koncertem chóru „Kantylena” i śpiewem solowym Michała Sawkiewicza       |
| 17.01.2024 | Agnieszka Adamczewska           | Znajdź harmonię i spokój  |
| 25.01.2024 | Zdzisław Jaskólski              | 10 lat minęło   |

| Data       | Prowadzący                   | Temat   |
|------------|------------------------------|---|
| 27.02.2024 | Magdalena Skrzydlewska       | O rozmowie i bliskości                                  |
| 29.02.2024 | Aleksandra Jędrasiak-Sobczak | O problemach urologicznych kobiet bez wstydu i tajemnic |
| 21.03.2024 | Magdalena Skrzydlewska       | O rozmowie i bliskości                                  |
| 22.03.2024 |                              |   |
| 25.04.2024 | Anna Pietrońska              | Prawna ochrona godności osób starszych                  |

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 15. Warsztat tworzenia z papierowej wikliny

Źródło: U. Urbaniak, 2023



Ryc. 16. Międzypokoleniowy warsztat ceramiczny

Źródło: E. Bartnik, 2023

Wielu słuchaczy korzystało także z oferowanych wycieczek krajoznawczych i wyjazdów do instytucji kultury. Widoczna jest duża aktywność UUTW w tym zakresie w 2019 r. oraz ponownie po pandemii w latach 2022 i 2023. Część z tego typu działań wynika ze współpracy podejmowanej w ramach różnych projektów, o czym szerzej napisano w rozdziale *Pozostała działalność UUTW*. Łącznie w ostatnich 10 latach zorganizowano około 40 wyjazdów (tab. 6). Były to m.in. wycieczki do Wrocławia, Częstochowy, Łęczycy (ryc. 17), Spały (ryc. 18), Zawodzia i Głuchowa, Rogowa czy Drzewicy.

Tab. 6. Wyjazdy słuchaczy UUTW w latach 2015–2024

| Rok  | Rodzaj wydarzenia   |
|------|---|
| 2015 | Wycieczka Tomaszów Maz.–Inowłódz–Spała  |
|      | Wycieczki do „Wytwórni ciszy” – zwiedzanie ośrodka jogi w Brzozówce   |
|      | Wycieczka do fabryki probiotyków w Bratuszynie  |
|      | Wycieczka do Muzeum im. Józefa Mehoffera w Turku  |
| 2016 | Wycieczki do „Wytwórni ciszy” – zwiedzanie ośrodka jogi w Brzozówce   |
|      | Wycieczka do Muzeum im. Józefa Mehoffera w Turku  |
|      | Targi Aktywnego Seniora w Łodzi   |
|      | Wycieczka Krośniewice–Kutno–Oporów–Walewice–Bedlno–Tum–Łęczyca–Sobótka  |
|      | Wycieczka Tomaszów Maz.–Spała–Inowłódz  |
| 2017 | Wycieczka do Zawodzia i Głuchowa (skansen w Zawodziu, pałac Czartoryskich w Gołuchowie, Muzeum Leśnictwa, Zagroda Żubrów) |
| 2018 | Wyjazd do Łodzi – Szkoła Mistrzostwa Sportowego w ramach projektu „Łódzkie dla aktywnych seniorów”                        |
|      | Wycieczka do Wrocławia  |
| 2019 | Udział w VI Rajdzie z okazji Dnia Kobiet (na trasie Nowa Sobótka–Besiekiery)  |
|      | Wyjazd do Łodzi – Muzeum Miasta Łodzi w ramach projektu „Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej”                        |
|      | Wyjazd do Łódzkiego Domu Kultury na „Senioralne powitanie lata”   |
|      | Wyjazd do Częstochowy na Jasną Górę (zwiedzanie skarbcza, muzeum)   |
|      | Wyjazd do Wielunia (Wojewódzkie Dni Seniora)  |
|      | „Z Pęczniewa do Egiptu” – nordic walking  |

