

# 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 energią ludzką skierować ku wspaniałym celom.*

*Alan Loy Mc Ginnis*

## **BIULETYN INFORMACYJNY**

**Październik, listopad, grudzień 2015  
styczeń, luty 2016**





## **Koleżanki i Koledzy**

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

To już 8 raz spotykamy się na Inauguracji Naszego Uniwersytetu.

Nasza społeczność 50+ zintegrowała się w celu rozwijania zainteresowań swoich członków, poszerzania ich wiedzy w interdyscyplinarnych dziedzinach oraz aktywizowaniu społecznym mieszkańców miasta i gminy.

Wspólnymi siłami – Władz Stowarzyszenia oraz słuchaczy – wypracowaliśmy standardy działania naszego Uniwersytetu, które pozwalają na realizację

aktywnej edukacji osób po zakończeniu pracy zawodowej.

Pomagają nam w tym władze samorządu lokalnego i rejonowego.

Co roku opracowujemy programy edukacyjne oraz plan aktywizacji fizycznej.

Stwarzamy naszym członkom warunki do uprawiania nowych dyscyplin sportowych.

W tym roku jest to żeglarstwo, jazda rekreacyjna na łyżworolkach i łucznictwo sportowe.

Realizujemy to, wykorzystując zebrane składki członkowskie i inną pomoc finansową pozyskaną od instytucji samorządowych i państwowych, przedsiębiorstw i osób prywatnych.

Oprócz otwartych wykładów audytoryjnych, dostępnych dla wszystkich zainteresowanych tematem mieszkańców gminy, prowadzone są wykłady specjalistyczne w sekcjach. Organizujemy zajęcia w mniejszych grupach seminaryjnych i warsztatowych. Członkowie Zarządu naszego Uniwersytetu uczestniczą w konferencjach ogólnopolskich UTW, pracach Rady do spraw polityki senioralnej przy MPiPS. Istotnym wydarzeniem w Polsce w dniu 1 października 2015 r. było Inauguracyjne Posiedzenie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Inauguracja miała szczególny charakter gdyż odbyła się w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych ustanowionym przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1990r. Miałam zaszczyt reprezentować tam nasz Uniwersytet.

Dzięki aktywnej, konsekwentnej pracy społecznej zaangażowanych członków naszej organizacji, UTW Łazy jak i nasze miasto stały się rozpoznawalne w skali kraju.

Wszystkim, którzy włączą się w tym roku akademickim w prace na rzecz naszego Uniwersytetu serdecznie dziękuję.

Mam nadzieję, że w nadchodzącym roku akademickim możemy liczyć na wspieranie naszej działalności przez władze miasta i życzliwych wolontariuszy.

Jako Prezes Uniwersytetu jestem dumna z naszych osiągnięć i wierzę, że przy Waszym zaangażowaniu jesteśmy w stanie osiągnąć jeszcze więcej. To my stoimy na straży swojego osobistego rozwoju umysłowego jak i zachowaniu dobrej kondycji fizycznej.

W tej przygodzie z nauką kierujemy się przesłaniem Seneki „Musisz żyć dla innych jeśli chcesz żyć z pożytkiem dla siebie”.

Pamiętajcie Przyjaciele, że długie życie jest darem, który należy dobrze, racjonalnie wykorzystać .

Prezes UTW  
Krystyna Męcik

## **Wakacyjna działalność UTW**

**17 – 19 .06.2015 – Wałcz**

W tych dniach odbyła się ogólnopolska konferencja „Aktywność fizyczna osób starszych”. Tematykę konferencji podzielono na 3 moduły: 1. Sesja panelowa – wystąpienia prowadzone przez doświadczonych wykładowców, dietetyków, olimpijczyków oraz trenerów kadry narodowej. 2. Warsztaty praktyczne – Nordic walking, pływanie, aerobik, gry i zabawy sportowe. 3. Spartakiada seniorów – nasze medalowe miejsca: Danuta Merkel -2 m.w tenisie stołowym, Bogdan Męcik 1 m. w łucznictwie



**22 -24.06. 2015 - Juwenalia III Wieku w Warszawie**

W Juwenaliach zostały nagrodzone prace sekcji plastycznej: Urszula Rzepecka - GRAND PRIX oraz Adam Janoska – wyróżnienie.

