

# Залаты век — час для сябе і грамадства

Вітаўт Руднік, Лана Руднік



**Вітаўт Руднік, Лана Руднік** — сябры грамадскага аб'яднання «Цэнтр "Трэці сектар"» (Гродна), адныя з заснавальнікаў гродзенскага «Універсітэту Залатога Веку».

З сярэдзіны 90-х гг. бралі актыўны ўдзел у распрацоўцы і рэалізацыі доўгатэрміновых навучальных праграм для розных сацыяльных і прафесійных груп насельніцтва (журналісты, прадстаўнікі грамадскіх арганізацый, актывісты мясцовых супольнасцяў, моладзь, жанчыны, сталыя людзі).



Ні на што не вартыя, людзі, час якіх прайшоў, патрэбныя толькі для галасавання на выбарах, нахлебнікі, маралізатары. Працавітыя, цяжкія, адказныя, самаадданыя, мудрыя, здольныя і надалей быць карыснымі грамадству. Усё гэта пра іх — людзей сталага ўзросту, якія наведваюць створаны ў красавіку 2010 года ў Гродне першы ў Беларусі «Універсітэт Залатога Веку» (УЗВ), скіраваны на сацыяльную, інтэлектуальную і фізічную актывізацыю сталых людзей.

На адным з першых заняткаў у межах УЗВ яго слухачы пісалі, што, па іх меркаванні, думаюць пра сталых людзей у беларускім грамадстве (глядзі першы сказ артыкула) і што яны самі думаюць пра сябе (глядзі другі сказ). Розніца атрымалася каласальная!

У час гэтага ж практыкавання сталыя гарадзенцы стваралі дрэва ўласных мэтаў. Стаць больш разняволенай, навучыцца размаўляць па-ангельску, падарожнічаць, навучыцца маляваць, зрабіць зарадку сваёй звычайнай, навучыцца карыстацца інтэрнэтам, быць здаровым, самаўдасканаліцца, прыносіць карысць бліжэй і грамадству. Мы не здзіўляемся, калі пра такія мары кажуць маладыя людзі, але калі пра такія памкненні кажуць тыя, каму за 60...

## Трэці не лішні, альбо кароткая гісторыя руху ўніверсітэтаў трэцяга ўзросту

Першы ўніверсітэт для сталых людзей пачаў дзейнічаць у 1973 г. у французкай Тулузе па ініцыятыве прафесара П'ера Вела. Яго слухачамі сталі 40 чалавек сталага ўзросту. Заснаваны Вела рух меў тры галоўныя мэты:

- Інтэлектуальны і адміністрацыйны патэнцыял ВУ павінен выкарыстоўвацца для далейшага навучання сталых людзей.

- Універсітэты трэцяга ўзросту павінны стаць пляцоўкай для геранталагічных даследаванняў у інтарэсах сталых людзей.
- Грамадскай роляй універсітэту трэцяга ўзросту павінен стаць міжкультурны дыялог паміж старэйшым і малодшымі пакаленнямі.

Ідэю Вела хутка падхапілі ў іншых гарадах Францыі (зараз там дзейнічае звыш 40 такіх пляцовак) і іншых краінах.

Яны маюць розныя назвы (*Universités du Troisième Age, Tous Ages, du Temps Libre, UNIZ, des Aînés, University of the Third Age, U3A, Uniwersytety Trzeciego Wieku*), але захавалі асноўную ідэю працы дзеля паляпшэння якасці жыцця сталых людзей.

## Мадэлі і прыклады актывізацыі сталых людзей у свеце

З цягам часу сфармаваліся розныя мадэлі працы ўніверсітэтаў трэцяга ўзросту.

**Французкая мадэль** заснавана на «прывязцы» такіх універсітэтаў да канкрэтных акадэмічных асяродкаў. Для гэтай мадэлі характэрны націск на навукова-даследніцкую працу сталых людзей.

Зараз у Францыі адбываецца пераход ад ідэі ўніверсітэтаў для сталых людзей да ўніверсітэтаў для людзей любога ўзросту (*Universite Tous Ages*). Такія ўніверсітэты працуюць пры створаных ва ўсіх акадэмічных асяродках Цэнтрах далейшага навучання. Некаторыя ўніверсітэты (напрыклад, у Ліёне) даюць магчымасць сталым людзям прайсці тэарэтычны і практычны курс навучання ў галіне грамадскага кансультавання, валанцёрства, прававых пытанняў. Па сканчэнні навучання слухачы атрымліваюць дыплом сацыяльнага



куратара, што дазваляе працаваць з моладдзю, дапамагаць іншым сталым людзям, якія маюць фізічныя абмежаванні.