| Rok  | Rodzaj wydarzenia  |
|------|--|
| 2019 | Wycieczka do Łowicza w ramach projektu „Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej”  |
|      | Wyjazd na „Operetkę” W. Gombrowicza do Teatru Jaracza w Łodzi  |
|      | Wyjazd do fabryki bombek w Piotrkowie Trybunalskim i Muzeum Piwowarstwa (zwiedzanie zakładu, warsztat ze zdobienia bombek) |
|      | Wyjazd do Dobieszkowa w ramach projektu „Łódzkie dla seniorów Plus”  |
| 2020 | Wyjazd do Teatru Wielkiego w Łodzi – Gala Wojewódzkich Dni Seniora   |
| 2021 | „Z Pęczniewa do Egiptu” – nordic walking   |
|      | Wycieczka do planetarium w Łodzi   |
| 2022 | Wyjazd do Filharmonii w Łodzi na koncert organowy – recital Krzysztofa Urbaniaka   |
|      | Wycieczka Tum-Łęczycza, skansen  |
|      | „Z Pęczniewa do Egiptu” – nordic walking   |
|      | Wyjazd do Rogowa na Wojewódzkie Obchody Dnia Seniora (zwiedzanie Leśnego Zakładu Doświadczalnego)                          |
|      | Wyjazd do Drzewicy k/Opoczna (Język wobec starości – szacunek w praktyce (podsumowanie I etapu projektu o „dziadurzeniu”)  |
|      | Wyjazd do Łodzi – Szkoła Mistrzostwa Sportowego w ramach projektu „Łódzkie dla seniorów plus”                              |
| 2023 | W pracowni artysty malarza Pawła Duraja w Poddębicach  |
|      | Wyjazd na przedstawienie „Hamlet we wsi Głucha Dolna” do Teatru Nowego w Łodzi   |
|      | Wyjazd do Łodzi na spotkanie podsumowujące projekt „Łódzkie dla Seniorów Plus”   |
|      | „Z Pęczniewa do Egiptu” – nordic walking   |
|      | Wyjazd do Teatru Wielkiego w Łodzi   |
|      | Miłość mieszka pośród nas – retransmisja koncertu André Rieu   |
|      | Wyjazd do Teatru Powszechnego w Łodzi  |
|      | Wyjazd do Zatoki Sportu w Łodzi – projekt ŁFS – „Łódzkie dla Seniorów Plus”  |
| 2024 | Śnieżne Boże Narodzenie – retransmisja koncertu André Rieu   |
|      | Wyjazd do Poddębic na wystawę Mariusza Gosławskiego „Malowane kawą”  |
|      | Wyjazd do Teatru Nowego w Łodzi  |

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 17. Wycieczka Tum – Łęczycza

Źródło: archiwum UUTW, 2022



Ryc. 18. Wycieczka Tomaszów Maz. – Spała – Inowłódz

Źródło: archiwum UUTW, 2015

### **Pozostała działalność UUTW**

Działania UUTW pokazują, że dobrze wykorzystał on swoją szansę. Stał się przykładem na to, że samorząd gminy w pełni realizuje artykuł ustawy uchwalonej przez Sejm 13 września 2013 r. mówiący, że „gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”. Od 2017 r. UUTW jest reprezentowany w Radzie Społecznej Seniorów przy Marszałku Województwa Łódzkiego (od 2023 r. Wojewódzka Rada Seniorów Województwa Łódzkiego), a od 2019 r. ma dwuosobową reprezentację w Obywatelskim Parlamencie Seniorów (ryc. 19) oraz w Łódzkiej Delegaturze Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów, powołanej w lutym 2023 r.





Ryc. 19. Delegatki do Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów: Urszula Urbaniak (z lewej) i Anna Włodarska

Źródło: archiwum UUTW, 2019

Ciała te wspierane są przez Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi. W obsłudze biurowej Delegaturę Łódzką Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów wspiera Wojewódzka Biblioteka przy ul. Gdańskiej w Łodzi. Różnorodna aktywność prezes Urszuli Urbaniak, jej spotkania z innymi UTW w zakresie wymiany dobrych praktyk spowodowały, że UUTW był i jest zapraszany do udziału w wielu projektach (tab. 7).

