



Transgraniczny
Uniwersytet
Trzeciego
Wieku

W czym uczestniczyliśmy w semestrze wiosenno-letnim 2013/2014 !

Zajęcia fakultatywne

Luty - Do startu gotowi...

Wykłady:

1. „Dynamiczne plastrowanie w medycynie” – prof. dr hab. Zbigniew Śliwiński.
2. „Świat wokół Oliviera Eugene Prospera Charlesa Messiaena” – mgr Janusz Skowroński.

Warsztaty/Seminaria:

1. „Psychologia zdrowia” – „Dolegliwości te same a ludzie różni? Czyli o związku osobowości z chorobami” - mgr Zofia Śliwińska.
2. „Tańce w różnych okresach historycznych ”
– mgr Halina Konopczyńska

Spotkanie z: literaturą na wielkim ekranie w Kinie PoZa NoVa w MDK w Zgorzelcu
– „Diabeł ubiera się u Prady”- Laure Weisberger.

Wyprawa po kondycję: czynny udział w programie „Biegajmy razem”, marsz miejski z kijkami nordic walking

Marzec - ...jadą goście jadą...!!!

Wykłady:

1. „Jadą goście jadą...” – przygotowanie do VIII Forum DUTW -Zarząd TUTW
2. „Okolice Zgorzelca na starych mapach” - mgr Piotr Zubrzycki
3. „Terapia dźwiękiem wspomagająca psychosomatyczny dobrostan pacjenta”

– dr Piotr Baron-Peter Hess Akademia Polska.

4. „Terapia dźwiękiem wspomagająca komunikację interpersonalną”

– dr Piotr Baron-Peter Hess Akademia Polska.

Warsztaty/Seminaria:

1. „Dodawajmy do lat życia” - mgr Barbara Rutkowska.

2. „Psychologia zdrowia” – „Ból związany z emocjami <=> emocje związane z bólem” – mgr Zofia Śliwińska.

3. Koncert Gongów: Rezonans, Harmonizacja, Masaż – terapia dźwiękiem – Małgorzata Musioł, Małgorzata Kronenberg.

Ważne wydarzenie: VIII FORUM DUTW – „Żeby życie nie bolało...”

Wykłady na Forum:

- „Jak żyć sto lat, albo i dłużej” – prof. Tomasz Kostka – Uniw.Med.Łódź.
- „Formy aktywności fizycznej u seniorów” – Wojciech Hagner – CM UMK Bydgoszcz.
- „Urządzenia diagnostyczne wspomagające diagnostykę funkcjonalną na przykładzie systemu FAMUS firmy Diers” - PT. Zbigniew Kuliberda z Francji.
- „Ocena sprawności funkcjonalnej i ryzyka upadku słuchaczy UTW” – prof. Marek Żak – AWF Kraków.
- „Oswoić wspomnienia, polsko-niemiecka narracja historyczna” – mgr Kinga Hartman-Wóycicka - Kuratorium Saksońskie.

Warsztaty na Forum:

1. Ruchu nie zastąpi żaden lek /profilaktyka w bólach kręgosłupa/ - dr Maria Jaruga.
2. Smaki na zdrowie – dr Ewa Motyka.
3. Architektura Starówki Europa Miasta Zgorzelec-Goerlitz – spacer z przewodnikiem z Muzeum Łużyckiego.
4. Muzyka i taniec źródłem endorfin – mgr Dorota Baranowska.
5. Spotkanie z wizażystką – mgr Marzena Wawrzęto.
6. Piękno flory – spotkanie z florystką – mistrz florystyki Monika Wilgocka.
7. Greckie smaki – Nikolaos Rusketos.
8. Oswoić wspomnienia – spotkanie z historia – mgr Kinga Hartman Wóycicka.
9. Coś z niczego – warsztaty terapii zajęciowej – DPS Ostoja.
10. Na teatralnej scenie – mgr Izabela Wochna.

Byliśmy:

1. Na VIII forum Dolnośląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
2. Na Wystawie sprzętu rehabilitacyjnego w MDK.
3. Na Jubileuszowym Koncercie Zgorzeleckiej Orkiestry Mandolinistów.

Spotkania:

1. Z literaturą na wielkim ekranie w Kinie Poza MDK w Zgorzelcu „Jedź, módl się, kochaj” – Elizabeth Gilbert.

2. Wykładowcami –uczestnikami XX Konferencji MDI.
3. Teatrem – na spektaklu „Spowiedź” w wykonaniu GT „Widziadło”.
4. Pisarką Romą Ligocką -zorganizowanym przez MBP .

Wyprawa: po kondycję- czynny udział w Marszu Miejskim z kijkami nordic walking

Zadaliśmy pytanie do nauki: **Czy życie może nie boleć?**

kwiecień - Miesiąc z jajem

Wykłady:

1. „Nomen omen” – mgr Bogdan Szymański.
2. „Nie dajmy się zrobić w jajo-mity i fakty dotyczące jajka”- mgr I.Potrzebowska Kniaziuk.
3. „Matematyczne paradoksy” - mgr Jadwiga Bociuto.
4. „W poszukiwaniu czystej wody” – mgr Agnieszka Patrzalek

Warsztaty/Seminaria:

1. Spotkanie integracyjne „Pod greckim niebem” - Nikolaos Rusketos.
2. „Psychologia zdrowia” – „Temat bólu dla zaawansowanych”- mgr Zofia Śliwińska.
3. „Muzyka z jajem”- mg Małgorzata Fornagiel.

