

# UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 4/2024  
(44)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Temat numeru:

**Nie ze mną  
te numery!**  
rozmawiamy  
z Henrykiem  
Gołębiewskim

Okładka została zaprojektowana przy użyciu  
zasobów z portalu [freepik.com/pressfoto](https://www.freepik.com/pressfoto)



ZADANIE PUBLICZNE PN. „RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!” JEST WSPÓŁFINANSOWANE  
ZE ŚRODKÓW PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH  
„AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025. EDYCJA 2024



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

[www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)  
[www.adameddlaseniore.pl](http://www.adameddlaseniore.pl)

# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Boomersi ruszyli na podbój świata. O rynku usług turystycznych dla seniorów rozmawiamy z dr. hab. Zygmuntem Kruczkim, prof. AWF, pracownikiem Zakładu Geografii Turystyki i Ekologii, gościem specjalnym II Forum Turystyki Senioralnej w Nowym Sączu   Część 2..... | 2  |
| Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW partnerem kampanii „UODO rusza w kraj” – spotkanie z seniorami w Śląskim Urzędzie Wojewódzkim w Katowicach .....   | 5  |
| Henryk Gołębiowski dla Biuletynu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Nie ze mną te numery! .....  | 6  |
| „Aktywność społeczna bez granic wiekowych”. UTW Nowy Targ – efekty projektu Erasmus+ .....   | 10 |
| Laur „Srebrnej Cieszynianki Miasta Cieszyna 2024” dla Lucyny Bałandziuk, Prezes Cieszyńskiego UTW .....  | 14 |
| Zapalenie płuc i pneumokokowe zapalenie płuc – zagrożenia i profilaktyka .....   | 16 |
| Afazja – przyczyny, objawy, leczenie .....   | 20 |
| Zapowiedź XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju.....   | 24 |

## Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku  
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,  
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,  
e-mail: federacjautw@interia.eu  
**federacjautw.pl**

**Redaktor Naczelny:** Wiesława Borczyk

**Redakcja:** Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

**Współpraca:** Ewa Piłat, Barbara Rybczyńska

**Korekta:** Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

**Zdjęcia:** archiwum prywatne dr hab. Zygmunta Kruczka, archiwum Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach, archiwum UTW Nowy Targ, archiwum prywatne Lucyny Bałandziuk okładka 1: freepik.com / pressfoto

**Druk:** Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz  
Nakład: 1000

**Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów  
i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem  
Kancelarii Prezesa Rady Ministrów**



Szanowni Państwo,

dobiega końca pierwszy rok działań nowoutworzonego Urzędu Ministra ds. Polityki Senioralnej w ramach Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Urząd ten pełni pani Marzena Okta-Drewnowicz. Powołała w marcu br. Radę ds. Polityki Senioralnej, społeczny zespół ekspertów wielu dziedzin, jako organ doradczy w celu opracowywania, analizy i rekomendacji dotyczących polityki publicznej w obszarze starzejącego się społeczeństwa oraz wsparcia dla osób starszych. We wszystkich województwach wojewodowie – jako przedstawiciele administracji rządowej w terenie – powołali pełnomocników ds. polityki senioralnej oraz regionalne zespoły ekspertów. Włączeni w te struktury zostali także przedstawiciele środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych organizacji senioralnych. W pracach Rady ds. Polityki Senioralnej środowisko UTW reprezentuje Wiesława Borczyk, radca prawny, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW oraz prezes Stowarzyszenia Sądecki UTW w Nowym Sączu, a także dr Renata Miszczuk, pracownik naukowy Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, koordynator Świętokrzyskiego Klastra UTW w ramach Fundacji Restart. Rada zakończyła prace w 2024 r. przyjęciem stanowiska w sprawie projektu ustawy o bonie senioralnym oraz rekomendacji dotyczących bezpieczeństwa w obszarze polityki senioralnej, przygotowanych w związku z objęciem przez Polskę 1 stycznia 2025 roku Prezydencji w Radzie UE i przewodniczeniem pracom Rady UE przez sześć miesięcy. Rada zapoznała się również z opracowaną przez Ministra ds. Polityki Senioralnej „Informacją o sytuacji osób starszych w Polsce za 2023 rok”, która została przekazana do prac Rady Ministrów, a następnie będzie skierowana do Sejmu RP.

W tym numerze, ostatnim w tym roku, polecamy ciekawe artykuły, wywiady, materiały zachęcając do ich lektury w okresie świąteczno-noworocznym. M.in. o rynku usług turystycznych dla seniorów rozmawiamy z dr. hab. Zygmuntem Kruczkim, prof. AWF Kraków (część 2), o kampaniach: „UODO rusza w kraj”, oraz #ZnamTeNumery. Prowokacyjna kampania Telewizji Puls i Komendy Głównej Policji, której Federacja UTW jest także Partnerem – uświadamiająca, jak przestępcy wykorzystują sztuczną inteligencję. Piszemy też o przesłanych z kraju wydarzeniach jakie miały miejsce w UTW w Nowym Targu i Cieszynie. Warto się zapoznać również z informacjami o projekcie realizowanym przez Federację UTW wspólnie z UTW na terenie kraju oraz Firmą Pfaizer, dotyczącym profilaktyki zdrowia osób starszych i znaczenia szczepienia przeciw pneumokokom.

Ponadto polecamy ciekawe teksty naszych Partnerów: ADAMEDU i Kawonu.

**W imieniu Redakcji życzę Państwu zdrowych, spokojnych, rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomysłowości w Nowym Roku 2025, który będzie Jubileuszowym Rokiem 50-lecia Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce 1975-2025.**

Przyjemnej lektury!

Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny

# Boomersi ruszyli na podbój świata

O rynku usług turystycznych dla seniorów rozmawiamy z dr. hab. Zygmuntem Kruczkim, prof. AWF, pracownikiem Zakładu Geografii Turystyki i Ekologii, gościem specjalnym II Forum Turystyki Senioralnej w Nowym Sączu | Część 2

*Pierwsza część rozmowy z prof. Zygmuntem Kruczkim ukazała się w poprzednim numerze Biuletynu Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Rozmawialiśmy o niejednorodnym rynku turystycznym seniorów, który jest zróżnicowany m.in. ze względu na wiek i cechy osobnicze uczestników podróży. Żyjemy coraz dłużej, jesteśmy zdrowsi niż poprzednie pokolenia, mamy wyższe dochody, jesteśmy ciekawi świata, dlatego rynek turystyczny zalewa srebrne tsunami. Szacuje się, że obecnie osoby powyżej 60. roku życia stanowią około 20-25% wszystkich podróżujących Polaków.*

\*\*\*

**Co powoduje, że pakujemy walizki i ruszamy w podróż, nie przejmując się tym, że mamy szósty czy siódmy krzyżyk na karku?**

– Motywacja do uprawiania turystyki jest sprawą bardzo indywidualną, ale niektóre powody są wyjątkowo popularne. Badania z 2020 r. pokazały, że potrzeba przeżycia czegoś nowego i odkrywania nowych rzeczy jest najsilniejszą motywacją do podjęcia decyzji o wyjeździe (75% wskazań). Chcemy podziwiać piękne krajobrazy (68%),

delektować się przyrodą (66,5%) i poznawać walory kulturowe nowych miejsc, czyli zwiedzać (62%). Mieszkańcy miast odczuwają silną potrzebę ucieczki od zgiełku i hałasu i zanieczyszczeń.

