



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach w czasie epidemii

Author: Olimpia Gogolin, Eugeniusz Szymik

Citation style: Gogolin Olimpia, Szymik Eugeniusz. (2021). Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach w czasie epidemii. "Edukacja Ustawiczna Dorosłych" (Nr 3 (2021), s. 99-107), doi 10.34866/3a8k-nb91



Uznanie autorstwa - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie pod warunkiem oznaczenia autorstwa.



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Olimpia Gogolin

ORCID: 0000-0002-0969-5123

Eugeniusz Szymik

ORCID: 0000-0001-9684-3253

DOI: 10.34866/3a8k-nb91

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach w czasie epidemii

The activity of the University of the Third Age in Katowice during the pandemic

Key words: universities of the third age, remote education, COVID-9 pandemic

Abstract: The article presents the activities of the University of the Third Age in Katowice during the pandemic. The theoretical part characterizes education during the COVID-19 pandemic. The practical part presents examples of the University's activities aimed at seniors. The article is based on an interview with an employee of the facility and information posted on the website of the University of Silesia.

Słowa kluczowe: uniwersytety trzeciego wieku, edukacja zdalna, pandemia COVID-9

Streszczenie: Artykuł ma na celu zaprezentowanie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach, funkcjonującego przy Uniwersytecie Śląskim w dobie pandemii. W części teoretycznej przybliżono zagadnienie dotyczące edukacji w czasie COVID-19 oraz scharakteryzowano UTW w Katowicach. W części praktycznej przedstawiono przykłady działań UTW w Katowicach skierowanych do seniorów w oparciu o wywiad przeprowadzony z pracownikiem placówki oraz informacje zamieszczone na stronie uczelni.

Wprowadzenie

Wybuch pandemii COVID-19 zmienił i przewartościował praktycznie wszystko. I to na całym świecie. Zmiany odbiły się na wszystkich sferach życia: od edukacji począwszy, przez pracę, a na relacjach międzyludzkich skończywszy. Zmiany i konieczność adaptacji dotyczą w równym stopniu najmłodszych, co seniorów. Pandemia, która wymusiła dystans społeczny, przekłada się na zmniejszone kontakty interpersonalne, co z kolei może prowadzić do poczucia osamotnienia czy nawet zupełnej izolacji. To ostatnie może odnosić się przede wszystkim do osób starszych.

Zmniejszanie poczucia marginalizacji jest wpisane w działalność uniwersytetów trzeciego wieku. Autorzy artykułu podjęli próbę odpowiedzi na pytanie, czy uniwersytety trzeciego wieku są w stanie wypełniać swoją misję (nie tylko tę dotyczącą zabiegania poczuciu osamotnienia) nawet w czasie pandemii. W tym celu przyjrzyli się działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach. Chcąc dobrze

zilustrować problem, przeprowadzili wywiad z jedną z pracownic ww. UTW, a także dokładnie zapoznali się z informacjami widniejącymi na stronie uczelni. Zasięg chronologiczny obejmuje okres od 12 marca 2020 roku (data, kiedy zawieszono tradycyjną działalność UTW) do 31 marca 2021 roku.

Edukacja w czasie pandemii COVID-19

W okresie pandemii COVID-19 edukacja na wszystkich szczeblach nauczania z konieczności przeniosła się na poziom wirtualny. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele musieli nauczyć się korzystać z dobrodziejstw nowych technologii i na nowo je odkrywać. Tak też stało się w przypadku słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Zadanie to – z uwagi na wiek uczestników zajęć – stało się wielkim wyzwaniem zarówno dla samych słuchaczy, jak i dla prowadzących. Autorzy artykułu skupili się na działaniach podjętych właśnie przez uniwersytety trzeciego wieku.