**Брытанская мадэль** вызначаецца арыентацыяй найперш на самаўдасканаленне сталых людзей, на стварэнне імі сістэмы самадапамогі. Першы на выспах універсітэт трэцяга ўзросту быў створаны групай энтузіястаў у 1981 г. у Кэмбрыджы. Брытанскія ўніверсітэты трэцяга ўзросту засноўваюцца звычайна як самастойныя грамадскія арганізацыі альбо пры ўжо існуючых грамадскіх арганізацыях.

У адрозненні ад французкай мадэлі, тут няма яснага падзелу на выкладчыкаў і слухачоў (сталыя людзі самі арганізуюцца і праводзяць заняткі на цікавыя для сябе тэмы).

Колькасць слухачоў у брытанскіх універсітэтах трэцяга ўзросту можа вагацца ад некалькіх дзесяткаў да некалькіх сотняў. Праграма навучання залежыць найперш ад інтарэсаў слухачоў. Заняткі праводзяцца ў

### Водгукі нашых навучэнцаў на пытанне, ці змяніліся яны, дзякуючы ўдзелу ў праграме

- Мне стала веселей і лепей жыць у свае 75 год, я больш палюбіла свой горад, ён стаў для мяне больш ласкавым. Веселей ад людзей, з якімі я тут сустраляся.
- Цікавей жыць, з'явілася жаданне ставацца з людзьмі, навучыцца нечаму новаму.
- Адчула цеплыню людзей, іх імкненні, і зразумела, што ў жыцці не памылялася, робячы дабро людзям.
- Стала больш глыбока вывучаць пытанні, якія мяне цікавяць, з'явіўся інтарэс да сваёй беларускай мінуўшчыны.
- Стала больш цяплявай да сябе і да сваіх калег па наведванні заняткаў. Стала больш паважаць сябе за поспехі, хоць і невялікія. Адкрыла сама сябе ў новых аспектах.
- Захапілася творчасцю.
- Стала больш адкрытай і, мне здаецца, памаладзела.
- Да мяне пачала вяртацца згубленая ў апошнія гады ўпэўненасць.
- Цудоўны настрой ад стасункаў са слухачамі гурткоў і кіраўнікоў.
- Зразумеў, што не трэба спыняцца ў развіцці, не трэба стаяць на месцы.



арэндаваных памяшканнях, але часта — і ў прыватных дамах слухачоў універсітэту.

У **Іспаніі** з 1978 г. універсітэты трэцяга ўзросту інтэграваны ў нацыянальную сістэму адукацыі.

У **Швецыі** першы ўніверсітэт быў створаны ў 1979 г. ва Упсале. Структурна шведскія ўніверсітэты звязаныя з Folkuniversitet (народнымі ўніверсітэтамі).

У **ЗША** і **Канадзе** праца па актывізацыі сталых людзей у многіх мясцовасцях базуецца на канцэпцыі пансіянатаў (elderhostel) для сталых людзей. Гэта своеасаблівая форма правядзення адпачынку, спалучанага з навучаннем, што дазваляе замарудзіць працэс выключэння сталых людзей з жыцця грамадства. Такія пансіяматы працуюць звычайна ў часы ўніверсітэцкіх канікул, калі можна арэндаваць пустуючыя ўніверсітэцкія плошчы. Першая праграма ў межах такой мадэлі была апрабаваная ў 1975 г. на базе ўніверсітэту ў Нью-Гэмпшыры. Удзел у ёй узялі 200 чалавек. На наступны год было прынята ўжо 2000 «студэнтаў», а яшчэ 1000 адмовілі з-за недахопу месцаў.

У **ЗША** існуе таксама мадэль Акадэміі для сталых людзей. Праграмы навучання ў такіх акадэміях ініцыююцца і апрацоўваюцца самімі сталымі людзьмі. Акадэміі такога кшталту працуюць як на базе ўніверсітэтаў, так і на базе прыватных пляцовак навучання сталых людзей.