W kategorii literatura – proza Lidia Kałuzińska zdobyła I nagrodę za opowiadanie pt. „PRZECHODZIEN” - za napięcie fabularne, świetne portrety bohaterów i udaną prezentację życia emocjonalnego.

Również studentki naszego UTW należące do Teatru Miraż przy MOK Łazy zdobyły III nagrodę za spektakl „Siła uczuć”.



**25. 07. 2015 – Zawiercie**

Sekcja „nordiczek” naszego UTW wzięła udział w „marszu po zdrowie”, na który zaprosiła minister Anna Nemś. Trasa 2,5 km prowadziła przez las. Czas integracji i biesiadowania umilała rozśpiewana grupa skautów z Włodowic. Były też życzenia dla pań o imieniu Anna. Spotkanie zakończyło się tańcami w rytmie zumbi.





## **17 -19. 08. 2015 – Szczyrk**

Odbyły się warsztaty zdrowia z projektu Olimpiada UTW. Wzięły w niej udział osoby aktywnie pracujące w UTW oraz nasi olimpijczycy.



## **9 - 12. 09.2015 – Nowy Sącz – Krynica.**

UTW w Łazach był reprezentantem na konferencji w Nowym Sączu i Krynicy w ramach XXV Forum Ekonomicznego w Krynicy. Sesję plenarną Forum rozpoczęła premier Ewa Kopacz.



## **Sekcja Plastyczna**

Sekcja plastyczna na UTW w Łazach, której opiekunem artystycznym, w ramach wolontariatu, jest Pan Piotr Olbrychowski składa się z 10 osób.

Na Juwenalia w tym roku nasza sekcja wysłała 5 obrazów olejnych. 2 obrazy zostały nagrodzone. Grand Prix zdobyła Pani Urszula Rzepecka za obraz „Pejzaż”. Wyróżnienie otrzymał Pan Adam Janoska za obraz „Psychoportret”.



## ***Sekcja sportów wodnych***

### *Studenci UTW złapali wiatr w żagle!*

Niedziela 9 sierpnia 2015 r. na długo pozostanie w pamięci sekcji żeglarskiej i kulinarnej UTW w Łazach. To właśnie wtedy studenci Sekcji Wodnej Uniwersytetu wypłynęli w swój pierwszy rejs po Zalewie Pogoria IV jachtem „Oleńka - Bodzio”. Klub żeglarski w Łazach dysponuje ponadto dwoma kajakami (własność UTW w Łazach).



### *Neptunalia I*

W sobotę 12.09.2015 nad zalewem „Mitrega” odbyły się pierwsze w Gminie NEPTUNALIA. Odbył się chrzest neofitów – seniorów i uczniów ze SP nr3 w Łazach, wszyscy otrzymali morskie imiona i certyfikaty.



### *Neptunalia II*

W dniu 19 września 2015r w Klubie Żeglarskim Pogoria IV miały miejsce Neptunalia zorganizowane dla słuchaczy UTW w Łazach i seniorów z Zawiercia.

Impreza miała wyraźnie sportowy charakter. Uczestnicy pływali po zalewie jachtem „Oleńka” oraz kajakami. W ramach popularyzacji nowych form aktywności ruchowej, uczyliśmy gości gry w boule, strzelania z łuku sportowego i jazdy na rolkach. Nauka i zawody łucznicze odbywały się pod nadzorem instruktora Adama Ścibskiego – wielokrotnego mistrza w łucznictwie sportowym.



