

**POLISA NA LEPSZĄ STAROŚĆ.
EDUKACJA W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI
JAKO METODA PRZECIWDZIAŁANIA
MARGINALIZACJI OSÓB STARSZYCH
NA PRZYKŁADZIE DZIAŁANIA
JAGIELLOŃSKIEGO UNIWERSYTETU
TRZECIEGO WIEKU**

Policy for better old age. Education in late adulthood
as a method to counteract marginalisation of the elderly
on the example of Jagiellonian University of the Third Age

Streszczenie

Doświadczenie życiowe starszego pokolenia okazuje się niewystarczające do życia we współczesnym świecie. Jeśli seniorzy nie chcą być zepchnięci na margines życia, muszą zdobywać nowe kompetencje. Nie da się zmienić rzeczywistości. Nie da się zatrzymać postępu. To starsze pokolenie musi się starać za nim nadążyć. W tej pogoni może pomóc edukacja. Naturalnym i oczywistym miejscem kształcenia w późnej dorosłości są Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Słowa klucze: edukacja, seniorzy, wykluczenie, Uniwersytety Trzeciego Wieku

Summary

Life experience of elderly generations seems to be insufficient to live in the contemporary world. In order not to be marginalised, elderly people must gain new skills. Reality cannot be changed. Progress cannot be stopped. It is the elderly generation that must keep pace. In this pursuit education can help. The University of the Third Age is a natural and obvious place to get education in late adulthood.

Key words: education, elderly people, exclusion, Universities of the Third Age

Do gabinetu jednego z profesorów Akademii Górniczo-Hutniczej zapukał student V roku. Przyszedł z wyrzutem: „Panie profesorze, na I roku oblałem egzamin z pewnej metody odlewnictwa. Właśnie się dowiedziałem, że ostatnia huta na Śląsku, która ją stosowała, zrezygnowała i wprowadziła nowocześniejszą”. Świadkiem tej rozmowy był prof. dr hab. Tadeusz Aleksander¹, który gościł u swego kolegi na AGH. Od tego czasu podczas swoich wystąpień publicznych znany i ceniony andragog lubi przytaczać tę anegdotę jako doskonały przykład niewiarygodnie szybkiej we współczesnych czasach dezaktualizacji wiedzy, zwłaszcza specjalistycznej. Skoro wiedza akademicka może się zestarzeć w ciągu kilku lat, to co się dzieje z tą utrwaloną przed kilkudziesięciu laty? W XXI wieku koniecznością stało się szybkie przystosowanie do zmieniających się warunków ekonomicznych, społecznych i kulturowych, a to oznacza obowiązek ciągłego uczenia się. Edukacja wydaje się niezbędna zwłaszcza osobom starszym. Dla młodszych seniorów może stać się przepustką do powrotu na rynek pracy, dla wszystkich przedstawicieli trzeciego wieku szansą na radosne oraz twórcze spędzanie czasu na emeryturze i ostatnim momentem, kiedy można zainwestować w jakość życia w wieku czwartym.

Demograficzne tsunami

Wszystko wskazuje na to, że całkiem sporej liczbie Polaków uda się dożyć do czwartego wieku. Wydłużająca się średnia długość życia² najbardziej zmieni proporcje w strukturze demograficznej ludności wśród najstarszych grup wiekowych. Najdynamiczniejszy wzrost odnotujemy bowiem wśród seniorów w podeszłym wieku. Grupa osób 90+ między 2010 a 2035 rokiem powiększy się aż 2,5-krotnie. Za to istotnie zmniejszy się liczba osób w wieku przedprodukcyjnym (do 2035 roku o 1,5 mln), co jest rezultatem niskiego współczynnika dzietności³ Polek. Obydwa czynniki: wydłużająca się średnia długość życia i niski współczynnik dzietności przyczyniają się do gwałtownego starzenia się populacji. Według prognozy GUS między 2010 a 2035 rokiem aż o 49% wzrośnie liczba osób w wieku poprodukcyjnym – z 6,44 mln do 9,62 mln. Rosnąca liczba osób starszych powinna być wiadomością optymistyczną, gdyż świadcząca o istnieniu korzystnych warunków umożliwiających dłuższe życie. Niestety, optymizm gaśnie w konfrontacji z malejącą liczbą osób w wieku produkcyjnym. Ta grupa w ciągu wy-

¹ Tadeusz Aleksander – prof. dr hab., prof. UJ, obecnie Akademia Krakowska im. A.F. Modrzewskiego, krakowski pedagog, specjalizujący się w pedagogice dorosłych. Współzałożyciel i wiceprezes Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego.

² Trwanie życia w 2010 roku, GUS, Warszawa 2011. Średnia długość życia dla mężczyzn w 2010 roku wynosiła 72,1 lat, a dla kobiet – 80,6 lat. W ciągu 10 lat, od 2000 roku, przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzn wzrosło o 2,4 lata, a kobiet o 2,6 lat. Według prognozy demograficznej Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) do 2035 roku przeciętne trwanie życia wzrośnie odpowiednio o mniej więcej 8 lat dla mężczyzn oraz o blisko 3 lata dla kobiet.