**Jakie oferty turystyczne są szczególnie preferowane przez seniorów w naszym kraju?**

– Badania pokazują, że największym zainteresowaniem cieszą się oferty zdrowotne i wellness. Jeśli rozejrzemy się wśród naszych znajomych, którzy należą do omawianej kategorii wiekowej, to usłyszymy, że każdy wyjeżdżał albo wybiera się do sanatorium, ośrodka z zabiegami leczniczymi lub SPA. Na początku naszej rozmowy wspomniała pani, że sanatoria były jedynymi miejscami, które odwiedzali dziadkowie pani studentów. Trzeba przyznać, że sanatoria kojarzą się dość jednoznacznie z tą grupą wiekową. Jeśli chodzi o najczęstsze aktywności podczas wyjazdów, to są to: spacer, zabiegi lecznicze, kuracje klimatyczne, zwiedzanie obiektów przyrodniczych i kulturowych, degustowanie lokalnych produktów kulinarnych. Kulinaria zaczynają odgrywać coraz więk-

szą rolę jako cele wyjazdów. Chętnie podróżujemy szlakami gastronomicznymi...

**A gdzie najchętniej udają się w podróż leciwi Polacy: w góry czy nad morze?**

– Najchętniej jadą do miast, gdzie jest dużo zabytków. Okazuje się, że dla seniorów najbardziej istotny jest walor edukacyjny: dobrze, aby podróżom towarzyszyła wiedza historyczna, geograficzna, przyrodnicza, czasem socjologiczna z elementami polityki. Konsekwencją tej postawy jest ocena najważniejszych elementów oferty turystycznej. Dla turysty 60+ najważniejszy jest program i jego realizacja. Na drugim miejscu istotna okazuje się opieka pilota. Doświadczenie pracy z turystami seniorami pokazuje, iż w przypadku wyjazdów o charakterze kulturowym jakość pracy pilota-przewodnika często przekłada się bezpośrednio na zadowolenie klientów w ogóle. Warto zaznaczyć, że w przypadku tego typu imprez zadaniem pilota-przewodnika jest nie tylko opieka i sprawna realizacja programu, ale duże znaczenie odgrywa jego narracja. Osoby pracujące z turystami seniorami muszą

być świadome, iż nie może ograniczać się ona jedynie do informacji podstawowych, ale powinna być o wiele bardziej wyspecjalizowana i rozbudowana. Powoduje to, że czas spędzony w autokarze podczas przejazdów pomiędzy poszczególnymi odwiedzanymi miejscami nie ogranicza się tylko do biernej podróży, ale ma szansę stać się równie ważnym, a wręcz oczekiwanym punktem programu. Jeśli popatrzymy na sposoby spędzania czasu podczas wyjazdów turystycznych seniorów, to zdecydowanie dominuje zwiedzanie muzeów i zabytków. Na podium znalazły się jeszcze wydarzenia kulturalne i zabiegi lecznicze. Wracając do pani pytania: morze jest bardziej preferowane przez osoby starsze niż góry.

#### **A lato bardziej niż zima...**

– Zdecydowanie tak, tyle że jeszcze bardziej niż lato preferowany jest niski sezon: maj, wrzesień, październik. Nie ma tłumów, cisza, spokój, ceny dużo niższe.

**Niski sezon, niższe ceny... Myślę, że to dobry moment, aby porozmawiać o polityce turystycznej na rzecz seniorów. Na czym ona polega?**

– Najogólniej mówiąc na pomocy w organizowaniu wyjazdów turystycznych poza sezonem; zwiększeniu współpracy i wymiany turystów pomiędzy regionami i krajami Unii Europejskiej; na promowaniu mniej znanych destynacji, a w efekcie na zwiększeniu zatrudnienia w turystyce.

**Senior dysponuje czasem, więc jest klientem pożądanym. Jak go zachęcić do korzystania z oferty turystycznej?**

– Ofertą celowaną w oczekiwania starszego konsumenta, obietnicą korzyści (poznanie nowych



#### ***dr hab. Zygmunt Kruczek, prof. AWF Kraków***

*Autor kilkunastu podręczników z zakresu geografii turystyki, metodyki turystyki, promocji, atrakcji turystycznych oraz ponad 200 artykułów w czasopismach naukowych. Przewodnik beskidzki i pilot wycieczek, krajoznawca, podróżnik, odwiedził 130 krajów na wszystkich kontynentach łącznie z Antarktydą. Pasjonat turystyki górskiej, zdobywca takich szczytów jak wulkan Sajama w Boliwii (6500 m n.p.m.), Kilimandżaro (5895 m n.p.m.) i Elbrus (5642 m n.p.m.) oraz egzotycznych podróży, miłośnik rejsów po morzach i oceanach.*

*fot. archiwum prywatne*



fot. freepik.com

miejsc, wypoczynek, poprawa zdrowia), obniżeniem cen, zapewnieniem bezpieczeństwa i opieki odpowiedniej osoby, dogodnym transportem. Organizatorzy wyjazdów dla seniorów muszą zatem stworzyć ofertę „szytą na miarę” uwzględniającą zarówno potrzeby jak i możliwości seniorów.

### **Jakie są korzyści z dobrze realizowanej polityki turystycznej na rzecz seniorów?**

– Dobrze realizowana polityka wspierająca turystykę senioralną przede wszystkim zwiększa aktywność turystyczną osób będących na emeryturze. Większa liczba turystów to większe wpływy z turystyki i większe wpływy do budżetu. Ograniczamy zjawisko sezonowości w turystyce, wspierając w ten sposób zatrudnienie w tym sektorze, a tym samym dochody państwa, które finansują opiekę zdrowotną, ubezpieczenia społeczne itd., czyli wracają do seniorów. Koło zamknięte, jak w wierszu Tuwima „Wszyscy dla wszystkich”...

*Rozmawiała Ewa Piłat*



#### **ZARÓWNO W LITERATURZE, JAK I W PUBLICYSTYCE PRZYJĘŁA SIĘ NASTĘPUJĄCA KLASYFIKACJA POKOLEŃ:**

1. **Tradycjonaści** (nazywani również m.in. Weteranami, Silent Generation, Radio Babies – urodzeni przed 1946 r.).
2. **Baby Boomers** (inaczej: Me Generation, Baboo, Love Generation, Woodstock lub Sandwich Generation – urodzeni w latach 1946–1964).
3. **X** (określane także m.in. jako Post Boomers, Baby Busters, Slackers, pokolenie widmo, pokolenie stracone – urodzeni w okresie 1965–1980).
4. **Y** (znane też jako Millennials, Echo Boomers, Gen Wired, DotNet, First Globals, iPod Generation – urodzeni w latach 1981–1994).
5. **Z** (nazywane też m.in. Internet lub Google Generation, pokolenie „kopiuj-wklej”, pokolenie „kciuka” bądź „sieciaki” – urodzeni po 1994 r.).