У **Паўднёвай Амерыцы** такія асяродкі часта арыентаваны на прыцягненне сталых людзей да працы ў бедных фавэлах (мікрараёнах), дзе пенсіянеры дапамагаюць у вучобе дзецям з бедных сем'яў, альбо займаюцца прафілактыкай злачынанасці ці хваробаў.

**Кітайская мадэль** працы са сталымі людзьмі скіравана найперш на іх фізічную актывізацыю. Кожнаму з вас, напэўна, даводзілася бачыць кадры, як сотні сталых кітайцаў адначасова займаюцца ў якім-небудзь гарадскім парку ушу ці іншымі відамі традыцыйнай кітайскай гімнастыкі.

У суседняй **Польшчы** першы ўніверсітэт трэцяга ўзросту (UTW) быў закладзены ў 1975 г. у Варшаве. У 1975–79 гг. UTW былі заснаваныя ва Уроцлаве, Ополе,

Познані, Гданьску, Лодзі. Сёння такога кшталту пляцоўкі існуюць ва ўсіх буйных польскіх гарадах.

Новай папулярнай формай працы са сталымі людзьмі становяцца **Віртуальныя ўніверсітэты трэцяга ўзросту** (<http://vu3a.org>).

З 1975 г. існуе Міжнародная асацыяцыя ўніверсітэтаў трэцяга ўзросту — AIUTA, першым кіраўніком якой быў П'ер Вела.

У 1990 г. была створана Еўрапейская асацыяцыя сталых студэнтаў (European Federation of Older Students), якая аб'ядноўвае некалькі дзесяткаў арганізацый з Аўстрыі, Германіі, Вялікабрытаніі, Галандыі, Польшчы, Чэхіі і шэрагу іншых краін.

## «Універсітэт Залатога Веку» ў Гродне

Ідэя стварэння пляцовак для навучання і актывізацыі сталых людзей прыйшла ў Беларусь з суседняй Польшчы. Першымі яе падхапілі актывісты арганізацыі польскай меншасці. Да прыкладу, у Гродне такія ўніверсітэты існуюць пры Саюзе палякаў, пры Polskiej Macierzy Szkolnej. Старэйшаму з іх ужо больш за 10 год. Іх наведвальнікамі з'яўляюцца найперш мясцовыя палякі альбо людзі, якія цікавяцца польскай культурай. Часта такога кшталту структуры лічацца фармальна філіямі таго альбо іншага польскага ўніверсітэта трэцяга ўзросту.

Ідэя заснавання ў Гродне першага агульнагарадскога «Універсітэта Залатога Веку» нараджалася ў асяроддзі сябраў грамадскага аб'яднання «Цэнтр “Трэці сектар”» (3sektar.by) на працягу некалькіх апошніх гадоў. Спачатку гэта было здзіўленне і заха-



плненне ад першых убачаных прыкладаў таго, якой актыўнай і цікавай можа быць старасць, падгледжаных у час выпадковых сустрэч з актывістамі Універсітэта трэцяга ўзросту пры Уроцлаўскім універсітэце.

Затым з'явілася цвёрдае перакананне, што сталыя гарадзенцы таксама заслугоўваюць мець у сваім горадзе нешта падобнае.

Далей былі пошук сябраў ініцыятыўнай групы, якая магла б узяць на сябе падрыхтоўчую працу па стварэнні «Універсітэта Залатога Веку» у Гродне, навучальны візіт сябраў гэтай групы ва Уроцлаў (сакавік 2010 г.).

20 красавіка адбылася першая публічная прэзентацыя праекта па стварэнні «Універсітэта Залатога Веку», на якой была прадстаўлена ідэя Універсітэта, а таксама яго прынцыпы: актывінасць, пазітыўнасць, самадапамога, палітычная і рэлігійная нейтральнасць.

Ужо 29 красавіка (гэтую дату мы лічым сваім днём народзінаў) адбыўся першы занятак у межах «Універсітэта Залатога Веку».

Удзел у пілотнай фазе праекта (красавік—чэрвень 2010 г.) брала каля 35 чалавек.