³ Oznacza liczbę dzieci, które rodzi przeciętnie kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat). W 2011 roku wyniósł niespełna 1,3 dziecka na jedną kobietę.

mienionych wyżej 25 lat zmniejszy się o 3,9 mln osób. Według GUS współczynnik obciążenia demograficznego⁴ wzrośnie z 26 osób w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym (2010 rok) do 46 osób na 100 pracujących (2035 roku).

Była minister pracy i polityki społecznej Jolanta Fedak⁵ gwałtowny proces starzenia się naszego społeczeństwa zwykła nazywać „demograficznym tsunami”. To określenie wciąż chętnie jest używane, zarówno przez ekonomistów, jak i publicystów, do opisywania zjawisk będących konsekwencją starzenia się społeczeństwa. Demograficzna fala zmiecie wiele placówek oświatowych, zwłaszcza słabszych szkół wyższych, które nie znajdą uczniów i studentów, zmieni strukturę gospodarki, która będzie musiała sobie poradzić z mniejszą liczbą rąk do pracy i w dużym stopniu będzie się musiała przestawić na produkcję dóbr i usług dla starszego konsumenta. Największe zmiany dotkną jednak przedstawicieli starszych generacji. Z wiekiem rośnie stopień niepełnosprawności. W grupie wiekowej 65–69 lat jakiś rodzaj niepełnosprawności odczuwa co trzeci senior, po 80. roku życia już ponad połowa (Szczerbińska, Wilczek-Rużyczka, 2010: 24). Ludzie starzy najbardziej obawiają się fizycznej niesamodzielności, nie chcą być ciężarem dla swoich dorosłych dzieci i wnuków. Zmniejszająca się liczba potencjalnych opiekunów w rodzinach osób starszych może ich skazać na opiekę instytucjonalną. Seniorzy obawiają się również życiowej nieporadności, która może spowodować ich społeczną marginalizację. Długie życie nie jest wartością samą w sobie. Wartością stało się pomyślnie starzenie. „Dawne hasło gerontologów brzmiące »dodać lat do życia« zamieniono na nowe »dodać życia do lat«. O jakości życia mówi się współcześnie bardzo dużo. Używana jest często jako słowo klucz w wielu dziedzinach – od medycyny po politykę. Jakość często przeciwstawia się ilości (nieważne jest ile, lecz jak)” (Halicki 2009: 204).

Pomyślnie starzenie

Co to znaczy dobra jakość życia w starości i jak ją zmierzyć? Istnieje wiele podejść badawczych definiujących jakość życia. We wszystkich zgodnie przyjmuje się, że musi ona obejmować zarówno obiektywne warunki, w jakich funkcjonuje człowiek, jak i subiektywne postrzeganie swego położenia. W odniesieniu do człowieka starszego może się zdarzyć, że obiektywne warunki życiowe są korzystne: dobre zdrowie, warunki mieszkaniowe, stabilne dochody, a mimo to nie czuje zadowolenia z życia. Poczucie bezpieczeństwa socjalnego, dobre zdrowie fizyczne to bardzo ważne składowe jakości życia seniorów, ale niewystarczające do odczuwania osobistej satysfakcji i zadowolenia. Za uniwersalną proponuję przyjąć zaproponowaną przez Światową Organizację Zdrowia definicję, według której „jakość życia jest określana jako osobista per-

⁴ Relacja między liczbą osób w wieku poprodukcyjnym a liczbą osób w wieku produkcyjnym.

⁵ W latach 2007–2011 była ministrem pracy i polityki społecznej z ramienia PSL w rządzie Donalda Tuska.

cepcja własnej pozycji życiowej w kontekście kultury i systemów wartości, w których jednostka żyje i w relacji do jej celów, oczekiwań, standardów i obaw. Na jakość życia ma więc wpływ m.in. stan zdrowia, samopoczucie, poziom niezależności, relacje społeczne i środowiskowe” (Halicki 2009: 209).