**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce” prowadzona przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w ramach zadania publicznego pn. „Bezpieczna i dostępna turystyka senioralna w Polsce – II edycja” dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki zgodnie z zawartą umową nr 2024/0027/1906/UDOT/DT/BP/IS z dnia 18 czerwca 2024 r.

# Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW partnerem kampanii „UODO rusza w kraj” – spotkanie z seniorami w Śląskim Urzędzie Wojewódzkim w Katowicach

20 listopada 2024 r. w Sali Marmurowej Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach odbyło się spotkanie zorganizowane w ramach akcji Urzędu Ochrony Danych Osobowych „UODO rusza w kraj”. Wzięli w nim udział Prezes UODO Mirosław Wróblewski wraz ze współpracownikami, Wojewoda Śląski Marek Wójcik oraz I Wicewojewoda Śląski Adam Zaczekowski. W wydarzeniu

uczestniczyli także przedstawiciele Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, seniorzy ze Śląskiej Rady ds. Seniorów działającej przy Marszałku Województwa Śląskiego oraz słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Podczas spotkania podpisano porozumienie między Urzędem Ochrony Danych Osobowych a Ogólnopolską Federacją Stowa-

rzyszeń UTW o współpracy na rzecz promowania zasad ochrony danych osobowych wśród seniorów.

Pracownik Departamentu Orzecznictwa i Legislacji UODO dr Roman Sobotka wygłosił prelekcję „Jak dbać o swoją prywatność – porady dla seniora”. Po spotkaniu uczestnicy mogli skonsultować z ekspertami swoje problemy dotyczące ochrony danych.

*fot. Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach*



# Henryk Gołębiowski dla Biuletynu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Nie ze mną te numery!

Rozmawiamy z Henrykiem Gołębiowskim o tym, jak ustrzec się przed oszustwami w sieci oraz o jego udziale w prowokacyjnej kampanii społecznej „Emerytura na maxa”, która w ramach akcji #ZnamTeNumery, uświadamia, jak w zaawansowane są możliwości sztucznej inteligencji i ostrzega przed potencjalnymi zagrożeniami.

Któż nie zna Cegiełki ze „Stawiam na Tolka Banana”, Poldka z „Podroży za jeden uśmiech” czy „Ediego” z filmu Piotra Trzaskalskiego? W tych i wielu innych bohaterów wcielił się kultowy aktor Henryk Gołębiowski. Od 2017 roku gra rolę Ziutka w serialu TV Puls „Lombard. Życie pod zastaw”, a od października 2023 jest jedną z twarzy kampanii społecznej #ZnamTeNumery, zainicjowanej przez Telewizję Puls, Komendę Główną Policji i Fundację TV Puls „Pod Dębem”. Jej organizatorzy ostrzegają seniorów i ich bliskich przed zagrożeniami w szeroko pojmowanym świecie cyfrowym. I choć niesławna „metoda na wnuczka” nadal jest wykorzystywana przez oszustów, to ich sposoby szybko się zmieniają, ewoluują, wręcz – „unowocześniają”, łącznie z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

14 listopada, w Dzień Seniora, miała miejsce kolejna odsłona kampanii, właśnie z wykorzystaniem

sztucznej inteligencji, aby w przewrotny sposób pokazać, jak łatwo można stracić oszczędności. W tym dniu do Internetu, na nośniki indoorowe i digital-OOH w całej Polsce oraz na antenę kanałów TV Puls i Puls 2 trafił kontrolowany scam z reklamą „Emerytura na maxa” – produktu, który w rzeczywistości nie istnieje. Promował go Henryk Gołębiowski, który na planie reklamy spędził całe... 0 minut!

W pierwszym tygodniu stronę internetową Emeryturanamaxa.pl odwiedziło około 15 tysięcy osób, dając się nabrać na scam. To pokazuje, jak realne jest zagrożenie ze strony internetowych oszustów i jak ważne są tego typu kampanie społeczne. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku wspiera kampanię od początku jej istnienia.





**Panie Henryku, w spoście nieistniejącej inwestycji „Emerytura na maxa” został Pan wygenerowany przez sztuczną inteligencję? Jak to możliwe?**

– Dostałem propozycję od Pulsu, aby w kolejnej odsłonie kampanii #ZnamTeNumery stworzyć za pomocą sztucznej inteligencji mój wizerunek w reklamie nieistniejącego produktu. I uświadomić seniorów, jak łatwo kogoś oszukać. Na początku nawet nie wiedziałem, o co chodzi – dopóki nie zobaczyłem tego filmiku. A pyta Pani jak to możliwe – okazało się, że obecnie wystarczy próbka głosu i zdjęcie, znalezione w Internecie, i za pomocą odpowiednich narzędzi można sprecyparować wizerunek dowolnej osoby, bez jej wiedzy i zgody.

**To przerażające. Jaka była Pana reakcja, jak zobaczył Pan to video, jeszcze przed uruchomieniem kampanii?**

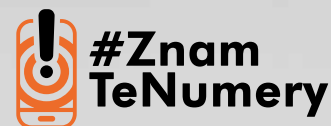
– Co prawda ja znam siebie i parę szczegółów na tym video zauważyłem, ale myślałem, że to naprawdę ja. Gdybym nie wiedział, to dałbym się nabrać.

**Pana znajomi nabrali się na ten spot?**

– I to kilku! Wśród nich byli tacy, którzy znają mnie od dzieciństwa. Pytali się mnie : „Heniek, jak podwoić emeryturę na maxa?”, bo też są emerytami. A ja nie chciałem zdradzać tej tajemnicy, o co tak naprawdę chodzi w tej kampanii, więc kierowałem ich na stronę ZnamTeNumery.pl z wyjaśnieniem. Żeby nie wierzyli we wszystko, co zobaczą w Internecie.

**Ile osób kliknęło w link, aby skorzystać z Emerytury na Maxa?**

– Słyszałem, że 20 000 osób. A na te prawdziwe „numery” ludzie nabrali się w 2023 roku na łączną



kwotę prawie 139 milionów złotych! Taka to jest skala! I jak ostatnio rozmawiałem z Zygmuntem Chajzerem w jego audycji w Radiu Pogoda, to dowiedziałem się, że o mały włos on też dałby się nabrać na oszustwo. Opowiedział o takim przykrym zdarzeniu, które na szczęście dobrze się skończyło. Otóż dostał przed świętami SMS-a, że ma zapłacony prąd i że mu na święta go wyłączą, o ile szybko nie zapłaci, klikając w link z tego SMS-a. I w pierwszym odruchu Zygmunt chciał kliknąć w link i zapłacić, ale mimo zaskoczenia, wstrzymał emocje, bo mu zapaliła się ostrzegawcza lampka. I nie dał się nabrać. Oszuści bardzo grają na emocjach, na zaskoczeniu, aby człowiek zareagował szybko, spontanicznie, w pierwszym odruchu. Idą Święta, więc teraz trzeba być naprawdę bardzo czujnym.

### **Ostrzega Pan seniorów i ich bliskich, aby byli uważni. Czy coś szczególnego by chciał Pan przekazać od siebie?**

– Działajmy na spokojnie, bez żadnych nerwów. Wpierw trzeba się zastanowić, a potem działać. Jeśli sprawa dotyczy bliskiego, to zanim cokolwiek zrobimy, warto zadzwonić do tej osoby, albo do jej znajomego, upewnić się, czy wszystko w porządku, czy faktycznie potrzebuje pożyczki. Ja mówię: zawsze zdązysz się spóźnić.

