



UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU

STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU w Piotrkowie Trybunalskim

BIULETYN NR 16



*"Los spełnia nasze życzenia, ale na swój sposób,
żeby móc nam dać coś ponad życzenie."*

- Johan Wolfgang von Goethe

Piotrków Trybunalski, wrzesień 2014 r.

W wyniku wyborów uzupełniających na Walnym Zgromadzeniu Członków UTW w dniu 05.03.2014 r. skład Zarządu i Komisji Rewizyjnej przedstawia się następująco:

ZARZĄD:	
Prezes Zarządu	Janina Franczak-Kujawska
Wiceprezes Zarządu ds. Programowych	Stanisław Jakubczak
Wiceprezes Zarządu ds. Finansowych	Ewa Jabłońska
Wiceprezes ds. Kultury Fizycznej i Turystyki	Bogusława Szczegielniak
Skarbnik Zarządu	Jolanta Biłek
Sekretarz Zarządu	Anna Zimmer
Członek Zarządu	Barbara Sakowicz-Zyśk

KOMISJA REWIZYJNA	
Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej	Danuta Woźniak
Członek Komisji Rewizyjnej	Lidia Walaszczyk
Członek Komisji Rewizyjnej	Lucyna Strychacz

Dyżury Zarządu odbywają się w budynku "B" UJK w pokoju nr 6:

- Skarbnik, sprawy finansowe środa 16.00 - 17.00
- Członkowie Zarządu czwartek 15.00 - 17.00 tel. 44 732 74 67

- Adres strony internetowej UTW:

www.utw-piotrkow.pl

- Adres poczty internetowej:

Zarządu:
Rady słuchaczy:

sekretariat@utw-piotrkow.pl
rasutw@poczta.onet.pl

Tematy wykładów dla słuchaczy UTW w roku akademickim 2014/2015

semestr I

01.X.2014 **Inauguracja roku akademickiego 2014/2015.**
Wykład pt. "Z przeszłości Trybunalskiego Grodu"
wygłosi Dziekan Wydziału Nauk Społecznych
prof. zwyczaj. dr hab. Andrzej Felchner.

08.X.2014 **Spotkanie organizacyjne.**

15.X.2014 *mgr Agnieszka Warchulińska - Marketing osobistego wizerunku.*

22.X.2014 *dr Magdalena Kwiecińska - Profilaktyka zdrowotna osób dojrzałych.*

05.XI.2014 *dr Małgorzata Kaflik - Pieróg Depresja w wieku senioralnym.*

12.XI.2014 **Szkoła Policealna w Piotrkowie - Suplementy diety**
- korzystne czy szkodliwe dla zdrowia.

19.X.I.2014 *mgr Paweł Kendra* - Legiony w Piotrkowie. Wykład w Muzeum.

26.XI.2014 *mgr Wanda Michalska* - Magia w życiu człowieka.
Techniki dywinacyjne w magii. (Wróżby andrzejkowe).

03.XII.2014 *dr Martyna Kaflik-Pieróg* - Stres i radzenie sobie z nim.

10.XII.2014 *mgr Tomasz Lenarczyk* - Piotrków i okolice w obiektywie.

18.XII.2014 Spotkanie opłatkowe.

14.I.2015 *mgr Paweł Kendra* - Piotrkowskie legendy.

28.I.2015 *mgr Marta Markowska* - Miłość w sztuce malarskiej.

luty 2015 Przerwa semestralna - Zabawa karnawałowa.

04.III.2015 Walne Zebranie Członków UTW.

Wykłady odbywają się w środy o godzinie 17:00, sala nr 14, budynek B.
Tematyka wykładów może ulec zmianie.

Inne zajęcia dla słuchaczy UTW

W I semestrze planowane są następujące zajęcia na kursach i w kołach zainteresowań:

- Kursy komputerowe,
- Kursy języków obcych,
- Aerobik wodny na basenie,
- Pilates - gimnastyka,
- Nordic walking (chodzenie z kijkami),
- Koło miłośników podróży,
- Koło miłośników historii,
- Koło miłośników książki,
- Koło fotograficzne,
- Koło kulinarne,
- Koło turystyczno-rowerowe,
- Koło sportowe - przygotowanie do olimpiady.

**W minionym semestrze słuchacze UTW
uczestniczyli w kilku wycieczkach na terenie kraju.**



Wycieczka do Witowa zorganizowana przez Koło Miłośników Podróży



Dużo sympatycznych wrażeń zostało z wycieczki do Płocka



Biała Podlaska, Drohiczyn, Grabarka, Jabłeczna, Janów Podl., Kodeń, Kostomłoty, Radzyń Podl., Romanów, to niektóre miejscowości zwiedzane podczas wycieczki na Podlasie.