Starości nie da się dokładnie zaplanować, ponieważ nie na wszystkie jej aspekty mamy wpływ. Można się jednak do niej przygotować, najlepiej od dzieciństwa. Na jakość życia w starości pracujemy przez całe życie (Dzięgielewska 2009: 53). To, jak żyliśmy, czy i jakiego mamy życiowego partnera, czy i jakie potomstwo, jak dbaliśmy o swoje zdrowie, jakie wykształcenie zdobyliśmy, jak i gdzie pracowaliśmy, ile odłożyliśmy, jakie mieliśmy hobby i zainteresowania – owocuje na starość konkretną sytuacją rodzinną, pozycją społeczną i materialną, stanem zdrowia, gronem przyjaciół. Nawet jednak w trzecim wieku można zmienić styl życia, wyrobić dobre nawyki i zainwestować w niezależność w wieku czwartym. Szansą na poprawę jakości życia jest edukacja. Nauka w późnej dorosłości może mieć pozytywny wpływ na każdy z obszarów istotny dla jakości życia w starości: na dobre zdrowie fizyczne, bezpieczeństwo ekonomiczne, towarzystwo, koleżeństwo i życie społeczne, szczęśliwe życie rodzinne, zdolność samoobsługi i samoopieki oraz doświadczanie miłości, przywiązania i opieki ze strony potomstwa (Woźniak 2006: 149). Jakość życia w starości zależy w dużym stopniu od umiejętności sprostania wyzwaniom współczesności. W codziennym życiu stosuje się coraz więcej udogodnień technicznych, za którymi starsze pokolenie zwyczajnie nie nadąza. Telefon komórkowy to nie tylko wygoda, ale także urządzenie, które w sytuacji awaryjnej może uratować życie. O ile obsługa najprostszych aparatów jest w zasięgu technicznych możliwości przeciętnego seniora, to już smartfony i tablety znajdują się poza tym zasięgiem. Umiejętności cyfrowe okazują się tak podstawowe i niezbędne, jak kilka dekad temu pisanie i czytanie. Ich nieopanowanie to rodzaj analfabetyzmu. Na znaczeniu zyskują, a w przyszłości na pewną staną się bardzo popularne, rozwiązania z zakresu telemedycyny i teleopieki. W sytuacji deficytu opiekunów rodzinnych urzędzenia elektroniczne mogłyby pomóc w samodzielnym funkcjonowaniu osób potrzebujących opieki. Pokolenie seniorów musi je umieć obsługiwać. Internet stał się podstawowym źródłem informacji, a bez dostępu do informacji człowiek staje się bezradny. W okresie pisania tego artykułu sama byłam świadkiem sceny w tramwaju, gdy zaawansowany wiekiem pan pytał młodszą o jedną generację pasażerkę o lokalizację sklepu ze sprzętem medycznym. Dla swojej ciężko chorej żony chciał kupić aparat podający tlen. Nie znalazł sklepu w książce telefonicznej. Kto dziś szuka adresu w książce telefonicznej? Czy wydaje się jeszcze książki telefoniczne?

Według Duccia Demetria⁶ człowiek, jeśli nie chce być zepchnięty na społeczny margines i wykluczony, musi nieustannie się uczyć, rozwijać swoje kompetencje i zdobywać nowe. Jego doświadczenie życiowe, a dotyczy to szczególnie starszego pokolenia, okazuje się niewystarczające do życia we współczesnym świecie. Człowiek starszy

⁶ Duccio Demetrio – włoski pedagog, autor między innymi książki *Zabawa na tle życia. Gra autobiograficzna w edukacji dorosłych*, Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 1999.

nie ogarnia przekazu informacji, nie umie się posługiwać współczesną technologią, nie rozumie przemian w kulturze, nie rozumie języka swoich dzieci i wnuków, a przez to traci z nimi kontakt (Dzięgielewska 2009: 51).

Nie da się zmienić rzeczywistości. Nie da się zatrzymać postępu. To starsze pokolenie musi się starać za nim nadążyć. W tej pogoni – powtórzmy raz jeszcze – może pomóc edukacja.

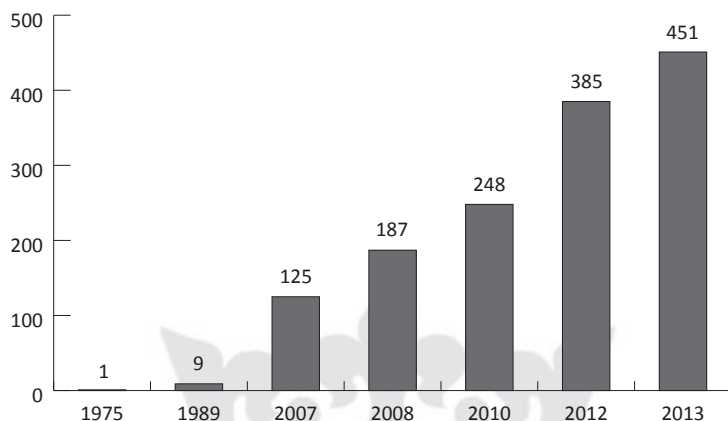
Uniwersytety Trzeciego Wieku – polski fenomen

Biblioteki, domy kultury, kluby seniora, dzienne domy pomocy społecznej, ośrodki pomocy społecznej, szkoły, parafie – wszystkie te podmioty okazjonalnie lub z pewną cyklicznością oferują wykłady, prelekcje, pogadanki dla seniorów, które mają im przybliżyć trudne, współczesne tematy lub po prostu zintegrować środowisko osób starszych dzięki zajęciom edukacyjnym. Jednak instytucją, która jest powołana *stricte* do realizacji zadań z zakresu edukacji dorosłych, są Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW). W 2015 roku będziemy świętować 40-lecie utworzenia pierwszego polskiego UTW. Na świecie ten jubileusz fetowano w ubiegłym roku.

Pierwszy UTW powstał w 1973 roku na uniwersytecie w Tuluzie z inicjatywy profesora prawa międzynarodowego, znawcy problematyki zdrowia publicznego i gerontologii – Pierre’a Vellasa. Program tej placówki, zaakceptowany przez WHO i UNESCO, tak określał główne cele powstałego UTW (Krygier 2013: 3):

- umożliwienie zdobywania wiedzy osobom starszym, które nie mogły się kształcić w młodości, a zawsze pragnęły studiować – wdrażanie programu kształcenia ustawicznego;
- poprawa jakości życia starszego pokolenia między innymi poprzez szerzenie oświaty sanitarnej, pobudzanie aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej, otwarcie na wyzwania przyszłości;
- prowadzenie badań gerontologicznych;
- upowszechnianie wiedzy o starzeniu się i starości w społeczeństwie i wśród decydentów.

