

„Magia światła”



Zdjęcia członków UTW

Szanowni Słuchacze

Pandemia koronawirusa spowodowała, że 11 marca 2020 r. został wygłoszony ostatni wykład przed zawieszeniem prowadzenia zaplanowanych zajęć na naszym Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Na wykładzie było nas wtedy ok. 60 osób, a zwykle bywało po ok. 150 osób.

Kontakt ze słuchaczami w dużej mierze odbywał się i odbywa się za pośrednictwem internetu / strona www.utw-piotrkow.pl i profilu na Facebook www.facebook.com/utw-piotrkow/ kontaktujemy się także telefonicznie.

Powszechnie wiadomo, że osoby starsze należą do grupy osób najbardziej narażonych na zagrożenia związane z koronawirusem. Dostęp do podstawowej opieki zdrowotnej w trakcie pandemii został drastycznie ograniczony, a wysiłek ochrony zdrowia skupia się na pacjentach cierpiących na COVID-19. Tymczasem seniorom potrzebna jest stała opieka lekarzy specjalistów. Wielu seniorów z powodu pandemii przerwało dotychczasową terapię i nadal obawia się przyjscia do przychodni, a nieleczone choroby mogą być dla nich jeszcze groźniejsze niż pandemia COVID-19.

Przecież jesteśmy grupą społeczną, na którą COVID-19 „poluje”, ale zachowajmy zimną krew.

W naszym UTW także odczuwamy to, że słuchacze są pełni obaw o swoje zdrowie. Zarząd stoi przed wyzwaniem, jak przygotować program zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku w nowym roku akademickim. Jest to zadanie trudne, bo jesteśmy coraz starsi, a jednak chcemy jeszcze innych aktywizować, innym pomagać, czasem kosztem własnego zdrowia.

Pandemia tylko wyostrzyła pewne zjawiska, z którymi grupa osób starszych zmagają się każdego dnia: samotność, wycofanie, słabe relacje społeczne.

UTW w tej sytuacji jaka jest, będzie próbował jakoś się wpasować w te wymogi i zaostżenia dotyczące kontaktów społecznych.

Będziemy chcieli, aby zajęcia na UTW w miarę możliwości się odbywały. Bardzo dużo naszych słuchaczy czeka z tęsknotą na powrót naszej działalności.

Chcemy dalej podtrzymywać i rozwijać sprawność intelektualną oraz psychofizyczną słuchaczy.

Zobaczymy co los przyniesie.

wrzesień 2020 rok

Janina Franczak-Kujawska

Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uroczysta inauguracja roku 2020/2021



Skład organów statutowych Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Piotrkowie Trybunalskim

ZARZĄD:

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Prezes | - Janina Franczak-Kujawska |
| Wiceprezes ds. Programowych | - Michał Stus |
| Wiceprezes ds. Finansowych | - Bogusława Kotas |
| Wiceprezes ds. Turystyki i Sportu | - Anna Nowak |
| Skarbnik | - Urszula Serwa |
| Sekretarz | - Grażyna Kraska |
| Członek | - Jolanta Biłek |

KOMISJA REWIZYJNA:

Lidia Walaszczyk - przewodnicząca, Maria Górka - członek, Wanda Michalska - członek.

RADA NAUKOWA

prof. zw. dr hab. Andrzej Felchner
dr hab. Jacek Bonarek
dr Marta Walak

prof. dr hab. Patrycja Jakóbczyk-Adamczyk
dr hab. Marcin Kępiński
dr Błażej Cecota

RADA SŁUCHACZY:

Maria Krawiec-Hińcza, Róża Lesińska, Grażyna Świstak, Krystyna Więckowska-Mazerant

Informacje

Dyżury Zarządu odbywają się w biurze UTW Piotrków Tryb., ul. Słowackiego 114/116, budynek B, pokój nr 6

- **Skarbnik i Członkowie Zarządu**

- w czasie dyżurów czynny jest telefon

- strona internetowa UTW:

- profil na Facebook

- e-mail sekretariatu UTW:

- e-mail Rady Słuchaczy:

- **czwartki od 15:00 do 17:00**

- **44 732 74 67**

- www.utw-piotrkow.pl

- www.facebook.com/utw-piotrkow

- sekretariat@utw-piotrkow.pl

- rada.sluchaczy@utw-piotrkow.pl

1. W semestrze letnim w roku akademickim 2019-2020 w związku z pandemią COVID-19 zawieszona była działalność naszego Stowarzyszenia. W obecnym semestrze działalność zostaje wznowiona w zakresie w jakim będzie to możliwe przy przestrzeganiu wszystkich zmieniających się nakazów epidemiologicznych. Wznowiona będzie działalność kół zainteresowań. Razem z tym Biuletynem podany będzie wykaz liderów kół z nr ich telefonów, którzy będą informować członków o bieżących spotkaniach i działalności kół.

