

# Uniwersytet Trzeciego Wieku Łazy



*Historia pokazuje, że prawie w każdej sferze życia istnieje próżnia, którą może wypełnić ten, kto potrafi stworzyć odpowiednią wizję a potem energię ludzką skierować ku wspaniałym celom.*

*Alan Loy Mc Ginnis*

## **BIULETYN INFORMACYJNY**

**Październik, listopad, grudzień 2016  
styczeń 2017**





## **Koleżanki i Koledzy**

### **- Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach**

#### **STARZEJEMY SIĘ W DOBRYM STYLU**

Proces starzenia się to etap życia, przed którym nie ma ucieczki, który nie ominie nikogo. Człowiek od zawsze usiłuje ów upływ czasu spowolnić. Mimo usilnych starań średniowiecznych alchemików i ich następców eliksiru młodości nie udało się wynaleźć. W XXI wieku nikt nam tego eliksiru nie proponuje i na dożycie biblijnego wieku Matuzalema nie mamy, co liczyć. Oczywiście, postęp technologiczny, badania naukowe są przyczyną wydłużenia życia a tym samym wzrostu populacji osób starszych. Fenomen starzenia się to proces nieodwracalny i bynajmniej nieusłany różami. Często jego atrybutami są choroby, ograniczenia możliwości fizycznych i intelektualnych. Pytamy, czy ten proces można opóźnić, uczynić go mniej dokuczliwym, poprawić jakość i standard życia. Tak, i my to robimy tu i teraz przez cały najbliższy akademicki rok. Można godnie się starzeć w przynależności do nowej rodziny, jaką jest dla wielu Uniwersytet w świadomości bycia potrzebnym i cenionym. Aby być szczęśliwym, trzeba pragnąć działać i pracować, trzeba chcieć odnosić sukcesy, trzeba dawać żeby móc brać. Taki jest porządek przyrody i wzorcowej egzystencji społecznej. Uogólniając można powiedzieć, że jedynym skutecznym antidotum na starzenie się jest aktywność, stymulacja fizyczna i umysłowa, zmuszanie do wysiłku swego ciała jak i intelektu. Dziewiąty rok, konsekwentnie, wielu z Was realizuje się w naszym stowarzyszeniu, uczestniczy w życiu miasta, podejmuje nowe wyzwania, pokonuje swoje słabości, spełnia swoje marzenia. Sądzę, że Ci najbardziej aktywni są najbardziej szczęśliwi.

Dlatego wszystkim studentom, życzę kolejnych pięknych lat pracy nad sobą, dalszej motywacji, energii oraz siły do zrealizowania wszystkich prywatnych zamierzeń i planów. Oby ten nowy rok akademicki obfitował w aktywności, które pozwolą Wam się w pełni samorealizować i przyniosą Wam pełną satysfakcję.

Prezes UTW  
Krystyna Męcik

---



III KONGRES ZDROWIA  
SENIORÓW ZIEMI ZAWIERCIAŃSKIEJ  
„STARZEJEMY SIĘ W DOBRYM STYLU”

22 PAŹDZIERNIKA 2016 r. | GODZINA 10:00 | MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W ZAWIERCIU

**Dnia 22 października 2016 r. o godz. 10:00 w Zawierciu w Miejskim Ośrodku Kultury im. Adama Mickiewicza po raz trzeci rozpocznie się Kongres Seniorów Ziemi Zawierciańskiej „Starzejemy się w dobrym stylu”. Hasło tegorocznej edycji:**

***„Z całą pilnością strzeż swojego serca, bo życie ma tam swoje źródło”***

---

Podstawowym celem kongresu jest integracja środowiska 50+, odpowiedź na jego bieżące potrzeby, propagowanie zdrowego stylu życia, edukacji w zakresie różnych form walki z chorobami oraz szczęśliwa starość. Ludzie starsi mają prawo do godnego i bezpiecznego przeżywania własnej starości

Uczestnicy będą mieli możliwość

- wykonania podstawowych badań,
- spotkań warsztatowych,

**Zakres zagadnień zdrowotnych poruszanych w trakcie kongresu:**

- ✓ Najnowsze badania nad chorobami serca i układu krążenia.
- ✓ Dieta i jej współzależność ze zdrowiem.
- ✓ Szkodliwe używki.
- ✓ Profilaktyka zdrowotna.
- ✓ Techniki badania fizykalnego i kompleksowe badania fizykalne.