### **A czy kiedyś Pan albo Pana bliscy dali się nabrać takim cyfrowym oszustom?**

– Miałem kiedyś taką dziwną historię. Grałem sceny na planie serialu „Lombard. Życie pod zastaw”, i przez cały czas miałem wyłączony telefon. Po zdjęciach włączam, a tam wyświetla się informacja

„Osoba, z którą chciałeś rozmawiać, jest już dostępna. Oddzwonił teraz”. A ja tego dnia do nikogo nie dzwoniłem, bo miałem zdjęcia, a w dodatku telefon był wyłączony. Więc nie oddzwoniłem.

### **Jest Pan aktywnym człowiekiem – angażuje się w akcję społeczną #ZnamTeNumery, gra w „Lombardzie” – w grudniu ruszają zdjęcia do 16. sezonu – występuje w teatrze. Jak Pan na to wszystko znajduje czas?**

– To jest kwestia dobrej organizacji. A praca znajdzie się również poza pracą – czyli w domu. Zawsze jest coś do roboty. Oby tylko zdrowie dopisywało, a cała reszta już się ułoży.

### **Jest Pan odbierany jako bardzo pozytywna osoba, jaka jest Pana recepta na uśmiech?**

– Bądź dobry dla innych to i inni będą dobrzy dla Ciebie.



## #ZnamTeNumery

Statystyki dotyczące cyberbezpieczeństwa w Polsce i przestępstw przeprowadzanych za pomocą Internetu są zatrważające.

W ciągu ostatnich 4 lat liczba incydentów naruszenia bezpieczeństwa w sieci wzrosła o prawie 800%, a w stosunku do ubiegłego roku – to **wzrost o ponad 40 000 zarejestrowanych incydentów.**

## Cel kampanii oraz zatrważające statystyki

| Historyczne porównanie liczby incydentów | Liczba incydentów <sup>1</sup> |
|--|--------------------------------|
| 2023                                     | 80 267                         |
| 2022                                     | 39 683                         |
| 2021                                     | 29 483                         |
| 2020                                     | 10 420                         |
| 2019                                     | 6 484                          |
| 2018                                     | 3 739                          |
| 2017                                     | 3 182                          |
| 2016                                     | 1 926                          |

<sup>1</sup> Raport roczny z działalności CERT Polska 2023, s. 105)

Niestety dzisiejsze czasy to w wielu przypadkach czasy spreparowanych wiadomości. Coraz bardziej zaczyna zacierać się granica między tym, co jest prawdziwe a tym, co tylko udaje prawdziwe. Każdy z nas spotkał się na pewno z takimi przykładami. Wystarczy film z wakacji, czy kilka zdjęć, którymi tak chętnie dzielimy się w social mediach, aby móc stworzyć coś naprawdę przekonującego. **Pamiętajmy, że cyberprzestępcy mogą podszywać się także pod naszych najbliższych, czy wykorzystywać wizerunki osób znanych i lubianych, żeby nas oszukać.** Dlatego tak ważna jest edukacja. Poprzez naszą AI-ową odsłonę akcji #ZnamTeNumery chcemy, żeby seniorzy i ich bliscy mieli świadomość, że metody oszustów zmieniają się wraz z rozwojem różnych narzędzi, w tym sztucznej inteligencji. Nie oznacza to, że powinniśmy się jej bać i unikać. **Musimy być jednak ostrożni i wyczuleni na nowe sposoby działania oszustów, znać słabość tych narzędzi.** Dodatkowo istotna pozostaje też obietnica łatwego i szybkiego zarobku, wielkiej wygranej, okazynego zakupu – to są kluczowe treści kampanii scammerskich. Wszelkie nierealne, zbyt pięknie brzmiące obietnice od razu powinny wzbudzać naszą czujność. Aktualne pozostaje hasło naszej kampanii: **Poznaj numery oszustów i nie daj się nabrać.** Dodalibyśmy tylko: **PoznAI (kolejne) numery oszustów i nie daj się nabrać” – powiedziała Justyna Ganczarek, Dyrektor Marketingu i Sprzedaży Telewizji Puls.**



## Nie daj się nabrać!

**Pamiętaj! Stosuj codziennie listę prostych zasad, które mogą uchronić Ciebie i Twoich bliskich przed oszustwem.**

- Ustal z najbliższymi hasło – klucz.
- Nie ufaj – sprawdzaj z kim rozmawiasz!
- Nie klikaj w linki, nie odpowiadaj na nieznane SMS-y!
- Nie podawaj nikomu żadnych numerów, loginów i haseł!
- Nowa znajomość? – super, ale bądź czujny!
- Stwórz Listę Wsparcia – kontaktów do osób, którym ufasz.
- Nie wierz obcemu, że Wasza rozmowa jest poufna.
- Poznaj swojego Dzielnicowego i pobierz aplikację na telefon „Twój Dzielnicowy”

**Sprawdź więcej na [ZnamTeNumery.pl](https://ZnamTeNumery.pl)**



fot. archiwum UTW Nowy Targ

# „Aktywność społeczna bez granic wiekowych”. UTW Nowy Targ – efekty projektu Erasmus+

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku (SUTW) w Nowym Targu po raz pierwszy realizuje projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+ Edukacja Dorosłych, pod nazwą „Aktywność społeczna bez granic wiekowych” (składający się z dwóch mobilności po 15 osób). Dzięki temu wsparciu pierwsza grupa seniorów miała szansę na międzynarodową wymianę do-

świadczeń, która obejmowała tydzień intensywnych warsztatów od 04.11.2024 do 09.11.2024 w hiszpańskiej Granadzie. Uczestnicy mieli możliwość uczenia się nowych umiejętności, zapoznania się z metodami aktywizacji seniorów w Hiszpanii, ćwiczenia komunikacji w obcym języku, a także zgłębiania kultury i tradycji Andaluzji. Efekty projektu spełniły oczekiwania, zarówno w aspekcie rozwoju

osobistego, jak i międzynarodowej integracji seniorów.

## Przygotowania do wyjazdu

Od pierwszych zajęć przygotowawczych grupa seniorów Stowarzyszenia UTW wykazywała ogromne zaangażowanie i entuzjazm. Na spotkaniach tych przedstawiono słuchaczom bogaty zarys historyczny Hiszpanii, przybliżając im zarówno kulturę, jak i cha-

rakterystykę regionu Andaluzji. Seniorzy odbyli również praktyczne przygotowania, powtarzając podstawowe zwroty w języku hiszpańskim, co miało im ułatwić komunikację na miejscu.

### Organizacja partnerska w Hiszpanii

W Granadzie grupa została serdecznie przyjęta przez partnera projektu, OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores), organizację senioralną działającą przy Uniwersytecie w Granadzie. OFECUM przygotował program warsztatów, spotkań i aktywności, które miały pomóc polskim seniorom w zgłębieniu hiszpańskich metod aktywizacji osób starszych. Wzajemna wymiana doświadczeń była dla obu grup inspirująca i przyniosła pomysły, które mogą być wdrożone w działalności Stowarzyszenia UTW. Jednym z nich jest zaangażowanie wolontariuszy do prowadzenia zajęć edukacyjnych.

