

KORONAWIRUSI MY

Już dwa i pół miesiąca nie działa Ostrowiecki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Koronawirus skomplikował wszystkie plany Zarządu i Samorządu Słuchaczy. Nie możemy realizować zajęć ujętych w harmonogramie na II semestr roku akademickiego 2019/2020, ani z przyznanych nam trzech projektów. Wszystko musimy odłożyć....na kiedy?....Na razie trudno powiedzieć. Powoli zaczynamy się mierzyć z sytuacją tzw. „nowej normalności”. Staramy się pracować wirtualnie, pokazywać, jak można dobrze zagospodarować sobie czas, a teraz mamy go przecież dużo, aż za dużo....Dzielnie pokonujemy ograniczenia. My z Pokolenia Trzeciego Wieku potrafimy korzystać z telefonów komórkowych, smartfonów, komputerów, technologii komunikacyjnych XXI wieku. Duża w tym zasługa Słuchaczy prowadzących warsztaty komputerowe: **Romualda Redlicha**, **Zenona Dudajka** oraz **Ewy Batkiewicz** (od tego roku akademickiego). Aby zorientować wszystkich, co dzieje się w ostrowieckiej uczelni dla seniorów, utworzyliśmy **Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku**. **Prezes Matylda Niewójt** wiedziała, że są Słuchacze pełni werwy i dobrej energii, którzy podejmują różne aktywności, aby ustrzec się depresji bezczynności. Poprosiłam **Emilię Sękwicz**, prowadzącą **Sekcję sztuki użytecznej**, której uczestniczki nie mogą aktualnie odbywać zajęć w Ostrowieckim Browarze Kultury, ale od kilku tygodni spotykają się wirtualnie, aby przyjąć rolę koordynatora działań podejmowanych przez słuchaczy UTW.

Z czatowych rozmów wynika, że ograniczając do minimum wyjście z domu, każda z Pań jest ciągle aktywna, twórcza i realizuje swoje pasje. Grupowy kontakt pozwala na wymianę doświadczeń, dobrych praktyk, przepisów kulinarnych, wysyłanie linków do sprawdzonych przepisów i zdjęć wykonanych przez siebie wypieków.

https://www.youtube.com/watch?v=1_QqYNHmc_g
[Kajzerki - przepis - Domowe Wypieki](#)



W tym trudnym czasie uczestniczki Sekcji nie kupują nic nowego, tylko wykorzystują materiały, które mają w domu, pokazują, jak można zrobić coś z niczego i zachęcają do podejmowania ciekawych aktywności. Wykorzystując te linki do filmów, można nauczyć się, jak robić ciekawe prace artystyczne.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2499381816988700>

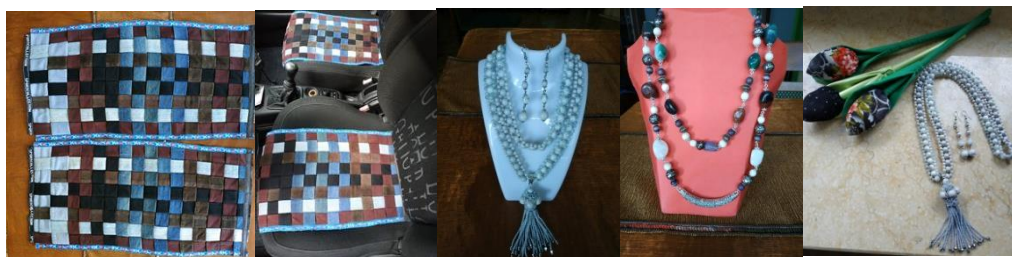
<https://www.youtube.com/watch?v=Aht-Sn-g-kISp>

<https://www.youtube.com/watch?v=W-BntomuP4M&feature=share>

<https://www.facebook.com/groups/2644453459008911/>

Ta grupa nie nudzi się, łączy przyjemne z pożytecznym, wykorzystuje swoje artystyczne pasje, umiejętności i kreatywność.