Wykładowcami są wybitni specjaliści w zakresie: geriatry, kardiologii, dietetyki.

Przygotowano szereg prelekcji oraz spotkań warsztatowych połączonych z prezentacją produktów związanych bezpośrednio z tematyką konferencji.

Organizatorzy przygotowali również konkursy z nagrodami oraz inne niespodzianki.

Uczestnictwo w kongresie jest bezpłatne. Zachęcamy do udziału w projekcie seniorów z całego powiatu również osoby w średnim wieku i młode, bo przecież kiedyś one również będą seniorami, a o zdrowie trzeba dbać przez całe życie.

Zakończenie Kongresu nastąpi ok. godz. 14:00.

**Tematy wykładów UTW dla słuchaczy  
w roku akademickim 2016/2017 (semestr zimowy)**

*Miejski Ośrodek Kultury w Łazach ul. Kościuszki 5*

*Wykłady odbywają się w czwartki o godz. 16:00*

<i>data</i>	<i>temat</i>	<i>wykładowca</i>
<b>13.10.2016</b>	„Sylwetki wybitnych Polaków”	mgr Jolanta Janta
<b>20.10.2016</b>	„Niesamowity Bajkał”	Andrzej Samarcew
<b>27.10.2016</b>	„Kultura polityczna szlachty polskiej w XVII w”	Dr Dariusz Wizor
<b>03.11.2016</b>	„Filmowe i teatralne role Edith Piaf”	Prof. zw. dr hab. Mieczysław Gajos
<b>10.11.2016</b>	„Bo najważniejszy jest człowiek. Historia i obecne działania Polskiej Akcji Humanitarnej”	Kier. Biura PAH w Krakowie Michał Serwiński
<b>17.11.2016</b>	„Krzem – pierwiastek życia”	Mgr Jolanta Janta
<b>24.11.2016</b>	„Internet i komputer a nowoczesne technologie”	Mgr inż. Paweł Kluba
<b>01.12.2016</b>	„Umrzec z miłości”- wiersze Haliny Poświatowskiej	Lidia Kałuzińska
<b>08.12.2016</b>	Życie – wiara i pasje	Janusz Kłopot
<b>15.12.2016</b>	Spotkanie opłatkowe.	
<b>05.01.2017</b>	„Fenomen dziedzictwa kulturowego Indii”	Mgr Włodzimierz Musiał
<b>12.01.2017</b>	„Bezpieczeństwo seniorów w miejscu zamieszkania i w przestrzeni publicznej”	Spotkanie z przedstawicielami policji.
<b>19.01.2017</b>	„Służby specjalne w systemie bezpieczeństwa II Rzeczypospolitej”	Prof. zw. dr hab. Henryk Cwiąg
<b>26.01.2017</b>	„Argentyna i Brazylia – z caipiriną w ręku, z sambą w sercu”	Mgr Lidia Białas

***Tak wiele potrzeba, by zostać mądrym człowiekiem***

***wszak wszyscy wiedzą, że mądrość przychodzi z wiekiem.***

***Przeczytać koniecznie trzeba książek tysiące,***

***poznać należy dobrze Księżyc i Słońce.***

***Dowiedzieć się dokładnie, co piszczy w trawie,***

***znać się na medycynie, kuchni i prawie.***

***A tak naprawdę rzec trzeba prosto z mostu***

***ważne jest, aby zostać CZŁOWIEKIEM po prostu.***

*Bożena Haczyk*

**Tematyka wykładów UTW  
dla słuchaczy w roku akademickim 2016/ 2017  
semestr zimowy**

**Sala widowiskowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Łazach  
ul. Kościuszki 5  
zajęcia odbywają się w czwartki o godz. 16:00**

**13.10.2016**

Inauguracja roku akademickiego 2016/2017

- **Sylwetki wybitnych Polaków.**

**mgr Jolanta Janta**

**20.10.2016**

- **Niesamowity Bajkał**

**Andrzej Samarcew**

Animator kultury, globtroter, miłośnik i wykonawca pieśni i ballad rosyjskich; na spotkaniach porywa słuchaczy swoim przekazem.