## **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>	<b>Bożena Haczyk</b>	<b>501 824 854</b>

### **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>Henryka Grzegorzczak</i>	32 67 21 691
<b>Wiceprzewodnicząca</b>	<i>Hanna Włodyka</i>	604 094 061

### **EDUKACJA**

<b>Lektoraty językowe</b>	<i>Andrzej Grzegorzczak</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 Grzegorzczak</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</b>	<i>Magda Grzegorzczak</i>	32 672 16 91
<b>Kabaret 50+</b>	<i>Małgorzata Iwińska</i>	600 661 534
<i>Spotkania i próby wg potrzeb</i>		
<b>Modelki 50+</b>	<i>Maria Górna</i>	515 502 316
<i>Spotkania i próby wg potrzeb</i>		



## **SPORT, TURYSTYKA**

**Gimnastyka ogólnorozwojowa** Lidia Zimoch 604 829 340  
Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej ZS nr 1  
Łazy ul. Szkolna 2  
wtorek o godz. 17<sup>00</sup>

**Gimnastyka w wodzie** Maria Merta 502 867 004  
Zajęcia odbywają się w basenie „Parku Wodnego Jura”  
Łazy, ul. Kościuszki 46a  
środy i piątek o godz. 18<sup>00</sup>

**Joga** Urszula Rzepecka 696 447 471  
Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej ZS im. R. Gostkowskiego  
Łazy ul. Fabryczna 1 a  
środe o godz. 17<sup>30</sup>

**Nordic Walking** Teresa Łukasik 781 207 812

**Olimpijska** Bogusława Wojtasik 602 607 943

**Sporty wodne** Bogusław Męcik 600 332 461

**Sporty zimowe** Ewa Wiekiera 692 446 639

**Turystyka i rekreacja** Grażyna Tokarska 668 049 636  
Ewa Wiekiera 692 446 639

## **PASJA I HOBBY**

**Fotografia** Krystyna Knop 600 077 532  
Bogdan Radko 32 67 33 623

**Kulinarna** Hanna Włodyka 604 094 061

**Plastyczna** Elżbieta Kępa 668 493 208  
Zajęcia odbywają się w sali MOK Łazy  
ul. Kościuszki nr 5  
środa od godz. 14<sup>30</sup>

**Zajęcia taneczno-ruchowe** Dagmara Bednarska 516 671 411  
Zajęcia odbywają się w sali MOK Łazy  
ul. Kościuszki nr 5  
Termin zajęć do uzgodnienia

## **WARSZTATY – gry umysłowe i pamięciowe**

Szkoła tańca Dance Flor Kings – Adam Foks  
Termin do uzgodnienia

**Tematyka wykładów UTW**  
**dla słuchaczy w roku akademickim 2015-2016**  
**Semestr zimowy**

**Miejski Ośrodek Kultury w Łazach**  
**ul. Kościuszki 5**

Zajęcia odbywają się w czwartki. Sala widowiskowa MOK  
**godz. 16.00**

➤ **08. 10. 2015**

**„O niektórych aspektach działalności tajnych służb II Rzeczypospolitej”**

**Prof. zw. dr hab. Henryk Ćwięk**

Dyrektor Instytutu Nauk Politycznych i Bezpieczeństwa w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, mieszkaniec Łaz. Autor kilku książek o wywiadzie okresu międzywojennego, na styku Polska – Niemcy – Rosja, w tym niewielkiej publikacji na temat działalności rotmistrza Sosnowskiego.

➤ **15. 10. 2015**

**zbiórka godz. 15:00 - plac przy drodze do leśniczówki**

**„ Jesień w lesie – wykład w terenie”.**

**Inż. Piotr Szydło**

Leśniczy – Leśnictwo Łazy. Wnosi wkład w ochronę polskiej przyrody. W gminie Łazy znajduje się jedyna barć w południowej części kraju, a bartnictwo to po prostu hodowanie pszczół w lesie oraz powrót do tradycji.

