

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku

Inauguracja pierwszego Roku Akademickiego Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku odbyła się 16 grudnia 2004 r. w Filii Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie.

Cieszyński Uniwersytet III Wieku jest Stowarzyszeniem o osobowości prawnej, działającym w oparciu o Statut, zarejestrowanym w Sądzie Rejonowym w Bielsku-Białej, posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Działalność Uniwersytetu finansowana jest w znacznej mierze ze składek słuchaczy – członków CUTW. Wysokość składki ustala Walne Zebranie Członków.

Działalność UTW ma na celu włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego, a co się z tym wiąże, zaktywizowanie psychiczne i fizyczne słuchaczy oraz nauczenie ich sztuki życia w trzecim wieku. Uniwersytet ten chce stworzyć możliwość udziału osobom starszym (bez względu na poziom wykształcenia) w procesie edukacyjnym w zakresie różnych dziedzin wiedzy, w realizacji osobistych zainteresowań, pracach sekcji działających przy UTW oraz przybliżyć uczestnictwo w życiu kulturalnym i społecznym.

Członkiem UTW może być każdy, kto ukończył 55 rok życia, wypełnił deklarację, uiścił wpisowe w wysokości 30,- zł i opłacił składkę roczną do końca roku kalendarzowego, która w roku akademickim 2022/2023 wynosi 100,- zł. Zapisy nowych słuchaczy dokonywane są w biurze Stowarzyszenia w godzinach urzędowania lub elektronicznie. Informacja o uiszczeniu składki jest odnotowywana w legitymacji członkowskiej.

W trzecim wieku

hymn na melodię „Płyniesz Olzo”

W trzecim wieku trwa w człowieku
serce, mądrość, siła.
Nie ma leku na mijanie,
każda chwila miła.

Duch więc młody w świat urody
i wszelkiej sztuki
niech zwycięsko nas prowadzi
kagankiem nauki.

Bo nam dzwoni, lekcje goni
to repetowanie
i ab ovo mądrzejemy,
kto na rok zostanie.

Refren:

Niechaj żyje Akademia
studentów przyczyna,
Vivat, chociaż światła zgasły,
Seans się zaczyna.

Stanisław Malinowski

SKŁAD ZARZĄDU:

prezes: Lucyna Bałandziuk
v-ce prezes: Krystyna Szczotka
sekretarz: Barbara Szotek
skarbnik: Elżbieta Tomica
członkowie: Anna Balcy, Małgorzata Dylla-Długosz, Maria Ogrodzka,
Tadeusz Sztefka, Danuta Urbańczyk-Zysek

KOMISJA REWIZYJNA:

przewodnicząca: Maria Łyczko
v-ce przewodn: Anna Walica
członek: Marianna Kania

RADA PROGRAMOWA:

przewodnicząca: Teresa Wałga
v-ce przewodniczący: Wiesław Gogol
sekretarz: Izabela Kula
członkowie: Bogusław Dziadzia, Tadeusz Kania, Józef Kozieł,
Ludwik Kuboszek, Władysława Magiera, Danuta
Sikora, Gabriela Staszkievicz, Łukasz Wróblewski

FACEBOOK:

W imieniu Zarządu – Danuta Kasza

ADRES:

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku Uniwersytet Śląski

Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji
ul. Bielska 62, 43-400 Cieszyn
www.utwcieszyn.us.edu.pl, • e-mail: utw.cieszyn@gmail.com

NUMER KONTA:

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku ul. Bielska 62, 43-400 Cieszyn
Bank Spółdzielczy w Cieszynie
Nr konta: 65 8113 0007 2001 0004 3166 0001
KRS:0000225641

SIEDZIBA:

Administracja Kampusu Cieszyńskiego – od ul. Niemcewicza, budynek **G**
k/ Biblioteki, parter – pokój **G1.15**

BIURO CZYNNE:

Środa od 10.00–12.00
tel: 33 85 46 333 – czynny w godzinach pracy biura
tel. kom. 536 257 624 – w godz. 10.00–18.00

2022

Październik

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Listopad

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Grudzień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023

Styczeń

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Luty

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Kwiecień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maj

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Czerwiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Redakcja:

Zarząd i Rada Programowa CUTW

Wydawca:



ul. Bobrecka 1, 43-400 Cieszyń

www.logospress.pl • logospress@op.pl

Ponieważ nadal obowiązuje Stan Zagrożenia Epidemicznego, prosimy aby w spotkaniach i zajęciach uczestniczyły osoby zdrowe.
Dbajmy o nasze zdrowie i bezpieczeństwo!
Pamiętajmy o szczepieniach!