Bajkał – jezioro tektoniczne w Azji zwane „syberyjskim morzem” i „błękitnym okiem Syberii”; położone w obwodzie irkuckim. Jest najstarszym i najgłębszym jeziorem na świecie.

**27.10.2016**

- **Kultura polityczna szlachty polskiej w XVII w.**

**Dr Dariusz Wizor**

Dr nauk humanistycznych, pułkownik rezerwy Wojska Polskiego, rodowity łazowianin.

W XVI i XVII w Rzeczypospolitej wykształcił się nowy ustrój polityczny oraz gospodarczy. Dominującą pozycję w państwie osiągnęła szlachta, a w poł. XVII w – magnateria.

**03.11.2016**

- **Filmowe i teatralne role Edith Piaf**

**Prof. zw. dr hab. Mieczysław Gajos**

Romanista, pracownik naukowy UŁ i UW. Kierownik Zakładu Językoznawstwa Stosowanego i Dydaktyki Języków Romańskich. Posiada na swoim koncie bardzo bogaty i różnorodny dorobek naukowy, który obejmuje przeszło 100 pozycji ( w tym słowniki i podręczniki szkolne). Miłośnik i propagator kultury francuskiej w Polsce.

Edith Piaf – znakomita francuska piosenkarka, która na stałe zapisała się w historii francuskiej i światowej muzyki rozrywkowej. Nagrała przeszło 300 utworów, które po dzień dzisiejszy są chętnie słuchane oraz wykonywane przez kolejne pokolenia artystów na świecie. Oprócz tego występowała w wielu filmach i spektaklach teatralnych. W prezentacji będą przedstawione role teatralne, w których występowała jako aktorka dramatyczna, a także dorobek filmowy „paryskiego wróbelka.”

**10.11.2016**

- **Bo najważniejszy jest człowiek. Historia i obecne działania Polskiej Akcji Humanitarnej**

**Kier. Biura PAH w Krakowie Michał Serwiński**

Wykład przybliży działanie PAH na przestrzeni 24 lat. Przedstawi na jakich zasadach opierana jest świadczona pomoc i jak realizowana jest w praktyce na misjach w Nepalu, Somalii, Sudanie Pd, w Syrii i na Ukrainie. Przesłaniem misji PAH jest uczynienie świata lepszym przez zmniejszenie cierpienia i promowanie wartości humanitarnych. Działania prowadzone są w miejscach, gdzie wystąpił konflikt zbrojny lub katastrofa naturalna.

**17.11.2016**

- **Krzem – pierwiastek życia**

**Mgr Jolanta Janta**

Mgr Jolanta Janta, emerytowany nauczyciel Zespołu Szkół Budowlanych i Liceum Plastycznego w Częstochowie. Od 30 Lat zajmuje się medycyną naturalną, w tym chińską i tybetańską.

Krzem organiczny usprawnia pracę układu nerwowego. Odpowiada za zdrowie tkanki łącznej i kości. Wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Wspomaga oczyszczanie organizmu i odchudzanie.

**24.11.2016**

- **Internet i komputer a nowoczesne technologie”**

**Mgr inż. Paweł Kluba**

Absolwent Politechniki śląskiej w Gliwicach, informatyk.

**01.12.2016**

- **Umrzeć z miłości- wiersze Haliny Poświatowskiej**

**Lidia Kałuzińska**

Lidia Kałuzińska -autorka wierszy, opowiadań, scenariuszy teatralnych, tekstów piosenek i scenek kabaretowych. Laureatka konkursów prozy i poezji Juwenaliów III Wieku w Warszawie. Liderka sekcji literackiej.

Spotkanie poetyckie oparte na twórczości Haliny Poświatowskiej, przygotowane w ramach Kawiarenki Literackiej, we współpracy z Biblioteką Publiczną w Łazach. Wykład skupi się na przekazaniu informacji o życiu i twórczości poetki. Monodram opracowany na kanwie jej wierszy i mini recital poezji śpiewanej przybliży twórczość nieznaną szerszej publiczności

**08.12.2016**

- **Życie – wiara i pasje**

**Janusz Kłopot**

Janusz Kłopot od kilku lat jest studentem UTW przy Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Jest człowiekiem, dla którego zawsze w życiu ważne były jego pasje: sport, muzyka, modelarstwo i twórczość literacka.