Pracownicy UTW w Katowicach, chcąc w jak najpełniejszym zakresie dotrzeć do seniorów, musieli opierać się na narzędziach, które były znane słuchaczom jeszcze przed pandemią. Tytułem przykładu warto powiedzieć, że ww. Uniwersytet Trzeciego Wieku regularnie zamieszcza na swojej stronie linki, które odsyłają do konkretnych wykładów czy różnego rodzaju działań kulturalnych, takich jak koncerty czy wirtualne zwiedzanie muzeów. Obejrzenie części materiałów wymaga zalogowania się na stronie uczelni, inne są ogólnie dostępne. O podobnych praktykach, ale w szerszym kontekście, napisał Aleksander Piecuch w tekście *Media cyfrowe wspierające procesy dydaktyczne*: „Sposób udostępnienia zasobów edukacyjnych może przebiegać w dwojaki sposób. Pierwszy z nich polega na udostępnieniu wykładów zamkniętej grupie osób, np. studentom konkretnego roku i kierunku studiów, uczestnikom kursów doskonalących itp. Taka forma jest zbliżona do zajęć e-learningowych (...). Inną formą jest ta ogólnodostępna, która nie wprowadza ograniczeń i udostępnia wykłady wirtualne wszystkim zainteresowanym bez konieczności rejestrowania się i logowania. Przekrój treściowy wykładów wirtualnych jest na tyle duży, że pozwala wszystkim zainteresowanym znaleźć coś interesującego/odpowiedniego dla siebie. (...) Wykłady prowadzone są przez osoby nierzadko publiczne, ale także przez utytułowanych wykładowców uczelni wyższych”¹.

Innym przykładem wykorzystywania nowych technologii, które są znane słuchaczom katowickiego UTW, jest użycie Skype’a. Program ten jest wykorzystywany do nauki języków obcych.

Mimo że edukacja przeniosła się do sieci, ważne jest, że seniorzy w dalszym ciągu mają możliwość poszerzania swojej wiedzy, a także wirtualnego kontaktu z drugim człowiekiem.

¹ A. Piecuch, *Media cyfrowe wspierające procesy dydaktyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020, s. 196.

Charakterystyka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Katowicach rozpoczął działalność w semestrze letnim roku akademickiego 1982/1983. Był wówczas pierwszą i jedyną instytucją tego typu w województwie śląskim i siódmą w Polsce. Do jego utworzenia przyczyniły się trzy śląskie uczelnie: Uniwersytet Śląski, Akademia Medyczna oraz Akademia Wychowania Fizycznego.

W roku otwarcia placówka liczyła 70 słuchaczy. Liczba ta systematycznie rosła. Początkowo uczestnikami zajęć przy UTW w Katowicach były osoby, którym druga wojna światowa uniemożliwiła zdobycie wyższego wykształcenia. Obecnie większość słuchaczy takie wykształcenie posiada.

Jeśli chodzi o ofertę zajęć, to w pierwszych latach działalności UTW proponowało przede wszystkim wykłady. Obecnie oferta jest znacznie bogatsza i bardziej zróżnicowana. Obok wykładów obejmuje zajęcia ruchowe (między innymi gimnastykę klasyczną oraz rehabilitacyjną, pilates czy basen), lektoraty języków obcych (angielski, hiszpański, włoski) oraz kursy obsługi komputera dla grup początkujących i bardziej zaawansowanych. Oprócz tego przy instytucji działają koła zainteresowań, między innymi koło historyczne oraz koło podróżnika. Z kołem tym związana jest poniekąd bogata oferta turystyczna UTW. Warto nadmienić, że koło historyczne zapoczątkował jeden ze słuchaczy, co świadczy o dużej otwartości osób tworzących UTW w stosunku do swoich studentów.

UTW posiada trzy oddziały. Główny znajduje się w Katowicach, pozostałe w Jastrzębiu-Zdroju (funkcjonujący od roku 2002) i Sosnowcu (działający od 2004 roku).

Poza zajęciami UTW w Katowicach organizuje konferencje naukowe, a także wspiera merytorycznie inne tworzące się na Śląsku placówki o zbliżonym charakterze.