Byliśmy:

1. Na spotkaniu z pisarzem Sławomirem Koperem.
2. Na koncercie organowym z ok. kanonizacji Jana Pawła II
3. Na spotkaniu integracyjnym świętowaliśmy nasze 2 urodziny.
4. Na wystawie fotograficznej – „Pogranicze z lotu ptaka”

Spotkania:

1. Z pisarzem Sławomirem Koperem.
2. Z literaturą na wielkim ekranie na filmie „Fortepian” w Kinie Poza MDK w Zgorzelcu.

Wyprawy:

1. Po szklanekę czystej wody do laboratorium PWiK.
2. Kondycję-czynny udział w programie „Biegajmy razem”

Zadaliśmy pytanie do nauki: **Czy jest konieczny pobór i uzdatnianie wód podziemnych?**

maj - I znowu mamy maj

Wykłady:

1. „Matematyczne paradoksy” - mgr Jadwiga Bociuto.
2. „Maj w Puszczy Zgorzeleckiej ” – mgr Waldemar Bena.
3. „Religie świata” – mgr Katarzyna Przytulska

Warsztaty/Seminaria

1. „Psychologia zdrowia” – „Na styku medycyny, zabobonów i psychologii” – mgr Zofia Śliwińska
2. „Jak człowiek wpływa na środowisko” - Mariusz Tokarczuk
3. „Między mistykiem a ratuszem” – mgr Piotr Zubrzycki

Byliśmy:

1. Na uroczystości wmurowania kamienia węgielnego połączonej z podpisaniem aktu erekcyjnego oraz na spotkaniu w MDK dot. EUROPEJSKIEGO CENTRU EDUKACYJNO-KULTURALNEGO ZGORZELEC-GORLITZ MEETINGPOINT MUSIC MESSIAEN.
2. Na spotkaniach Dolnośląskiego Forum Integracji Seniorów we Wrocławiu.
3. Na spotkaniu założycielskim Federacji DUTW we Wrocławiu
4. Na gali Operowo-Operetkowej „Opera in Love” z okazji Dnia Matki
5. Na wystawie malarstwa Adama Pędziwoła.

Spotkanie:

Z filmami w ramach cyklu „10 filmów na 10-lecie Polski w Unii Europejskiej „ w kinie PoZa NoVa.

Wyprawa:

Po kondycję
-czynny udział w programie „Biegajmy razem”–marsze z kijkami nordic walking

Zadaliśmy pytania do nauki: Jakie znaczenie ma zmiana? Czy zmiana implikuje postęp?

Ważne wydarzenie:

Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia TUTW 7 maja 2014r.

czerwiec - A lato tuż, tuż...

Wykłady:

1. „Poezja na lato” - mgr Ewa Szymańska.
2. „Bezpieczne bankowanie. Bankomat-wygoda czy strach”- mgr Jolanta Tułacz.

Warsztaty/Seminaria:

1. „Czekolada na zdrowie”- mgr Izabela Potrzebowska-Kniaziuk
2. „W drodze do fabryki czekolady”- Maciej Stanisławski, biuro podróży.

Byliśmy:

1. Na wystawie malarstwa Adama Pędziwala.
2. Na Dniach Zgorzelca .
3. Na spotkaniu autorskim z Jerzym R. Szulcem.

Spotkania:

1. Z czeskim kinem na filmie „Na złamanie karku” w Kinie Poza MDK
2. Z teatrem w plenerze.

Wyprawa:

Na zakończenie semestru wiosenno-letniego 2013/2014 -
do parku krajobrazowego i do innych ciekawych miejsc w drodze do fabryki czekolady w Hornow, (zwiedzamy Park Rododendronów w Kromlau, Łużycki Park Znaleźnik w Nochten, Park księcia Pücklera w Bad Muskau, wieża widokowa „Schweren Berg” kopalni Nochten)

Zadaliśmy pytanie do nauki Co to jest promieniowanie UV?

Zajęcia stałe

Bardzo licznie, solidnie i z przyjemnością uczestniczymy w zajęciach stałych takich jak:

1. Zajęcia komputerowe.
2. Nauka języka niemieckiego.
3. Nauka języka angielskiego.
4. Aqua aerobik.
5. Nauka pływania.
6. Zajęcia fitness w klubie „EUFORIA”.
7. Warsztaty malarskie.
8. Zajęcia przy muzyce-„Fun dance”.
9. Filmowe podwieczorki „Literatura na wielkim ekranie” w kinie PoZa NoVa.
10. Nordic walking i „Marsze miejskie” w ramach projektu „Biegajmy razem”.