W prezentacji przedstawi własne utwory.



**15.12.2016**

- **Spotkanie opłatkowe.**

**05. 01. 2017**

- **Fenomen dziedzictwa kulturowego Indii”**

**Mgr Włodzimierz Musiał**

Rodowity krakowianin, absolwent Akademii Rolniczej w Poznaniu. Od kilkunastu lat realizuje swoje pasje jako podróżnik, fotograf i pilot egzotycznych wypraw. Odwiedza odległe kraje, stara się zgłębić ich kulturę, charakter i poznać mieszkańców. Jego ulubionym kontynentem jest Azja, a ukochanym krajem – Indie. Od ponad 15 lat odbył ok. 40 wypraw do kraju nad Gangesem i Brahmaputrą.

Każdy z nas ma swoje wyobrażenie Indii. Ten niezwykły kraj wymyka się wszelkim, prostym definicjom, jest bogaty we wszelkie obrazy. Niektórzy zakochują się w Indiach, inni chcą o nich jak najszybciej zapomnieć. Indie są tak niepowtarzalne i wyjątkowe, że nie można przejść obok nich obojętnie.

**12.01.2017**

- **Bezpieczeństwo seniorów w miejscu zamieszkania i w przestrzeni publicznej”**

**Spotkanie z przedstawicielami policji.**

**19.01.2017**

- **Służby specjalne w systemie bezpieczeństwa II Rzeczypospolitej.**

**Prof. zw. dr hab. Henryk Cwiąg**

Dyr. Instytutu Nauk Politycznych i Bezpieczeństwa Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, mieszkaniec Łaz. Autor kilku książek o wywiadzie okresu międzywojennego.

**26.01.2017**

- **Argentyna i Brazylia – z caipiriną w rękę, z sambą w sercu**

**Mgr Lidia Białas**

Absolwentka UŚ, mieszkanka Łaz. Od kilkunastu lat realizuje swoje pasje podróżnicze. Jej ulubionym kontynentem jest Azja i Ameryka Łacińska.

Prezentacja przedstawia Buenos Aires i Rio de Janeiro – najbardziej roztańczone miasta świata. Oszalamiające wodospady Iguazu. Egzotyczne ptaki, tropikalne rośliny i owoce oraz najlepsza na świecie argentyńska wołowina.

## Wakacyjna działalność UTW



- Sekcja „Nordiczki” systematycznie uczestniczyła w marszach „z kijkami przez Gminę”



Sekcja Sportów Wodnych kolejny już sezon łapała wiatr w żagle na zalewie „Pogoria IV”, a swój sezon zakończyła piknikiem nad zalewem Mitrega.

**07 czerwca** odbył się rejs po Kanale Gliwickim. Pogoda dopisała. Rejs wywarł na uczestnikach niezapomniane wrażenia. Po wodnej przygodzie było zwiedzanie pięknego Zespołu Pałacowo-Parkowego w Pławniowicach.

**W dniach 15 – 28 czerwca** 46-osobowa grupa wypoczywała w **Panteleimonas** –



malowniczo położone miasteczko, tonące w zieleni, ze swoim mikroklimatem, przepiękną, szeroką,



piaszczystą plażą i legendarnym boskim

Olimpem w tle z jednej strony a z drugiej twierdzą Castro. Spokojne, dające wytchnienie Panteleimonas to miejscowość w samym sercu południowej Riwieri Olimpijskiej, ulubione miejsce wypoczynku Greków.

**W dniach 21 -23 czerwca** odbyły się IX JUWENALIA III WIEKU - największy w Europie festiwal artystycznie zakreconych seniorów organizowany przez Fundację AVE we współpracy z DK Świt, Teatrem Palladium oraz Klubem Hybrydy. Wystąpiło blisko 200 grup seniorskich: chórów, zespołów, teatrów, grup tanecznych. 3,5 tysiąca seniorów z całej Polski. Teatr „Miraż” z MOK Łazy, w składzie którego są studentki naszego UTW, uzyskał aż dwie nagrody: Grand Prix; druga to drugie miejsce za śpiew solowy dla Andrzeja Kaima.