Francuska inicjatywa szybko zdobyła rozgłos i znalazła naśladowców na świecie. Bardzo szybko powstał pierwszy UTW w Polsce. Jego założycielką była prof. dr n. med. Halina Szwarc. Polska gerontolog poznała program i zasady działania pierwszego francuskiego UTW w 1975 roku podczas konferencji międzynarodowej w Mediolanie, w której uczestniczył również prof. Vellas (Krygier 2013: 3). Już w październiku tego samego roku zorganizowała UTW przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Rok później powstał UTW we Wrocławiu, następnie w Opolu (1977), Poznaniu, Łodzi i Gdańsku (1979). Niektóre nie wytrzymały próby czasu, zostały rozwiązane, a po latach reaktywowane. U progu transformacji ustrojowej w 1989 roku w Polsce istniało tylko 9 UTW. W 2007 roku było ich 125, a pod koniec 2013 już ponad 450 (wykres 1).



Wykres 1. Rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce

Źródło: dane Ogólnopolskiej Federacji UTW, prezentowane podczas III Małopolskiego UTW w Krakowie, 29 listopada 2013 roku.

Niewiarygodny wprost rozwój ruchu UTW jest na świecie nazywany polskim fenomenem. Nigdzie bowiem w takim tempie nie przybywa placówek kształcących seniorów. Większość (60%) to spontanicznie utworzone z inicjatywy lokalnych liderów-seniorów stowarzyszenia lub fundacje. Według danych zebranych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW 20% uniwersytetów dla osób starszych działa w strukturach uczelni, a pozostałe 20% jako jednostki samorządu terytorialnego – przy domach kultury, bibliotekach, ośrodkach pomocy społecznej itd. Najwięcej UTW zarejestrowano w województwach: mazowieckim, małopolskim oraz dolnośląskim (tabela 1).

W styczniu 1982 roku Senaty Uniwersytetu Jagiellońskiego i ówczesnej Akademii Medycznej podjęły wspólną decyzję o rozpoczęciu eksperymentalnego programu edukacyjnego dla osób powyżej 40. roku życia. Powołano do życia Uniwersytet Trzeciego Wieku, który w październiku 1982 roku przyjął pierwszych studentów-seniorów. Z powstaniem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Krakowie związane są dwa nazwiska wybitnych krakowskich uczonych. To prof. Maria Susułowska, twórczyni psychologii klinicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim, zajmująca się między innymi psychologią starości i psychologią starzenia się, oraz prof. Józef Kocemba – twórca Kliniki Geriatrii, wybitny geriatra i gerontolog o międzynarodowej sławie. To właśnie ówczesny dr Józef Kocemba został pierwszym Pełnomocnikiem Rektora UJ ds. Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Piłat 2013: 11). UTW na UJ – obecnie Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku – działa nieprzerwanie od 32 lat. Od początku swego istnienia przyjął bardzo akademicką formułę działania, której jest wierny do dziś i z której jest dumny. Od początku istnienia jednym z najważniejszych celów funkcjonowania UTW na UJ była poprawa jakości życia jego studentów.

Tabela 1. Liczba Uniwersytetów Trzeciego Wieku w poszczególnych województwach w 2013 roku

Województwo	Liczba UTW	Liczba osób 50+ (w mln)
Dolnośląskie	47	1,1
Kujawsko-pomorskie	35	0,7
Lubelskie	21	0,8
Lubuskie	20	0,4
Łódzkie	24	1,0
Małopolskie	47	1,1
Mazowieckie	71	1,9
Opolskie	11	0,4
Podkarpackie	17	0,7
Podlaskie	9	0,4
Pomorskie	20	0,8
Śląskie	44	1,7
Świętokrzyskie	6	0,5
Warmińsko-mazurskie	21	0,5
Wielkopolskie	38	1,1
Zachodniopomorskie	20	0,6
Ogółem	451	13,6

Źródło: dane Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW prezentowane podczas III Małopolskiego UTW w Krakowie, 29 listopada 2013 roku.

Uczelnia w miniaturze

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku (JUTW) funkcjonuje w modelu odbiegającym od większości podmiotów zajmujących się edukacją dorosłych. Wybór formuły działania jest konsekwencją usytuowania w strukturze najlepszej szkoły wyższej w Polsce⁷. Ambitny program kształcenia studentów-seniorów w JUTW wzorowany jest na klasycznej organizacji studiów wyższych. To szkoła wyższa w miniaturze (Piłat 2013: 12). Każdy z blisko 400 uczestników zajęć wybiera wiodący kierunek swej edukacji. Może to być historia sztuki, historia i kultura Krakowa, psychologia lub medycyna (pełna nazwa tego kursu brzmi: profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zdrowy styl życia). W ramach podstawowego kierunku organizowane są cotygodniowe wykłady oraz seminaria. W ciągu roku akademickiego student-senior ma ponad 100 godzin zajęć z określonego przedmiotu. To wystarczająco dużo czasu, aby utrwalić wiadomości z konkretnej dziedziny wiedzy. Ponadto może rozwijać swoje zainteresowania, uczest-