Elena Szyriajewa tnie stare džinsy na paski, zszywa artystycznie i w ten sposób ma powstaje pokrowiec na siedzenie do samochodu, a ponadto tworzy przepiękną



biżuterię z zakupionych wcześniej koralików.

Maria Stachula natomiast z materiałowych zasłon okiennych, które się jej opatrzyły szyje tulipany a ze zgromadzonych wstążek powstały urocze róże.



Zdolne hafciarki, kontynuują haftowanie obrazów metodą krzyżkową:

Alicja Lisicka obecnie kończy „Damę w bieli” i zaczyna pracować nad portretem swojej wnuczki



Alicja Podczaska wyhaftowała obraz dla pary młodej z datą ślubu, ale z uwagi na panującą sytuację ślub w terminie się nie odbył, drugi również przeznaczony jest dla pary młodej, ale wstrzymała się od haftowania daty sierpniowej, bo nie wiadomo czy wtedy ślub się odbędzie. Nie mogąc uszczęśliwić Państwa Młodych swoimi obrazami nie kończy ich i nie oprawia w ramki, lecz zaczęła skupiać się nad nowym obrazem pt. **Zatruta studnia**.



Elżbieta Frańczak sprawdza się jako babcia pomagając przy lekcjach online. Przy jej pomocy wnuczka Ola wykonuje prace plastyczne



Emilia Sękiewicz metodą scrapbookingu tworzy kartki na różne okazje



A inni ? Są też i inni -oni pokazują i podpowiadają, jak można wirtualnie uczyć się języka angielskiego, korzystać z ćwiczeń fizycznych, relaksacyjnych oraz porad różnych specjalistów. Są też miłośnicy słowa poetyckiego.

A oto działania grupy **AKTYWNI POTRAFIĄ I MOGĄ**, które zebrała Emilia Sękiewicz:

Przykładem może być uzdolniona **Anna Gębusia**, która tak zajmuje sobie czas wolny. Mówi: "W trudnych dniach czekając na wenę malarską tworzę różne gadżety. To co robię, przynosi mi wielką satysfakcję. Wykonując maskotki jednocześnie przypominam sobie teksty bajek i piosenek.

Zabawa sznurkiem pozwoliła mi stworzyć śliczne wazoniki i urocze malutkie motylki - broszki. Z resztek wełny zrobiłam kolorowego "kotełka". Z kawałeczków kolorowych szmatek wyczarowałam malutkie sóweczki i motylki, które przystroiły tuję w moim ogrodzie.

Tak organizuję sobie czas wolny i pocieszam się tym, że koronawirus szybko minie."



Mirka Duda - osoba wielu talentów, napisała na okoliczność obecnej sytuacji wiersz dodający nadziei i otuchy wszystkim, którzy z niecierpliwością czekają na wyjście z domu.

„Zostań w domu”

„zostań w domu”

więc zostaję,

ale nudzie się nie daję

czytam, ćwiczę i maluję

obraz krzyżykami haftuję

i czasami wiersze piszę

składam w wersy to,

co słyszę

śledzę raport o pandemii,

wierzę,

że wszystko się zmieni

koronawirus odejdzie

a wtedy

SZCZĘŚCIE

zagości wszędzie

Mirosława Duda

Mirka napisała także kilkanaście wierszy dla dzieci z wyraźnym przesłaniem dydaktyczno - wychowawczym. **Prezes Matylda Niewójt**, w ramach współpracy UTW ze środowiskiem oraz idei łączenia pokoleń, zainteresowała tymi tekstami Dyrekcję ostrowieckich przedszkoli. Drogą mailową przesłała je do placówek **Irena Podsiadły** - sekretarz UTW.

Inna aktywność Mirki to obrazy " igłą malowane". W czasie pandemii wyhaftowała

obraz ". Zapomniany bukiet", drugi - " Alabastrowa dama" jest już prawie na ukończeniu. Mając takie pasje, zdecydowanie łatwiej znosi się społeczną izolację.