26
września

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2022/2023

Teatr im. A. Mickiewicza w Cieszynie, godz. 16.00

W programie:

Wyższobramski Chór Kameralny

pod dyrekcją Piotra Sikory.

„O duchowym wymiarze cieszyńskiej ziemi”

Wykład inauguracyjny

prof. dr hab. Daniel Kadłubiec

Koncert „Europejska muzyka ludowa

z nutką jazzu”

Tomasz Pala – fortepian i Krzysztof Czech – skrzypce.

PROGRAM WYKŁADÓW PLENARNYCH

w roku akademickim 2022/2023

MIEJSCE SPOTKAŃ:

Sala Konferencyjna UŚ w Cieszynie ul. Bielska 62

czwartek godz. 16.00

20
października

Jak postęp w nauce wpływa na zdrowie i życie.

– prof. dr hab. Elżbieta Zipper

27
października

Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji

– nie daj się oszukać! – Łukasz Salwarowski,
Redaktor Naczelny Głosu Seniora

17
listopada

Ogrodowy survival – czyli toksyczne rośliny w naszym otoczeniu.

– dr hab. inż. arch. Katarzyna Mazur

24
listopada
Godz. 14.00

Konferencja z cyklu „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku”.

1
grudnia

Cieszyńskie organizacje społeczne w czasach Franza Josefa.

– mgr Irena French Dyr. Muzeum Śląska Cieszyńskiego

<p>8 grudnia</p>	<p>NFZ bez tajemnic. Profil zaufany, IKP, EKUZ – Śląski Oddział Wojewódzki NFZ, Bielsko-Biała</p>
<p>12 stycznia</p>	<p>Radość życia i pogoda ducha – antidotum na trudne czasy. – mgr Danuta Sikora</p>
<p>26 stycznia</p>	<p>Charakterystyka uwarunkowań przyrodniczych Śląska Cieszyńskiego. – dr nauk biologicznych Tomasz Beczała.</p>
<p>9 lutego</p>	<p>Plenarne w plenerze. Muzeum Drukarstwa w Cieszynie.</p>
<p>23 lutego</p>	<p>Polska animacja kiedyś i dziś. Jak i jakie bajki powstawały kiedyś i dzisiaj w naszym kraju oraz jak przez lata zmieniły się sposoby realizowania animacji – mgr Anna Malinowska.</p>
<p>9 marca</p>	<p>NIESPODZIANKA</p>
<p>23 marca</p>	<p>Zaczarowany ogród – muzyka. – mgr Grażyna Durlow</p>
<p>13 kwietnia</p>	<p>Używaj rozumu mimo wszystko. – Psycholog Wanda Papugowa</p>
<p>27 kwietnia</p>	<p>Senior w sieci – wirtualna jesień życia – prof. dr hab. Aldona Frączkiewicz-Wronka – prof. dr hab. Maria Zrątek</p>
<p>11 maja</p>	<p>Neurony lustrzane czyli dlaczego lubimy pogodnych ludzi – dr Marek Kaczmarczyk</p>
<p>25 maja</p>	<p>Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III Wieku</p>

SEKCJE ZAINTERESOWAŃ

SEKCJA HISTORYCZNO-GEOGRAFICZNA I HOBBYSTYCZNA

MIejsce SPOTKAŃ: KSIĄŻNICA CIESZYŃSKA , I piętro
ul. Mennicza 46, Sala Konferencyjna