➤ **26. 10. 2015**

**„Architektura Nowego Jorku”**

**Dr Marta Ostrowska – Bies**

Absolwentka Filologii Germańskiej i Historii Sztuki na Uniwersytecie Wrocławskim. Jej naukowe zainteresowania skupiają się na architekturze XIX i XX wieku, rewitalizacji obiektów przemysłowych oraz zagadnieniach współczesnej zieleni miejskiej.

Wykład przekaże nam jak Manhattan z betonowej pustyni staje się oazą zieleni, zgodnie z zasadą, że w betonach nie daje się żyć.

**Godz. 17:00**

**„Poza światłem”**

**Spotkanie Kawiarenki Literackiej**

**Wojciech Kuczok**

Prozaik, krytyk filmowy, scenarzysta, speleolog. Autor książek: „Gnój”, „Senność”, „Szkieleciarki”, „Widnokrąg” i in. Nagrodzony paszportem „Polityki” i nagrodą NIKE. Napisał scenariusz do filmu „Pręgi” ( reż. M. Piekorz). Za odkrycia speleologiczne w 2013 uhonorowany wyróżnieniem Kolos.



➤ **29. 10. 2015**

**„Na jagiellońskim brzegu historii”**

**Dr Dariusz Wizer**

Doktor nauk humanistycznych, pułkownik rezerwy Wojska Polskiego, rodowity Łazowianin. Matka była wieloletnią nauczycielką języka polskiego w Szkole Podstawowej, ojciec pracownikiem PKP Łazy.

Wydane przez niego książki – „Śladami królów i książąt polskich”, „Piastowskie szlaki”, „Na jagiellońskim brzegu historii” – są pewnym rodzajem podziękowania rodzicom za zaszczepienie mu zamiłowania do historii i humanistyki.

➤ **05. 11. 2015**

**„Coco Chanel – drogi i zakręty sukcesu”**

**Prof. Krystyna Wojtynek – Musik**

Jej dziedziną naukową jest romanistyka, głównie literaturoznawstwo francuskie i włoskie.

Coco Chanel – to opowieść o niebanalnym życiu kreatorki mody, o bliskich jej ludziach i miłościach, o pracy, poglądach i walce dla zdobycia silnej pozycji w świecie mody francuskiej, a z czasem także światowej.

➤ **12. 11. 2015**

**„Spór między psychologią a parapsychologią”**

**Dr Radosław Molenda**

Psycholog, adiunkt, pracownik w Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej. Sekretarz Katedry Przedsiębiorczości Międzynarodowej i Finansów. Doradca ds. pomocy psychologicznej. Psychologia, jako nauka eksperymentalna oparta jest na doświadczeniu, a nie na spekulacjach.

➤ **19. 11. 2015**

**„Papua – Nowa Gwinea”**

**Mgr Grzegorz Kuśpiel**

Podróżnik, grotolarz, instruktor Polskiego Związku Alpinizmu, założyciel Działu Etnograficzno – Podróżniczego w Muzeum „Szttygarka” w Dąbrowie Górniczej. Członek National Geographic Society. Od ponad 25 lat uczestniczy w wyprawach jaskiniowych, górskich i etnograficznych w różnych zakątkach świata.

Nowa Gwinea – wyspa na Oceanie Spokojnym, druga pod względem wielkości na Ziemi po Grenlandii. Wyspę zamieszkuje ok. 9 mln mieszkańców, z czego większość stanowią Papuasi.

➤ **26. 11. 2015**

***Teatr MOK-u Miraż – spektakl „Siła uczuć”***

Członkami tego teatru są nasze studentki. Na VIII Juwenaliach III Wieku w Warszawie zajęły zaszczytne III miejsce.

Spektakl składa się z trzech odsłon, przedstawia opowieść o emocjach kształtujących relacje międzyludzkie – o tym, jak poprzez swój entuzjazm, radość, smutek lub gniew wpływamy na innych.