Uaktywniła się także **Sekcja malarska**. Uczestniczka **Krystyna Borys** mówi tak: „Grupa Plastyczna UTW pod opieką **Zbigniewa Sawaryna** wznowiła działalność artystyczną. Członkowie tej grupy skontaktowali się z prowadzącym zajęcia i wspólnie postanowili malować obrazy w domu. Prace prześlą zdalnie do opiekuna artystycznego /korekta i konsultacje mailowe/. Aktualnie grupa pracuje nad prezentacją martwej natury - przedmiotów starych i niezbyt pięknych. Opiekun grupy postawił na pomysłowość i kreatywność plastyków. Mają w pracach wypracować kształty przedmiotów, światło i kolory. Do kolejnego spotkania w pracowni Browaru Miejskiego Domu Kultury w Ostrowcu Świętokrzyskim”.

W czasie kwarantanny osoby uzdolnione malarsko cały czas pracowały indywidualnie. Wśród nich **Danuta Szałapska**, która zamieniła swoje mieszkanie na pracownię malarską – „Czas przeznaczony na zajęcia wykorzystuje w domu. Zaczęłam odtworzenia monotypii, którą zafascynował mnie prowadzący grupę artysta malarz Zbigniew Sawaryn. Jest to wspaniała zabawa, bo nigdy nie wie się, jaki będzie efekt końcowy. Zbyszek przekazuje nam swoje doświadczenia, ostatnia jego propozycja to malowanie ciekawych zakątków naszego miasta. Warto popatrzeć z okien swoich mieszkań, balkonów, ile jeszcze nie zauważyliśmy ciekawych zjawisk. Nigdy nie zwróciłam na to uwagi, jakie piękno kryje nasze otoczenie. Teraz mając czas, po dokonaniu obserwacji, swoje spostrzeżenia przeniosłam na obraz. Mam czas na wykończenie prac już rozpoczętych, a także na malowanie kartek okolicznościowych.

Kocham to, co robię. Malarstwo sprawia mi dużą przyjemność. Dziękuję wszystkim przyjaciółom, bo dla mnie „Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać”(Antoine de Saint-Exupery)”.

Możemy podziwiać obrazy, które autorka sfotografowała.



Możemy podziwiać obrazy, które autorka sfotografowała.

Aktywna twórczo jest także **Bożena Kośla**. Podzieliła się swoimi refleksjami: „Dni z pandemią wypełniam tym, co lubię, czyli malowaniem. To pozwala mi odrzucić złe myśli, a skupić mój umysł na kolorach natury. Jest wiosna, rosną piękne polskie kwiaty. Ja maluję te kwiaty z życzeniami na święta okolicznościowe.

Uśmiechnijcie się - będzie lepiej”.





Skarbnik UTW **Irena Podsiadły**, osoba niezwykle energetyczna, od pierwszych dni pandemii włączyła się bardzo aktywnie w poszukiwanie programów dla seniorów. Okazało się że jest ich naprawdę dużo. Zdobytą wiedzę podzieliła się ze Słuchaczami i podpowiedziała, gdzie szukać ciekawych propozycji jak aktywnie i twórczo spędzać czas.

Epidemia Koronawirusa wywróciła nasze życie do góry nogami. Zostaliśmy zamknięci w swoich domach, pozbawieni bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi.

„Przed epidemią byłam aktywną osobą, uczestniczyłam w zajęciach różnych grup, zarówno w ramach UTW jak i innych programach, realizując swoje pasje i spotykając się z innymi ludźmi. W okresie pandemii zostałam pozbawiona tych możliwości. **Całe życie przeniosło się do Internetu.** Również i ja korzystam z tego dobrodziejstwa. Dużą rolę w tym „świecie internetowym” spełniają portale społecznościowe, szczególnie Facebook. Internet jest namiastką „bycia razem”, wspólnego życia. Można czatować, porozmawiać, wymienić poglądy, powspominać a nawet „wspólnie ćwiczyć”, oczywiście każdy w swoim domu.