LIDER: **Tadeusz Kania, 606 388 852**

SPOTKANIA: **drugi wtorek** miesiąca godz 16.00

11 października	Dzieje motoryzacji na Śląsku Cieszyńskim. – mgr Piotr J. Pluskowski
8 listopada	Lata 50-te. Socrealizm i plan 6-letni – wypaczenia. – dr Tadeusz Kania
13 grudnia	Tadeusz Reger – nowoczesny socjalista intelektualista. – mgr Agnieszka Laskowski
10 stycznia	Niezabytkowa specyfika Pragi – dr Karolina Kania
14 lutego	Migracje i ucieczki z Polski – dawniej i współcześnie (panel, dyskusja).
14 marca	Największy polski zdrajca – „gestapowski ekspert” (AK „Stragan”, ślady zaołziańskie). – mgr Wojciech Świąt
11 kwietnia	Nowy York i Nowy Jiczyn, refleksje z podróży. – dr Mikołaj Góralik
9 maja	Prześladowania Kościoła w Polsce i Czechosłowacji po II Wojnie Światowej.
13 czerwca	Cieszyńskie cuda techniki XIX i XX wieku – mgr Piotr J. Pluskowski

SEKCJA PRZESZŁOŚĆ I TERAŹNIEJSZOŚĆ

MIEJSCE SPOTKAŃ: BIBLIOTEKA MIEJSKA, ul. Głęboka 15
Sala Konferencyjna

LIDER: **Władysława Magiera, tel. 660 910 456**

SPOTKANIA: **trzeci wtorek** miesiąca, godz. 16.00

18 października	Kolekcja księdza Leopolda Szersznika – mgr Jan Paweł Borowski
15 listopada	Wyjazd do Muzeum Zofii Kossak-Szatkwskiej w Górkach Wielkich i do Chaty Chlebowej w Górkach Małych.
20 grudnia	Wizyta w Muzeum Śląska Cieszyńskiego
17 stycznia	Te wspaniałe kobiety Śląska Cieszyńskiego. – mgr Władysława Magiera
21 lutego	800-lat miejscowości na Śląsku Cieszyńskim. – mgr Władysław Żagan
21 marca	Wyjazd do Muzeum im. Gustawa Morcinka w Skoczowie.
18 kwietnia	Siedmiokrotnie wyprowadzany na egzekucję - płk. dypl. Ludwik Zych. – mgr Wojciech Świąs
16 maja	Wyjazd do Muzeum Beskidzkiego im. Andrzeja Podzorskiego w Wiśle.

Bliższe szczegóły o wyjazdowych spotkaniach będą podane w terminach późniejszych na spotkaniach poprzedzających, na wykładach plenarnych i stronie internetowej

SEKCJA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

MIEJSCE SPOTKAŃ: SM „CIESZYNIANKA”
Sala Konferencyjna
– Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji, Cieszyn
ul. Zofii Kossak-Szatkowskiej 6

LIDERZY: **Teresa Wałga, tel. 604 131 263**
Dorota Gołda, tel. 502 277 468

SPOTKANIA: **drugi poniedziałek** miesiąca
godz. 16.00

14
listopada

Archipelag wysp szczęśliwych

– Izabela Kula

12
grudnia

Wyjazd do Stacji Centralnej Grupy Beskidzkiej GOPR w Szczyrku – Grzegorz Michatek

9
stycznia

Murarz na Malcie

– Zbigniew Pawlik

13
lutego

Lofoty w krainie trolli

– Paweł Kliś

13
marca

Majorka – wyspa Gaudiego, Picassa i Chopina – Łukasz Wróblewski

8
maja

Jacuzzi w krainie lodu i ognia

– Małgorzata Zubielewicz

Bliższe szczegóły o wyjazdowym spotkaniu będą podane w terminie późniejszym na spotkaniu poprzedzającym, na wykładach plenarnych i stronie internetowej.

SEKCJA MIŁOŚNIKÓW KSIĄŻKI

MIEJSCE SPOTKAŃ: „Nad tarasem” Restauracja EkoTradycja
w Cieszynie

LIDER: **Grażyna Filipek, tel. 696 670 213**

SPOTKANIA: **trzeci poniedziałek** miesiąca
godz. 16.00

17
października

**Spotkanie z Joanną Jurgała-Jureczka
„Na gorącym uczynku” Duchy artystów**

21
listopada

**Spotkanie z Władysławą Magiera
„Wspomnienia Zofii”**

Tematy kolejnych spotkań będą zapowiadane na spotkaniach poprzedzających, na wykładach plenarnych i stronie internetowej.