На працягу трох месяцаў яны наведвалі агульныя сустрэчы (кожны другі чацвер месяца), прысвечаныя розным тэмам (мода і стыль у сталым узросце, праваявы





### Прыярытэтныя накірункі дзейнасці міжнароднай супольнасці па праблемах старэння

У красавіку 2002 г. на другой Сусветнай асамблеі па праблемах старэння быў прыняты гэтак званы Мадрыдскі міжнародны план дзеянняў. Ён прадугледжвае тры прыярытэтныя накірункі дзейнасці: павышэнне ўдзелу сталых людзей ва ўсіх сферах жыцця грамадства, забеспячэнне аховы здароўя і дабрабыту ў сталым узросце, а таксама забеспячэнне спрыяльных і пазітыўных умоваў для людзей ўсіх узроставай групы. У гэтым дакуменце ўрады краін упершыню звязалі дзейнасць па пытаннях старэння з іншымі накірункамі працы ў галіне сацыяльна-эканамічнага развіцця і абароны правоў чалавека.

Паводле прагнозаў ААН, у Еўропе і Паўночнай Амерыцы ў перыяд да 2025 г. колькасць сталых людзей у параўнанні з 1998 г. вырасце з 20 да 28%. Чакаецца, што ў 2047 г. колькасць сталых людзей у свеце перавысіць колькасць дзяцей. Такія глабальныя дэмаграфічныя перамены не толькі моцна паўплываюць на ўсе бакі індывідуальнага, супольнага, нацыянальнага і міжнароднага жыцця, але і на ўсе аспекты чалавечага існавання: сацыяльныя (склад сям'і і ўмовы жыцця, патрэбы ў медычнай дапамозе, міграцыйныя тэндэнцыі), эканамічныя (пенсійнае забеспячэнне, падатковая палітыка, занятасць насельніцтва і г.д.), палітычныя (сістэма палітычнага прадстаўніцтва), культурныя (трансляцыя гістарычных ведаў, нацыянальных традыцый, мовы і г.д.), псіхалагічныя, духоўныя.

пытанні і прававая дапамога, здаровы лад жыцця і г.д.), а таксама секцыі па інтарэсах — йога, «Акадэмія мастацтваў Залатога Веку», «Беларускія вясчоркі» і інш.

Вынікі першых месяцаў працы УЗВ падвялі ў час інтэграцыйнага «выпускнога» выезду на Аўгустоўскі канал. Ужо тады мы цвёрда вырашылі, што працяг абавязкова будзе і запланавалі на верасень набор слухачоў на паўнаватарсны акадэмічны навучальны год (кастрычнік 2010 г.—травень 2011 г.).

У верасні мінулага году да нас завіталі нашыя сябры з Уроцлава. Прэзентацыі, майстар-клас па гімнастыцы Тай Чы, адкрыты выклад на факультэце псіхалогіі гродзенскага ўніверсітэту, нефармальныя сяброўскія размовы — усё гэта разам са станоўчымі водгукамі ад самых першых нашых студэнтаў забяспечыла нам вал заваў на ўдзел у УЗВ.

На працягу восені 2010 г.—вясны 2011 г. заняткі ў межах УЗВ наведвала каля 80 слухачоў. Для іх рэгулярна (два разы на месяц) адбываліся агульныя сустрэчы (лекцыі, трэнінгі, гасцёўні, прэзентацыі), працавалі восем секцый (ангельская і польская мовы, кампутарныя курсы, «Беларускія вясчоркі», «Акадэмія Мастацтваў Залатога Веку», йога, «Жыццёвы дзённік», «Падарожжы ў часе і прасторы»). Быў створаны ўласны блог ([uzv-hrodna.blogspot.com](http://uzv-hrodna.blogspot.com)).

Адметнасцю гэтага акадэмічнага года стала Школа добрых справаў. Па ініцыятыве слухачоў УЗВ, якія наведвалі яе, былі сабраны рэчы для бяздомных гродзенцаў, перададзена каля 200 кніг у бібліятэку гродзенскай турмы.

Дэлегацыя гродзенскага УЗВ узяла ўдзел у міжнароднай канферэнцыі, прысвечанай 35-годдзю нашых партнёраў — Універсітэту трэцяга узросту пры Уроцлаўскім універсітэце. Іх праца сёлета была адзначана ўключэннем у лік 10 лепшых практык працы са сталымі людзьмі ў Еўразвязе.

Апроч таго, былі ўсталяваны сувязі з Школай трэцяга ўросту ў Санкт-Пецярбурзе.

Спадзяемся, што наш прыклад паспрыяў таксама паўстанню і развіццю падобных праектаў у Брэсце, Мінску, Віцебску.