⁷ Uniwersytet Jagielloński wielokrotnie – ostatnio w 2012 i 2013 roku – zdobywał tytuł najlepszej uczelni w Polsce według Rankingu Szkół Wyższych, organizowanego od 2000 roku przez miesięcznik edukacyjny „Perspektywy” oraz dziennik „Rzeczpospolita”.

nicząc w seminariach fakultatywnych (organizowanych w cyklu dwutygodniowym). JUTW proponuje zajęcia z następujących dziedzin: antropologia społeczna, archeologia, filozofia, literatura, religioznawstwo, filmoznawstwo, finanse, prawo, historia i kultura regionów (tu realizowano cykle: Bałkany, Ukraina, Chiny, USA) oraz seminarium przyrodniczo-astronomiczne. W 10 grupach językowych studenci uczą się angielskiego, niemieckiego i francuskiego na różnych poziomach. Lektoraty prowadzą profesjonaliści z Jagiellońskiego Centrum Językowego. Ofertę edukacyjną JUTW uzupełniają zajęcia dodatkowe (najczęściej za dodatkową opłatą): informatyczne, ćwiczenia nordic walking, warsztaty malarskie oraz warsztaty pisanie wspomnień. Działają także Samokształceniowe Koła Naukowe prowadzone przez samych studentów. Tygodniowo organizowanych jest blisko 80 godzin zajęć dydaktycznych. Poza przypisaniem każdego studenta do podstawowego kierunku (program każdego kursu obejmuje dwa semestry), udział we wszystkich pozostałych seminariach, warsztatach i ćwiczeniach nie jest limitowany. Niektórzy ambitni studenci korzystają nawet z 20 godzin zajęć tygodniowo, inni zaledwie z czterech, jedni przychodzą na zajęcia pięć razy w tygodniu, inni tylko w dniu wykładów wiodącego kursu. Zaangażowanie w kształcenie jest uzależnione od potrzeb i możliwości intelektualnych, zainteresowań i czasu wolnego studentów-seniorów.

Skąd taka aktywność, taki zapał do nauki u osób, które polskie stereotypy posadziłyby w bujanym fotelu? Jakie korzyści przynosi edukacja w późnej dorosłości? Seniorzy po zakończeniu aktywności zawodowej poszukują towarzystwa rówieśników, a także celu działania, który będzie organizował ich życie tak, jak do tej pory praca zawodowa. Kształcenie na uniwersytecie to doskonały pretekst, aby rano wstać z łóżka, zadbać o swój wygląd i przyjść na zajęcia, po zakończeniu których można z nowymi przyjaciółmi usiąść w kawiarni. Stworzenie seniorom możliwości utrzymania kontaktów towarzyskich i nawiązywania znajomości jest jednym z ważniejszych (41% wskazań) celów istnienia UTW (Zoom na UTW 2012: 8), ale nie priorytetowym. Jak wynika z najbardziej aktualnego i wielostronnego raportu z badania polskich UTW Zoom na UTW najważniejsze są:

- kształcenie/nauka/poszerzanie wiedzy/sprawność intelektualna seniorów (85% wskazań)⁸;
- rozwój osobisty/rozwijanie zainteresowań i umiejętności seniorów (65%);
- stworzenie seniorom możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego (65%).

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku (JUTW), organizując zajęcia dla seniorów na poziomie uniwersyteckim, stara się dbać o dobrą atmosferę wśród studentów i wspierać wszelkie inicjatywy, które sprzyjają utrwalaniu przyjaźni i kontaktów towarzyskich. W sympatycznym gronie nauka jest bardziej efektywna. Takich zachowań studenci-seniorzy uczą się między innymi w trakcie kursu psychologicznego. Blisko 30 dwugodzinnych wykładów w ciągu roku akademickiego ma przybliżyć studentom

⁸ Zoom na UTW – zaznaczano trzy najważniejsze cele istnienia, dlatego wskazania nie sumują się do 100.

najważniejsze problemy, z którymi przychodzi się zmagać w wieku późnej dorosłości: jak poradzić sobie z organizacją życia po zakończeniu pracy zawodowej, jak nie dać się depresji, nie popaść w zgorzknienie, jak komunikować się z dorosłymi dziećmi, a jak z wnukami, jak utrzymać pogodę ducha, jak przeżyć stratę najbliższej osoby, nawiązać nowe relacje, a może poszukać nowej miłości? Krótko mówiąc – jak zachować harmonię i radość życia na starość? Towarzyszące wykładom zajęcia seminaryjne w małych grupach to okazja do prowadzenia treningów pamięci, warsztatów negocjacji, wzmacniania asertywności, przybliżenia technik manipulacji, analizy różnorodnych problemów o podłożu psychologicznym.