**W dniach od 7-10 września** odbywała się kolejna, ósma edycja Forum III Wieku na XXVI Forum Ekonomicznym w Krynicy Zdroju i Nowym Sączu. W tym roku, Gościem specjalnym Forum III Wieku był **prof. François Vellas**, syn prof. Pierra Vellasa, założyciela pierwszego UTW w Uniwersytecie w Tuluzie. Prof. F. Vellas kontynuuje misję swojego ojca, jest Prezydentem AIUTY- Międzynarodowej Federacji

Stowarzyszeń UTW oraz kieruje UTW w Uniwersytecie w Tuluzie. Prof. F. Vellas spotkał się w Nowym Sączu z liderami UTW, uczestnikami Forum III Wieku. Nasz UTW miał tam swoich przedstawicieli.



**W dniach 14 – 26 września** grupa ok. 30 osób przebywała na wczasach zdrowotnych w Dziwnowie. Pogoda dopisała nadzwyczajnie. Zapewniono nam liczne rozrywki sportowe i umysłowe. Do tego należy wspomnieć o udanych wycieczkach pieszych, rowerowych i autokarowych. Pożegnaliśmy się z morzem z żalem, nie zapomnimy wczasów z Zastalem\*  
\*nazwa Ośrodka Wczasowego



**W dniach od 18 – 20.09.2016** odbyły się warsztaty sportowo-zdrowotne z projektu Olimpiada UTW w Szczyrku. W ramach warsztatów miały miejsce zajęcia



sportowo-ruchowe i ćwiczenia w terenie. Wygłoszone zostały także wykłady dotyczące psychologii, punktów energetycznych ciała czy zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania się. Wzięły w niej udział osoby aktywnie działające w UTW oraz nasi olimpijczycy.

**Wyjątkowa wizyta. 27 września** miała miejsce wizyta studyjna Posła na Sejm RP, Przewodniczącego Sejmowej Komisji Sportu, Kultury Fizycznej i Turystyki

**Ireneusza Rasia.** Wizyta ta w naszym mieście to efekt udziału Prezes UTW w Forum Ekonomicznego w Krynicy. Krystyna Męcik skorzystała z możliwości włączenia się do dyskusji w panelu dotyczącego sportu powszechnego a dokładnie zachęcania młodzieży do szerszej aktywności fizycznej. Wypowiedź Krystyny Męcik o „wiosce olimpijskiej seniorów - Łazy” zainteresowała Pana Posła do odwiedzenia i obejrzenia obiektów na których są rozgrywane zawody sportowe. Co z tej wizyty wyniknie – zobaczymy.



**29 – 30 września** liderzy i wolontariusze UTW wyjechali do Złotego Potoku na warsztaty zdrowia połączone z wykładami i poznawaniem najbliższej okolicy.



## **Władze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach**

### **ZARZĄD**

<b>Prezes</b>	<i>Krystyna Męcik</i>	698 695 971
<b>V-ce Prezes</b>	<i>Ewa Wiekiera</i>	692 446 639
<b>Sekretarz</b>	<i>Lidia Białas</i>	693 022 538
<b>Skarbnik</b>	<i>Renata Bałazy</i>	500 538 224
<b>Członek</b>	<i>Bogdan Radko</i>	32 67 33 623
<b>Rzecznik, Kronika</b>	<i>Bożena Haczyk</i>	501 824 854

### **KOMISJA REWIZYJNA**

<b>Przewodnicząca</b>	<i>Janina Bajkowska</i>	667 401 566
<b>Członek</b>	<i>Danuta Merkel</i>	601 940 464
<b>Członek</b>	<i>Alicja Serwicka</i>	503 024 058

### **RADA ORGANIZACYJNA**

<b>Przewodniczący</b>	<i>Bogdan Radko</i>	32 67 33 623
<b>Wiceprzewodnicząca</b>	<i>Magda Grzegorzczuk</i>	32 67 21 691
<b>Wiceprzewodnicząca</b>	<i>Hanna Włodyka</i>	604 094 061