2. Zakładka **Nasze Talenty** na stronie internetowej UTW została założona na wniosek Rady Słuchaczy w październiku 2016 roku do prezentowania osiągnięć artystycznych, literackich, sportowych naszych słuchaczy. Prosimy słuchaczy o przekazywanie na adres e-mailowy Rady Słuchaczy materiałów /informacje, zdjęcia/ do tej zakładki o swoich talentach.

3. W semestrze zimowym przewidywane jest zorganizowanie dla członków Stowarzyszenia posiadających orzeczenia o niepełnosprawności dwudniowej wycieczki do **Warszawy w terminie 9 i 10 grudnia 2020 rok.**

15 lat Stowarzyszenia UTW

W dniu 20 stycznia 2021 roku minie 15 lat od zarejestrowania Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Piotrkowie Trybunalskim w Sądzie Rejonowym w Łodzi. W marcu 2019 roku powołany został Komitet Obchodów 15-lecia naszego Stowarzyszenia. Na pierwszym zebraniu Komitetu jego przewodniczącą wybrana została Anna Nowak, a przewodniczącą zespołu redakcyjnego okolicznościowego wydawnictwa Jolanta Biłek. Początkowy program obchodów jubileuszu przewidywał uroczystą Galę XV-lecia UTW w maju 2021 roku oraz wydanie okolicznościowego wydawnictwa książkowego 15 lat UTW.

W wydawnictwie tym przewidziano rozdział „Nasze Talenty”, w którym pokazane będą talenty artystyczne i literackie naszych słuchaczy. Niestety pandemia COVID 19 zmusiła nas do zmiany wcześniej ustalonego programu obchodów.

Obecnie tj. koniec m-ca września 2020 roku ustalono, że wydawnictwo książkowe zostanie wydane pod koniec stycznia 2021 roku.

Przygotowywana prezentacja z podkładem muzycznym, która miała być prezentowana na uroczystej Gali będzie przeegrana na płytce i przekazana członkom UTW. Zakładamy, że ten program w obecnej i przewidywanej na najbliższe miesiące sytuacji epidemiologicznej zostanie zrealizowany. Mamy jednak nadzieję, że może zaistnieją warunki, które pozwolą w 2021 roku na zorganizowanie w sali MOK planowanej uroczystej Gali XV lat UTW.

Wrzesień 2020 rok
Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego
Anna Nowak

Koło Fotograficzne

Koło fotograficzne Foto-UTW powstało jesienią 2013 roku. Zajęcia prowadzone są w formie warsztatów ale też licznych plenerów. Warsztaty fotograficzne prowadzone były początkowo przez członków Piotrkowskiego Towarzystwa Fotograficznego Fcztery, a obecnie przez Stowarzyszenie Fotograficzne Kreatywni.

Członkowie Koła swoje zdjęcia prezentują na wystawach organizowanych przez koło, ale również biorą udział w plenerach, wystawach i konkursach organizowanych np. przez Starostwo Piotrkowskie, Towarzystwo Przyjaciół Piotrkowa, OEA Miejskiego Domu Kultury i Łódzki Dom Kultury w programie Przegląd Twórczości Dojrzałej Przystanek 60+, gdzie zdobywają nagrody i wyróżnienia. Na stronie internetowej UTW w zakładce Nasze Talenty oprócz Fotogalerii zdjęć z wystaw i plenerów Koła np. *Wapienniki-Sulejów*, *Luciąża*, *Piotrków Kreatywny Rzeka*, *Piotrków Świąteczny*, *Jesienne Kwiaty* pokazujemy też zdjęcia nagrodzone w tych konkursach.

Wystawy organizowane przez Koło w ostatnich latach i prezentowane w Filii UKJ w Piotrkowie Trybunalskim:

Mało znane zabytki i zakątki Polski - październik 2016 rok, *Świat zwierząt w Polsce* - październik 2017 rok, *Smutek..... radość* - październik 2018 rok, *Kwiaty uśmiechem rośliny* - październik 2019 rok, *Magia światła* - wrzesień 2020 rok, *Słomiane strzechy szklane domy* - w przygotowaniu, *Piękna nasza Polska cała* - czerwiec-wrzesień 2018 rok

wystawa prezentowana była w Bibliotece Miejskiej w Piotrkowie oraz w Domu Kultury w Radomsku.

Wrzesień 2020
Maria Krawiec-Hińcza

Koło Hobbystek

Rób to, co kochasz

Nie ważne, jak dobrze to robisz, ważne ile radości Ci to sprawia.