### Integracja i rozwój umiejętności językowych

Ważnym elementem projektu w Hiszpanii była integracja europejska, pogłębienie wiedzy o Unii Europejskiej oraz praktyczna nauka języka. Seniorzy z Polski mieli okazję codziennie rozmawiać po angielsku i hiszpańsku, nie tylko z gospodarzami, ale także z uczestnikami zajęć, którzy pochodzili z różnych krajów, nawet tak odległych jak Argentyna. Spotkania sprzyjały przełamaniu stereotypów i odkrywaniu wspólnych tematów – od pieśni ludowych po kwestie kulturowe. Wspólne śpiewanie piosenek, takich jak „Mury” Jacka Kaczmarskiego, który wykorzystał w swoim utworze kompozycję katalońskiego muzyka walczącego o wolność i demokrację,



fot. archiwum UTW Nowy Targ





fot. archiwum UTW Nowy Targ

stanowiło symboliczne połączenie kultur Polski i Hiszpanii.

### Zwiedzanie i odkrywanie hiszpańskiego dziedzictwa

Program wyjazdu umożliwił uczestnikom nie tylko poznanie kultury współczesnej, ale także odkrycie bogatej historii Andaluzji mocno związanej z wpływami arabskimi, których najlepszym symbolem jest zespół pałacowy Alhambra w Granadzie. Seniorzy odwiedzili też Guadix, gdzie znajduje się około 3 tysięcy jaskiń zamieszkałych do dziś. Stanowią one wyjątkowy przykład połączenia tradycji z nowoczesnym stylem życia czego przykładem są znajdujące się tam jacuzzi. Jaskinie pokazują również jak zwykli ludzie starają się radzić sobie ze zmianami klimatycznymi i znoszeniem 40-stopniowych fal upałów nawiedzających Hiszpanię.

### Warsztaty

Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia to kolejne aspekty projektu „Aktywność społeczna bez granic wiekowych”. Seniorzy SUTW, wspólnie z uczestnikami z OFECUM, brali udział w warsztatach, gdzie ćwiczyli na siłowni, poznawali techniki relaksacyjne i uczyli się zasad zdrowego odżywiania. Program projektu obejmował także zajęcia artystyczne, pod-

czas których seniorzy wykonywali ozdoby świąteczne nowo poznaną metodą rękodzieła. Warsztaty nie tylko rozwijały umiejętności manualne i precyzję wykonania, ale również integrowały polskich i hiszpańskich uczestników, zachęcając ich do wymiany doświadczeń.

Kolejne warsztaty odbyły się w parku imienia Federico Garcia Lorki i miały charakter zarówno przyrodniczy jak i literacki. Z jed-

fot. archiwum UTW Nowy Targ





fot. archiwum UTW Nowy Targ

nej strony były okazją do zapoznania się z życiorysem i poezją Lorki, a z drugiej umożliwiły zgłębianie tematyki ekologii i problemów środowiskowych. Wszystko to odbywało się w otoczeniu urokliwego krajobrazu Granady.

Uczestnicy projektu nabyli również nowe umiejętności w zakresie technologii. Bardzo przydatne okazało się szkolenie odnośnie wykorzystania aplikacji w telefo-

nie związanych z używaniem mapy i translatora.

Seniorzy uczestniczyli także w pokazie flamenco, a później mieli okazję spróbować swoich sił w tym tańcu. Udział w warsztatach tanecznych uświadomił uczestnikom, jak istotny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie ma aktywność fizyczna, a zwłaszcza taniec.

Pierwsza mobilność w projekcie „Aktywność społeczna bez

granic wiekowych” okazała się ogromnym sukcesem i przyniosła seniorom z SUTW cenne korzyści. Dzięki udziałowi w projekcie w ramach programu Erasmus+, uczestnicy mieli okazję nie tylko zdobyć nową wiedzę i umiejętności, ale także poczuć się częścią międzynarodowej społeczności. Spodziewamy się podobnych efektów odnośnie drugiej mobilności, która odbędzie się w marcu 2025 roku.

fot. archiwum UTW Nowy Targ



Koordynatorka projektu  
Barbara Rybczyńska

\*\*\*

Sfinansowane ze środków UE.  
Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

# Laur „Srebrnej Cieszynianki Miasta Cieszyna 2024” dla Lucyny Bałandziuk, Prezes Cieszyńskiego UTW

Laur „Srebrnej Cieszynianki” to najważniejsze wyróżnienie w regionie Śląska Cieszyńskiego. Otrzymują go osoby, które poprzez swoje działania na rzecz szeroko rozumianej kultury na Śląsku Cieszyńskim przyczyniły się do jego promocji. Laur jest przeznaczony dla społeczników działających na rzecz tej Ziemi, promotorów kultury i sztuki, a także innych wybitnych osobistości, pochodzących z regionu. Przyznawany jest przez Burmistrzów i Wójtów miast i gmin Śląska Cieszyńskiego wraz ze Starostą Cieszyńskim.

W październiku br. Lucyna Bałandziuk została uhonorowana Laurem „Srebrnej Cieszynianki Miasta Cieszyna 2024”.

Lucyna Bałandziuk jest związana z działalnością Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku w Cieszynie od 2013 roku. Początkowo jako Wiceprezes Zarządu Stowarzysze-

nia CUTW w latach 2013-2016, a od 2016 jako Prezes. Działalność w Stowarzyszeniu traktuje jako swoistą misję. Rzetelnie i z pełnym oddaniem zarządza Stowarzyszeniem. Jest „motorem” działań Zarządu. Inicjuje szereg odpowiedzialnych zadań na rzecz aktywizacji, edukacji i integracji

seniorów. Emanuje swoją aktywnością w społeczności lokalnej, doradzając, dopingując do wielu działań na obszarze Ziemi Cieszyńskiej.

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku obchodzi w tym roku 20-lecie działalności. To dzięki zaangażowaniu oraz charyzmie Lucyny Bałandziuk,

fot. archiwum prywatne Lucyny Bałandziuk



fot. archiwum prywatne Lucyny Bałandziuk





znacząco podniósł się prestiż UTW. Nie tylko lokalnie, wśród władz samorządowych, mieszkańców gmin powiatu cieszyńskiego, ale także w kraju. Stowarzyszenie Cieszyński UTW jest również członkiem zwyczajnym Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu.

Lucyna Bałandziuk w latach 2015-2018 aktywnie uczestniczyła w działalności Śląskiej Rady ds. Seniorów przy Marszałku Województwa Śląskiego. Była inicjatorką utworzenia Cieszyńskiej Rady Seniorów przy Burmistrzu Cieszyna, w której nadal działa. W latach 2011-2017 była członkiem Rady Nadzorczej, a od 2011 jest do dzisiaj członkiem Rady Osiedla Spółdzielni Mieszkaniowej „Cieszynianka”, zainicjowała powstanie pierwszego w Cieszynie Osiedlowego Klubu Seniora i działa w nim do dzisiaj.

