

NEWSLETTER SĄDECKIEGO UTW



NUMER 1 / LIPIEC 2023

Od 1 czerwca 2023 r. do 31 grudnia 2024 r. Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje zadanie pt. Dziennikarze Obywatelscy - Sądeccy Seniorzy, sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

Celem zadania jest wzmocnienie działalności misyjnej Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w zakresie mediów obywatelskich oraz jego rozwój instytucjonalny, które nastąpią poprzez:

- **podniesienie kompetencji** - wiedzy i praktycznych umiejętności przez osoby starsze, członków i słuchaczy Sądeckiego UTW w zakresie dziennikarstwa obywatelskiego.

- **rozwijanie zdywersyfikowanych kanałów komunikacyjnych**, w tym analogowych oraz cyfrowych i tym samym zwiększenie ich zasięgu.



Obraz: Freepik.com. Autor: stefamerpik

W ramach zadania zorganizowane i przeprowadzone zostaną:

- warsztaty „Senior dziennikarz obywatel” [łącznie 4 grupy].
- warsztaty „Obsługa edytora tekstu i prezentacji” [łącznie 4 grupy].
- warsztaty „Senior FOTO-VIDEO reporter” [łącznie 3 grupy].

Ponadto:

- wydanych zostanie 6 numerów Biuletynu Sądeckiego UTW.
- wydanych zostanie 10 numerów newslettera Sądeckiego UTW.
- rozwijane i promowane będą cyfrowe kanały komunikacji [profil Sądeckiego UTW na Facebooku i kanał na YouTube].
- zmodernizowana zostanie strona internetowa www.sutw.pl.



Byłam wolontariuszką na Europejskich Igrzyskach 2023

Tekst: Elżbieta Cabak

Na Igrzyskach Europejskich Kraków-Małopolska 2023 Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku miał swoją reprezentację w wolontariacie: mnie i Grażynę Cynar.

III Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 były, w stosunku do wcześniejszych edycji, nowocześniejsze (streaming) i na wyższym poziomie. Trwające od 21 czerwca do 2 lipca br. rozgrywki odbyły się w miastach: Kraków, Myślenice, Bielsko-Biała, Nowy Targ, Zakopane, Wrocław, Tarnów, Rzeszów, Oświęcim, Nowy Sącz, Krynica-Zdrój, Chorzów, Krzeszowice. Do Polski przyjechało 6432 zawodników z 48. krajów, którzy wystartowali w 29. dyscyplinach sportowych. Z aren na żywo zmagania sportowców relacjonowało 776 dziennikarzy, 500 godzin zajęła transmisja telewizyjna. W organizacji pomagało około 4 500 wolontariuszy. Byłam jedną z nich.

O możliwości podjęcia wolontariatu dowiedziałam się w naszym UTW. W grudniu 2022 roku



Pani Elżbieta jako wolontariuszka.
Fot. archiwum E. Cabak



Kolarstwo górskie na IE 2023. Fot. archiwum E. Cabak

po wykładzie mieliśmy spotkanie z panią Małgorzatą Horwat, manager do spraw wolontariatu w Komitecie Organizacyjnym Igrzysk, która zachęcała słuchaczy SUTW do zostania wolontariuszami podczas tej sportowej imprezy. Już wtedy podniecił mnie pomysł znalezienia się wśród zawodników, nawiązywania relacji z ludźmi z wielu kontynentów i wielkiej frajdy. Ostatecznie jednak dopiero rozmowa

z koleżanką Grażyną Cynar pomogła mi przełamać lęki. Ona miała już za sobą udział w wielu organizowanych w Krynicy-Zdroju projektach wolontariackich i twierdziła, że każdy daje mnóstwo radości. - *Nie da się być niezadowolonym!* - mówiła. Zgłosiłyśmy się obie, pewne że będziemy razem. Majowy etap rekrutacji (rozmowy on-line z kamerą przy komputerze) obie przeszłyśmy pozytywnie, ale zostałyśmy przydzielone do innych miast: ja do Krynicy-Zdroju, Grażyna do Nowego Sącza.



Pani Elżbieta i Smok Krakusek – jedna z maskotek IE 2023. Fot. archiwum E. Cabak

Już w pierwszym dniu zostałam skierowana do wydawania akredytacji innym wolontariuszom, pracownikom technicznym i ochronie. Wraz ze mną byli młodzi ludzie, którzy okazali się świetnymi fachowcami od uruchamiania blokujących się drukarek i komputerów. Okazało się, że mamy ze sobą dobry kontakt, dzieliliśmy się pracą stosownie do potrzeb, wspólnie żartowaliśmy i wymienialiśmy się wrażeniami. Nawet nie myślałam, że taki sojusz międzypokoleniowy jest możliwy. Dzięki tej sympatycznej

współpracy nie byłam zmęczona i mogłam obejrzeć inne konkurencje. Nawet udało mi się zobaczyć zawody kolarstwa górskiego na Górze Parkowej, chociaż moim przydziałem jako wolontariuszki były zawody taekwondo.

W późniejszym przydziale miałam też catering: musiałam czuwać, by nigdzie nie zabrakło wody, owoców, kawy, herbaty i ciast. W centrum wolontariatu wydawałam pakiety z odzieżą i gadżetami. Wolontariusze korzystali z wyżywienia i mieli prawo, w swoim wolnym czasie, wejścia na wszystkie zawody. Dzięki temu uprawnieniu obejrzałam w Nowym Sączu konkurencje breakingu. Wcześniej zupełnie się tym tańcem nie interesowałam, ale pokazy były tak niezwykle, że wspólnie ze skaczącą i krzyczącą młodzieżą również dałam się ponieść podrygom.

