Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku
im. dr Małgorzaty Maj
w Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie



Aleksandra Cięglewicz-Wachowiak

12.11.2026 r.

CKU SOPOT

www.ckusopot.pl

Nasze motto

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

www.sutwsopot.pl

Zajrzyj w siebie!

W Twoim wnętrzu jest źródło,
które nigdy nie wyschnie,
jeśli potrafisz je odszukać...

Marek Aureliusz



www.ckusopot.pl

Powstanie

www.sutwsopot.pl

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku
działa w Centrum Kształcenia Ustawicznego
im. Bohaterów Wybrzeża w Sopocie,
które jest samorządową, publiczną placówką
kształcenia ustawicznego.

Powołany został uchwałą Rady Miasta Sopotu
w dniu 17 października 2003 roku,
a oficjalne otwarcie nastąpiło dzień później.

Działalność

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

www.sutwsopot.pl

SUTW prowadzi działalność edukacyjną, kulturalną, twórczą i krajoznawczo-turystyczną, propagującą aktywny tryb życia oraz upowszechniającą profilaktykę gerontologiczną.

Słuchacze uczęszczają na wykłady z różnych dziedzin nauki, spotkania z przedstawicielami świata kultury oraz liczne zajęcia warsztatowe.



www.ckusopot.pl

Cele statutowe

www.sutwsopot.pl

- stymulowanie rozwoju osobowego oraz intelektualnej, psychicznej i fizycznej sprawności osób starszych,
- prowadzenie działalności edukacyjnej (w tym w zakresie ochrony i promocji zdrowia), kulturalnej, twórczej i krajoznawczo-turystycznej dla osób starszych,
- aktywizacja społeczna osób starszych i propagowanie aktywnego trybu życia,
- upowszechnianie profilaktyki gerontologicznej.



Liczba Słuchaczy

www.sutwsopot.pl

W roku akademickim 2026/2027
na zajęcia uczęszcza 969 słuchaczy
w wieku od 60 do 96 lat.

Ponad 80% słuchaczy to kobiety.



www.sutwsopot.pl

Cykl kształcenia na Sopockim Uniwersytecie Trzeciego Wieku trwa 2 lata, a słuchaczem może zostać każda osoba w wieku emerytalnym nieczynna zawodowo.



www.sutwsopot.pl



Słuchacze posiadają indeksy, w których potwierdzane jest uczestnictwo w zajęciach. Zajęcia realizowane są regularnie, według stałego tygodniowego planu.

SUTW w liczbach

www.sutwsopot.pl

W 2026 roku w ramach Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku funkcjonowało **115 grup** zajęciowych, które realizowały około **200 godzin** zajęć dydaktycznych tygodniowo, czyli około **6000 godzin rocznie**.

Sopocki UTW współpracuje z **40 wykładowcami** stanowiącymi kadrę dydaktyczną tej placówki. Część z nich jest tu od początku, czyli **od 20 lat**.

Oferta

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

www.sutwsopot.pl

W ofercie SUTW znajduje się **45 kierunków zajęć**.
10 to wykłady w następujących obszarach tematycznych:

- filozofia,
- religioznawstwo,
- psychologiczne podstawy etyki,
- podróże ze sztuką,
- włoskie inspiracje,
- historia architektury i sztuki,
- podróże i odkrycia z National Geografic,
- pomorska twórczość sakralna,
- zdrowe odżywianie.



www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Zajęcia warsztatowe realizowane były w ramach:

- grup artystycznych (malarstwo, rysunek i fotografia, malowany jedwab),
- lektoratów językowych (angielski, włoski, hiszpański i francuski),
- zajęć komputerowych i z obsługi smartfonów,
- oraz 12 (40 grup) gimnastyczno-ruchowych.





www.sutwsopot.pl

Wielu seniorów uczestniczy także w warsztatach turystycznych, które oferują cotygodniowe ciekawe wycieczki i spacery po bliższej i dalszej okolicy.

W 2026 roku słuchacze odwiedzili między innymi: Pasłęk, Kruszwicę, Strzelno, Moglino, Zgorzelec, Ustkę, Kaszuby, Płock, Malbork, Warszawa, Tczew, Elbląg i Żuławy.







www.sutwsopot.pl







SUTW współpracuje również
z lokalnymi placówkami
kulturalnymi
i oświatowymi
oraz z uczelniami wyższymi.

Dla wymiany doświadczeń
nawiązywana
jest współpraca
z krajowymi i zagranicznymi
organizacjami o podobnym
zakresie działalności.