Ze Stowarzyszeniem Forum 4 Czerwca zrealizowano trzy projekty z programu ASOS: „Zaradni Seniorzy” (2017), „Senior bezpieczny i aktywny” (2018) i „Mądre życie seniora” (2019) i jeden projekt z programu FIO pod nazwą „Komu zawdzięczamy naszą niepodległość: od Paderewskiego do bohaterów tamtych czasów” (2018), którego działania wpisały się w uniejowskie obchody 100-lecia Niepodległości. W Uniejowie 28 września 2019 r. odbyła się też Senioriada z udziałem wszystkich grup biorących udział w projekcie „Mądre życie seniora”.

W Uzdrowisku Uniejów Park w maju i czerwcu 2018 r. 80 słuchaczy uczestniczyło w prozdrowotnym projekcie „Zrób C.O.Ś. dla zdrowia”, realizowanym ze środków Narodowego Programu Zdrowia. Cztery lata z rzędu, począwszy od 2017 r., 80 osób korzystało z bezpłatnych zajęć ruchowych w ramach projektów „Łódzkie dla Aktywnych Seniorów” (2017 i 2018) oraz „Łódzkie dla Seniorów Plus” (2019 i 2020) realizowanych przez Łódzką Federację Sportu ze środków Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi.

Tab. 7. Projekty, w których uczestniczył UUTW w latach 2014–2023

| Nazwa projektu   | Realizator                           | Lata | Cele/działania   | Finansowanie   |
|--|--------------------------------------|------|--|--|
| <i>Seniorze, angażuj się w zmiany</i>  | Łódzka Akademia Społecznych          | 2014 | Angażowanie osób starszych w działania społeczne; promocja aktywności seniorów.  | Fundusz Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi             |
| <i>Jak się zabowo starzej?</i>   | Łódzka Akademia Społecznych          | 2015 | Edukacja zdrowotna; aktywizacja seniorów.  | Fundusz Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi             |
| <i>Zaradni Seniorzy</i>  | UUTW, Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca | 2017 | Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i zwiększenie efektywności funkcjonowania w życiu społecznym, zwłaszcza w zakresie radzenia sobie ze sprawami prowadzonymi przez urzędy i sądy u osób w wieku 60+ poprzez organizację wykładów i warsztatów interaktywnych dotyczących prawa, komunikacji społecznej i zdrowego trybu życia pozwalającego funkcjonowanie intelektualne. | Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) |
| <i>Senior bezpieczny i aktywny</i>   | UUTW, Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca | 2018 | Edukacja osób 60+; organizacja warsztatów edukacyjnych mających na celu podniesienie poziomu bezpieczeństwa seniorów i przeciwdziałanie zagrażającym im przemocy, dezinformacji i bezradności w sprawach urzędowych i konsumentkich oraz wyjazd na koncert orkiestry symfonicznej Filharmonii Narodowej w Warszawie.   | Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) |
| <i>Komu zawdzięczamy naszą niepodległość: od Paderewskiego do bohaterów tamtych czasów</i> | UUTW, Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca | 2018 | Zwiększenie aktywności obywatelskiej i zaangażowanie mieszkańców w organizację obchodów setnej rocznicy odzyskania niepodległości oraz podniesienie poziomu wiedzy o bohaterach tamtych czasów – tych znanych i tych zapomnianych.   | Rządowy Program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich (FIO)                |

| Nazwa projektu             | Realizator                              | Lata | Cele/działania  | Finansowanie   |
|----------------------------|---|------|---|--|
| <i>Mądre życie seniora</i> | UUTW, Stowarzyszenie Forum<br>4 Czerwca | 2019 | <p>Przeciwdziałanie obniżaniu jakości życia i bezpieczeństwa osób starszych, przemyocy finansowej wobec osób starszych, a także wykluczeniu społecznemu osób 60+ w obszarze świadomego korzystania z praw obywatelskich i własnej aktywności w kulturze.</p> <p>W ramach projektu odbyły się warsztaty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z zakresu spraw spadkowych oraz prawnych aspektów opieki nieformalnej nad osobami starszymi i osobami zależnymi, prowadzone przez adw. Annę Pietronišką,</li> <li>- w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz przygotowania uczestników do samodzielnego udzielenia pierwszej pomocy w najbardziej typowych sytuacjach z życia codziennego, prowadzone przez ratowników medycznych Piotra Woźniaka i Macieję Marszałką,</li> <li>- z zakresu efektywnego zarządzania czasem, szczególnie w kontekście sprawowania nieformalnej opieki nad osobą starszą lub zależną, prowadzone przez Magdalenę Skrzydlewską,</li> <li>- w zakresie prawa wyborczego i sposobów przeliczania głosów na wyniki wyborcze w ramach różnych stosowanych w Polsce ordynacji wyborczych, prowadzone przez Andrzeja Machowskiego.</li> </ul> <p>Podsumowaniem projektu było spotkanie integracyjne w Uniejowie, w którym uczestniczyło ponad 250 osób.</p> | Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) |