### Чаму ёсць сэнс гэта рабіць?

Для гэтага ёсць шмат прычын. Па-першае, сталыя людзі маюць роўныя з усімі правы на атрыманне адукацыі, на ўдзел у жыцці грамадства і каму, як не нам, актыўным прадстаўнікам гэтага грамадства, дапамагчы рэалізоўваць гэтыя правы?

Па-другое, сталыя людзі з'яўляюцца носьбітамі гістарычнай памяці, каштоўных ведаў, жыццёвай мудрасці, якой гатовыя дзяліцца з больш маладымі пакаленнямі. Мы пераканаліся ў гэтым у час стварэння кнігі «Гісторыя XX-га стагоддзя ва ўспамінах гарадзенцаў», выдадзенай у мінулым годзе нашай арганізацыяй пры дапамозе Прадстаўніцтва зарэгістраванага ў Беларусі аб'яднання «Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.» (Германія).

Па-трэцяе, настаў час перагледзець свае адносіны да нашых бацькоў, бабуль ды дзядуль, якія няньчылі нас, няньчаць нашых дзяцей, унукаў і, калі пашанцуе, будучы

няньчыць праўнукаў. Пара даць ім шанс заняцца ўрэшце сабой — яны гэта заслужылі!

Па-чацвёртае, амаль кожны чацвёрты беларус — пенсіянер. У бліжэйшыя гады гэтая лічба будзе толькі расці. Таму нават з эканамічнага пункту гледжання вельмі важна захоўваць як мага далей фізічную, інтэлектуальную і грамадскую актыўнасць сталых людзей.

Для гэтага неабходна задаволіць патрэбы сталых людзей у самаадукацыі, арыентацыі ў сучасным свеце, атрымання новых ведаў і ўменняў, фармаванні адчування прыналежнасці да розных групаў грамадства, знаходжанні грамадска-карысных спраў, у якія сталыя людзі маглі быць заангажаваныя, рэалізацыі жыццёвых мараў, рацыянальным выкарыстанні вольнага часу.

## Чаго трэба пазбягаць

Адзін з нашых добрых сяброў і настаўнікаў, доктар Аляксандр Кабылярэк з Уроцлаўскага ўніверсітэту часта паўтарае наступную думку:

- Існуе меркаванне, што гэтак званыя ўніверсітэты трэцяга ўзросту гэта групы падтрымкі, дзе няшчасныя старцы спрабуюць заняць чым-небудзь сваё жыццё, карыстаюцца бясплатнымі магчымасцямі наведаць розныя імпрэзы і г.д. Такія ініцыятывы нельга называць Універсітэтамі, бо гэта містыфікацыя!



Універсітэты (інстытуты, школы і г.д.) для сталых павінны ствараць умовы для сістэмнага і комплекснага (інтэлектуальнага, фізічнага, духоўнага) развіцця і сацыяльнай актывізацыі гэтых людзей.

Калі гэтага няма, то ўніверсітэтам можна назваць і трох бабулек на лаўцы ў дварыку, якія вучаць адна адну новым спосабам вязання.

Той жа Аляксандр Кабылярэк прапанаваў нам калісьці ўласную класіфікацыю людзей, якія прыходзяць ва ўніверсітэты трэцяга ўзросту:

- Лідары
- Праметэі
- Чэмпіёны
- Старэйшыя студэнты (тыя, хто ўжо не першы год наведвае заняткі)
- Спажыўцы.

Менавіта апошнія складаюць больш за палову слухачоў. Таму надзвычай важна сярод тых, хто прыходзіць ва ўніверсітэт, выяўляць лідараў, здольных арганізоўваць людзей, праметэяў, гатовых ахвяраваць сваім часам і сваімі сіламі дзеля іншых, чэмпіёнаў — людзей з глыбокімі ведамі і ўменнямі, гатовых дзяліцца імі (з такіх людзей атрымліваюцца добрыя выкладчыкі).

Вельмі каштоўнымі слухачамі з'яўляюцца студэнты, якія з года ў год застаюцца ў пракце, разумеюць яго ідэю, шануюць прынцыпы, на якіх трымаецца ўніверсітэт. Мы ўжо бачым такую групу ў нашым УЗВ. Ужо

## GOLDEN AGE



сёння гэтыя людзі добраахвотна бяруць на сябе ролю старастаў у розных секцыях, прыходзяць з прапановамі тэмаў новых заняткаў, ініцыююць стварэнне Рэгламенту УЗВ, органаў яго самакіравання.