CKU SOPOT

www.ckusopot.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sopocie

www.sutwsopot.pl











SUTW realizuje także projekty międzynarodowe

www.sutwsopot.pl









CKU SOPOT

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



- **2001:** pierwszy międzynarodowy projekt w CKU Sopot (m.in. EFS , Erasmus+)
- **≈60:** projektów zrealizowanych na różnych poziomach (lokalny, krajowy, międzynarodowy, a nawet 1 transkontynentalny) dla różnych grup i sektorów edukacji (sport, edukacja dorosłych, edukacja zawodowa, edukacja niezawodowa)
- **2018:** pierwszy międzynarodowy projekt w CKU Sopot skierowany tylko do seniorów (wcześniej projekty międzypokoleniowe z niewielkim udziałem osób starszych)

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

2025-2027

Rozwijanie zielonych kompetencji osób starszych, wymiana doświadczeń UTW z Polski, Łotwy i Włoch (23/25.06.2025 Łotwa, 26/28.11.2025 Włochy, 11/13.05.2026 Polska)

2023-2027

Z ERASMUSEM PO EUROPIE – SOPOCCY SENIORZY W ...

Obecnie realizujemy 4-ty projekt z cyklu (2 mobilności w projekcie)

2021-2023

TABASCO – A Targeted Anti-Bully Approach in Schools by Campaigning and Organising

Projekt dla młodzieży z zawierający działania międzypokoleniowe (warsztaty z cyberbezpieczeństwa)

2020-2023

SenQuality – Preparation for Later Life

Świadome planowanie „jesieni życia” (konferencje, spotkania, platforma z materiałami edukacyjnymi)

2020-2022

Colorful DANCE OF LIFE

Cel projektu to integracja seniorów i wzrost aktywizacji społecznej poprzez taniec i sztukę

2019-2021

odysseia

Promocja sportu i aktywnego stylu życia przez organizacje z Polski, Słowenii i Litwy

2018-2020

SEAL

Projekt z zakresu edukacji i aktywizacji seniorów, poradnik wypracowany przez organizacje z Czech, Włoch, Turcji i Polski

CKU SOPOT

www.ckusopot.pl











SOPOT

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl







www.sutwsopot.pl

Akredytacja ERASMUS+

Okres realizacji: 2023-2027
Numer akredytacji: 2022-1-PL01-KA120-ADU-000105729
Program: Erasmus+ (www.erasmusplus.org.pl)
Sektor: Kluczowa Akcja 1 - Sektor Edukacja dorosłych (ADU), Konkurs o Akredytację w sektorze Edukacja dorosłych w ramach akcji 1. programu Erasmus+ w konkursie 2022

Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie / Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku jest **jedną z 22 instytucji** w Polsce, które w 2023 roku otrzymały Akredytację Programu Erasmus+ w sektorze edukacji dorosłych. Dzięki temu CKU Sopot, w tym wesprze swoich słuchaczy poprzez udział w mobilnościach zagranicznych.

W ramach akredytacji co roku realizujemy 1 projekt, w ramach którego organizowane są 2 zagraniczne mobilności edukacyjne.

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



Z ERASMUSEM PO EUROPIE

SOPOCCY SENIORZY W ...

Cykl projektów
„Z Erasmusem po Europie - sopoccy seniorzy w….”
Cel: min.100 mobilności dla seniorów
(nie wliczając osób towarzyszących/opiekunów)