Koło Hobbystek powstało z inicjatywy członków Stowarzyszenia UTW w 2015 roku i jego liderką została Maria Kozubowska, a od 2018 roku liderem jest Elżbieta Matyja. Koło jest grupą uzdolnionych manualnie (10-15) słuchaczek UTW. W ramach spotkań członkinie Koła wykonują prace ręczne różnymi technikami takimi jak quisling, decupage, malowanie na szkle oraz wykorzystują dary natury do tworzenia swoich prac. W początkowym okresie członkinie zajmowały się również haftem, szydełkowaniem oraz robieniem na drutach. Przed świętami Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy wykonują ozdoby i upominki takie jak: kartki okolicznościowe oraz ozdoby choinkowe i dekoracyjne.

Prace wykonywane Koło prezentowane były na wystawach organizowanych przez nasze UTW oraz na Wojewódzkich Dniach Seniora. Członkinie Koła brały również udział w plenerach i przeglądach organizowanych przez ŁDK w ramach programu Przystanek 60+.

październik 2020 rok
Elżbieta Matyja

Program wykładów i imprez na semestr wiosenny w roku akademickim 2020/2021

- 30.09.2020** - **Uroczysta inauguracja roku akademickiego 2020/2021**
Wykład inauguracyjny wygłosi: dr hab. Jacek Bonarek profesor UJK
Tytuł: *Zoe o oczach czarnych jak węgiel i inne cesarzowe Bizancjum w X wieku*
godz.17.00 sala MOK Aleje 3-go Maja 12
- 21.10.2020** - **Kościół Ewangelicko-Augsburski**
Ks. Wiesław Żydel godz. 17.00 spotkanie w Kościele ul. Radwańska 6
- 28.10.2020** - **Obrzędy rodzinne w starożytnej Grecji**
Ewa Kurylak
- 04.11.2020** - **Schorzenia nowotworowe - rozpoznanie i leczenie w okresie pandemii**
Jacek Stępień Fundacja NO-MAD
- 18.11.2020** - **Dzieje Żydów w Piotrkowie**
dr Daniel Warzocha - autor książki *Piotrkowska Judaika*
- 25.11.2020** - **Stany depresyjne u seniorów**
Wykładowca TEB Piotrków Tryb.
- 01.12.2020** - **Nieślubne dzieci Jagiellonów**
/wtorek/
dr Rafał Jaworski UJK
- 09.12.2020** - **Piotrków parlamentarny**
Piotr Gajda - Muzeum w Piotrkowie Tryb.
- 17.12.2020** - **Spotkanie opłatkowe**
godz. 17.00 sala MOK Aleje 3-go Maja 12
- 13.01.2021** - **Dlaczego „Trakt wielu kultur” w Piotrkowie Trybunalskim**
dr Błażej Cecota - Centrum Informacji Turystycznej
- 20.01.2021** - **Prelekcja z historii sztuki**
Natalia Dobrowin - Muzeum Piotrków Tryb.
- 27.01 2021** - **Znaczące kobiety islamu**
dr Błażej Cecota - Centrum Informacji Turystycznej
- 03.03.2021** - **Walne Zgromadzenie Sprawozdawcze
Członków Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku**
sala MOK Aleje 3-go Maja 12 godz. 17.00
- 06.03.2021** - **Dzień Kobiet** - organizacja uzależniona od sytuacji epidemiologicznej.

Wykłady odbywają się zawsze w środę (wyjątek - 01.12.20 wtorek) o godz. 17.00
w sali Miejskiego Ośrodka Kultury w Piotrkowie Tryb. Aleje 3-go Maja 12.

Miejsce wykładów, terminy i tematyka mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych
od Zarządu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Informacje o zmianach podawane będą na profilu Facebook, naszej stronie internetowej
oraz przed rozpoczęciem wykładów.

Rada Słuchaczy Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Piotrkowie Trybunalskim

Rada Słuchaczy została powołana przez Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Członków Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Piotrkowie Trybunalskim w dniu 16.04.2007 roku. Rada nie jest organem statutowym Stowarzyszenia, jest formą samorządu studenckiego, platformą między członkami Stowarzyszenia a Zarządem. Pięciosobowy skład Rady jest wybierany w głosowaniu tajnym przez Walne Zgromadzenie Członków Stowarzyszenia. Podstawowe zasady działania Rady są podane w przyjętym przez Zarząd UTW w grudniu 2014 roku Regulaminie Rady Słuchaczy.

W październiku 2019 roku zmarła nasza koleżanka - członek Rady Jola Łukasik i obecnie Rada pracuje w 4 osobowym składzie:

Maria Krawiec-Hińcza,

Róża Lesińska,

Grażyna Świstak,

Krystyna Więckowska-Mazerant.