Kurs medyczny to potężna dawka wiedzy o profilaktyce chorób cywilizacyjnych i zdrowym stylu życia. Wykładom nierzadko towarzyszą badania (masy ciała, pomiar tkanki tłuszczowej, wyboru optymalnej aktywności fizycznej). Wiedza uzyskana podczas wykładów to zatem także ważna profilaktyka gerontologiczna, której rezultatem powinna być szczególna dbałość o zdrowie uczestników zajęć, a tym samym ich lepsza kondycja zarówno w trzecim, jak i w czwartym wieku. Duża grupa studentów JUTW opiekuje się swoimi niesamodzielnymi, sędziwymi rodzicami lub krewnymi. Na wykładach uzyskują informacje o leczeniu chorób podeszłego wieku, podczas zajęć seminaryjnych nabywają między innymi umiejętności z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, technik pielęgnacji osoby niedołąznej, ale również z zakresu psychologii zdrowia. W tym miejscu należy zaznaczyć, że uczestniczący w zajęciach opiekunowie osób niedołąznych, studiując w JUTW, jak sami twierdzą, „ładują akumulatory”. Bez kontaktu z rówieśnikami, bez wyrwania się choć raz w tygodniu na uczelnię, nie mogliby funkcjonować, gdyż opieka nad sędziwymi krewnymi jest wykańczająca fizycznie i psychicznie. Starość to jednak nie tylko choroby, dlatego kurs medyczny obejmuje też inne wykłady, poświęcone na przykład suplementom diety, klimatowi Krakowa i jego wpływowi na zdrowie mieszkańców miasta, aktywności fizycznej, kosmetologii i dermatologii estetycznej.

Studia w JUTW to także nauka dla przyjemności, realizacja pasji, spełnienie młodzięcych marzeń, które trzeba było odłożyć aż na emeryturę – tak motywują swój wybór studenci, którzy zdecydowali się na zgłębianie wiedzy z historii sztuki oraz historii i kultury Krakowa. Można dodać, że o takim wyborze czasami decyduje pewien szlachetny snobizm. Zdarzają się studenci, którzy przez cały okres studiów chodzą wyłącznie na historię sztuki, bo ten fakt nobilituje ich w oczach rodziny i znajomych. Wiedzę historyczną, tak samo jak psychologiczną i medyczną, udaje się studentom wykorzystać, na przykład oprowadzając wnuki albo znajomych spoza Krakowa po mieście. Jakże czują się dowartościowani swoimi wiadomościami na temat historii miasta i jego zabytków!

Spośród bardzo bogatej oferty pozostałych zajęć edukacyjnych warto zwrócić uwagę na cieszące się dużym zainteresowaniem seniorów warsztaty pisania wspomnień. Pierwsza część warsztatów to praca z psychologiem, mająca na celu porządkowanie pamięci, identyfikację fałszywych wspomnień, poszukiwanie tych wypartych z pamięci, próba spojrzenia z dystansu na własne życie. W drugiej części uczestnicy warszta-

tów pracują nad kunsztem literackim i próbują swoich sił w różnych formach i stylach, w tym tak współczesnych jak blogi. Przygotowanie autobiografii należy rozpatrywać nie tylko w kategorii twórczości literackiej, ale przede wszystkim pracy terapeutycznej, która pozwala na ocenę swojego życia u jego schyłku.

Uniwersytet na receptę

W powszechnej świadomości utrwała się pogląd o dobroczynnym wpływie edukacji seniorów na jakość ich życia. Z tego powodu na większości Uniwersytetów Trzeciego Wieku brakuje miejsc. W pierwszym dniu zapisów na rok akademicki 2013/2014 na JUTW w kolejce ustawiło się prawie 100 osób. Drugiego dnia limit miejsc został wyczerpany. Lista rezerwowa zapełniła się w ciągu miesiąca 120 nazwiskami. Mimo deficytu miejsc dla studentów-seniorów kierownictwo JUTW stara się reagować na sygnały o indywidualnych trudnych sytuacjach konkretnych osób, dla których powinno znaleźć się miejsce na uniwersytecie. Sygnały pochodzą od lekarzy rodzinnych i specjalistów, od pracowników pomocy społecznej, czasami od rodziny. Ktoś załamał się po stracie współmałżonka, ktoś bardzo długo i ciężko przechodzi żałobę, ktoś inny nie potrafi wrócić do normalnego życia po ciężkiej chorobie lub odnaleźć się po przeprowadzce z odległego miejsca (na przykład z zagranicy). Każda z tych osób potrzebuje towarzystwa grupy rówieśniczej, przyjacielskiego wsparcia, celu działania, zadania na każdy dzień, dowartościowania, odnalezienia sensu życia. Lekarze zalecają UTW. Z doświadczeń JUTW wynika, że terapia jest skuteczna. Uniwersytet nie zadziałał tylko w jednym (studentka zrezygnowała po roku nauki) spośród kilkunastu trudnych przypadków. Za największy sukces należy uznać przypadek pacjenta po udarze mózgu, który dołączył do grona studentów w listopadzie 2012 roku. Początkowo miał duże trudności z powodu lekkiego paraliżu i upośledzenia mowy. Jego umysł pozostał jednak sprawny, z zapałem czytał zaleconą literaturę, przygotowywał prace pisemne. Ukończył I rok studiów z wyróżnieniem. Dziś jest jednym z bardziej zaangażowanych i aktywnych studentów-seniorów, mimo że nie odzyskał sprawności mówienia.