Tab. 7 (cd.)

| Nazwa projektu   | Realizator  | Lata      | Cele/działania  | Finansowanie  |
|--|---|-----------|---|---|
| <i>Senior w zagrożeniu</i>   | Wydział Filologiczny UŁ                                     | 2017–2018 | Aktywność i bezpieczeństwo słuchaczy UTW; rozwój programów edukacyjnych (UTW, UŁ); pobudzanie aktywności edukacyjnej i kulturalnej seniorów.  | Program Wsparcie UTW finansowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wzrostu |
| <i>Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej. Wykluczeni/Włączeni</i> | Wydział Filologiczny UŁ                                     | 2017–2018 | Głównym celem przedsięwzięcia było zaznajomienie ze sztuką i twórczością artystyczną, przy wykorzystaniu nowoczesnych modeli edukacji, odbiorców o utrudnionym dostępie do oświaty, kultury i sztuki. Grupą taką są m.in. osoby z dysfunkcją wzroku oraz słuchu, często starsze lub pochodzące z małych miejscowości. | Fundusze UE   |
| <i>Łódzkie dla Aktywnych Seniorów</i>                                | Łódzka Federacja Sportu                                     | 2017–2018 | Organizacja na terenie województwa bezpłatnych zajęć rekreacyjno-sportowych oraz dydaktycznych skierowanych do osób powyżej 60. roku życia. Organizowano też spotkania tematyczne, konferencje oraz wykłady dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej osób starszych.  | Urząd Marszałkowski WŁ  |
| <i>Zrób C.O.Ś. dla zdrowia</i>                                       | Uzdrowisko Uniejów Park                                     | 2018      | Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się; popularyzacja wiedzy w zakresie specyficznych potrzeb i uwarunkowań dietetycznych w grupie seniorów.   | Narodowy Program Zdrowia  |
| <i>Akademia Cyfrowa Seniora</i>                                      | we współpracy ze Stowarzyszeniem Instytut Nowych Technologi | 2020–2021 | Podniesienie kompetencji cyfrowych seniorów; zwiększenie i poprawa umiejętności korzystania z Internetu, w tym usług publicznych.   | Program Operacyjny Polska Cyfrowa na lata 2014–2020                             |

| Nazwa projektu                       | Realizator                                  | Lata      | Cele/działania  | Finansowanie                 |
|--------------------------------------|---|-----------|---|------------------------------|
| <i>Uwaga na zdrowie</i>              | we współpracy ze Stowarzyszeniem Aktywni.eu | 2023      | Zwiększenie udziału seniorów w aktywnych formach spędzania czasu wolnego; realizacja zajęć w obszarze zdrowia, zajęć kreatywnych, aktywizacji ruchowej, spotkań z ekspertami, treningów pamięci, urzymania koncentracji, sposobów przybierania postaw empatycznych i asertywnych, walki ze stresem.   | Program Aktywni +            |
| <i>„Otwieramy szkatułki pamięci”</i> | Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”         | 2023      | Nagrano wspomnienia najstarszych mieszkańców miasta, przygotowano filmy, zorganizowano otwarte spotkania w roli głównej z osobami („szkatułkami pamięci”) zaproszonymi do udziału w projekcie.  | Program UTW dla Społeczności |
| <i>Łódzkie dla Seniorów Plus</i>     | Łódzka Federacja Sportu                     | 2019–2024 | Realizacja zajęć rekreacyjno-sportowych oraz dydaktycznych na terenie województwa łódzkiego i umożliwienie aktywizacji ruchowej, która wpłynie na polepszenie samopoczucia oraz stanu zdrowia osób korzystających ze zorganizowanej formy zajęć rekreacyjno-sportowych.<br>Program jest propozycją rozwiązania systemowego, skierowaną do grupy osób powyżej 60. roku życia z uwzględnieniem osób, które w przeszłości czynnie uprawiały sport bądź uczestniczyły w organizowanych formach zajęć sportowych bez względu na rodzaj sportu. | Urząd Marszałkowski WL       |