➤ **03. 12. 2015**

***„Śpiewka wróżki – wiersze i piosenki Agnieszki Osieckiej***

**Lidia Kałuzińska**

Studentka UTW – liderka sekcji literackiej, autorka wierszy, opowiadań, scenariuszy teatralnych, tekstów piosenek i scen kabaretowych. Laureatka konkursów prozy i poezji Juwenaliów III Wieku w Warszawie.

Spotkanie wielbicieli talentu Agnieszki Osieckiej, przygotowane w ramach Kawiarenki Literackiej we współpracy z Biblioteką Publiczną w Łazach. Wykład skupi się na przekazaniu informacji o życiu i twórczości poetki, a recytacja wierszy i mini recital poezji śpiewanej przybliży twórczość nieznaną szerokiej publiczności. Przypomnimy sobie również najsłynniejsze piosenki z tekstami autorki.

➤ **10. 12. 2015**

***„Z kart historii – żyli obok nas”***

**Mgr Beata Kuc**

Absolwentka WSP w Częstochowie i studiów podyplomowych w Instytucie Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej na UŚ. Wieloletni pracownik Biblioteki Publicznej w Łazach. Od 2013 r opiekuje się Izbą Tradycji w Łazach. Organizuje wystawy i prowadzi żywe lekcje historii o regionie dla różnych grup wiekowych.

Wykład dotyczy mieszkających w Łazach Żydów, poparty wspomnieniami starszych mieszkańców Łaz i uatrakcyjniony prezentacją.

➤ **17. 12. 2015**

***„Spotkanie opłatkowe”***

➤ **07. 01. 2016**

**„Współczesne problemy ginekologii i położnictwa”**

**Dr nauk med. Tomasz Wikarek**

Mieszkaniec Łaz, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, wykładowca w Klinice Ginekologii i Położnictwa SUM w Katowicach.

Wykład przybliży nam zagrożenia chorób kobiecych, nowotworów ( macicy, jajników, trzonu i sutka). Ponadto zapoznamy się ze współczesnymi problemami hormonalnej terapii zastępczej i problemów uroginekologicznych kobiet.

➤ **14. 01. 2016**

**„Wybrane zagadnienia chorób trzeciego wieku”** (choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, udar mózgu)

**Lek. Med. Ewa Bulwa**

Lekarz medycyny Ewa Bulwa specjalista medycyny rodzinnej i medycyny pracy. Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach. Mieszkanka gminy Łazy. Od 2013r. Prezes Zarządu PROMED Łazy Sp. zoo. Świadczącej usługi zdrowotne na obszarze gminy Łazy. Koordynator Służb Medycznych przy organizacji Olimpiady sportowej UTW i organizacji senioralnych „Trzeci Wiek na start”.

➤ **21. 01. 2016**

**„Podstawy odpowiedzialności karnej w polskim systemie prawa”**

**Sędzia Mirosław Ziaja**

Sędzia Sądu Apelacyjnego, oprócz ustawowych zadań zajmuje się między innymi: współredaguje biuletyn „Orzecznictwo Sądu Apelacyjnego w Katowicach i Sądów Okręgowych apelacji katowickiej”. Jest też zastępcą przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej ds. aplikacji adwokackiej przy Ministrze Sprawiedliwości z siedzibą w Katowicach.

Zgodnie z art.1 § 1 Kodeksu Karnego – Odpowiedzialności karnej podlega ten tylko, kto popełnia czyn zabroniony pod groźbą kary przez ustawę obowiązującą w czasie jego pełnienia.



➤ **28. 01. 2016**

**„Jawa i Bali w krainie batików”**

**Mgr Lidia Białas**

Absolwentka US w Katowicach, były dyplomowany nauczyciel szkoły średniej, miłośniczka egzotycznych podróży, członek UTW.