Nie kwestionując znaczącego wpływu edukacji w trzecim wieku realizowanej przez UTW na jakość życia ich słuchaczy, na przeciwdziałanie ich marginalizacji, tym instytucjom media często czynią zarzut elitarności, twierdząc, że to propozycja dla seniorów wykształconych, a dla zdecydowanej większości populacji osób starszych uniwersytety pozostają poza zasięgiem. To nie do końca prawda. Prawdą jest, że w starszych grupach wiekowych osoby z wyższym i średnim wykształceniem (na UTW zazwyczaj obowiązują dwa kryteria: minimum 50 lat życia i minimum średnie wykształcenie) stanowią elitę. W Małopolsce zarówno w grupie 60–64 lata, jak i 65+ łącznie stanowią około 12% populacji (tabela 2). Ale im młodsze roczniki, tym bardziej przybywa osób wykształconych, co dobrze wróży rozwojowi tych instytucji edukacyjnych w przyszłości. Kryterium co najmniej średniego wykształcenia jest przestrzegane na pewno w uczel-

nianych UTW. W Krakowie jest ich dziewięć⁹. Uniwersytety działające w małych miejscowościach nie egzekwują tak rygorystycznie kryterium wykształcenia. UTW w Gnojniku, Drwini, Zielenicach, Kluczach, Gdowie, Lipnicy Murowanej, Kłaju, Łapanowie mają znacznie więcej słuchaczy niż mieszkających tam seniorów z wyższym wykształceniem. W małopolskich miastach natomiast wykształceniem wyższym, policealnym i średnim legitymuje się 60% mieszkańców. W samym Krakowie – blisko 70% (tabela 3). Ten odsetek w odniesieniu do starszych grup wiekowych jest zapewne trochę mniejszy, ale przecież nie wszyscy wykształceni seniorzy chcą się edukować. W Krakowie odnotowano 147 tys. osób 65+ (*Biuletyn Statystyczny Miasta Krakowa III kwartał 2013 roku*: 86). Na wszystkich krakowskich UTW uczy się nieco ponad 2 tys. słuchaczy. Tu należy dodać, że ta liczba odnosi się do osób jednocześnie studiujących. Po ukończeniu kształcenia w UTW seniorzy pracują nadal w grupach samokształceniowych i towarzyskich, zapisują się na inny uniwersytet, robią sobie przerwę w kształceniu, by powrócić po kilku latach. Trudno powiedzieć, ilu seniorów wyedukowały UTW, ale pewne jest, że osoby naprawdę zainteresowane edukacją w starości znajdą dla siebie miejsce. To nie wykształcenie, ale mentalność, gorsza sprawność intelektualna i brak ochoty do uczenia się eliminują seniorów z grona słuchaczy.

Tabela 2. Ludność w wieku 13 lat i więcej według poziomu wykształcenia i grup wiekowych w 2011 roku

Grupy wieku	Ogółem w tys.	Poziom wykształcenia						
		wyższe	średnie policealne i kolegium	zasadnicze zawodowe	gimnazjalne	podstawowe ukończone	podstawowe nieukończone i bez wykształcenia szkolnego	nieustalony poziom wykształcenia
w odsetkach (struktura pionowa)								
Ogółem	2877,3	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
13–14 lat	75,9	–	–	–	–	13,1	26,9	1,5
15–19	219,0	–	2,7	1,1	88,0	10,4	2,6	5,6
20–24	259,8	7,2	17,5	4,7	9,4	0,8	1,6	11,0
25–29	285,9	21,4	11,1	6,6	0,9	1,9	1,7	16,2
30–34	271,3	17,9	9,3	9,1	0,1	2,6	1,9	16,1
35–39	242,0	12,0	8,3	11,3	x	3,0	1,7	11,5
40–44	212,4	7,8	7,5	11,7	x	3,2	1,6	8,2
45–49	212,7	6,5	7,9	12,3	x	3,4	1,9	7,2
50–54	234,3	6,6	9,0	13,0	x	4,9	2,5	6,9
55–59	224,4	6,2	8,3	11,2	x	7,4	2,9	5,4
60–64	183,9	5,3	6,4	8,1	x	8,2	3,2	3,5
≥ 65 lat	455,7	9,1	11,9	10,9	1,2	41,0	51,5	7,0

Źródło: *Ludność w województwie małopolskim* (2013: 89).

⁹ W Krakowie działają UTW przy następujących szkołach wyższych: Uniwersytecie Jagiellońskim, Politechnice Krakowskiej, Uniwersytecie Rolniczym, Uniwersytecie Ekonomicznym, Akademii Górniczo-Hutniczej (Uniwersytet Otwarty), Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II, Akademii Ignatianum, Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości, Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN.

Tabela 3. Ludność Krakowa w wieku 13 lat i więcej według poziomu wykształcenia w 2011 r.

Wyszczególnienie	W tysiącach	W odsetkach
Wyższe	212,3	31,6
Policealne i średnie	242,2	36,0
Zasadnicze zawodowe	88,2	13,1
Gimnazjalne i podstawowe ukończone	84,1	12,5
Podstawowe nieukończone i bez wykształcenia szkolnego	3,8	0,5
Nieustalony poziom wykształcenia	42,1	6,3

Źródło: *Biuletyn Statystyczny* (2013: 87).