Tab. 7 (cd.)

| Nazwa projektu                                   | Realizator  | Lata      | Cele/działania  | Finansowanie   |
|--|---|-----------|---|--|
| <i>Język wobec starości. Szacunek w praktyce</i> | UUTW, partnerzy: Urząd Miasta w Uniejowie, Uzdrowisko Uniejów Park, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Biblioteka, MOPS, Stowarzyszenie Aktywni, jedna z restauracji i sami słuchacze UUTW | 2021–2024 | Kampania społeczna w obronie godności osób starszych oraz działania edukacyjno-aktywizujące. Ma ona na celu poprawę relacji międzyludzkich z osobami starszymi w urzędach, instytucjach, placówkach zdrowia, rodzinach. Celem jest dążenie do eliminowania używania wobec osób starszych dyskryminującego języka zwanego „dziadurzeniem”. | Program Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowany z Funduszy EOG |
| <i>Łódzkie na zdrowie</i>                        | Uzdrowisko Uniejów Park   | 2024      | Profilaktyka zdrowia – zdrowa kobieta, zdrowy mężczyzna.  | Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego                              |

Źródło: opracowanie własne

Wyróżnieniem dla UUTW był też udział w dwóch projektach dla seniorów, realizowanych przez Uniwersytet Łódzki w ramach programu „Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Projekt „Senior w zagrożeniu” (2017/2018) koordynował Wydział Filologiczny UŁ, a warsztaty w większości prowadzili pracownicy naukowcy Instytutu Biofizyki, Katedry Biofizyki Środowiska. Zorganizowano również dwie wycieczki – po ziemi łowickiej i do Łodzi. Podsumowanie projektu zakończyło się konferencją „Senior to brzmi dumnie”. Drugi projekt pt. „Sztuka łódzka na tle sztuki europejskiej. Wykluczeni/Włączeni”, dofinansowany z funduszy europejskich, koordynowany był przez Wydział Filozoficzno-Historyczny UŁ. Wiedzę zdobytą na wykładach słuchacze mogli utrwalić podczas bezpłatnych wycieczek, połączonych ze zwiedzaniem muzeum i katedry w Łowiczu, Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Kinematografii, Akademii Muzycznej w Łodzi, Księżego Młyna i zamku w Uniejowie.

Usportowiona reprezentacja UUTW w latach 2014–2024 aż dziewięćkrotnie wzięła udział w corocznym marszu nordic walking „Z Pęczniewa do Egiptu” (wyjątek, ze względu na pandemię, stanowił 2021 r.), dwukrotnie w Olimpiadzie Sportowej Seniora w Radomsku (ryc. 20), w pieszym rajdzie z okazji Dnia Kobiet na trasie Sobótka–Besiekiery (2019).



Ryc. 20. Słuchacze UUTW na Olimpiadzie Seniora pod hasłem „Zdrowy Senior” w Radomsku (II miejsce drużynowo)

Źródło: U. Urbaniak, 2017

Zarząd UUTW rozpropagował wśród słuchaczy Kartę Seniora Województwa Łódzkiego i pomógł 147 seniorom w jej uzyskaniu. Rozpowszechnił też Kopertę Życia, która umieszczona w widocznym miejscu w lodówce może ułatwić ratownikom medycznym szybką i skuteczną pomoc.