Słuchacze zostaną zabrani w podróż do Indonezji. Zwiedzimy jedną z pięciu największych wysp – Jawę i rajska wyspę Bali. Indonezja jest państwem wyspiarskim położonym na 17 508 wyspach, przy czym 6000 jest niezamieszkałych.

**Dnia 24 października 2015 r. od godz. 10.00 w Zawierciu w Miejskim Ośrodku Kultury „Centrum” po raz drugi rozpocznie się Kongres Seniorów Ziemi Zawierciańskiej pod hasłem:  
„Starzejemy się w dobrym stylu”.**



Organizatorami Kongresu są: - Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, Zawierciański Uniwersytet Trzeciego Wieku, Powiatowa Rada Seniorów, Centrum Inicjatyw Lokalnych

**„Kto się czuje szczęśliwy, nie starzeje się”**

*Paul Heyse*

**Dla uczestników przygotowano szereg wykładów i prelekcji lekarzy, dietetyków, specjalistów ochrony zdrowia oraz spotkań warsztatowych połączonych z prezentacją sprzętu medycznego.**

**Organizatorzy przygotowali również konkursy z nagrodami oraz inne niespodzianki.**

Podczas kongresu poruszone zostaną sprawy dotyczące m.in. profilaktyki zdrowotnej, aktywnego starzenia się oraz współpracy organizacji senioralnych działających na terenie powiatu zawierciańskiego.

Kongres ma na celu pokazanie, iż „aktywna starość to szczęśliwa starość”. Będziemy chcieli przekazać wiedzę z zakresu profilaktyki, aktywności społecznej i promocji zachowań prozdrowotnych wśród osób starszych.

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

\*\*\*\*\*

Zemdlął bez,  
Zgasły smużki fioletu,  
Wiatr głaszcze go po płatkach,  
Niebo nad nim płacze.  
Przez welon deszczu,  
W tężowej rozpaczy  
Bez unosi pęk ramion

I o życie prosi.  
Zmęczona radość  
Usypia wśród płatków stulonych  
Istnienie zmienia się w oddech  
I ulatuje z wiatrem...

Bożena Haczyk

### **„Zima”**

Piękna Pani Zima  
Wciąż nas w ryzach trzyma!  
To słońcem poświeci.  
To deszczem poleje,  
To mrozem pomrozi,  
To śniegiem posypie,  
Daje ona pole do popisu  
Wstrętnej, chorej grypie

Halina Podyma

### **„Starość”**

Nieme lęki, nocne koszmary  
Przywołują wspomnienia sprzed lat,  
Człowiek czuje się wtedy stary  
Jego świat tak mało jest wart

Rano chodzi trochę ospały  
W dłoni kubek z herbatą drży,  
Gdzieś młodości zostały  
I zamknięto za nami drzwi.

Smutny obraz na szybie zostawia  
Stara twarz zapatrzona w dal,  
Cieszy tylko nadzieja, że w niebie  
Wszyscy święci szykują nam bal.

Lidia Kałuzińska

### **„Pamiętnik”**

Z pamiętnika starego  
Liść wysunął się suchy;  
Opadł leciutko i cicho.  
Zawirowały wspomnienia  
Lata cudnego, słonecznego,  
Dla młodych kochanków  
Wspólnego.  
Dłoń pomarszczona  
W samotności naga  
Chwyliła go lekko w pół drogi.  
Lecz ostrożności mało było  
Bo rozsypał się listek  
I łodyżka zadrżała  
Słyszac znad podłogi  
Szept kobiety cichutki –  
Niemożliwe się stało  
To znowu zaistniało  
Jak wtedy...dawno...  
...mój Boże drogi

Lidia Kałuzińska

## CHRUPIĄCA SAŁATKA Z AWOKADO

### Składniki:

- ✓ 2 dojrzałe awokado/obrane/
- ✓ łyżeczka soku z cytryny
- ✓ obrane ze skórki i błony cząstki pomarańczy
- ✓ 2 łyżki "Bakaland chrupiąca sałatka"
- ✓ mieszanka dowolnych sałat z przewagą rukoli