Podsumowanie

Drzwi do edukacji dorosłych zostały otwarte. Seniorów zapraszają UTW i wiele innych instytucji. Każda jest inna, każda ma swoją specyfikę. Bardzo różnią się między sobą same UTW. Seniorzy także mają odmienne oczekiwania i bardzo zróżnicowane możliwości (w tym intelektualne), dlatego dywersyfikacja usług edukacyjnych jest cenna i wskazana. Uniwersalne pozostają natomiast cele edukacji w późnej dorosłości. Przekazywana wiedza powinna ułatwić osobom starszym adaptację do zmieniającej się rzeczywistości po to, aby nie znaleźli się na marginesie życia społecznego. Nie ulega wątpliwości, że priorytetem jest edukacja gerontologiczna, ale oprócz niej ogromne znaczenie ma edukacja cyfrowa. Nowe technologie tak zdominowały wszystkie obszary życia, że osoby, które nie posiadały umiejętności cyfrowych, utraciły dotychczas zajmowane pozycje. Nawet ci, którzy pod koniec swej aktywności zawodowej nauczyli się obsługi komputera i korzystają z telefonów komórkowych czy potrafią kupić bilet Krakowskiej Karty Miejskiej, jeśli uznają te kompetencje za wystarczające, wkrótce staną się wtórnymi analfabetami. Rozwój technologiczny postępuje w takim tempie, że seniorzy wciąż muszą doskonalić swoje kompetencje informatyczne. W JUTW na zajęcia doskonalące zapisało się około 50 studentów-seniorów. Niestety, brak sali komputerowej, w której mogliby pracować seniorzy (uczą się na własnych laptopach), oraz instruktorów pracujących z osobami o różnych umiejętnościach (zajęcia prowadzi wolontariusz – informatyk na poziomie dość zaawansowanym) sprawiają, że poza obszarem edukacji cyfrowej znaleźli się ci, którzy jej najbardziej potrzebują – seniorzy o żadnej lub niewielkiej wiedzy informatycznej. Uniwersytety Trzeciego Wieku powinny stać się naturalnym i oczywistym miejscem edukacji dorosłych, nie tylko w dziedzinach utrwalonych w 40-letniej tradycji ich istnienia, ale także w zakresie technologii cyfrowych oraz specjalistycznych kursów umożliwiających seniorom powrót na rynek pracy. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej przewidywało, że od

2015 do 2020 roku z rynku pracy odejdzie 1 mln nowych emerytów (powojenny wyż demograficzny) (*Rządowy program na rzecz aktywności osób starszych 2012–2013*: 7). Na rynku pracy powstanie wyrwa. Wydłużenie wieku emerytalnego prawdopodobnie przesunie granicę tych zmian o 2–3 lata, co nie zmieni faktu, że powrót do pracy młodszych seniorów będzie mile widziany. Najłatwiej będzie wrócić tym, którzy są najlepiej wykształceni i kompetentni, nie stracili nawyku codziennego wstawania i działania, którzy znają języki, opanowali nowe technologie i potrafią się wciąż uczyć. Rezerwa pracowników znajduje się na UTW.

Bibliografia

- Borczyk W., Wnuk W. (2013), „Edukacja w starości i do starości”, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa.
- Biuletyn Statystyczny Miasta Krakowa III kwartał 2013 roku* (2013), Urząd Statystyczny w Krakowie.
- Czerniawska O. (2009), „Uniwersytety Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chowanna, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Dzięgielewska M. (2009), „Edukacja jako sposób przygotowania do starości”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chowanna, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Gołdys A., Krzyżanowska Ł., Stec M., Ostrowski M. (red.) (2012), *III Zoom na UTW. Raport z badania*, Warszawa.
- Halicki J. (2009), „Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chowanna, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hrapkiewicz H. (2009), „Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chowanna, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Krygier A. (2013), „Założyciel pionierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Profesor Pierre Vellas”, [w:] *Uniwersytety Trzeciego Wieku. Ogólnopolski Biuletyn UTW*, Nowy Sącz.
- Kuchcińska M. (2009), „Edukacja przeciw marginalizacji seniorów”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chowanna, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Les personnes âgées et l'éducation des adultes* (1998), http://www.unesco.org/education/uiie/confintea/pdf/Fra_8a.pdf (dostęp: 28.01.2014).
- Ludność w województwie małopolskim. Stan i struktura demograficzno-społeczna, Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2011* (2013), GUS: Kraków.
- Piłat E. (2013), „Jagielloński UTW – Szkoła wyższa w miniaturze”, [w:] *Uniwersytety Trzeciego Wieku. Ogólnopolski Biuletyn UTW*, Nowy Sącz.
- Rządowy program na rzecz aktywności osób starszych na lata 2012–2013*, <http://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/rzadowy-program-asos/> (dostęp: 28.01.2014).

- Szarota Z. (2009), „Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy”, [w:] A. Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja w starości – tradycja i współczesność*, Chorzów, t. 2 (33), Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Szczerbińska K., Wilczek-Rużyczka E. (red.) (2010), *Jak promować zdrowy styl życia i zmieniać zdrowotne zachowania osób starszych*, Kraków: Wydawnictwo Zdrowie i Zarządzanie.
- Szukalski P. (red.) (2009), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Warszawa: Fundacja Instytut Spraw Publicznych.
- Świergiel E. (2013), *Edukacja przez całe życie na uczelniach wyższych – dobre praktyki. Raport*, Szczecin: Zachodniopomorska Szkoła Biznesu.
- Woźniak Z. (2006), „Dziesięć zasad dobrego starzenia się”, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