## Podsumowanie i wnioski

Przez 10 lat nieprzerwanej, różnorodnej działalności na rzecz osób starszych UUTW udowodnił, że jego powstanie było trafionym przedsięwzięciem. Seniorzy z gminy Uniejów i sąsiadujących z nią miejscowości przekonali się, że zaawansowany wiek nie musi oznaczać wykluczenia czy braku aktywności. Wystarczy tylko chcieć cokolwiek zmienić w swoim życiu, wyjść z domu, zostawić w nim swoje złe nastroje, nierzadko i samotność, zapomnieć na chwilę o dolegliwościach. Takie postawy budują wizerunek seniora jako człowieka aktywnego fizycznie, z otwartym umysłem, chętnie uczestniczącego w życiu kulturalnym i rozsądnie podnoszącego poprzeczkę wymagań w stosunku do siebie.

UUTW postawił na zaspokajanie takich potrzeb osób starszych, jak: poszerzanie wiedzy, nabywanie nowych umiejętności, atrakcyjne spędzanie czasu wolnego, nawiązywanie nowych kontaktów, budowanie pozytywnych relacji społecznych, a przede wszystkim przekraczanie własnych ograniczeń. Na pewno za sukces jego działalności należy uznać aktywizację lokalnej społeczności senioralnej, w szczególności tej pochodzącej z terenów wiejskich (w tym małżeństw), i ogólnie rosnące zainteresowanie osób starszych udziałem w aktywnościach organizowanych w ramach UUTW.

Cieszy także, że głos seniora jest coraz bardziej doceniany przez władze różnych szczebli i tworzone są platformy, dzięki którym jest on lepiej słyszalny. Uczestnictwo w organach takich jak Obywatelski Parlament Seniorów czy Wojewódzka Rada Seniorów Województwa Łódzkiego pozwala na stały dostęp do aktualnych informacji i „trzymanie ręki na pulsie” w sprawach ważnych dla osób starszych. Wychodzi to także naprzeciw potrzebie profesjonalizacji działań na rzecz seniorów, które powinny skupiać się przede wszystkim na ich faktycznych problemach i potrzebach. Do tego jednak niezbędna jest wykwalifikowana kadra, znająca złożoność, wymagania i oczekiwania osób starszych i potrafiąca na nie mądrze odpowiedzieć<sup>20</sup>.

---

20 M. Wieczorkowska, *Działania na rzecz seniorów – od dobrych chęci do profesjonalizacji*, „Polityka Społeczna w Regionie Łódzkim” 2018, z. 21, s. 7–18.



UUTW jest także aktywny jako beneficjent lub realizator projektów. Dzięki temu nawiązuje relacje z instytucjami i organizacjami pozarządowymi zajmującymi się w różnym zakresie tematyką osób starszych, nabywa doświadczeń w zarządzaniu projektami, dzięki czemu może także samodzielnie realizować własne pomysły, dopasowane do potrzeb swoich odbiorców. Słuchacze pracują również często jako wolontariusze, angażując się tym samym w różne działania na terenie Uniejowa. Dzięki temu lepiej poznają swoje małe ojczyzny i osoby, które je tworzą. Warto także w tym miejscu zauważyć, iż UUTW jest nieustająco wspierany organizacyjnie przez Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury oraz urząd miejski, a także że z grupy słuchaczy wyłonili się liderzy, pomagający na co dzień skutecznie realizować zaplanowane aktywności. Jest to niezwykle istotne do zapewnienia ciągłości i jakości organizowanych zajęć i wydarzeń.

Warto zwrócić również uwagę na stałą aktywność UUTW w różnych mediach, w tym dzięki wkładce Uniejowski Głos Seniora w kwartalniku „W Uniejowie”, wydawanym przez Towarzystwo Przyjaciół Uniejowa, oraz kontakt ze słuchaczami za pośrednictwem mediów społecznościowych, co pozwala m.in. na wykorzystywanie w praktyce umiejętności nabytych podczas zajęć. Czas pandemii wyraźnie pokazał, że priorytetem dla aktywnych seniorów staje się podstawowa znajomość obsługi komputera. Przygotowanie słuchaczy do zdalnego udziału w wykładach, warsztatach, konferencjach i nauka organizacji spotkań on-line to priorytety na kolejne lata. Ta forma realizacji niektórych aktywności może być bardzo przydatna np. w przypadku choroby czy niepełnosprawności osób starszych, a także rozszerza możliwości zorganizowania ciekawych zajęć i zdecydowanie ogranicza ich koszty. UUTW z pewnością będzie kontynuował zajęcia, które cieszą się nieustającym zainteresowaniem słuchaczy, oraz starał się reagować na potrzeby kolejnych roczników. Będzie nadal uczestniczył i realizował różne projekty, gdyż dzięki nim możliwe jest uatrakcyjnianie oferty dla słuchaczy, zawieranie partnerstw oraz podejmowanie nowych wyzwań, co jest niezbędne do rozwoju placówki.

