

Małgorzata Dzięgielewska¹

Halina Szwarc – założycielka polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, orędowniczka aktywności ruchowej osób starszych

Halina Szwarc – founder of the Polish University of the Third Age, advocates for physical activity among older adults

Streszczenie: Artykuł prezentuje sylwetkę profesor Haliny Szwarc, założycielki pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce. Jej życie związane było z Łodzią, Poznaniem i Warszawą. W czasie wojny aktywnie i z wielkim poświęceniem działała w konspiracji na rzecz Związku Walki Zbrojnej. Prof. Halina Szwarc postrzegała gerontologię w sposób holistyczny, uważała, że powinna zajmować się wszystkimi aspektami starzenia się ludzi: w wymiarze biologicznym, psychicznym i społecznym. Można ją również uznać za pionierkę profilaktyki gerontologicznej, ponieważ uważała, że aktywność fizyczna i psychiczna oraz zadowolenie z życia prowadzą do poprawy wydolności i sprawności ustroju, co wpływa na spowolnienie procesów starzenia się i zwiększenie zdolności adaptacyjnych. Za swoją heroiczną walkę w czasie II wojny światowej, jak również działalność naukową i społeczną została uhonorowana najważniejszymi odznaczeniami wojskowymi i cywilnymi. Była osobą pełną ideałów, gotową do największych poświęceń. Profesor Halinie Szwarc zawdzięczamy rozkwit Uniwersytetów Trzeciego Wieku w naszym kraju.

Słowa kluczowe: Uniwersytet Trzeciego Wieku, gerontologia społeczna, profilaktyka gerontologiczna

Abstract: The article presents the profile of Professor Halina Szwarc, the founder of the first University of the Third Age in Poland. Her life was closely associated with Łódź, Poznań, and Warsaw. During the war, she actively and selflessly participated in the underground

¹ Emerytowany pracownik Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego i wieloletni członek Oddziału Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, maldzie@uni.lodz.pl

resistance movement for the Union of Armed Struggle. Professor Halina Szwarc holistically perceived gerontology, believing it should address all aspects of human aging, including biological, psychological, and social dimensions. She can also be considered a pioneer of gerontological prophylaxis, as she believes that physical and mental activity and life satisfaction contribute to improving the body's fitness and functionality, slowing down the aging process, and enhancing adaptive abilities. She was honored with the highest military and civilian awards for her heroic efforts during World War II and her scientific and social contributions. She was filled with ideals, ready for the most extraordinary sacrifices. We owe the flourishing of the University of the Third Age in our country to Professor Halina Szwarc.

Keywords: University of the Third Age, social gerontology, gerontological prophylaxis

Życiorys

Halina Szwarc, z domu Kłęb, była wspaniałą kobietą, która całe zawodowe życie poświęciła pracy, przede wszystkim z seniorami.

Urodziła się w Łodzi w 1923 roku, zmarła w Warszawie 28 maja 2002. Po wybuchu II wojny światowej, mając 16 lat, zgłosiła się do pracy w konspiracji Związku Walki Zbrojnej Okręgu Łódzkiego. Szkołę niemiecką ukończyła w Kaliszu i w 1942 roku wyjechała na studia medyczne do Wiednia. Stamtąd pisała raporty o nastrojach w mieście, kolportowała propagandową niemieckojęzyczną prasę z fałszywymi odezwaniami dowódców hitlerowskiej armii wzywającymi do zaprzestania walki. Do jej największych sukcesów wywiadowczych należało ustalenie w 1943 roku położenia obiektów wojskowych i dyslokacji jednostek wojskowych w Hamburgu, co umożliwiło aliantom ich zniszczenie. W 1944 roku dostała posadę jako wolontariuszka w Centralnym Archiwum Medycznym Rzeszy w Berlinie, skąd pozyskiwała i przekazywała wywiadowi alianckiemu informacje, na podstawie których można było wnioskować o rozmieszczeniu oddziałów niemieckich na froncie wschodnim. Prowadziła również akcje dezinformacyjne wymierzone w niemiecką administrację oraz kolportaż prasy podziemnej na terenie Bawarii i Austrii w ramach Akcji N.

Wiosną 1944 na rozkaz dowództwa wróciła do Łodzi. W tym samym roku, w maju, została zatrzymana przez Gestapo i osadzona w więzieniu śledczym dla kobiet, po tym, jak posłużyła się fałszywą kartką żywnościową. Przez okres ośmiu miesięcy była wielokrotnie przesłuchiwana i torturowana, ale nie zdekonspirowała się. Została skazana na śmierć, szczęśliwie w nocy z 17 na 18 stycznia 1945 udało jej się uciec z transportu pod Pabianicami i wróciła do Łodzi.