## Што далей?

Рух універсітэтаў трэцяга ўзросту ў Беларусі будзе развівацца. Ужо пасля нас пачаў працаваць Інстытут Трэцяга Узросту ў Брэсце. Інфармацыя пра падобныя ініцыятывы прыходзіла з Мінску і Віцебску.

У нашых планах — правядзенне вясной 2012 г. у Гродне Міжнароднай канферэнцыі, прысвечанай інтэлектуальнай і сацыяльнай актывізацыі сталых людзей, наладжванне супрацоўніцтва з партнёрамі ў Беларусі і за яе межамі (ужо зараз запланаваны абмен сталымі студэнтамі з Гродна і Санкт-Пецярбурга).

У блізкай перспектыве ўсім тым, хто займаецца такой працай, дэвядзецца шукаць адказы на многія прынцыповыя пытанні:

- Ці застаецца галоўнай мэтай універсітэтаў трэцяга ўзросту паляпшэнне якасці жыцця ў старасці?

**Мы адметныя (па водгукх навучэнцаў) атмасферай дабразычлівасці і творчасці, нефармальнасцю, цікавымі людзьмі і цікавымі сустрэчамі, згуртаванасцю наведвальнікаў, магчымасцю навучання і самарэалізацыі, рознабаковымі заняткамі, якія самі плануем, тым, што не захварэем на страшнае захворванне — адзіноту і нам адкрытыя новыя магчымасці і гарызонты.**



- Ці трэба дамагацца інтэграцыі такіх ініцыятыў у агульную сістэму адукацыі, каб мэтай універсітэтаў было і вяртанне сталых людзей на рынак працы?
- Як стымуляваць сацыяльную актыўнасць сталых людзей у грамадстве, дзе ініцыятыва па-ранейшаму «наказуема»?
- Як забяспечыць стабільнасць фінансавання такіх універсітэтаў, не патрапіўшы пры гэтым у залежнасць (найперш, палітычную) ад спонсараў?
- Як забяспечыць міжкультурны дыялог паміж сталым і больш маладымі пакаленнямі?
- Як пераадолець бар'еры на шляху да актывізацыі сталых людзей (стан здароўя, узрост, маёмаснае становішча, месца жыхарства, нізкая самаацэнка, несамастойнасць у прыняцці рашэнняў, сацыяльны чаканні і стэрэатыпы адносна старасці, негатыўны папярэдні жыццёвы досвед, магчымае негатыўнае стаўленне з боку ўласнай сям'і і г.д.)?

Пакуль і мы, і тыя, хто ўслед за намі ці паралельна з намі працуе са сталымі людзьмі, рухаемся ў многіх выпадках інтуітыўна, зыходзячы з замежнага досведу і ўласных рэалій. Таму вельмі важнымі з'яўляюцца ўзаемападтрымка, абмен досведам і сумесны пошук адказаў на пастаўленыя вышэй пытанні.

## Рэкамендуем пачытаць і паглядзець:

- Мадрыдскі міжнародны план дзействаў па праблемам старэння 2002 года ([http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/pdf/ageing\\_progr.pdf](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/pdf/ageing_progr.pdf))
- Міжнародны (Венскі) план дзействаў па праблемам старэння (<http://www.un.org/russian/topics/socdev/elderly/oldactio.htm>)
- Прынцыпы Арганізацыі Аб'яднаных Нацый у адношэнні пажылых людзей [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/oldprinc.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml)
- University of the Third Age — выкладзены ў папулярнай форме ў Вікіпедыі тэкст пра ўніверсітэты трэцяга ўзросту ([http://en.wikipedia.org/wiki/University\\_of\\_the\\_Third\\_Age](http://en.wikipedia.org/wiki/University_of_the_Third_Age))
- Блог гродзенскага «Універсітэту Залатога Веку» ([uzv-hrodna.blogspot.com](http://uzv-hrodna.blogspot.com))
- Фільм пра гродзенскі УЗВ ([http://uzv-hrodna.blogspot.com/2011/07/blog-post\\_7036.html](http://uzv-hrodna.blogspot.com/2011/07/blog-post_7036.html))