Niesamowite są odczucia i emocje, gdy ma się przed oczyma zawody „na żywo”, ja miałam okazję to przeżyć. Czułam niezwykłą atmosferę rywalizacji, oglądałam zawiązujące się więzi.



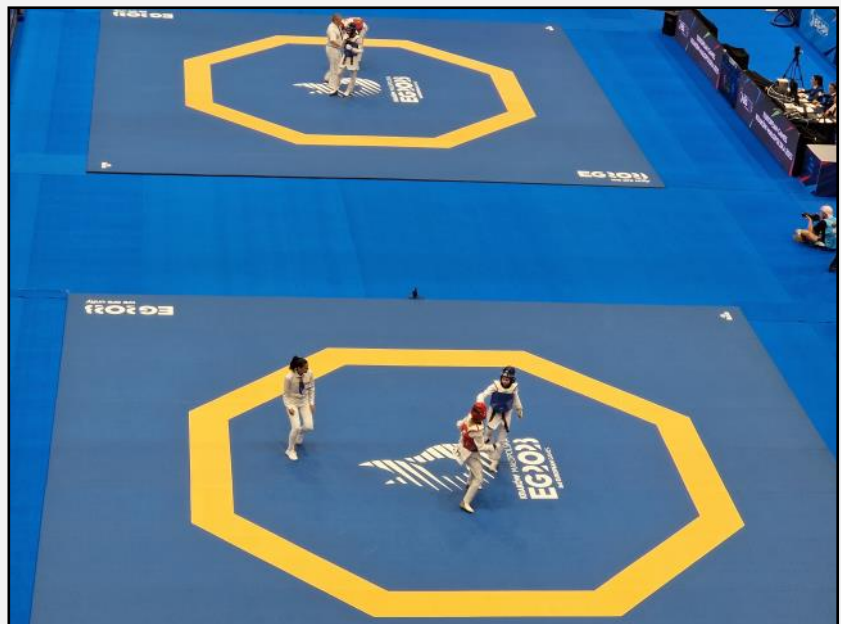
Zawody breakingu w Nowym Sączu – na scenie druga z maskotek IE 2023 – Salamandra Sandra. Fot. archiwum E. Cabak

Poznałam wielu ludzi w różnym wieku, z niektórymi nadal mam kontakt telefoniczny. Nie mam wątpliwości, że takie spotkania i wspólne przeżycia łączą, a to jest ogromna wartość.

Koordinatorką pracy wolontariuszy w Krynicy-Zdroju była pani Katarzyna Karska. Podziwiałam jej zdolności organizacyjne, energię i siłę. Każdy problem starała się natychmiast rozwiązywać, była pogodna i uśmiechnięta, co uspokajało ludzi. Bardzo się wzruszyłam, kiedy żegnałyśmy się po mojej pracy. W pięknych słowach dała mi do zrozumienia, że byłam bardzo pomocna, potrzebna po to, by przekuć w sukces plany organizatorów Igrzysk i pomóc zapewnić komfort zawodnikom i kibicom, którzy przyjechali na to wydarzenie do Polski.

Jestem bardzo zadowolona z tego, że byłam wolontariuszem na tej imprezie. Zrozumiałam, jaką rolę odgrywa sport w łączeniu ludzi, doceniłam wspólną pracę z młodymi, pogłębiłam swoją wiedzę o sporcie.

Mogę z całkowitą pewnością powiedzieć, że warto być wolontariuszem!



Zawody taekwondo w Krynicy-Zdroju. Fot. archiwum E. Cabak

Dołącz do nas!
Zostań słuchaczem
Sądeckiego Uniwersytetu
Trzeciego Wieku!
Rekrutacja na rok akademicki
2023/24 już trwa!
Więcej informacji i szczegóły
dotyczące zapisów na naszej
[stronie internetowej \[klik\]](#)

Już niedługo rozpocznie się wyjątkowa, jubileuszowa edycja **Międzynarodowego Festiwalu Dziecięcych Zespołów Regionalnych ŚWIĘTO DZIECI GÓR**, organizowanego przez Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu. W dniach 23-29 lipca 2023 r. Nowy Sącz już po raz 30. będzie gościł młodych artystów z różnych zakątków świata. W tym roku zobaczyć będzie można zespoły m.in.: z Kenii, Ekwadoru, Indonezji. Nie zabraknie również naszego rodzimego folkloru lachowskiego czy podhalańskiego. **Więcej o festiwalu i wydarzeniach towarzyszących można przeczytać na stronie internetowej [Święta Dzieci Gór \[klik\]](#)**

Czy słyszeliście już o **bezpłatnej publikacji on-line „[Nawigator pacjenta. Poradnik jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia](#)” [klik]**,

przygotowanej przez Rzecznika Praw Pacjenta we współpracy z Panią Profesor Agnieszką Mastalerz-Migas, Konsultant Krajową w dziedzinie medycyny rodzinnej? Jeżeli jeszcze nie, to czas nadrobić zaległości! **Publikacja w jasny i przystępny sposób odpowiada na najczęstsze pytania i wątpliwości dotyczące systemu ochrony zdrowia kierowane do Rzecznika Praw Pacjenta. Poradnik ma przede wszystkim pomóc pacjentom uzyskać odpowiednią pomoc i leczenie, a także podnieść świadomość społeczeństwa na temat praw i możliwości, które daje system ochrony zdrowia.**



Grafika: <https://www.gov.pl/>

WYDAWCA:
Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18
tel. 18 443 57 08
www.sutw.pl
sekretariat@sutw.pl



ODWIEDŹ NAS NA FACEBOOKU: @SadeckiUTW



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich
na lata 2018–2030 PROO