Po wojnie przeprowadziła się do Poznania, gdzie ukończyła na Akademii Medycznej rozpoczęte w Wiedniu studia medyczne, i tam założyła rodzinę. W 1949 roku wyszła za mąż. W procesie sądowym musiała udowodnić, że wraz z rodziną podpisała volkslistę na rozkaz polskiego wywiadu. Za działalność w AK została aresztowana i była brutalnie przesłuchiwana; była wówczas

w dziewiątym miesiącu ciąży. Zwolniono ją, a dwa tygodnie później urodziła syna, a w 1958 – córkę. W 1951 roku obroniła doktorat z nauk medycznych, pracując w II Klinice Chorób Wewnętrznych. W wyniku szykan za działalność w AK musiała odejść z kliniki i pracowała jako lekarz internista i konsultant chorób tarczycy w Poznaniu.

W 1959 roku została powołana na stanowisko docenta etatowego w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego w Poznaniu. W 1964 została przeniesiona do Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Tam w 1966 roku uzyskała stopień profesora nadzwyczajnego, a w 1984 – profesora zwyczajnego. Do końca pracy w Akademii Wychowania Fizycznego kierowała Zakładem Medycyny Sportu.

Działalność naukowa i powołanie UTW

W działalności naukowej prof. Haliny Szwarc wyróżnić możemy trzy nurty, które były trzema etapami jej życia.

Pierwszy związany był z jej pracą lekarza internisty i nauczyciela akademickiego w Poznaniu i Warszawie. Dotyczył przede wszystkim zagadnień klinicznych, głównie chorób tarczycy, potem zaś roli układu wewnętrznego wydzielania w stanach wysiłku fizycznego i zmęczenia.

Drugi nurt, przypadający na lata 1966–1982, polegał na badaniu ofiar II wojny światowej, komбатantów, więźniów hitlerowskich obozów koncentracyjnych. W tym okresie były to jedyne tak liczne badania w Europie.

Trzeci nurt dotyczył profilaktyki gerontologicznej. Będąc lekarzem internistą, Halina Szwarc specjalizowała się w zakresie gerontologii. Zajęła się badaniem wpływu wysiłku fizycznego na ludzi starych. Była pionierem zajęć wychowania fizycznego i kinezyterapii seniorów.

W Henrykowie pod Warszawą w 1973 roku zorganizowała oddział rehabilitacji gerontologicznej. Dzięki niej powstał Zakład Gerontologii z Oddziałem Rehabilitacji Gerontologicznej przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

W kwietniu 1975 pojechała do Mediolanu na zjazd poświęcony opiece społecznej i tam prof. Pierre Vellas, założyciel pierwszego na świecie UTW, namówił ją do założenia takiego uniwersytetu w Polsce. I tak 12 listopada 1975 w Warszawie rozpoczął działalność pierwszy polski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

W następnych latach Halina Szwarc była inicjatorką powołania w Polsce kolejnych tego typu uniwersytetów: w 1976 roku we Wrocławiu, w 1977 roku w Opolu, w 1978 roku w Szczecinie, w 1979 w Łodzi, w 1985 w Lublinie i kilku innych większych miastach.

W 1975 roku powołano Międzynarodowe Stowarzyszenie UTW – AIUTA (Association International des Universites du Traisem Age), a prof. Halina Szwarc została członkiem jego zarządu. Jest to międzynarodowa organizacja skupiająca uniwersytety trzeciego wieku z całego świata. Jej celem jest promowanie edukacji osób starszych, wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy uniwersytetami z różnych krajów, jak również prowadzenie badań na temat edukacji dorosłych. W 1981 roku przy Polskim Towarzystwie Gerontologicznym stworzono odrębną sekcję UTW, na której czele stanęła prof. Szwarc. Zajmowała się Uniwersytetem Trzeciego Wieku przez 27 lat. 26 sierpnia 2003 została patronką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Warszawie.

Prof. Halina Szwarc często podkreślała potrzebę istnienia takiej placówki jak UTW, przekonując, że „aby utrzymać stan zdrowia, który pozwoli na prowadzenie niezależnego, samodzielnego życia, realizację planów życiowych, trzeba zadbać o utrzymanie dobrej sprawności fizycznej i umysłowej, a brak kontaktów społecznych i zajęć dających zadowolenie sprawia, że wiele osób izoluje się od otoczenia, odczuwa przygnębienie, czuje się odrzuconymi”².