### Składniki na sos:

- ✓ 2 łyżeczki białego octu winnego
- ✓ sok z 1 pomarańczy lub 1/3 szkl. soku pomarańczowego
- ✓ sól, pieprz i słodka papryka dla koloru

### Wykonanie:

W półmisku ułożyć sałaty, na to pokrojone w cienkie plastry awokado, skropione sokiem z cytryny na przemian z cząstkami pomarańczy. Polać składniki sosem i posypać ziarnami „Bakaland chrupiąca sałatka”.



## SALATKA FASOLOWA

### Składniki:

- ✓ Po 50dkg. zielonej i żółtej fasolki szparagowej
- ✓ 50dkg. białej fasoli
- ✓ 2 czerwone cebule
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 6 łyżek soku z cytryny
- ✓ 10 łyżek oliwy
- ✓ pęczek posiekanej natki pietruszki
- ✓ sól, pieprz, cukier

Sposób przygotowania;

Fasolkę szparagową pokroić w kawałki o długości 2 cm., wrzucić do osolonej wrzącej wody i gotować 10 min. Białą fasole zalać zimną wodą i gotować ok.50min, posolić i odsączyć. Cebulę pokroić w piórka. Czosnek przecisnąć przez praszkę, utrzeć z sokiem z cytryny. Polać oliwą cebulę i natkę - wymieszać. Sos przyprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru. Fasolkę szparagową i fasole białą poleć sosem i wymieszać. Na 10min.włożyć do lodówki.

Smacznego!



## **PUNKT INFORMACYJNO – DORADCZY „BEZPIECZNE FINANSE SENIORA”**

Doradcy udzielają tu **BEZPŁATNYCH** informacji i porad prawnych dotyczących m.in. tego, na co zwrócić szczególną uwagę przy zaciąganiu kredytów, pożyczek i innych zobowiązań, jak interpretować kluczowe zapisy umów pożyczkowych lub związanych z inwestowaniem oszczędności, jak postępować w przypadku grożącej nam niewypłacalności, jak negocjować z bankiem rozłożenie spłaty zadłużenia na raty itp.

### **KONTAKT Z PUNKTEM INFORMACYJNO–DORADCZYM:**

**33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18**

**poniedziałek – piątek 9.00-15.00**

[federacjautw@interia.eu](mailto:federacjautw@interia.eu)

**801 002 170**

(bezpłatna infolinia – dla połączeń z telefonów stacjonarnych)

Zapraszamy do korzystania z bezpłatnych usług informacyjnych i doradczych!

## **Przeznacz nam 1% swojego podatku!**

### **➤ W jaki sposób przekazać 1% podatku?**

To bardzo proste! Wystarczy wypełnić odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym PIT (28, 36, 36L, 37, 38) jak w poniższym przykładzie PIT37:

<b>I. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)</b> należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz wysokość kwoty na jej rzecz.		
131. Numer KRS	<b>0000 404 812</b>	132. Wysokość kwoty Kwota z poz. 132 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 126, ani przekroczenia do pełnych dziesiątek groszy w 60.
<b>J. INFORMACJE UZUPELNIĄCE</b> Podatnicy, którzy wypełnili część I, w poz.133 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz.134 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz.132. W poz.135 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podmiotem (telefon, e-mail)		
133. Cel szczegółowy 1%	<b>UTW ŁAZY</b>	134. Wyrazem zgody <input checked="" type="checkbox"/>
135.		

## **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.

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

(przypomnienie)

***STATUT – Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach***

***Rozdział V, § 26 pkt. 3***

***„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.”***

***Termin uregulowania należności za rok 2015 mija 31.03.2016 r.***

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 miesięczniku „Echo Łaz”.

***Zakończenie semestru – 28.01.2016r.***