Od 2010 roku jest członkiem Macierzy Ziemi Cieszyńskiej – Miłośników Regionu, tam też udziela się w pracach Głównej Komisji Rewizyjnej. Od 2010 roku działa w Beskidzkiej Radzie Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych NOT w Bielsku-Białej.

Od 1979 roku jest członkiem Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Przemysłu Chemicznego, a od 1994 roku wchodzi w skład Zarządu Oddziału Cieszyn. Współorganizuje cykliczne spotkania z prelekcjami dla emerytów, imprezy towarzyskie, konferencje i wycieczki.

Jej szczególne zaangażowanie, społeczna służba seniorom, przyczyniły się do tego, że osoby starsze na Ziemi Cieszyńskiej nie mają poczucia wykluczenia, angażują się w przedsięwzięcia także inicjowane przez Miasto Cie-



fot. archiwum prywatne Lucyny Bałandziuk



fot. archiwum prywatne Lucyny Bałandziuk

szyn, zarówno w sferze kultury, jak i sportu, rekreacji.

Lucyna Bałandziuk należy do grona największych autorytetów społecznych nie tylko w środowisku seniorów, ale również w środowisku lokalnym Cieszyna.

**W imieniu Redakcji ogólnopolskiego Biuletynu UTW przekazujemy Prezes Lucynie Bałandziuk serdeczne gratulacje!**

Więcej o Cieszyńskim Uniwersytecie Trzeciego Wwieku przeczytacie na stronie internetowej: [utwcieszyn.us.edu.pl](http://utwcieszyn.us.edu.pl)



**Stowarzyszenie  
Cieszyński  
Uniwersytet III Wieku**

Uniwersytet Śląski  
Wydział Sztuki  
i Nauk o Edukacji  
ul. Bielska 62  
43-400 Cieszyn  
kom. 536 257 624

(czynny w godzinach 10:00-18:00)

tel. 33 854 63 33

(czynny w godzinach pracy biura UTW)

[utwcieszyn.us.edu.pl](http://utwcieszyn.us.edu.pl)

# Zapalenie płuc i pneumokokowe zapalenie płuc – zagrożenia i profilaktyka

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW we współpracy z Pfizer Polska w okresie od września do grudnia 2024 roku realizowała projekt edukacyjno-informacyjny pn. „Zapalenie płuc i pneumokokowe zapalenie płuc – zagrożenia i profilaktyka”.

W projekcie wzięli udział słuchacze UTW, a wykłady prowadzili lekarze, specjaliści w tej dziedzinie: w Gdańsku – **lek. med. Aleksander Biesiada**, w Toruniu – **dr n. med. Piotr Ligocki**, w Warszawie – **prof. dr hab. n. med. Ernest Kuchar**, w Gliwicach – **dr n. med. Janina Kokoszka-Paszkot**, w Łodzi – **dr n. med. Justyna Tymińska**.

Podczas wykładów lekarze eksperci przedstawili kluczowe zagadnienia dotyczące zapalenia płuc oraz wyjaśniali dlaczego jest ono tak groźne dla zdrowia i życia człowieka. Omówione zostały szczególnie narażone grupy ryzyka takie jak: dzieci, osoby starsze oraz osoby z osłabionym układem odpornościowym. Uczestnicy wykładów

dowiedzieli się, czym są pneumokoki – bakterie odpowiedzialne za jedno z najpoważniejszych postaci zapalenia płuc oraz jakie mogą być konsekwencje ich zakażenia, w tym powikłania zagrażające życiu.

Wykłady zakończyły się omówieniem roli szczepień ochronnych, które są kluczowym elementem profilaktyki, skutecznie chroniącym przed groźnymi następstwami choroby. Wykłady były prowadzone z wykorzystaniem przykładów klinicznych, ilustracji. Słuchacze UTW uczestniczyli w dyskusji, co dodatkowo pomogło wyjaśnić zarówno medyczne jak i praktyczne aspekty ochrony zdrowia w grupie wiekowej seniorów.



Gdańsk, V Pomorskie Forum UTWA=



Wykład w UTW im. H. Szwarz w Warszawie

Wykład w UTW Politechniki Łódzkiej



Wykład w UTW Politechniki Łódzkiej



MATERIAŁ PROMOCYJNY



## *Sekrety ziołowej natury*



### PRELEKCJE PROZDROWOTNE

Szanowni Państwo!

Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 60-letnią tradycją zielarską, która od 34 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. W związku z powyższym zwracamy się do Państwa z prośbą o umożliwienie nam przeprowadzenia cyklu prelekcji o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku lub innych grup zainteresowanych stosowaniem ziół.



#### TEMATY PRELEKCJI:

- „Sekrety Herbacianych Zakupów” – wprowadzenie, zasady korzystania z ziół;
- „Ziołowa Apteczka Kawonu” – praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym;
- „Aktywny Senior – zioła wzmacniające” – jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami;
- „Ziołowa Apteczka na lato” – zioła pomocne latem;
- „Ziołowa Apteczka na zimę” – zioła zwiększające odporność, pomocne przy infekcjach;
- „Żurawina naturalny antyoksydant” – zdrowotne zastosowanie żurawiny.

Podczas naszych prelekcji między innymi odpowiadamy na pytania:

- Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób?
- Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem?
- Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo?

Od 15 lat prowadzimy podobne spotkania, które skupiają duże grupy słuchaczy UTW w całym kraju. Mamy nadzieję, że nasza propozycja znajdzie Państwa zainteresowanie w ramach organizowanych zajęć.



Zakład Zielarski KAWON-HURT Nowak sp.j.

Krajewice 119, 63-800 Gostyń, +48 65 5758546,  
marketing@kawon.com.pl; bernadeta@kawon.com.pl

[kawon.com.pl](http://kawon.com.pl)  
[sklep.kawon.com.pl](http://sklep.kawon.com.pl)



## *Sekrety ziołowej natury*

### ZIOŁOWA APTECZKA NA ZIMĘ

Zioła od wieków były cenione za swoje dobroczynne właściwości wspierające zdrowie. Szczególnie dla osób, które chcą w naturalny sposób wzmocnić organizm i zadbać o dobre samopoczucie. Naturalne produkty ziołowe są bardzo ważne, aby **budować odporność**, **łagodzić objawy przeziębienia** czy wspierać walkę z infekcjami. Warto wtedy sięgnąć po:

- **dziką różę**, która stanowi bogactwo witaminy C, wspiera naturalną odporność organizmu, suszone owoce idealnie nadają się do herbat i naparów,
- **jeżówkę purpurową**, która pobudza układ odpornościowy, zmniejszając podatność na przeziębienia, można ją przyj-

mować w formie naparów, kropli lub tabletek,

- **rokitnik**, działa wzmacniająco i wspomaga zwalczanie infekcji,
- **żurawinę**, to naturalny antyoksydant, która dzięki zawartym w owocach składnikom korzystnie wpływa na układ moczowy.

#### Zioła na katar

Katar, czyli zapalenie błony śluzowej nosa, może być uciążliwy. W zmniejszeniu obrzęku błony śluzowej i ułatwieniu oddychania pomóc mogą inhalacje z naturalnych ziół:

- **mięta pieprzowa** – udrażnia drogi oddechowe i łagodzi objawy kataru,

- **rumianek** – zmniejsza obrzęk i łagodzi podrażnienia,
- **szałwia** – w postaci roztworu do płukania nosa i inhalacji,
- **majeranek** – zmniejsza obrzęk i pomaga odetkać nos.