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach w czasie pandemii

„Współcześnie występującym czynnikiem silnie zagrażającym jakości sensu largo i ciągłości procesów kształcenia jest pandemia COVID-19, która w marcu i kwietniu 2020 r. w zasadzie sparaliżowała działalność uczelni wyższych i szkół niższego rzędu oraz firm szkoleniowych w Polsce (...). Procesy kształcenia zostały zerwane praktycznie z dnia na dzień, a cały system edukacji (na wszystkich szczeblach) musiał z dnia na dzień przejść w tryb pracy zdalnej i skorzystać m.in. z instrumentarium e-learningu”².

Dniem, w którym UTW w Katowicach musiał zmienić specyfikę pracy, okazał się 10 marca 2020 r. Wtedy to decyzją JM Rektora Uniwersytetu Śląskiego wszystkie zajęcia oraz wykłady zostały odwołane z powodu rozprzestrzeniającej się pande-

² J. Woźniak i in., *Jak uczyć (się) zdalnie? Podręcznik dla nauczycieli, uczniów i przedsiębiorców wraz z opisem funkcjonalności platform i innych narzędzi e-learningu nie tylko na czas pandemii COVID-19*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2020, s. 7.

mii koronawirusa. COVID-19 przyczynił się do tego, że wszelka działalność została przeniesiona w świat wirtualny. Trzy dni później koordynator UTW zapowiedziała słuchaczom, że nie zostaną oni odcięci od działań uczelni i każdego dnia na stronach instytucji (czy to na stronie głównej, czy w mediach społecznościowych) znajdą „codzienną dawkę energii w postaci materiałów edukacyjnych, kulturalno-oświatowych czy też rozrywkowych”³.

Prowadzone dotąd stacjonarnie wykłady, jak i inne zajęcia przybrały formę zdalną.

Wykłady pojawiają się w sieci regularnie co tydzień. Są poświęcone różnym zagadnieniom. Dla przykładu słuchaczom został udostępniony link odsyłający do nagrań „Trening Pamięci dla Seniorów”; uczestnicy mogli również wysłuchać opowieści prof. Armii Koziny na temat „Sztuka i Dizajn”. Film powstał w ramach programu „Kultura w sieci”, uruchomionego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Na wzmiankę zasługuje także cykl „Kobiety, które rozstały Śląsk”. Wykłady te przybrały formę wpisów na stronie uczelni, będących notkami biograficznymi znanych szeroko kobiet, a wśród nich: Krystyny Bochenek, Aleksandry Śląskiej, świętej Jadwigi Śląskiej, Karin Stanek czy Zofii Kossak-Szczuckiej. Notki te sporządził jeden z słuchaczy UTW w Katowicach.

Istotne jest to, że każdy zainteresowany może obejrzeć dany materiał wiele razy, wystarczy, że zaloguje się na stronie uczelni. Nie wszystkie wykłady są dostępne na kanale YouTube, niektóre z nich udostępniane są jako niepubliczne.

Oprócz wykładów dużym zainteresowaniem cieszą się lektoraty języków obcych. W roku akademickim 2020/2021 zostało uruchomionych siedem lektoratów języka angielskiego, lektorat języka hiszpańskiego oraz lektorat języka włoskiego. Zajęcia te są prowadzone przy użyciu Skype’a. O zaangażowaniu seniorów w nauczanie się języków obcych świadczy fakt, że lubujące się w poezji uczestniczki napisały w języku angielskim wiersze. Utwory zostały opublikowane na stronie uczelni. Jak w notatce przewodniej stwierdziła prowadząca zajęcia: „Na podstawie omówionego na zajęciach wiersza Lee Bennetta Hopkinsa *City I love*, powstały poetyckie obrazy dnia codziennego w scenerii różnych pór roku w tak odmiennych od siebie miejscach jak: dwie dzielnice Katowic, małe rodzinne miasto, górską miejscowość, czy śródziemnomorskie miasteczko, w którym chciałaby zamieszkać jedna z Auterek”⁴.

Jak powiedziała w wywiadzie jedna z pracownic UTW w Katowicach, to, że seniorzy radzą sobie z edukacją zdalną, jest między innymi zasługą lektorów, którzy wprowadzili słuchaczy w nauczanie online. Gdyby jednak pojawił się jakiś problem, studenci mogą skorzystać z udostępnionych na stronie instrukcji wyjaśniających, jak zalogować się na stronie uniwersytetu czy obejrzeć wykłady online, a także z uruchomionego specjalnie na czas pandemii telefonu z poradami komputerowymi.