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



Wyjazd 1. NOVARA, Włochy
11/18.03.2024



Wyjazd 2. GRANADA, Hiszpania
15/22.05.2024

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



Wyjazd 3. LA ZUBIA / GRANADA, Hiszpania
02/08.04.2025



Wyjazd 4. Ateny, Grecja
23/30.04.2025

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



Wyjazd 6. LA ZUBIA / GRANADA, Hiszpania
10/16.04.2026

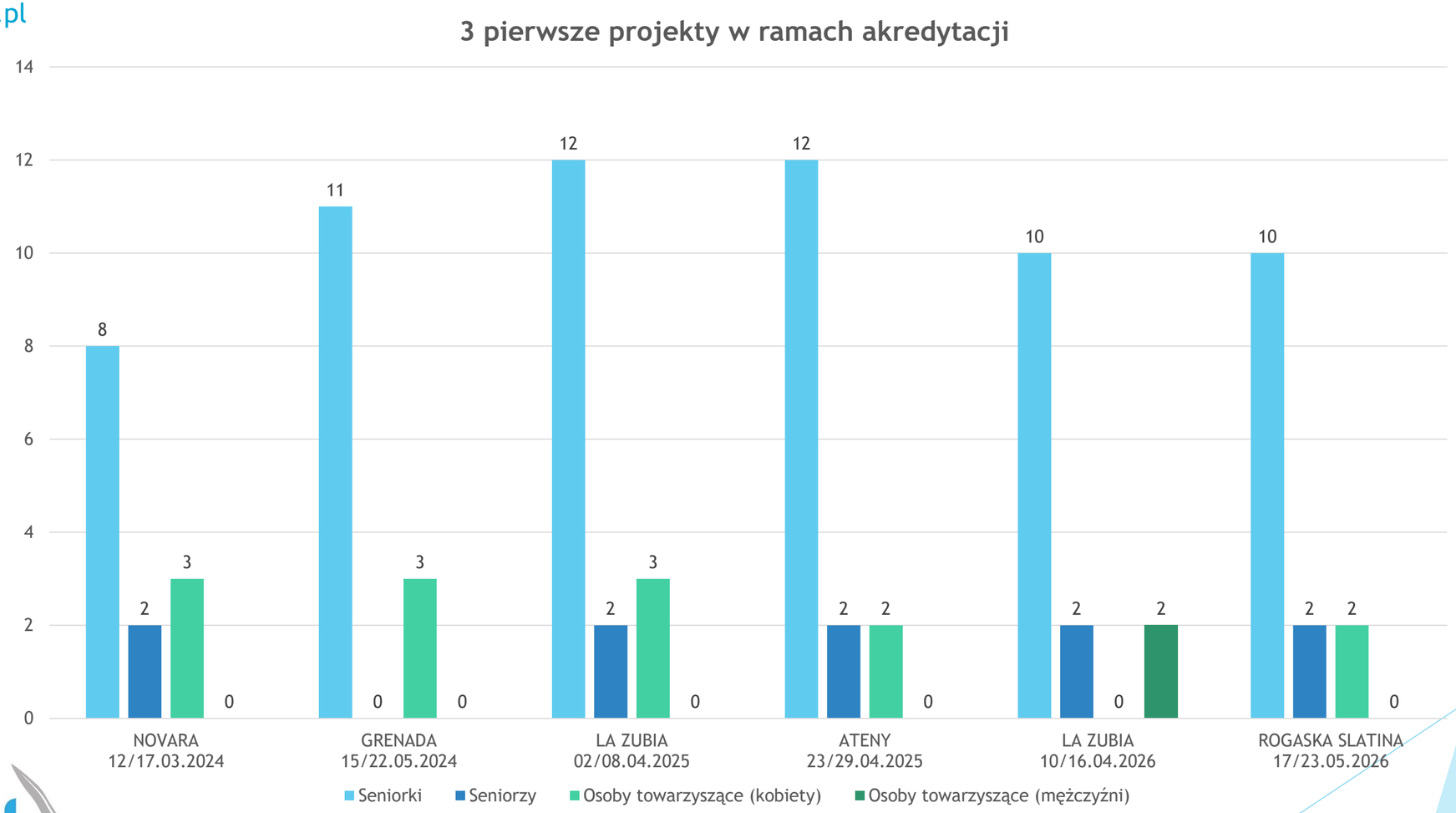


Wyjazd 6. Rogaska Slatina, Słowenia
17/23.05.2026

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl



6 wyjazdów, 73 seniorów; 15 osób towarzyszących

www.ckusopot.pl

Zespół ds. Projektów w CKU Sopot

www.sutwsopot.pl

<u>Najbliższe mobilności:</u>

1. 1/7.12.2026 r., Novara, Włochy, 7 osób – przedłużenie projektu, dodatkowy budżet na dodatkową mobilność
2. kwiecień 2027 r., Messina, Włochy, 12-15 osób
3. marzec/maj 2027 r., Palermo, Włochy, 12-15 osób
4. Neapol….

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Każdy projekt:

1. To nie tylko wyjazdy (mobilności)!

2. To także:
   - poszukiwanie partnerów
   - ustalanie programu mobilności,
   - organizacja (bilety, noclegi itp.)
   - stała współpraca z Organem Prowadzącym i opiekunem projektu
   - proces rekrutacji
   - przygotowanie uczestników do wyjazdu (warsztaty językowe, międzykulturowe, spotkania informacyjne itp.)
   - ewaluacja
   - raport do FRSE/NA



Spotkanie integrujące przed wyjazdem z cyklu "Z Erasmusem po Europie, sopoccy seniorzy w Hiszpanii" (09.05.2024)

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Wyjazdy dla seniorów w ramach ERASMUS+