SEKCJA MIŁOŚNIKÓW NAUKI I TECHNIKI

MIEJSCE SPOTKAŃ: SM „CIESZYNIANKA”
Sala Konferencyjna
– Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji, Cieszyn
ul. Zofii Kossak-Szatkowskiej 6

LIDER: **Lucyna Bałandziuk, tel. 662 712 370**
Kazimiera Tyczkowska tel. 609 049 202

SPOTKANIA: **czwarty poniedziałek** miesiąca
godz. 16.00

24
października

Prometeusz na ludzką miarę czyli kilka słów o pionierze przemysłu naftowego

– Kamil Trąbała – uczeń Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Cieszynie

28
listopada

Rzecz o słońcu i innych gwiazdach

– dr inż. Bogdan Ficek

23
stycznia

Najciekawsze osiągnięcia

architektoniczne cz. VI – mgr inż. Tomasz Wysocki

27
lutego

Od Gutenberga do offsetu

– mgr Jarosław Temkin-Gołaszewski,
Prezes Stowarzyszenia Muzeum Drukarstwa w Cieszynie

27
marca

Co słyhać w zakresie badań kosmicznych

– mgr Marek Drózdź

24
kwietnia

Otoczeni przez chemię. Pożytki i zagrożenia

– dr hab. inż. prof. P Ś Wojciech Szczepankiewicz

22
maja

Ciekawostki ze świata motoryzacji

– dr inż. Andrzej Zieliński

SEKCJA MIŁOŚNIKÓW FILMU

WYSTAWA NA EKRANIE

MIEJSCE SPOTKAŃ: Kino „Piast” w Cieszynie

LIDER: **Joanna Gawlikowska, tel. 504 030 311**

SPOTKANIA: **jeden wtorek** miesiąca
godz. 10.00

Od nowego Roku Akademickiego wznawiamy naszą sekcję filmową. Zaczynamy od kontynuacji projekcji filmów edukacyjnych prezentujących zbiory najświetniejszych muzeów świata z cyklu „Wystawa na ekranie”. Arcydzieła malarstwa, rzeźby i grafiki będzie można oglądać na kinowym ekranie z różnych perspektyw, zaś wędrownice po salach galeryjnych i muzealnych będą towarzyszyć historii dzieł, biografie artystów i wypowiedzi ekspertów. Projekcje zawierają nie tylko walory poznawcze, ale również gwarantują pogłębienie estetycznych przeżyć widzów. To idealny poranek dla wszystkich tych, którzy pragną zwiedzić wielkie galerie i muzea całego świata. Poniżej przedstawiamy nasze propozycje w tym roku kalendarzowym:

4 października

Caravaggio. Dusza i krew

„Dusza i krew” to poruszająca podróż przez życie, twórczość i udrękę Michelangela Merisiego, znanego jako Caravaggio, jednej z najbardziej kontrowersyjnych i tajemniczych postaci w historii sztuki. Po mistrzowski łączył realizm i piękno.

8 listopada

Muzeum Prado – kolekcja cudów

To filmowa podróż po jednym z najświetniejszych muzeów świata. Prado ma unikatową kolekcję malarstwa hiszpańskiego, włoskiego, niderlandzkiego, flamandzkiego oraz niemieckiego, francuskiego i angielskiego, a także zbiory rzeźby rzymskiej i staroiberijskiej oraz wyroby rzemiosła artystycznego. To jedyna w swoim rodzaju okazja, by odkryć piękno zachowane w zbiorach tej świątyni sztuki.

13 grudnia

Klimt i Schiele. Eros i Psyche

Jest to opowieść o twórczości Gustava Klimta i Eгона Schiele, wiedeńskiej bohemy XIX wieku, narodzinach nowej sztuki i filozofii oraz przełomowym spojrzeniu na kulturę. Opowiada o tym niezwykłym momencie dla sztuki, literatury i muzyki, w którym wśród artystów krążyły nowe idee.

Bilet wstępu do kina: 15 zł, płatne przed seansem

Tematy kolejnych projekcji będą zapowiadane na stronie internetowej.

SEKcja MIŁOŚNIKÓW FILMU

Filmy Fabularne

MIEJSCE SPOTKAŃ: Kino „Piast” w Cieszynie

LIDER: **Joanna Gawlikowska, tel. 504 030 311**

SPOTKANIA: **jeden wtorek** miesiąca
godz. 10.00

Od nowego Roku Akademickiego wznawiamy też projekcje filmów fabularnych. Temat przewodni: Mistrzowie kina europejskiego i światowego. Przed każdą prelekcją krótka prezentacja.