Jan Paweł II, który troską obejmował osoby starsze i sam odszedł w sędziwym wieku, pisał: „W miarę, jak będzie wzrastać długość życia, a w konsekwencji także liczba osób starszych, coraz bardziej konieczne będzie krzewienie postaw, które akceptują i cenią starość, a nie spychają ją na margines społeczeństwa”<sup>21</sup>. Występowanie w obronie godności i szacunku osób starszych

---

<sup>21</sup> Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II „Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku”*, 13.

powinno więc stać się normą dla młodszych pokoleń, które w przyszłości zajmą ich miejsce. W tym kontekście należy wzmocnić działania UUTW w zakresie współpracy międzypokoleniowej w różnych aspektach. Wiedza, historie i doświadczenie życiowe seniorów powinny być lepiej wykorzystywane i stawać się inspiracją dla młodych ludzi. Z drugiej zaś strony nowe pokolenie może dzielić się swoimi umiejętnościami i energią. Obie grupy mogą się od siebie wzajemnie wiele nauczyć. Dobrą okazją do spotkań jest dzielenie wspólnych pasji czy też działania na rzecz lokalnej społeczności.

## Bibliografia

- Adamska U., Serafin M., Dusza A., *10 lat zachwycania się urokiem nauki i świata: X-lecie Koniańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2005–2015*, Konin 2015.
- Al Hazzouri A.Z., Elbejjani M., Abi Chahine M., Sadana R., Sibai A.M., *Late-life learning and health: Challenges, opportunities, and future directions*, „Lancet Healthy Longevity” 2021, vol. 2(10), e613–e614. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00207-5](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00207-5)
- Baszak-Filipczuk T., Niżnik I., Nowak M., Paradecki G., *A seniorzy UTW PK wciąż wędrują*, Kraków 2015.
- Bilewicz A., *Uniwersytet Trzeciego Wieku we Wrocławiu w latach 1976–2007*, Kraków 2009.
- Borowska-Stefańska M., Wiśniewski Sz., *Mobilność codzienna osób starszych w Łodzi*, Łódź 2019. <https://doi.org/10.18778/8142-352-6>
- Bugajska B., *Uczelnia z misją – 35 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1, s. 62–75.
- Casanova G., Weil J., Cerqueira M., *The evolution of universities of the third age around the world: A historical review*, „Gerontology & Geriatrics Education” 2024, vol. 45(3), s. 483–498. <https://doi.org/10.1080/02701960.2023.2231375>
- Coughlin J.F., *Longevity, lifestyle, and anticipating the new demands of aging on the transportation system*, „Public Works Management & Policy” 2009, vol. 13(4), s. 301–311. <https://doi.org/10.1177/1087724X09335609>
- Czerniawska O., *Pierre Vellas – twórca UTW*, [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź 2000, s. 190–195.
- Dziedzic J., Szlachta I., *Seniorzy na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie: jubileusz UTW 2011–2016*, Kraków 2016.