Badania socjologiczne i demograficzne wskazują, że wraz ze zmianami społeczno-kulturowymi i cywilizacyjnymi naszych czasów zmieniło się usytuowanie społeczne starszego pokolenia. Jak pisała prof. Szwarc, pozycja ludzi starych jest zróżnicowana w zależności od sytuacji bytowej, zawodowej, poziomu wykształcenia, a przede wszystkim od sytuacji rodzinnej. To w środowisku rodzinnym możemy zaobserwować największe zmiany. Po raz pierwszy w historii rodzice, dziadkowie i pradiadkowie przeważają liczebnie nad dziećmi. Dawna więź majątkowa przestała istnieć, a zobowiązania dzieci wobec starszych, zwłaszcza w państwach Europy Zachodniej, zostały zastąpione systemem powszechnych ubezpieczeń. Zmiany struktury demograficznej stosunków wewnątrzrodzinnych, zmiany kulturowe określonych ról społecznych doprowadziły do częściowego wyalienowania starszej generacji z tradycyjnych kultur życia rodzinnego. Rodzina przestaje stanowić dla większości osób starszych zadowalające oparcie społeczne, stąd zwiększona potrzeba kontaktów z rówieśnikami. Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby, stowarzyszenia samopomocowe mają stanowić pomoc i oparcie psychiczne dla osób samotnych, wyalienowanych ze swego środowiska rodzinnego. Potrzeba nowych kontaktów społecznych przyciąga seniorów do UTW (Szwarc, 1994b).

Prof. Halina Szwarc uważała, że gerontologia zajmuje się wszystkimi aspektami starzenia się ludzi, tj. biologicznym, psychicznym i społecznym. Z tych trzech aspektów wyrasta profilaktyka gerontologiczna, a z niej rekreacja ruchowa

2 <https://www.cmkp.edu.pl/aktualnosci/100-rocznica-urodzin-prof-haliny-szwarc-patronki-zalozycielki-universytetu-trzeciego-wieku> [dostęp: 01.09.2023].

i rehabilitacja ruchowa. Uważała, że te dziedziny nauki mają doniosłe znaczenie dla kształtowania się oblicza starości, a wraz z upływem lat znaczenie to będzie stale rosnąć. Aktywność fizyczna i psychiczna oraz zadowolenie z życia prowadzą do poprawy wydolności i sprawności ustroju, co wpływa na spowolnienie procesów starzenia i zwiększenie zdolności adaptacyjnych. Częścią profilaktyki gerontologicznej, uwzględniającą w sposób szczególny rolę ruchu w zapobieganiu chorobom populacji ludzi w różnym wieku, jest medycyna sportowa. Powinna ona spełniać dwa podstawowe zadania:

- dokonać oceny granic wydolności fizycznej osób starszych (kobiet i mężczyzn), gdyż dzięki temu będzie można właściwie dobrać i dozować aktywność ruchową, co przyczyni się do sprawności adaptacyjnej do późnych lat życia;
- lekarze sportowi, wraz ze specjalistami z dziedziny rekreacji fizycznej i metodami wychowania fizycznego, muszą dążyć do zwiększenia wydolności i sprawności fizycznej oraz polepszania stanu zdrowia ludzi starszych przez regularne zajęcia sportowo-rekreacyjne. „Należy tu wymienić takie formy ruchu i sportu, jak: systematyczne chodzenie, marsze, wędrówki piesze, pływanie (temperatura wody w czasie zajęć dla osób starszych powinna być o 4–5° wyższa), jazda na rowerze, wioślarstwo” (Szwarc, 1994a, s. 9).

Wspólnym celem profilaktyki gerontologicznej i medycyny sportowej jest pomnażanie zdrowia i zwiększenie mechanizmów obronnych organizmu przeciwko chorobom, które obok czynników genetycznych są najważniejszymi czynnikami środowiskowymi przyspieszającymi starzenie się.

Prof. Halina Szwarc podkreślała konieczność wychowania do starości, przygotowania do emerytury. Do tego potrzebne jest działanie długofalowe, sprzyjające właściwemu zagospodarowaniu czasu wolnego. Do bardzo ważnych czynników poprawiających samopoczucie, a także zdrowie fizyczne i psychiczne zaliczała rekreację ruchową i turystykę.

