

18 lutego 2016



My, seniorzy z uniwersytetu jesteśmy zdrowi i weseli

Od lutego br. zaczął działać, jako drugi w Kielcach, Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”. W ciągu miesiąca zgromadził 200 studentów-seniorów, a chętnych cały czas przybywa. Seniorzy nie tylko uczą się nowych rzeczy, uczestniczą w życiu kulturalnym, ale także motywują się, зараżają energią i bronią przed samotnością – rozmowa z inicjatorką powstania uczelni, prezesem Stowarzyszenia pn. Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem” Janiną Łucak.

- Założyła Pani uniwersytet „Ponad Czasem”. Skąd wziął się ten pomysł?

Janina Łucak: – Przez kilka lat uczęszczałam do Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kielcach i zauważyłam, że jest mnóstwo chętnych na różne zajęcia organizowane przez tę organizację, a niestety brakuje miejsc. Wiele chętnych osób odchodziło z wielkim żalem. Dlatego z koleżanką Teresą Mróz postanowiłyśmy zorganizować uniwersytet, który jest drugą taką uczelnią w mieście. Do naszego uniwersytetu uczęszcza ponad 200 osób, a maksymalnie możemy przyjąć 300. Moim zdaniem, w mieście wojewódzkim powinno być więcej uczelni dla seniorów, niż tylko dwie.

- Do kogo skierowana jest oferta uczelni?

- Zapraszamy wszystkich seniorów, powyżej 55 roku życia, minimum ze średnim wykształceniem. Przede wszystkim polecamy uczestnictwo osobom samotnym, którzy nie wiedzą jak się odnaleźć, bo z różnych przyczyn zostali sami.

- Macie bardzo bogatą propozycję zajęć. Które z nich cieszą się największym powodzeniem?

- Staramy się kompletować interesujące, ciekawe i różnorodne zajęcia. Wybór jest duży. Prowadzone są takie lekcje jak m.in.: gimnastyka na basenie, fotografia, język angielski, turystyka, aktywny mózg, ogrodnictwo, czy profilaktyka zdrowia. Największym zainteresowaniem cieszą się lekcje z nauki obsługi komputera, z historii i zabytków Kielc, gimnastyki na basenie, promocji zdrowia. Mamy także zajęcia w każdy wtorek na scenie w Pałacyku Zielińskiego, które nazywają się „Czas na kreatywność”. To rodzaj otwartej sceny, gdzie osoba chętna może zaprezentować coś od siebie, np. opowiedzieć o ciekawej podróży, przedstawić ciekawy program muzyczny, poetycki czy naukowy. Takie wystąpienia bardzo kształcą i podwyższają samoocenę.

- Wartością dodaną takiej uczelni jest integracja jej słuchaczy.

- Uniwersytet jest fantastyczną formą aktywności dla osób starszych. Ludzie spotykają się ze sobą, wymieniają poglądy. Zdobywają wiedzę i nowe zainteresowania, motywują się i зараżają energią. To miejsce odskoczni od codzienności, oderwanie się do problemów.

- Uniwersytet w ciągu miesiąca pozyskał 200 uczestników.

- Bardzo cieszę się z tego zainteresowania, że ludzie chcą do nas przychodzić. Uniwersytet Trzeciego Wieku kreuje zdrowe społeczeństwo i zdrowe starzenie się. Siedzenie w domu prowadzi do apatii, złego samopoczucia. A my, ludzie z uniwersytetu jesteśmy zdrowi, tryskamy energią, ćwiczymy, chodzimy na koncerty, spektakle, wycieczki - prowadzimy aktywny tryb życia.

- Organizacja przedsięwzięcia dla tylu osób to nie lada wyzwanie?

- Już trochę ścieżek zostało przez nas wydeptanych i wiele zajęć i sal na lekcje wynegocjowanych. W efekcie pomysł udało się wdrożyć w życie. Chcę podkreślić, że dzięki życzliwości wielu osób, a przede wszystkim Rektora Wszechnicy Świętokrzyskiej prof. dr hab. Mieczysława Adamczyka, który już w początkowym okresie starań wyraził zgodę na użyczenie auli do prowadzenia wykładów, dodały nam wiary, iż dalsze zamierzenia mogą być zrealizowane. Została też nawiązana współpraca z kinami, filharmonią, agencjami artystycznymi, które sprzedają bilety na różne wydarzenia kulturalne. Senior nie może sobie pozwolić na zakup biletu na koncert w stuprocentowej cenie. Dlatego staramy się załatwiać zniżki na te wydarzenia. Już prowadzimy zapisy na wiosenne, letnie wypoczynki nad morzem i w górach. Wybieramy terminy poza sezonem, ponieważ jest taniej. W obecnym semestrze wszystkie sale na zajęcia mamy dograne. Brakuje nam jedynie stałego miejsca na biuro. Obecnie mamy użyczone pomieszczenie w Kieleckim Centrum Kultury dwa razy w tygodniu na dwie godziny. Z resztą spraw doskonale sobie radzimy. Wierzymy w swoje siły, ponieważ w każdym człowieku, również w seniorach tkwi duży potencjał i wiele możliwości.