³ M. Sulik, *Komunikat Pani Koordynator UTW*, <http://utw.us.edu.pl/aktualnosc/komunikat-pani-koordynator-utw-dr-moniki-sulik> [dostęp: 19.04.2021].

⁴ *Wiersze uczestniczek lektoratów w języku angielskim*, <http://www.utw.us.edu.pl/aktualnosc/wiersze-uczestniczek-lektoratow-w-jezyku-angielskim> [dostęp: 08.04.2021].

Porady te udzielane są w każdą środę i piątek. Z powodu dużego zainteresowania pomocą techniczną czas jednej rozmowy nie powinien przekraczać 15 minut.

Obok telefonu z poradami komputerowymi UTW w Katowicach uruchomiło również telefon z poradami psychologicznymi. Wykwalifikowany psycholog rozmawia z dzwoniącymi słuchaczami, starając się służyć im pomocą, dobrą radą bądź po prostu zmniejszyć poczucie osamotnienia i izolacji, z którymi seniorzy często muszą się borykać. W tym ostatnim pomóc może również **koleżeński telefon wsparcia**. „Sytuacja pandemii uzmysłowiła wszystkim, że relacje z ludźmi są kluczowe dla ich dobrostanu psychicznego i fizycznego. (...) Cenne okazały się w tym czasie relacje niebezpośrednie i możliwość kontaktów z innymi ludźmi za pośrednictwem nowoczesnych technologii”⁵.

Tabela 1. Telefony wsparcia

Lp.	Rodzaj aktywności	Godziny prowadzenia
1.	Telefon z poradami komputerowymi	Środy i piątki (15:00–18:00)
2.	Telefon z poradami psychologicznymi	Poniedziałki (16:30 do 18:15)
3.	Koleżeński Telefon Wsparcia	Wtorki i czwartki (11:00 do 13:00)

Źródło: opracowanie własne.

Wśród innych działań, o których warto wspomnieć, są dwa koncerty. Pierwszy z nich to Koncert Noworoczny, który stał się już tradycją katowickiego UTW. Jego transmisja odbyła się 17 stycznia 2021 roku o godzinie 12:00. Zgodnie z danymi, które pojawiają się pod filmikiem na stronie YouTube (<https://youtu.be/zmKWhvtF1O4>), do 8 kwietnia br. film ten wyświetliło 586 osób. Drugi koncert – zrealizowany we współpracy z Katowice Miasto Ogrodów – nosił nazwę „Koncert karnawałowy dla seniorów” (<https://youtu.be/YpKHCGmC8>). Tu liczba wyświetleń – na 8 kwietnia 2021 – wyniosła 870.

Jak zostało to już powiedziane, autorzy niniejszego artykułu dokładnie przyjrzeni się wszystkim wpisom, jakie pojawiały się na stronie uczelni od początku pandemii. Pogrupowali je zgodnie z tematami, których dotyczyły. Obok informacji czysto organizacyjnych, związanych bezpośrednio z funkcjonowaniem uczelni, można mówić o kilku kręgach tematycznych. Należą do nich: zdrowie, kultura, wiedza ogólna, rozwój osób starszych, a także porady dla seniorów. W obrębie kategorii „Zdrowie” znalazły się różnego rodzaju teksty oscylujące wokół koronawirusa. Wśród nich

⁵ K. Kuszak, *Jaką lekcją jest doświadczenie epidemii COVID-19*, „Edukacja Wczesnoszkolna. COVID-19. Nowe wyzwania dla nauczyciela, ucznia i rodzica” 2020/2021, nr 1, s. 21–22.

„Zalecenia WHO dotyczące przygotowania domowego roztworu dezynfekcyjnego” czy też „Pacjent z cukrzycą w dobie epidemii”.

Dział „Kultura” obejmował literaturę, film, muzykę oraz muzea. UTW zachęcał do korzystania z wirtualnych czytelni, oglądania różnego rodzaju filmów, słuchania koncertów, a nawet do wirtualnego zwiedzania muzeów.