#### Zioła pomocne przy kaszlu

Kaszel, zarówno suchy, jak i mokry, można łagodzić ziołowymi naparami i syropami:

- **tymianek** – ma działanie wykrztuśne, wspierając oczyszczenie dróg oddechowych. Napary i syropy z tymianku pomagają na kaszel mokry,
- **prawoślaz lekarski** – zawiera śluzy, które osłaniają błony śluzowe, przynosząc ulgę w suchym kaszlu.



## MATERIAŁ PROMOCYJNY

- **podbiał pospolity** – wspiera oczyszczanie dróg oddechowych i łagodzi stany zapalne,
- **porost islandzki** – osłania błony śluzowe i łagodzi odruch kaszlu.

**Zioła na ból gardła**

Podrażnione gardło to częsty objaw przeziębienia, na który pomocne mogą być:

- **szałwia lekarska** – płukanki z jej naparu działają antyseptycznie i łagodząco,
- **lipa** – napar z lipy koi błonę śluzową gardła,
- **kora dębu** – garbniki zawarte w korze zmniejszają stan zapalny, pomagając przy bólu gardła,
- **dziewanna** – ma właściwości powlekające, ochronne błony śluzowej. Łagodząco na ból gardła działają również imbir i goździki.

**Naturalne sposoby na obniżenie gorączki:**

- **kwiat lipy** – działa napotnie, co pozwala na naturalne schłodzenie organizmu,
- **malina** – napar z liści lub owoców maliny wspiera walkę z gorączką, działa napotnie,
- **wierzba biała** – kora wierzby zawiera naturalne związki, które działają przeciwgorączkowo, podobnie jak **wiązówka**.

Zioła są skutecznym i naturalnym wsparciem w profilaktyce oraz leczeniu przeziębienia. Regularne stosowanie naparów, inhalacji czy płukanek może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i przyspieszyć powrót do zdrowia. Należy jednak pamiętać, że w przypadku poważnych lub przewlekłych infekcji warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć inne przyczyny dolegliwości.

**POLECAMY**  
**OWOC MALINY 100%**  
*(całe suszone owoce maliny 100g)*





# Afazja – przyczyny, objawy, leczenie

## Czym jest afazja?

Afazja to objaw uszkodzenia mózgu polegający na wystąpieniu zaburzeń mowy u osoby, która dotąd sprawnie posługiwała się mową, nie miała problemów z jej rozumieniem, potrafiła czytać i pisać. Pacjenci z afazją nie umieją wyrazić słowami własnych myśli, konstruować zdań, a nawet wypowiadać pojedynczych słów. Nie rozumieją mowy innych osób, mają problemy

z pisaniem, czytaniem, nazywaniem przedmiotów, powtarzaniem. Afazja jest wynikiem uszkodzenia ośrodków mowy lub ich połączeń, które znajdują się w dominującej półkuli mózgu. Lewa półkula dominuje u 95% osób praworęcznych i 70% osób leworęcznych, a u 30% ludzi brak wyraźnej dominacji. Dlatego afazja to najczęściej skutek uszkodzenia lewej półkuli mózgu. Rzadziej zdarza się, że powstaje

w następstwie uszkodzenia półkuli prawej.

## Jakie są przyczyny afazji?

Afazję mogą wywoływać różne choroby. Do rozwoju afazji dochodzi wtedy, gdy choroba toczy się w części mózgu obejmującej ośrodek mowy. Najczęstsze przyczyny to: udar niedokrwienny lub krwotoczny mózgu, uraz czaszkowo-mózgowy, guz mózgu, proces zapalny,

## MATERIAŁ PROMOCYJNY

który może być wywołany przez czynnik infekcyjny (bakterię lub wirusa) albo czynnik nieinfekcyjny (np. proces autoimmunologiczny). Afazję może spowodować również proces zwyrodnieniowy (neurodegeneracyjny), który toczy się u osób z zespołem otępiennym, czy napad padaczkowy.

### Jakie wyróżniamy typy afazji?

Istnieją liczne klasyfikacje afazji, opracowane przez specjalistów różnych dziedzin naukowych. Niektóre klasyfikacje jako kryterium przyjmują lokalizację uszkodzenia w mózgu, inne – objawy kliniczne.

Jedna z powszechnie stosowanych klasyfikacji wyróżnia następujące typy afazji:

- **Afazja ruchowa**, inaczej nazywana afazją Broki, motoryczną lub ekspresyjną, powstaje w wyniku uszkodzenia ośrodka mowy w płacie czołowym. Charakteryzuje się niemożnością wyrażenia myśli słowami przy zachowanym rozumieniu mowy, dodatkowo upośledzone są nazywanie, powtarzanie, czytanie i pisanie. Oznacza to, że osoba rozumie, co się do niej mówi, i wie, co chce powiedzieć, ale nie potrafi skonstruować zdania lub wypowiedzieć pojedynczego słowa. Mowa jest niepełna, chorzy tworzą zdania powoli, widać, że przychodzi im to z trudem. Słowa są zniekształcone, a zdania – uproszczone, o nieprawidłowej budowie gramatycznej. Pacjent myli przypadki, tryby i czasy. Mowa staje się zwarta, brakuje w niej wielu dopełniających słów, co skutkuje powstaniem mowy telegraficznej – przykładem może tu być wypowiedź „Żona przyjsć szpital”. Osoby z afazją Broki są najczęściej świadome swoich

deficytów i sfrustrowane. Afazję ruchową jako pierwszy opisał Paul Broca w 1861 r.

- **Afazja czuciowa**, nazywana też afazją Wernickego, sensoryczną lub receptywną, powstaje wskutek uszkodzenia ośrodka mowy w płacie skroniowym. Cechuje się zaburzeniem rozumienia mowy, zarówno własnej, jak i innych osób, dodatkowo upośledzone są nazywanie, powtarzanie, czytanie i pisanie. Mowa pacjentów jest płyn-

na, wypowiedziana bez wysiłku, ale pozbawiona logicznego sensu. Słów jest bardzo dużo, ale są one używane niezgodnie ze znaczeniem; chory tworzy również nowe słowa, które nic nie znaczą. To mowa niezrozumiała dla rozmówcy. Wypowiedzi pacjenta przybierają postać „sałaty słownej”, która zawiera szereg płynnie wymawianych słów, niepozostających jednak w logicznym związku (przykład: „Żelakota ten pójdzie mama





freepik.com

zrób pot”). Osoba obcojęzyczna mogłaby odnieść wrażenie, że to mowa prawidłowa, ale ktoś, kto posługuje się tym samym językiem co chory, od razu zauważa, że jest ona pusta, pozbawiona sensu. Pacjenci z afazją Wernickego nie do końca zdają sobie sprawę z faktu, że nie rozumieją mowy i że sami nie są rozumiani. Afazja czuciowa została odkryta przez Carla Wernickego w 1874 r.