- Fabiś A., Konieczna-Woźniak R., *Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2022, t. 22(1), s. 55–78.
- Field J., *Good for your soul? Adult learning and mental well-being*, „International Journal of Lifelong Education” 2009, vol. 28(2), s. 175–191. <https://doi.org/10.1080/02601370902757034>
- Formosa M., *Active ageing through lifelong learning: The university of the third age*, [w:] M. Formosa (red.), *The University of the Third Age and Active Ageing*, „International Perspectives on Aging” 2019, vol. 23, s. 3–18. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-21515-6>
- Główny Urząd Statystyczny, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, Warszawa–Gdańsk 2023.
- Grzanka-Tykwińska A., Chudzińska M., Podhorecka M., Kędziora-Kornatowska K., *Uniwersytety Trzeciego Wieku wczoraj, dziś i jutro*, „Gerontologia Polska. Zeszyty problemowe Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego” 2015, t. 23, nr 4, s. 206–209.
- Halicki J., *Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny*, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2, s. 9–18.
- Jan Paweł II, *List Ojca Świętego Jana Pawła II „Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku”*, 13.
- Jopkiewicz A., Trafalek E. (red.), *Trzeci wiek bez starości: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach w latach 1985–2000*, Kielce 2000.
- Konieczna-Woźniak R., *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Poznań 2001.
- Korzeniewska A.H., *Oczekiwania osób starszych w aspekcie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Działdowie: działającego pod patronatem Wyższej Szkoły Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie*, Olsztyn 2009.
- Krzysińska-Żach B., *Opinie słuchaczy o działalności Uniwersytetu III Wieku w Białymstoku*, „Praca Socjalna” 2013, nr 2, s. 47–58.
- Louchin J., Kubacka E., Inkielman M., *10 lat MU<sub>3</sub>W: Milanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku 2005–2015*, Milanówek 2015.
- Makuła W., *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Wychoowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 11, s. 29–33.
- Minichiello V., *Meeting the educational needs of an aging population: The Australian experience*, „International Review of Education” 1992, vol. 38(4), s. 403–416. <https://doi.org/10.1007/BF01102326>
- Obhi H.K., Hardy A., Margrett J.A., *Values of lifelong learners and their pursuits of happiness and whole-person wellness*, „Aging & Mental Health” 2021, vol. 25(4), s. 672–678. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711868>

- Orte C., March M.X., *Balance and perspectives of lifelong learning programmes in the international arena from the perspective of adult learning*, „Procedia – Social & Behavioral Sciences” 2012, vol. 46, s. 4593–4597. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.302>
- Ratana-Ubol A., Charungkaittikul S., Sajjasophon R., *The scenario of the University of the Third Age models for lifelong learning of the Thai aging groups*, „Kasetsart Journal of Social Sciences” 2015, vol. 36(1), s. 88–96.
- Rosłaniec U. (red.), *Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie 1978–1998: zbiór wybranych wspomnień i refleksji oraz inne materiały dwudziestoletniej działalności UTW Szczecin*, Szczecin 2001.
- Smejlis T. (red.), *Działania Sudeckiego UTW na rzecz seniorów w Wałbrzychu w latach 2003–2013*, Wałbrzych 2013.
- Sondej M., współpr. J. Wasiak, *Fascynacje profesorów i słuchaczy Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 1979–2014*, Łódź 2014.
- Swindell R., *U3A in Australia and New Zealand: Society’s \$4 million bonanza*, „Comparative Education” 1999, vol. 35(2), s. 235–247. <https://doi.org/10.1080/03050069928008>
- Swindell R., *U3A (the University of the Third Age) in Australia: A model for successful ageing*, „Ageing and Society” 1993, vol. 13(2), s. 245–266. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00000878>
- Tańska M., Babicz-Zielińska E., Chaillot A., *Attitudes of elderly people towards new and unfamiliar food*, „Handel Wewnętrzny” 2017, t. 1(366), s. 368–376.
- Uchwała Rady Miejskiej w Uniejowie nr L/308/2013 z dnia 23 sierpnia 2013 r. w sprawie zmiany Statutu Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Uniejowie.
- Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w roku akademickim 2021/2022*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> [dostęp: 23.04.2024].
- Wieczorkowska M., *Działania na rzecz seniorów – od dobrych chęci do profesjonalizacji*, „Polityka Społeczna w Regionie Łódzkim” 2018, z. 21, s. 7–18.
- Zadworna M., *Healthy aging and the University of the Third Age – Health behavior and subjective health outcomes in older adults*, „Archives of Gerontology and Geriatrics” 2020, vol. 90, 104126. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104126>