Za swoją bohaterską postawę i heroiczne czyny na rzecz Związku Walki Zbrojnej, jak również za działalność naukową i społeczną, prof. Halina Szwarc została uhonorowana najważniejszymi odznaczeniami wojskowymi i cywilnymi: Orderem *Virtuti Militari*, Krzyżami: Komandorskim, Oficerskim i Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Walecznych, Brązowym Krzyżem Zasługi z Mieczami oraz medalami i orderami resortowymi.

W 1999 roku wydała *Wspomnienia z pracy w wywiadzie antyhitlerowskim ZWZ-AK*; do czasu tej publikacji ani najbliżsi, ani współpracownicy nie znali okupacyjnej przeszłości prof. Haliny Szwarc. Rozdział I zawiera wspomnienia 16–18-letniej dziewczyny, która uczy się konspiracji i przygotowuje do odegrania poważniejszej roli w wywiadzie. W rozdziale II charakteryzuje osoby, z którymi współpracowała. Rozdział III to wspomnienia 19–20-letniej Haliny Kłęb

działającej pod kierunkiem nowego szefa Oddziału Okręgu Łódzkiego w wywiadzie głębokim na terenie III Rzeszy. Rozdział IV zawiera opis okresu aresztowania i pobytu w więzieniu Gestapo w Łodzi. Jest to okres życia więziennego: przesłuchań, bicia, ciemnicy, oczekiwania na wykonanie wyroku śmierci, a z drugiej strony upływający w klimacie patriotyzmu, wspólnoty i przyjaźni z osobami o podobnych poglądach, postawach i odczuciach. Rozdział noszący tytuł „Dom rodzinny” to wspomnienia z dzieciństwa i wczesnej młodości spędzonej w Łodzi przed 1939 rokiem, które pokazują związek między środowiskiem rodzinnym i szkolnym, w jakim kształtował się charakter młodej dziewczyny, a późniejszymi losami i dokonaniem H. Szwarc. W rozdziale „Moje życie w PRL” prof. Szwarc opisuje lata powojenne, wypełnione aktywnością zawodową, naukową i społeczną, kiedy pracowała jako lekarz i wykładowca wyższych uczelni.

Na motywach jej życia oraz pamiętnika *Wspomnienia z pracy w wywiadzie antyhitlerowskim ZWZ-AK* powstał w 2007 spektakl Teatru Telewizji *Doktor Halina*, według scenariusza Grażyny Treli i Marcina Wrony, w reżyserii Marcina Wrony, konsultacja historyczna Andrzej Krzysztof Kunert, IPN (Teatr TVP – Scena Faktu). Spektakl opowiada sensacyjną historię uczennicy, która została agentką wojennego wywiadu. *Doktor Halina* to portret niezwyklej osobowości, o rzadko spotykanej sile woli i charakteru. To nieprawdopodobna, ale całkowicie prawdziwa historia kobiety, którą stać było na odwagę.

Prof. Halina Szwarc zajmowała się głównie profilaktyką gerontologiczną. Uważała, że rekreacja fizyczna pozwala na przedłużenie sprawnego i pomyślnego życia. Stworzyła ogólnopolski ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który do dnia dzisiejszego pozwala wielu seniorom wypełnić czas wolny, odnaleźć smak życia, ubogacić codzienność.

Najważniejsze publikacje prof. Haliny Szwarc

- Szwarc, H. (red.). (1979). *Medyczne aspekty profilaktyki gerontologicznej*. Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Szwarc, H. (1985). Higiena psychiczna ludzi starszych. W: K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*. PZWL.
- Szwarc, H. (1992). *Aktywność ruchowa eliksirem młodości*. Państwowy Zakład Higieny.
- Szwarc, H. (red.). (1995). *Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warszawie*. CMKP.
- Szwarc, H., Wasilewska, R., & Wolańska, T. (1986). *Rekreacja ruchowa osób starszych*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Szwarc, H., Wolańska, T., & Łobożewicz, T. (1988). *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.

Bibliografia

- Szwarc, H. (1994a). Fizjologia starzenia się a aktywność ruchowa. *Zeszyty Problemowe PTG* (nr 3, s. 9–13). Polskie Towarzystwo Gerontologiczne.
- Szwarc, H. (1994b). Sytuacja psychospołeczna osób starszych pozbawionych oparcia w rodzinie. *Zeszyty Problemowe PTG* (nr 3, s. 82–86). Polskie Towarzystwo Gerontologiczne.

Netografia

- <https://www.cmkp.edu.pl/aktualnosci/100-rocznica-urodzin-prof-haliny-szwarc-patronki-za-łożycielki-universytetu-trzeciego-wieku> [dostęp: 01.09.2023].