### **EDUKACJA**

<b>Lektoraty językowe</b>	<i>Andrzej Grzegorzczuk</i>	32 67 21 691
<i>Zajęcia odbywają się w sali lekcyjnej ZS im. R. Gostkowskiego Łazy ul. Fabryczna 1 a Termin zajęć do uzgodnienia</i>		

<b>Zajęcia komputerowe</b>	<i>Andrzej Grzegorzczuk</i>	32 67 21 691
<i>Zajęcia odbywają się w sali komputerowej ZS im. R. Gostkowskiego Łazy ul. Fabryczna 1 a Termin zajęć do uzgodnienia</i>		

### **KULTURA, SZTUKA**

<b>Kawiarenka Literacka</b>	<i>Lidia Kałuzińska</i>	502 144 136
<i>Spotkania literackie odbywają się w Bibliotece Publicznej Łazy ul. Kościuszki nr 5</i>		
<b>Teatr, kino i in.</b>	<i>Magda Grzegorzczuk</i>	32 672 16 91
<b>Kabaret 50+</b>	<i>Gosia Iwińska</i>	600 661 534
<i>Spotkania i próby wg potrzeb</i>		
<b>Modelki 50+</b>	<i>Maria Górna</i>	506 352 505
<i>Spotkania i próby wg potrzeb</i>		

## **SPORT, TURYSTYKA**

<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b>	Lidia Zimoch Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej ZS nr 1 Łazy ul. Szkolna 2 piątek o godz. 17 <sup>00</sup>	604 829 340
<b>Gimnastyka w wodzie</b>	Maria Merta Zajęcia odbywają się w basenie „Parku Wodnego Jura” Łazy, ul. Kościuszki 46a wtorek o godz. 18 <sup>00</sup>	502 867 004
<b>Joga</b>	Urszula Rzepecka Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej ZS im. R. Gostkowskiego Łazy ul. Fabryczna 1 a środe o godz. 17 <sup>00</sup>	696 447 471
<b>Nordic Walking</b>	Teresa Łukasik	781 207 812
<b>Olimpijska</b>	Bogusława Wojtasik	602 607 943
<b>Sporty wodne</b>	Bogusław Męcik	600 332 461
<b>Sporty zimowe</b>	Małgorzata Ziaja	692 497 928
<b>Turystyka i rekreacja</b>	Grażyna Tokarska Ewa Wiekiera	668 049 636 692 446 639

## **PASJA I HOBBY**

<b>Fotografia</b>	Bogdan Radko	32 67 33 623
<b>Kulinarna</b>	Hanna Włodyka	604 094 061
<b>Plastyczna</b>	Helena Wieczorek Zajęcia odbywają się w sali MOK Łazy ul. Kościuszki nr 5 wtorek od godz. 15 <sup>00</sup>	573 356 530

## **INFORMACJE**

Dyżury Zarządu i Rady Programowej ustala się na: w biurze UTW ul. Jesionowa 1 lokal nr 5 (do 31.01.2016) w godzinach 10: 00 do 14: 00.

W każdy czwartek (wykładowy) w godzinach od 16: 00 do 18: 00 – w MOK.

***W zajęciach i wykładach może wziąć udział każdy niezależnie od wykształcenia.***

Jednorazowe wpisowe 25 zł.

Opłata za rok akademicki 50 zł. (2 x 25 zł. za semestr)

(przypomnienie)

***„Składki członkowskie winny być wpłacone do końca I kwartału każdego roku. Nowoprzyjęci członkowie wpłacają składki według zasad określonych przez Zarząd w ciągu dwóch tygodni od momentu otrzymania powiadomienia o przyjęciu w poczet członków Stowarzyszenia.”***

*STATUT – Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach*

*Rozdział V, § 26 pkt. 3*

***Termin uregulowania należności za rok 2016 mija 31.03.2017r.***

Nr konta bankowego : **72 8450 0005 0070 0703 0935 0003**

Dokładne informacje dotyczące bieżących wykładów, spotkań, imprez są umieszczane na tablicy informacyjnej MOK oraz w „Echa Łaz”.

***Zakończenie semestru – 26.01.2017r.***