Kategoria nazwana przez autorów „Wiedzą ogólną” składała się zarówno z artykułów, jak i z filmików, o których częściowo była mowa powyżej. Zaliczono tu między innymi cykl „Kobiety, które rozślawiły Śląsk” oraz wykłady prof. Irmę Koziny na temat sztuki i dizajnu. Zachęcano również słuchaczy do wzięcia udziału w konferencjach i wydarzeniach odbywających się online, na przykład w VII Forum Seniorów.

Pod pojęciem „Rozwój seniorów” ukryły się nie tylko filmiki poprawiające kondycję fizyczną i umysłową osób starszych, lecz także zaproszenia do udziału w konkursach organizowanych przez różne instytucje, a zatem do pracy twórczej, która pozwalała w satysfakcjonujący sposób spędzić czas wolny.

Ostatnią wyróżnioną przez autorów artykułu kategorią są „Porady dla seniorów”. Stanowią one niejako pomoc techniczną, dzięki której osoby starsze nie będą miały problemów z zalogowaniem się na stronie uczelni czy z wysłuchaniem wirtualnych wykładów.

Szerszy wykaz wpisów znajduje się w tabeli 2.

Tabela 2. Zestawienie wybranych wpisów zamieszczonych na stronie UTW w Katowicach

Zakres tematyczny	Kategoria tematyczna	Przykładowe wpisy
Zdrowie	Pandemia COVID-19	Zalecenia WHO dotyczące przygotowania domowego roztworu dezynfekcyjnego
		Oferta miasta Katowice, jak radzić sobie w czasie pandemii
		Katowicka MASECZKA DLA SENIORA
	Materiały dotyczące zdrowia z portalu Medical Press	Film „Senior w dobie epidemii”
		Pacjent z cukrzycą w dobie epidemii
		Pacjent onkologiczny w dobie epidemii
	Cykl wykładów w „Głos Seniora” TV	Jak uchronić seniorów przed zakażeniem koronawirusem?
		Porady geriatry: jak uchronić seniora przed zakażeniem koronawirusem
		Aktywność fizyczna w walce z koronawirusem

Kultura	Literatura	Legimi – jak czytać bez wychodzenia z domu
		Przytaczanie fragmentów książek (m.in. „Zgubionej duszy” Olgi Tokarczuk)
		POLONA, największa biblioteka cyfrowa
	Film	Zaproszenie do oglądania naszego filmu "W międzyczasie"
		Zaproszenie do oglądania filmu przyrodniczego
		Festiwal teatralny "Interpretacje" online
		Teatr Rozrywki zaprasza na "Historię filozofii po góralsku" – online
		14. Karnawał Komедии – Teatr Śląski i Korez – online i za darmo
	Muzyka	Link do wysłuchania koncertu Andrei Bocellego „Music For Hope – Live From Duomo di Milano”
		NOSPR w twoim domu z Radiem Katowice – Bolero – Maurice Ravel
		Koncert dla Mam (Radio eM)
		Kolęda uniwersytecka
		Koncert Noworoczny 2021
		Koncert Karnawałowy UTW
	Muzea	Zaproszenie do wirtualnych spacerów po muzeach
		Muzeum Powstania Warszawskiego
		Zaproszenie do wirtualnego zwiedzania zabytkowych siedzib polskich monarchów

Wiedza ogólna	Przyroda	Obserwowanie przyrody on-line
	GazetaSenior.pl	Zachęta do lektury prasy dedykowanej osobom starszym
	Historia	Cykl „Kobiety, które rozsławiły Śląsk”
	Sztuka	Wykłady prof. Army Koziny na temat sztuki i dizajnu
	Inne	Seria wykładów online „Stan czuwania powraca” (udostępnione przez Akademię Sztuk Pięknych)
		Zaproszenie do zapoznania się z publikacją „ZUS dla Seniora”
	Konferencje online	Konferencja „Opieka długoterminowa w Polsce – dzisiaj i jutro”
VII Forum Seniora		
Gdynia E(x)plory Week		
Rozwój seniorów	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Filmiki online
	Zajęcia online „Senior w Domu”	Filmiki na youtube m.in. pozwalające ćwiczyć pamięć, koncentrację oraz spostrzegawczość
	Edukacja i Aktywizacja Seniorów	Filmiki „Trening Pamięci dla Seniorów”
	Praca twórcza	Konkurs fotograficzny dla słuchaczy UTW „Cztery Pory Roku”
		Zachęta do stworzenia tekstu do czasopisma „Seniorzy ”
		Zachęta do udziału w konkursie „Domowa Księga Prawierzeń” (zorganizowanego w ramach projektu Stwory Potwory ziemi słowiańskiej)
		Zachęta do udziału w konkursie dla seniorów „Praca dawniej” – jak się pracowało kiedyś? (zorganizowany przez portal Aplikuj.pl)
Porady dla seniora	Instrukcje	Zakładanie konta na stronie uczelni
		Wykłady w formie filmów – instrukcja korzystania

Źródło: opracowanie własne.

Jako że całość działań UTW w Katowicach została przeniesiona do sieci, trudno o dokładne dane statystyczne, które odzwierciedlałyby faktyczne zainteresowanie słuchaczy zajęciami oferowanymi przez uczelnię. Jediną sprawdzoną i pewną informacją jest to, że ilość aktywnych użytkowników wynosi blisko 400 osób.

Zakończenie

W czasie pandemii seniorzy są narażeni na wiele niebezpieczeństw, związanych nie tylko ze zdrowiem. Równie ważne jest poradzenie sobie z ewentualnym poczuciem osamotnienia czy izolacji, a także utrzymanie właściwej kondycji fizycznej i psychicznej. W tym obok rodziny pomagać mogą różnego rodzaju instytucje, między innymi uniwersytety trzeciego wieku.

Dokonując analizy działalności UTW w Katowicach, autorzy artykułu uznali, że zastosowane przez tę uczelnię formy dotarcia do słuchaczy są przyjazne osobom starszym, a jednocześnie dają możliwość dotarcia do ciekawych i urozmaiconych informacji. W doborze działań UTW w Katowicach bazował na tych nowych technologiach, które były znane słuchaczom jeszcze przed pandemią, co pozwoliło seniorom na w miarę pełne korzystanie z oferty omawianej placówki. To, że osoby starsze zdają się tak dobrze odnajdywać w świecie edukacji zdalnej, może świadczyć o efektywności kursów komputerowych, które seniorzy odbyli w minionych latach na UTW w Katowicach.

Tytułem podsumowania należy podkreślić, że mimo pandemii Uniwersytet Trzeciego Wieku w Katowicach nadal dość prężnie prowadzi swoją działalność i kompleksowo troszczy się o swoich słuchaczy. Nie tylko poszerza wiedzę seniorów w różnych dziedzinach, lecz także uruchamia telefony wsparcia, których celem jest dbałość o zdrowie psychiczne osób starszych.

Bibliografia

1. Kuszak K., *Jaką lekcją jest doświadczenie epidemii COVID-19?*, „Edukacja Wczesnoszkolna. COVID-19. Nowe wyzwanie dla nauczyciela, ucznia i rodzica” 2020/2021, nr 1, s. 9–23.
2. Piecuch A., *Media cyfrowe wspierające procesy dydaktyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2020.
3. *Wiersze uczestniczek lektoratów w języku angielskim*, <http://www.utw.us.edu.pl/aktualnosc/wiersze-uczestniczek-lektoratow-w-jezyku-angielskim> [dostęp: 08.04.2021].
4. <https://youtu.be/zmKWhvtF1O4> [dostęp: 08.04.2021].
5. <https://youtu.be/YpKHehCGmC8> [dostęp: 08.04.2021].
6. Woźniak J. i in., *Jak uczyć (się) zdalnie? Podręcznik dla nauczycieli, uczniów i przedsiębiorców wraz z opisem funkcjonalności platform i innych narzędzi e-learningu nie tylko na czas pandemii COVID-19*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2020.