Aplikujemy do Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE) pełniącej funkcję Narodowej Agencji Programu Erasmus+

- https://www.frse.org.pl/ - ogólne informacje na temat wszystkich inicjatyw FRSE np. eTwinning, Europejski Korpus Solidarności, Erasmus+, Polsko-Litewski Fundusz Wymiany Młodzieży i wiele innych

- https://erasmusplus.org.pl/ - strona poświęcona Erasmus+, opis programu, akcji, możliwości finansowania, terminy naborów itp.

www.sutwsopot.pl

Wyjazdy dla seniorów w ramach ERASMUS+

Akcja nr 1

Sektor „Kształcenie dorosłych”

Krótkoterminowe projekty

dla organizacji „mniej doświadczonych”

Akredytacja

dla organizacji „bardziej doświadczonych”

www.ckusopot.pl

Wyjazdy dla seniorów w ramach ERASMUS+

www.sutwsopot.pl

Akcja nr 1.

Akredytowane projekty mobilności dorosłych osób uczących się i kadry edukacji dorosłych – dla bardziej doświadczonych, większych organizacji chcących regularnie organizować mobilności. Organizacja aplikuje tylko raz o akredytację na okres do końca roku 2027, a po jej uzyskaniu składa periodycznie uproszczony wniosek o budżet. Opcja dla organizacji indywidualnych i konsorcjów.

czy

Krótkoterminowe projekty mobilności dorosłych osób uczących się i kadry edukacji dorosłych – dla organizacji mniejszych, mniej doświadczonych, działających na mniejszą skalę. Wnioski mogą składać tylko organizacje indywidualne. Czas trwania projektów: 6-18 miesięcy. Liczba dofinansowanych projektów jest ograniczona.

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Krótkoterminowe projekty

Dla kogo?

- Organizacje niedoświadczone, te, które po raz pierwszy i „na próbę” chciałyby zorganizować zagraniczne działania mobilnościowe
- organizacje, które pomimo doświadczenia chciałyby zrealizować na początek jednorazową inicjatywę mają do dyspozycji w ramach programu Erasmus możliwość realizacji tzw. projektów krótkoterminowych.

Wszystkie organizacje, które zamierzają realizować działania mobilnościowe w dłuższej perspektywie (lub: o charakterze stałym i długofalowym) powinny ubiegać się o Akredytację.

www.sutwsopot.pl

Akredytacja vs projekt krótkoterminowe

„Akredytacja” oznacza nie znak jakości, a możliwość uczestnictwa w programie, to rodzaj „biletu wstępu do programu”.

Wnioskodawcy, którzy pomyślnie przeszli proces Akredytacji uzyskali uproszczony dostęp do możliwości uzyskania dofinansowania w ramach Akcji 1.

https://erasmusplus.org.pl/akredytacja-w-programie-na-lata-2021-2027

www.ckusopot.pl

Akredytacja – nasze wskazówki

www.sutwsopot.pl

Na etapie pisania wniosku

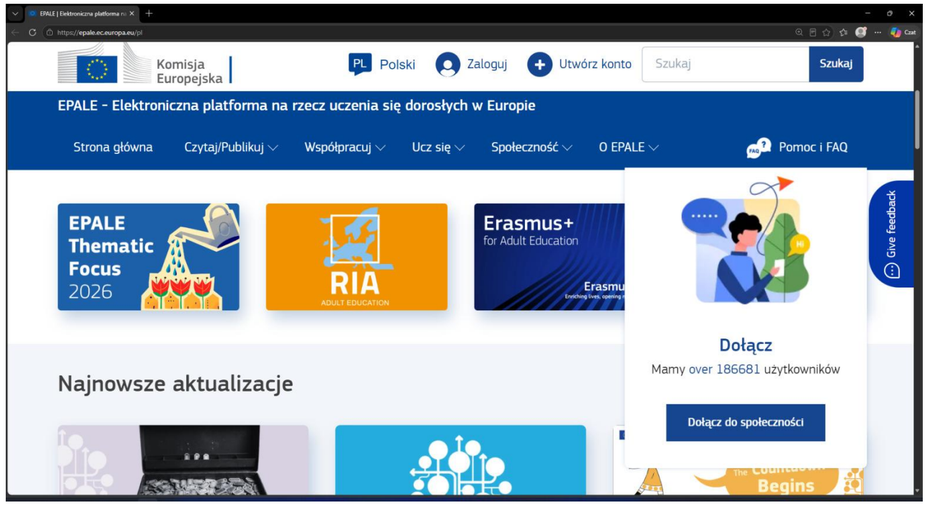
- Wskazówki: pisać ogólnie, nie deklarować i precyzować bardzo konkretnych działań typu nazwa kursu, miejsca wyjazdów, adresy organizacji przyjmujących itp. To etap na czas realizacji.
- Bardzo ważne jest określenie celów np.:

„Promowanie wartości włączenia społecznego i różnorodności, propagowanie tolerancji oraz zachęcanie do aktywnego udziału w życiu demokratycznym”

„Upowszechnianie wiedzy o wspólnym europejskim dziedzictwie i różnorodności”

Projekty realizowane w ramach akredytacji

www.sutwsopot.pl



Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych w Europie
https://epale.ec.europa.eu/pl

Ne etapie realizacji
<u>Każdy projekt...</u>

- Trwa 15 miesięcy (rozpoczyna się w czerwcu każdego roku)
- Na początku każdego roku kalendarzowego należy wypełnić wniosek o budżet = wniosek o nowy projekt
- Wysokość budżetu ustala FRSE (Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji w Warszawie, pełniąca rolę Narodowej Agencji programu Erasmus+)
- Wysokość budżetu uzależniony jest m.in. od wysokości środków jakimi dysponuje FRSE oraz efektów realizowanych wcześniej projektów w ramach akredytacji np. tego czy udało nam się zrealizować 100% budżetu
- Regularny kontakt z opiekunem projektu w FRSE na etapie realizacji projektu
- EPALE – możliwość poszukiwania partnera do realizacji (po publikacji ogłoszenia odzew zawsze jest bardzo duży; nie trzeba pisać własnego ogłoszenia, można przejrzeć ogłoszenia tych organizacji, które same szukają partnerów)

www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Nabór wniosków najczęściej raz w roku

Komisja Europejska publikuje Przewodnik po programie Erasmus+ na każdy rok, dostępny także w języku polskim
https://erasmusplus.org.pl/

Akcja nr 1

Sektor „Kształcenie dorosłych”

Krótkoterminowe projekty

19 lutego 2026 r., godz. 12:00

Akredytacja

29 września 2026 r., godz. 12:00

Terminy naboru wniosków pojawiają się w 11/12.2026 r. na rok kolejny:
https://erasmusplus.org.pl/jak-zlozyc-wniosek?sector=2

www.ckusopot.pl

Gdański punkt konsultacyjny programu Erasmus+ InnHUB Gdańsk

www.sutwsopot.pl

- Udziela bezpłatnych konsultacji (do 1 godziny) dla szkół, uczelni, samorządów, przedsiębiorstw oraz organizacji pozarządowych planujących lub realizujących projekty w ramach programów Erasmus+ i Europejski Korpus Solidarności.

- Pomaga w wyjaśnianiu zasad wnioskowania o dofinansowanie oraz w merytorycznym planowaniu inicjatyw edukacyjnych na terenie północnej Polski.

Punkt mieści się w Bibliotece Uniwersytetu Gdańskiego
ul. Wita Stwosza 53, 80-308 Gdańsk

Konsultacje można umawiać:
zdalnie lub stacjonarnie

Łucja Gasik-Rachubińska

Telefon: 572-674-979
lucja.gasik-rachubinska@frse.org.pl

www.ckusopot.pl

Program Erasmus+ dzieli się na kilka sektorów. Wybierz ten, w którym działasz!

Program Erasmus+ to możliwość rozwoju dla wszystkich. W ciągu najbliższych siedmiu lat z jego oferty skorzystają 4 miliony osób oraz 125 tysięcy instytucji w całej Europie. Wnioski w programie mogą składać wyłącznie organizacje, uczestnikiem projektów w ramach Erasmusa+ może być jednak każdy!



Edukacja szkolna

»



Kształcenie i szkolenia...

»



Szkolnictwo wyższe



Edukacja dorosłych



Młodzież



Sport

W czym mogę pomóc?

Przydatne strony

FRSE: https://www.frse.org.pl

Narodowa Agencja Erasmus+: https://erasmusplus.org.pl

EPALE: https://epale.ec.europa.eu/pl

SUTW: https://sutwsopot.pl

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

www.sutwsopot.pl



www.ckusopot.pl

www.sutwsopot.pl

Dziękuję za uwagę



Aleksandra Cięglewicz-Wachowiak

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie
ul. Tadeusza Kościuszki 22-24, 81-704 Sopot
tel./fax (058) 551-56-36, e-mail: utw@ckusopot.pl
www.sutwsopot.pl

www.ckusopot.pl