Głównymi formami kontaktu Rady z członkami Stowarzyszenia są: kontakty osobiste i telefoniczne, dyżury członków Rady w każdy pierwszy wtorek m-ca w biurze UTW, coroczne spotkania Zarządu UTW i Rady Słuchaczy z liderami kół zainteresowań i grup zajęciowych, skrzynka e-mailowa Rady,

tematyczne ankiety przeprowadzane wśród członków Stowarzyszenia, informacje Rady w gablocie UTW.

Z inicjatywy Rady w 2016 roku na stronie internetowej Stowarzyszenia została założona zakładka Nasze Talenty, w której prezentowane są talenty artystyczne, literackie i sportowe słuchaczy UTW.

Wnioski, uwagi i propozycje dotyczące działalności Stowarzyszenia jakie wpływają do Rady po ich przeanalizowaniu są przekazywane w formie pisemnej do Zarządu Stowarzyszenia lub ustnie na posiedzeniach Zarządu w których uczestniczą członkowie Rady. Rada Słuchaczy przygotowuje zbiorcze informacje o działalności kół i grup zajęciowych, harmonogramy zajęć dotyczące działalności kół zainteresowań, informacje do Biuletynów UTW i na stronę internetową, uczestniczy w organizacji spotkań integracyjnych takich jak Spotkania wigilijne, Dzień Kobiet, Pikniki, Senioralia. Niestety okres pandemii od marca 2020 roku ograniczył formy działalności Rady.

wrzesień 2020

Maria Krawiec-Hińcza

Joga

„Bądź lojalny w stosunku do siebie. Jeśli nie będziesz lojalny wobec siebie, to nie możesz być lojalny wobec innych”

Hl. Sharma

Kilka lat temu nasze koleżanki zgodnie z polityką dbania o zdrowie założyły grupę ćwiczącą jogę. Zajęcia prowadzi certyfikowany instruktor jogi kol. Bożena Królikiewicz przekazując nam w ćwiczeniach filozofię jogi, która polega na utrzymaniu w jednym ciągu procesu życia: równowagi, aspektów przeszłości, przyszłości i teraźniejszości.

Podstawowa grupa ćwiczeń jogi składa się z 12 stanów skupienia: SURMA NAMASKAR - „powitanie słońca”. Każda pozycja ruchu łączy się z wdechem i wydechem, a ćwiczenia wykonujemy tak, by zostały poruszone wszystkie części naszego ciała. Ćwiczenia poprawiają równowagę, powodują skupienie na oddechu.

Inne pozycje, takie jak „strzelec”, „góra”, „stojąca ryba”, „trójkąt”, „bocian”, powodują rozluźnienie i uaktywnienie całego organizmu.

Obecnie ze względu na duże zainteresowanie ćwiczeniami jogi prowadzone są dwie grupy ćwiczących. Spotkania na zajęciach nie tylko utrzymują nasze ciała w równowadze, lecz także zawiązywane przyjaźnie między koleżankami pogłębiają nasze relacje.

„Proces Jogi przebiega w dwu fazach: jogi zewnętrznej i jogi wewnętrznej. Pierwszy może być określany mianem „uwalnianie”, czyli wolności „od”, drugi to wolność „do”.

Hl. Sharma

Olimpiada Seniorów dn. 29.09.2020 rok

Słuchacze - sportowcy naszego Stowarzyszenia w dniu 20 września 2020 roku startowali na **XII Międzynarodowej Olimpiadzie Seniorów - Trzeci Wiek na Start**, której współorganizatorem jest UTW w Łazach koło Zawiercia. Olimpiada odbyła się na Stadionie Śląskim w Chorzowie, udział wzięło 250 zawodników z 30 UTW oraz seniorzy z Austrii.

Podajemy wyniki osiągnięte przez naszych Słuchaczy:

Adam Knopik - bieg 60 m, brązowy medal,
Tadeusz Przygodzki - bieg 150 m, brązowy medal,
Janusz Starostka - pchnięcie kulą, brązowy medal,
Helena Starostka - bule, 4 miejsce,
Jolanta Wiernicka - pchnięcie kulą, 8 miejsce.

Wspaniałe wyniki, serdeczne gratulacje.

foto: H. Starostka



WYCIEZKI



Białystok



Białystok - Muzeum

Niebieskie Źródła
Tomaszów Mazowiecki



Byczyna



Kościół w Tykocinie



Tykocin - Synagoga

Ogrody Pałacu Branickich
Choroszcz



Spała



Pałac w Wilanowie - Warszawa

Ziołowy Zakątek