Ogromną pomocą jest **Program dla młodzieży 50+ - „Mądra Babcia” - Beaty Boruckiej.**

[Mądra Babcia - Ćwiczenia dla młodzieży po 50-tce - 1/2 ..](#)

[Mądra Babcia - Ćwicz na zdrowie odc 1 | Facebook](#)

Na tym kanale jest szeroki wachlarz zajęć zarówno wpływających na kondycję fizyczną seniorów, jak również dotyczących zdrowego żywienia, są wywiady, porady i wykłady znanych, ciekawych ludzi, Korzystam z takich programów: „**Ćwicz na zdrowie**”, „**Roztańczona Babcia**” „**Babcia na relaksie**” (Fizjoterapia Holistyczna”)

https://www.facebook.com/watchparty/2859004184152902/?entry_source=USER

[TIMELINE](#) oraz *nauki języka angielskiego*.

<https://www.facebook.com/madrababcia/videos/663516751171551/UzpfSTewMDAwMTM5ODkzNzY0OTozMDQxMjYyNjc1OTMwMzM0/>

Organizuję oglądanie transmisji na żywo udostępniając je znajomym w Messengerze, w grupach i w swoich relacjach. Udostępniony przeze mnie określony program stwarza poczucie, że wykonujemy ćwiczenia w grupie. Mam możliwość powitania się, pozdrowienia, jak również oceny wykonywanych ćwiczeń. Moje komentarze (sugestie) są uwzględniane przez prowadzących ćwiczenia przy ustalaniu kolejnych zestawów ćwiczeń. Zaletą tych transmisji, jest to, że można je powtórzyć w dogodnym dla siebie czasie.

[//www.facebook.com/madrababcia](https://www.facebook.com/madrababcia)

Od czasu kiedy zostały „otwarte” lasy jako miłośniczka dwóch kółek - jazdy na rowerze, ruszyłam z kol. Rysią Cudzik (zachowując wszelkie zalecenia epidemiczne) na przejażdżki na łono przyrody, czerpiąc stąd siłę i moc do pokonywania przeciwności losu. Oddychamy świeżym powietrzem dotleniając się, czerpiemy pozytywną energię, zbieramy zioła, **odwiedzamy pomniki przyrody i historii**. A wszystko to zwiększa naszą odporność poprzez poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. W tych naszych przejażdżkach rowerowych spotykamy koleżanki i kolegów z UTW WSBiP, korzystających z uroków przyrody (m.in. **Lucyna Błachno, Basia Łata, Zbyszek Winiarczyk**).



Często oglądam transmisje z wydarzeń organizowanych w naszym mieście np. przez Bibliotekę Miejską (czytanie fragmentów książek, bajki dla dzieci). Transmisje na żywo prowadzone są przez

TV lokalna Ostrowiec. Nagrania udostępniam na FB, zachęcając innych do ich obejrzenia”

[https://www.facebook.com/watchparty/678121829649406/?entry_source=USER
TIMELINE](https://www.facebook.com/watchparty/678121829649406/?entry_source=USER_TIMELINE)

[https://www.facebook.com/Lokalna.TV/videos/2881521065248108/UzpfSTewMD
AwMTM5ODkzNzY0OTozMDQxMzI2OTU5MjU3MjM5/](https://www.facebook.com/Lokalna.TV/videos/2881521065248108/UzpfSTewMDAwMTM5ODkzNzY0OTozMDQxMzI2OTU5MjU3MjM5/)

DRODZY SŁUCHACZE,

Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku WSBiP działa. Widzicie, ile można zrobić dobrego dla siebie i dla innych. Dzielimy się swoją wiedzą, pomysłami, doświadczeniem, ciekawymi projektami. Stwórzmy platformę dobrych praktyk i życzliwych, pozytywnych myśli.

Wzmocnijcie grupę **AKTYWNI POTRAFIĄ I MOGĄ!!!**