W czasie jednodniowej wycieczki do Łodzi podziwialiśmy interesujące rośliny w palmiarni i łódzkim ogrodzie botanicznym.



Wycieczki do Bydgoszczy i Szczecina przybliżyły nam piękno Kujaw i zachodniego Pomorza.

Niektóre formy realizacji celów statutowych Stowarzyszenia UTW w roku akademickim 2013/2014

Propagowanie wiedzy

Język angielski

Nie jest prawdą powiedzenie: "czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał". Jan też może się uczyć. Na lektoratach, w trzech zespołach (ok. 30 osób), o różnym stopniu zaawansowania poznajemy język angielski. Zdobywamy wiedzę i ćwiczymy nasze szare komórki. To też dobry sposób zapobiegania starości.

T. Kulik



Propagowanie aktywności fizycznej

Zajęcia na basenie



W zajęciach rekreacyjnych na basenach /gimnastyka, aerobik/ dwa razy w tygodniu uczestniczy około 60-70 słuchaczy UTW w pięciu grupach zajęciowych. Trzy grupy ćwiczą na basenie przy ul. Belzackiej, a dwie grupy na basenie przy ul. Próchnika. Najbardziej zaawansowana grupa poznaje kolejne etapy aerobiku wodnego tzn. aerojogging i areoststretching. Ta forma aktywności fizycznej cieszy się zainteresowaniem członków UTW ponieważ instruktorzy dostosowują ćwiczenia do możliwości osób w wieku 50+. Zajęcia są częściowo dotowane przez UTW.

A. Jakubczak

Gimnastyka, pilates



Okolo 40-50 słuchaczy w trzech grupach bierze udział w zajęciach gimnastyki i pilatesu. Jedna grupa ćwicząca już od kilku lat ma zajęcia na sali OSIR, dwie ćwiczą w prywatnym Fitness Klubie. Programy treningowe opracowane są specjalnie dla seniorów i dostosowane do możliwości osób ćwiczących.



Tenis stołowy

Miłośnicy tenisa stołowego - członkowie UTW raz w tygodniu spotykają się na sali Szkoły Podstawowej nr. 12 i grają rekreacyjnie w tenisa. Na razie jest to mała grupa, ale na pewno w następnych latach słuchaczy UTW chętnych do uprawiania tego sportu będzie więcej. Szkoła udostępnia salę nieodpłatnie.

Nordic walking

Nordic walking - forma rekreacji polegająca na marszach z specjalnymi kijkami jest popularna i lubiana przez słuchaczy UTW. Miłośnicy tej formy spędzania wolnego czasu spotykają się w soboty na Wierzejach, ustalają trasę i maszerują leśnymi drogami i szlakami poznając najbliższe okolice i miejscowości położone na szlaku. Uczestniczą też w rajdach organizowanych przez OSiR w Piotrkowie Tryb. zdobywając nagrody i dyplomy. Z tej formy rekreacji korzysta 20-30 słuchaczy UTW.



VI Ogólnopolska Olimpiada Sportowa Trzeci Wiek na Start - Łazy 2014



25 maja b.r. Uniwersytet Trzeciego Wiek Piotrków Tryb. już po raz trzeci pojechał do Łaz na Olimpiadę Sportową Uniwersytetów Trzeciego Wiek - Łazy 2014. Z Piotrkowa pojechało 50 osób: zawodnicy oraz sympatycy sportowych zmagani. Kibice głośno i radośnie dopingowali wszystkich zawodników. W ubiegłym 2013 roku zdobyliśmy trzy brązowe medale. W tym roku Zofia Winkiel w konkurencji bieg na 60 m, kobiety 60+ zdobyła złoty medal. Cieszymy się bardzo z sukcesu naszej słuchaczki. Gratulacje !

J. Franczak-Kujawska

Materiały tekstowe przygotowała Rada Słuchaczy UTW w oparciu o informacje od liderów grup zajęciowych i kół zainteresowań.

Opracowanie graficzne - S.Jakubczak

Piknik "Pod Lipami"

W dniu 11 czerwca 2014 r. odbył się piknik "Pod Lipami" mający na celu integrację słuchaczy UTW z Piotrkowa, Radomska, Opoczna, Bełchatowa i Tomaszowa Maz.



Olimpiada - Łazy 2014