- **Afazja całkowita**, inaczej globalna, to współistnienie afazji ruchowej i czuciowej. Chory ma problemy z tworzeniem wypowiedzi i rozumieniem mowy, upośledzone są także nazywanie, powtarzanie, pisanie i czytanie. Uszkodzenie obejmuje rozległy

obszar mózgu, w którym zlokalizowany jest zarówno ruchowy, jak i czuciowy ośrodek mowy.

- **Afazja amnestyczna**, nazywana też nominalną, nominacyjną lub anomią, powstaje w wyniku uszkodzenia w płacie skroniowym albo na styku płatów skroniowego, czołowego i potylicznego. Charakteryzuje się zaburzeniem nazywania, czyli utrudniony jest dostęp do wewnętrznego słownika (leksykonu). Gdy osobie z afazją amnestyczną pokazemy długopis i zapytamy, co to jest, odpowiedź może brzmieć: „Coś do pisania”. Chory wie, do czego służy przedmiot, ale sprawia wrażenie, jakby zapomniał nazwy. Jeżeli podpowiemy złą na-

zwę, natychmiast to zauważy, a jeżeli nazwę dobrą – od razu będzie wiedział, że jest właściwa. Mowa spontaniczna jest prawidłowa, z wyjątkiem pauz spowodowanych trudnościami w odnajdywaniu słów. Rozumienie mowy, powtarzanie, czytanie i pisanie pozostają zachowane.

- **Afazja przewodzenia**, czyli przewodzeniowa lub kondukcyjna, charakteryzuje się upośledzeniem powtarzania. Większość pacjentów nie ma problemów z mową spontaniczną, poprawnie buduje zdania i rozumie przebieg rozmowy, ale może być niezdolna do powtórzenia nawet pojedynczego wyrazu. Na przykład chory nie potrafi powtórzyć słowa



## MATERIAŁ PROMOCYJNY

„jabłko”, umie natomiast spontanicznie powiedzieć: „Bardziej lubię jabłka niż gruszki”. W afazji przewodzenia uszkodzenie lokalizuje się albo w górnych okolicach płata skroniowego, albo w dolnych okolicach płata ciemieniowego.

- **Afazja transkorowa** to afazja cechująca się prawidłowym powtarzaniem. W afazji transkorowej ruchowej pacjent ma trudności z wyrażeniem myśli, mówi nie płynnie i z trudem, ale rozumie cudzą mowę i prawidłowo powtarza. Afazja transkorowa czuciowa polega na trudnościach w rozumieniu mowy, ale chorzy mówią płynnie i potrafią powtarzać.

### Co robić, gdy wystąpi afazja?

Afazja jest zawsze objawem uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, świadczy o chorobie mózgu i wymaga konsultacji z lekarzem. Jeżeli pojawi się nagle, u osoby, któ-

ra dotąd nie miała zaburzeń neurologicznych, należy natychmiast wezwać karetkę pogotowia ratunkowego. Nagłe wystąpienie afazji najczęściej jest wynikiem udaru mózgu – a wtedy leczenie trzeba rozpocząć niezwłocznie po pierwszych objawach. Osoba, która przebywa sama i jest świadoma nagłego pojawienia się zaburzeń mowy, powinna jak najszybciej zwrócić uwagę osób ze swojego otoczenia, aby w porę uzyskać pomoc.

### Na czym polega diagnostyka afazji?

Diagnozowaniem przyczyn afazji zajmują się neurologi. W pierwszej kolejności lekarz zbiera dokładny wywiad, czyli pyta o różne szczegóły, np. czy afazja wystąpiła nagle, czy jest to proces nasilający się już od jakiegoś czasu. Zwykle konieczne jest wykonanie badania neuroobrazowego głowy – zleca się tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny.

### Jak leczy się afazję?

Trzeba pamiętać, że afazja nie jest jednostką chorobową, ale objawem choroby toczącej się w mózgu. Pierwszy etap leczenia to zatem leczenie choroby, która wywołała afazję. Etap drugi to rehabilitacja mowy, która ma na celu stopniowe zmniejszanie zaburzeń mowy.

### Czy afazja może ustąpić?

Stopień nasilenia afazji zależy od rozległości uszkodzenia mózgu i od rodzaju choroby. Rokowanie co do powrotu do zdrowia jest inne u każdego pacjenta. Afazja może całkowicie ustąpić, może się częściowo wycofać, może też utrzymywać się do końca życia.

Opracowała  
dr hab. n. med.

Marta Swarowska-Skuza  
źródło: [www.adamed.expert](http://www.adamed.expert)

### PIŚMIENNICTWO:

1. Bradley WG, Daroff RB, Fenichel GM et al. *Neurologia w praktyce klinicznej*. Lublin 2007.
2. Goodglass H, Boller WF, Grafman J (eds.). *Handbook of Neuropsychology*. Amsterdam 1988.
3. Louis ED, Rowland LP, Mayer SA et al. *Merrit Neurologia*. Wrocław 2017.
4. Mumenthaler M, Heinrich M, Podemski R et al. *Neurologia*. Wrocław 2001.
5. Prusiński A. *Neurologia praktyczna*. Warszawa 2011.
6. Stępień A. *Neurologia*. Warszawa 2015.



ADAMED EXPERT dla Ciebie

[www.adamed.expert](http://www.adamed.expert)

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

# Zapowiedź XII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju

W dniach 3-4 marca 2025 roku w Rabce-Zdroju odbędzie się XII edycja Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu, której głównym organizatorem jest Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Celem Senioriady jest integracja studentów UTW, sportowa rywalizacja oparta na zasadach „fair play”, wspieranie aktywnego trybu życia seniorów, wymiana doświadczeń oraz promocja regionu. Ważnym celem jest również uczczenie Jubileuszu 50-lecia Uniwersytetów Trzeciego w Polsce, który obchodzimy w 2025 roku.

W zawodach mogą wziąć udział studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz członkowie innych organizacji i stowarzyszeń zrzeszających seniorów – rocznik 1975 i starsi. Zgłoszenia przyjmowane będą od 1 do 30 stycznia 2025 r. Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Planowane konkurencje:

1. Biegi narciarskie
2. Slalom gigant
3. Zjazd na dętkach
4. Kręgle curlingowe na lodzie
5. Rzut „śnieżkami do celu
6. Turniej brydżowy
7. Turniej szachowy

Więcej informacji oraz program i regulamin Senioriady dostępne są na stronie: [www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2025.html](http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2025.html)



Prosta kasa na złote lata

**Zwiększ emeryturę  
nawet 2-krotnie!**

Sprawdź na

**EMERYTURA.NAMAXA.PL**

*Polecam!  
Henryk  
Gołob...*



# #ZnamTeNumery

ZNAMTENUMERY.PL



## Uważaj na łatwy i szybki zysk

### Sztuczna inteligencja to kolejne narzędzie w rękach oszustów

**Poznał kolejne numery oszustów i nie daj się nabrać!**

Organizatorzy



Partnerzy merytoryczni



Akcję wspierają





OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA  
STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów  
TRZECIEGO WIEKU

*Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru  
przyniesie Wam spokój i radość.  
Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia  
żyje własnym pięknem,  
a Nowy Rok obdaruje Was  
pomysłowością i szczęściem.*

*Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia!*

*Zarząd i Współpracownicy  
Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW*