

PLAN DZIAŁAŃ
LEGIONOWSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
działającego w ramach Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” w Legionowie
z perspektywą do 2030 r.
z dnia 14.08.2026 r.

1. Założenia planu działań

Plan działań Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wyznacza główne kierunki jego działalności do 2030 roku oraz stanowi podstawę planowania i rozwijania oferty kierowanej do słuchaczy. Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa jako jednostka organizacyjna Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” w Legionowie, dlatego niniejszy dokument koncentruje się na działalności merytorycznej UTW, w szczególności edukacyjnej, kulturalnej, społecznej, prozdrowotnej, rekreacyjnej i integracyjnej.

Plan nie stanowi strategii rozwoju całego Stowarzyszenia i nie obejmuje zagadnień dotyczących funkcjonowania jego organów, sukcesji władz ani całościowej polityki organizacyjnej Stowarzyszenia. Jego zadaniem jest uporządkowanie najważniejszych kierunków działalności Legionowskiego UTW oraz stworzenie ram do przygotowywania programów na kolejne lata akademickie.

Dokument ma charakter praktyczny i rozwojowy. Powinien wspierać systematyczne dostosowywanie programu do potrzeb i oczekiwań osób starszych, zmian zachodzących w ich otoczeniu oraz nowych wyzwań społecznych i technologicznych. Plan pozostaje dokumentem otwartym i może być aktualizowany wraz ze zmianą potrzeb słuchaczy, możliwości organizacyjnych i finansowych oraz pojawianiem się nowych form współpracy.

2. Cele działalności Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Celem działalności Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest w szczególności:

- 1) włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego, ich aktywizacja intelektualna, fizyczna i psychiczna, promocja zdrowego stylu życia i wdrażanie profilaktyki gerontologicznej,
- 2) poprawa jakości życia osób starszych i zapobieganie ich wykluczaniu z życia społecznego,
- 3) rozwój intelektualny słuchaczy,
- 4) realizacja procesów integracyjnych ludzi starszych,
- 5) koordynacja działań zdrowotno-rehabilitacyjnych,
- 6) kontakt z innymi środowiskami, w tym ze słuchaczami innych uniwersytetów trzeciego wieku, poprzez spotkania, rozmowy, wystawy prac plastycznych.

3. Sposoby realizacji celów

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje swoje cele w szczególności poprzez:

- 1) organizowanie wykładów, prelekcji, seminariów, spotkań tematycznych i debat,
- 2) prowadzenie warsztatów, kursów i zajęć praktycznych rozwijających wiedzę oraz umiejętności słuchaczy,

- 3) organizowanie lektoratów języków obcych na różnych poziomach zaawansowania,
4) prowadzenie sekcji, klubów i grup zainteresowań odpowiadających na potrzeby słuchaczy,
5) organizowanie zajęć ruchowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych dostosowanych do możliwości osób starszych,
6) organizowanie wyjazdów edukacyjnych, krajoznawczych, kulturalnych i rekreacyjnych,
7) umożliwianie uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, artystycznych i społecznych,
8) prowadzenie zajęć z zakresu obsługi urządzeń cyfrowych, Internetu, usług elektronicznych i nowych technologii,
9) organizowanie przedsięwzięć integracyjnych oraz działań przeciwdziałających samotności i izolacji społecznej,
10) prowadzenie działań międzypokoleniowych z udziałem dzieci, młodzieży, rodzin seniorów oraz innych grup społecznych,
11) wspieranie wolontariatu i aktywności społecznej słuchaczy,
12) współpracę z samorządem, instytucjami edukacyjnymi, kulturalnymi, sportowymi, podmiotami ochrony zdrowia, organizacjami społecznymi i innymi partnerami,
13) podejmowanie innych działań służących rozwojowi edukacji, aktywności i integracji osób starszych.

4. Misja Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Misją Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest tworzenie nowoczesnej, otwartej i przyjaznej przestrzeni uczenia się przez całe życie, umożliwiającej osobom starszym rozwijanie wiedzy, zainteresowań i kompetencji, dbanie o zdrowie i sprawność oraz aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym.

5. Wizja Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku dąży do umacniania swojej pozycji jako nowoczesnego i rozpoznawalnego ośrodka edukacji pozaformalnej osób starszych, którego program odpowiada na rzeczywiste potrzeby słuchaczy i zmieniające się wyzwania współczesności. W perspektywie do 2030 roku Legionowski UTW powinien pozostawać miejscem otwartym na nowe tematy, metody uczenia się i formy aktywności, a jednocześnie zachowywać sprawdzone działania budujące więzi między słuchaczami i wzmacniające ich aktywną obecność w życiu Legionowa i powiatu legionowskiego.

6. Kierunki rozwoju Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

- 1) **Rozwój i podnoszenie jakości oferty edukacyjnej** - systematyczne rozwijanie programu wykładów, warsztatów, kursów i zajęć z uwzględnieniem potrzeb słuchaczy, aktualnych wydarzeń oraz zmian społecznych i cywilizacyjnych. Szczególne znaczenie będzie miała różnorodność tematyczna, dobór kompetentnych prowadzących oraz łączenie tradycyjnych form edukacji z zajęciami praktycznymi.
- 2) **Edukacja odpowiadająca na współczesne wyzwania** - rozwijanie zajęć dotyczących zagadnień mających bezpośrednie znaczenie dla codziennego funkcjonowania osób starszych, w tym zdrowia, prawa, finansów, bezpieczeństwa, praw konsumenta, zmian

społecznych, sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji oraz korzystania z usług publicznych i komercyjnych online.

- 3) **Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia** - rozwijanie działań wspierających sprawność fizyczną, profilaktykę zdrowotną, dobrostan psychiczny i sprawność poznawczą słuchaczy. Oferta powinna obejmować zarówno regularne zajęcia ruchowe, jak i edukację zdrowotną prowadzoną we współpracy ze specjalistami.
- 4) **Kultura i rozwijanie zainteresowań** - tworzenie warunków do aktywnego uczestnictwa w kulturze, rozwijania uzdolnień artystycznych, poznawania historii i dziedzictwa lokalnego oraz podejmowania własnej aktywności twórczej przez słuchaczy.
- 5) **Integracja i przeciwdziałanie samotności** - wzmacnianie społecznej funkcji UTW poprzez tworzenie przestrzeni do budowania relacji, wzajemnego wsparcia, wspólnych aktywności i integracji. Szczególna uwaga będzie zwracana na osoby nowe, mniej aktywne oraz zagrożone izolacją społeczną.
- 6) **Aktywność społeczna i obywatelska** - zachęcanie słuchaczy do aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności, rozwijania wiedzy obywatelskiej, udziału w konsultacjach społecznych, wolontariacie i przedsięwzięciach służących mieszkańcom.
- 7) **Współpraca międzypokoleniowa** - podejmowanie inicjatyw łączących seniorów z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi, sprzyjających wymianie wiedzy, doświadczeń i umiejętności oraz budowaniu wzajemnego zrozumienia pomiędzy pokoleniami.
- 8) **Rozwijanie partnerstw służących wzbogacaniu oferty UTW** - kontynuowanie i rozwijanie współpracy z Miastem Legionowo, instytucjami edukacyjnymi, kulturalnymi i sportowymi, podmiotami ochrony zdrowia, organizacjami pozarządowymi, innymi UTW oraz partnerami społecznymi, jeżeli współpraca ta służy zwiększaniu jakości i różnorodności oferty dla słuchaczy.
- 9) **Wzmacnianie współpracy pomiędzy środowiskiem UTW a władzami Stowarzyszenia** - rozwijanie mechanizmów bieżącej komunikacji i współpracy pomiędzy liderami i osobami aktywnie zaangażowanymi w działalność UTW a władzami Stowarzyszenia, w szczególności w zakresie pozyskiwania środków, planowania programu, organizacji przedsięwzięć oraz rozpoznawania potrzeb słuchaczy.

7. Charakterystyka działalności i potencjału Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa od 2006 roku w ramach Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” w Legionowie. Od początku swojej działalności tworzy osobom starszym warunki do kształcenia, rozwijania zainteresowań, aktywności społecznej i intelektualnej oraz prowadzenia aktywnego trybu życia. Oferta UTW obejmuje w szczególności wykłady otwarte, lektoraty językowe, zajęcia rozwijające kompetencje cyfrowe, gimnastykę rehabilitacyjną, trening pamięci, warsztaty fotograficzne, zajęcia plastyczne i inne formy aktywności dostosowane do zainteresowań słuchaczy. W ramach środowiska UTW funkcjonują również kluby i grupy zainteresowań, w tym Klub Historyków Rodzin oraz Klub Szachowy Hetman.

Istotnym elementem działalności są także wyjazdy krajoznawcze, wydarzenia kulturalne, spotkania integracyjne i inicjatywy sprzyjające budowaniu relacji pomiędzy słuchaczami.

Różnorodność oferty pozwala łączyć funkcję edukacyjną z aktywizacją społeczną, profilaktyką zdrowotną, rekreacją i przeciwdziałaniem samotności.

Potencjałem Legionowskiego UTW jest wieloletnie doświadczenie, rozpoznawalność w środowisku lokalnym, różnorodność prowadzonych zajęć oraz współpraca z lokalnymi instytucjami i partnerami. W kolejnych latach szczególnego znaczenia nabierać będzie dalsze dostosowywanie programu do zmieniającej się struktury i potrzeb osób starszych oraz wykorzystywanie nowych form edukacji i komunikacji.

8. Najważniejsze działania planowane do realizacji

Realizacja celów określonych w niniejszym planie będzie opierała się na działaniach odpowiadających potrzebom słuchaczy oraz możliwościom organizacyjnym i finansowym. W kolejnych latach szczególny nacisk zostanie położony na jakość i różnorodność programu, aktywność społeczną i zdrowotną seniorów, rozwijanie kompetencji cyfrowych, integrację oraz współpracę z lokalnym otoczeniem. W szczególności planuje się:

1) Edukacja i rozwój wiedzy:

- a) organizowanie regularnych wykładów, prelekcji i spotkań z ekspertami z różnych dziedzin, w tym zdrowia, prawa, historii, kultury, ekonomii, psychologii, bezpieczeństwa i spraw istotnych dla osób starszych,
- b) rozwijanie warsztatów i kursów nastawionych na zdobywanie praktycznych umiejętności,
- c) rozwijanie lektoratów języków obcych z uwzględnieniem różnych poziomów zaawansowania,
- d) wprowadzanie do programu tematów aktualnych, wynikających ze zmian społecznych, prawnych, ekonomicznych i technologicznych,
- e) wykorzystywanie opinii i propozycji słuchaczy przy planowaniu programu kolejnych semestrów.

2) Kompetencje cyfrowe i bezpieczne korzystanie z nowych technologii:

- a) prowadzenie zajęć z obsługi smartfonów, komputerów, tabletów i innych urządzeń cyfrowych,
- b) rozwijanie umiejętności korzystania z bankowości elektronicznej, e-usług publicznych, Internetowego Konta Pacjenta, aplikacji mobilnych i innych usług przydatnych w codziennym życiu,
- c) prowadzenie szkoleń dotyczących cyberbezpieczeństwa, oszustw internetowych, ochrony danych osobowych i rozpoznawania dezinformacji,
- d) wprowadzanie podstaw wiedzy o sztucznej inteligencji i praktycznym, bezpiecznym wykorzystywaniu narzędzi opartych na AI,
- e) wspieranie osób o niższych kompetencjach cyfrowych poprzez zajęcia na poziomie podstawowym i pomoc praktyczną.

3) Zdrowie, profilaktyka i aktywność fizyczna:

- a) kontynuowanie i rozwijanie zajęć ruchowych dostosowanych do wieku, kondycji i możliwości uczestników, w tym gimnastyki rehabilitacyjnej oraz innych bezpiecznych form aktywności,
- b) organizowanie spotkań i wykładów z zakresu profilaktyki zdrowotnej, zdrowego żywienia, zdrowia psychicznego, snu, farmakoterapii i profilaktyki upadków,
- c) rozwijanie działań wspierających sprawność poznawczą, w tym treningów pamięci i koncentracji,
- d) organizowanie aktywności rekreacyjnej i wyjazdów sprzyjających utrzymaniu sprawności i dobrostanu,
- e) współpraca ze specjalistami oraz podmiotami działającymi w obszarze zdrowia i profilaktyki.

4) Kultura i rozwijanie zainteresowań:

- a) organizowanie wyjść i wyjazdów do teatrów, muzeów, kin, galerii, filharmonii i innych instytucji kultury,
- b) rozwijanie warsztatów artystycznych, fotograficznych, plastycznych i rękodzielniczych,
- c) wspieranie aktywności artystycznej i twórczej słuchaczy oraz prezentowania jej efektów szerszej publiczności,
- d) organizowanie spotkań poświęconych literaturze, muzyce, sztuce, historii i dziedzictwu lokalnemu,
- e) rozwijanie klubów i sekcji zainteresowań wynikających z inicjatywy i potrzeb słuchaczy.

5) Integracja i budowanie społeczności UTW:

- a) organizowanie wydarzeń integracyjnych, spotkań okolicznościowych, zabaw, wyjazdów i innych przedsięwzięć budujących relacje pomiędzy słuchaczami,
- b) tworzenie warunków ułatwiających nowym słuchaczom włączenie się w społeczność UTW,
- c) zachęcanie do wzajemnego wsparcia, wymiany doświadczeń i aktywnego współtworzenia programu,
- d) podejmowanie działań kierowanych do osób zagrożonych samotnością i ograniczeniem kontaktów społecznych,
- e) wspieranie inicjatyw oddolnych zgłaszanych przez słuchaczy.

6) Aktywność społeczna, obywatelska i wolontariacka:

- a) organizowanie spotkań dotyczących funkcjonowania samorządu, praw obywatelskich i możliwości uczestnictwa mieszkańców w życiu publicznym,
- b) zachęcanie słuchaczy do udziału w konsultacjach społecznych i innych formach dialogu obywatelskiego,
- c) rozwijanie współpracy z Legionowskim Centrum Wolontariatu Seniorów i innymi podmiotami wspierającymi aktywność społeczną osób starszych,
- d) wspieranie inicjatyw słuchaczy podejmowanych na rzecz mieszkańców Legionowa i powiatu legionowskiego,

- e) promowanie wolontariatu jako formy aktywności, integracji i wykorzystania wiedzy oraz doświadczenia seniorów.

7) Współpraca międzypokoleniowa:

- a) realizowanie wspólnych przedsięwzięć z udziałem dzieci i młodzieży, szkół, rodzin seniorów oraz innych grup społecznych,
- b) tworzenie przestrzeni, w której seniorzy mogą przekazywać wiedzę, doświadczenie i umiejętności młodszemu pokoleniu,
- c) organizowanie inicjatyw, w których młodsze osoby wspierają seniorów m.in. w korzystaniu z nowych technologii,
- d) podejmowanie działań służących przełamywaniu stereotypów dotyczących wieku oraz wzmacnianiu wzajemnego szacunku pomiędzy pokoleniami.

8) Turystyka, krajoznawstwo i edukacja poprzez poznawanie:

- a) organizowanie wyjazdów edukacyjnych i krajoznawczych pozwalających poznawać dziedzictwo kulturowe, historyczne i przyrodnicze,
- b) łączenie wyjazdów z wykładami, spotkaniami, zwiedzaniem i innymi formami edukacji,
- c) rozwijanie działań służących poznawaniu Legionowa, powiatu legionowskiego i regionu Mazowsza,
- d) uwzględnianie w programie możliwości i potrzeb osób starszych, w szczególności w zakresie bezpieczeństwa i dostępności.

9. **Współpraca i partnerstwa**

Realizacja założeń planu będzie opierała się na współpracy z podmiotami, które mogą przyczyniać się do podnoszenia jakości i różnorodności oferty Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Partnerstwa powinny służyć przede wszystkim tworzeniu nowych możliwości edukacyjnych, kulturalnych, społecznych, rekreacyjnych i prozdrowotnych dla słuchaczy:

- 1) **Miasto Legionowo i jednostki samorządu terytorialnego** - współpraca przy realizacji działań na rzecz osób starszych, korzystanie z lokalnej infrastruktury, udział w wydarzeniach i inicjatywach senioralnych oraz rozwijanie działań odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców.
- 2) **Instytucje edukacyjne i naukowe** - rozwijanie współpracy z uczelniami, szkołami, bibliotekami i innymi podmiotami edukacyjnymi poprzez wykłady, warsztaty, spotkania z ekspertami i przedsięwzięcia międzypokoleniowe.
- 3) **Instytucje kultury** - współpraca z lokalnymi i regionalnymi instytucjami kultury w celu poszerzania możliwości uczestnictwa słuchaczy w wydarzeniach kulturalnych i rozwijania własnej aktywności twórczej.
- 4) **Podmioty ochrony zdrowia, sportu i rekreacji** - współpraca przy organizowaniu działań prozdrowotnych, edukacji zdrowotnej, profilaktyki oraz bezpiecznych form aktywności ruchowej i rekreacyjnej.
- 5) **Organizacje pozarządowe, UTW i podmioty senioralne** - wymiana doświadczeń, dobrych praktyk, wspólna realizacja przedsięwzięć oraz udział w wydarzeniach i projektach służących aktywizacji osób starszych.

- 6) **Partnerzy społeczni i lokalni przedsiębiorcy** - nawiązywanie współpracy przy przedsięwzięciach, które mogą wzbogacać ofertę UTW, wspierać wydarzenia lub ułatwiać słuchaczom dostęp do wartościowych form edukacji, kultury i aktywności.

10. Warunki organizacyjne i finansowe realizacji planu

Realizacja działań określonych w planie będzie następowała z uwzględnieniem możliwości organizacyjnych, lokalowych i finansowych Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” w Legionowie. Zakres programu w poszczególnych latach akademickich może być dostosowywany do liczby słuchaczy, poziomu zainteresowania poszczególnymi zajęciami, dostępności prowadzących, warunków lokalowych i dostępnych środków. Przy realizacji przedsięwzięć mogą być wykorzystywane środki własne Stowarzyszenia, środki publiczne, dofinansowania projektowe, odpłatność uczestników oraz inne zgodne z prawem źródła finansowania. Pozyskiwanie i rozliczanie środków odbywa się w ramach Stowarzyszenia, którego jednostką organizacyjną jest UTW. Przy planowaniu działalności należy dążyć do racjonalnego wykorzystywania dostępnych zasobów, utrzymywania przystępności ekonomicznej oferty dla słuchaczy oraz poszukiwania partnerstw umożliwiających realizację wartościowych zajęć i wydarzeń.

Istotnym elementem prawidłowego funkcjonowania Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku będzie bieżąca współpraca osób zaangażowanych w organizację działalności UTW z władzami Stowarzyszenia. Liderzy UTW będą wspierać władze Stowarzyszenia w szczególności poprzez przekazywanie informacji o potrzebach i oczekiwaniach słuchaczy, przedstawianie propozycji dotyczących programu działalności UTW, udział w przygotowywaniu i organizacji przedsięwzięć oraz sygnalizowanie problemów wymagających rozwiązania. Współpraca ta powinna również służyć sprawnemu przepływowi informacji pomiędzy słuchaczami UTW a władzami Stowarzyszenia oraz zapewniać, aby decyzje dotyczące działalności Uniwersytetu w możliwie największym stopniu uwzględniały potrzeby jego uczestników.

11. Monitorowanie realizacji planu działań

Plan działań będzie podlegał okresowej ocenie, tak aby działalność Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogła być na bieżąco dostosowywana do potrzeb słuchaczy. Monitorowanie powinno mieć charakter praktyczny i służyć przede wszystkim doskonaleniu programu. W ramach monitorowania planuje się:

1) Badanie potrzeb i opinii słuchaczy:

- a) przeprowadzanie, nie rzadziej niż raz na 3 lata, ankiety dotyczącej potrzeb, oczekiwań i poziomu satysfakcji słuchaczy,
- b) analizowanie zgłaszanych opinii, wniosków i propozycji dotyczących tematyki wykładów, zajęć, warsztatów, wyjazdów i innych form działalności,
- c) wykorzystywanie wyników badań przy planowaniu kolejnych semestrów i lat akademickich.

2) Ocena zainteresowania ofertą:

- a) analizowanie frekwencji na wykładach, zajęciach, warsztatach i innych przedsięwzięciach,

- b) identyfikowanie form działalności cieszących się szczególnym zainteresowaniem oraz tych, które wymagają modyfikacji,
 - c) uwzględnianie zmian liczby słuchaczy i ich potrzeb przy tworzeniu nowych form aktywności.
- 3) Okresowa ocena realizacji planu:
- a) dokonywanie okresowej analizy stopnia realizacji kierunków i działań określonych w niniejszym dokumencie,
 - b) omawianie najważniejszych wniosków z monitorowania podczas planowania programu kolejnego roku akademickiego,
 - c) wprowadzanie - w razie potrzeby - zmian i aktualizacji planu wynikających z nowych potrzeb słuchaczy, zmian otoczenia lub pojawiających się możliwości rozwoju.

12. Podsumowanie

Plan działań Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wyznacza kierunki rozwoju jego działalności merytorycznej do 2030 roku. Przyjęte założenia koncentrują się na tworzeniu wartościowej i różnorodnej oferty edukacyjnej oraz na wspieraniu aktywności intelektualnej, społecznej, kulturalnej i fizycznej osób starszych. Szczególne znaczenie będzie miało systematyczne dostosowywanie programu do potrzeb słuchaczy, rozwijanie kompetencji cyfrowych, edukacja dotycząca współczesnych wyzwań, promocja zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie samotności, uczestnictwo w kulturze, aktywność społeczna oraz rozwijanie relacji międzypokoleniowych.

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku będzie rozwijał swoją działalność jako jednostka organizacyjna Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” w Legionowie, korzystając z jego zaplecza organizacyjnego i współpracy z lokalnymi partnerami. Plan nie zastępuje rocznych ani semestralnych programów działalności, lecz wyznacza ramy i priorytety, które powinny być uwzględniane przy ich przygotowywaniu.

Plan ma charakter otwarty i będzie podlegał okresowej ocenie oraz - w razie potrzeby - aktualizacji. Pozwoli to elastycznie reagować na zmieniające się potrzeby osób starszych i konsekwentnie rozwijać Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku jako nowoczesne, aktywne i przyjazne miejsce edukacji oraz integracji seniorów.

Legionowo 14.08.2026 r.

ZATWIERDZAM

Prezes
Zarządu Stowarzyszenia
Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”

dr Roman Biskupski

STOWARZYSZENIE
POMOCY POTRZEBUJĄCYM
„NADZIEJA”
05-120 Legionowo, ul. Piłsudskiego 3
NIP 536-179-53-02