Poniżej przedstawiamy nasze propozycje w tym roku kalendarzowym:

25 października

„Książę”

Produkcja – Wielka Brytania, reżyseria – Roger Michell, gatunek – komedia, rok produkcji – 2020, obsada: Helen Mirren, Jim Broadbent, Matthew Goode, Fionn Whitehead.

Zdobywcy OSCARÓW Jim Broadbent i Helen Mirren w zabawnej i wzruszającej opowieści o tym, że w życiu zawsze trzeba grać wabank. Oparta na niesłychanych, lecz prawdziwych wydarzeniach komedia o zwykłym człowieku, który, niczym Robin Hood, ośmięszyl brytyjskie władze dokonując zuchwałej kradzieży pewnego arcydzieła w szczytnym celu.

29 listopada

„Boscy”

Produkcja – Hiszpania, reżyseria: Mariano Cohn, Gastón Duprat, gatunek – komedia, rok produkcji – 2021, obsada: Penélope Cruz, Antonio Banderas, Oscar Martínez, Irene Escolar, Melina Matthews. Penélope Cruz i Antonio Banderas, ponownie razem na dużym ekranie! Tym razem w błyskotliwej i ostrej jak brzytwa komedii o świecie filmu i wszystkich grzeszkach show-biznesu.

Ekscentryczny milioner postanawia stworzyć film, dzięki któremu zapisze się w historii. Aby tego dokonać, sięga po najlepszych z najlepszych.

Bilet wstępu do kina 12,- zł, płatne przed seansem

Tematy kolejnych projekcji będą zapowiadane na stronie internetowej.

Nauka języków obcych to proces świadomego uczenia się, których można nauczyć się niezależnie od wieku!

SEKCJA JĘZYKOWA **JĘZYK NIEMIECKI**

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Jakub Puczek, tel. 605 271 257**

ZAJĘCIA: każdy **poniedziałek w miesiącu**
 zajęcia on line od 17.00-18.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **3 października**

Zajęcia płatne: 75 zł/ godz./grupa nie większa niż 6 osób.

Istnieje możliwość utworzenia grupy stacjonarnej.
Zainteresowane osoby prosimy o kontakt telefoniczny bezpośrednio u prowadzącego zajęcia.
Jakub Puczek tel. 605 271 257

Zajęcia płatne: 75 zł/ godz./grupa.

SEKCJA JĘZYKOWA JĘZYK ANGIELSKI

MIEJSCE SPOTKAŃ: budynek UŚ, sala nr 15
(wejście od strony basenu, parter)

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Aleksandra Żelińska, tel. 604 142 495**

ZAJĘCIA: każda **środa w miesiącu**

godz. 9.00–10.00 grupa B

godz. 10.00–11.00 grupa H

godz. 11.00–12.00 grupa D

godz. 12.00–13.00 grupa F

PIERWSZE ZAJĘCIA: **5 października**

ZAJĘCIA: każdy **czwartek w miesiącu**

godz. 9.00–10.00 grupa G

godz. 10.00–11.00 grupa C

godz. 11.00–12.00 grupa A

godz. 12.00–13.00 grupa E

PIERWSZE ZAJĘCIA: **6 października**

**Istnieje możliwość dodatkowych zapisów na zajęcia
bezpośrednio u prowadzącego lektora, tel. 604 142 495**

Zajęcia płatne: 60 zł/ godz./grupa.

Obsługa komputera i Internetu jest teraz umiejętnością, która ułatwia i usprawnia życie na wielu płaszczyznach. Internet to nasze okno na świat, dzięki któremu nie jesteśmy samotni

SEKCJA KOMPUTEROWA dla początkujących i zaawansowanych

MIEJSCE SPOTKAŃ: BIBLIOTEKA MIEJSKA, ul. Głęboka 15

ZAJĘCIA: każdy **wtorek w miesiącu**

Kurs komputerowy dla początkujących

Zapisy na kurs podstawowy – **osobiście 29.09.2022 r. (czwartek) o godz. 9.00** w Bibliotece Miejskiej w Cieszynie, w sali komputerowej (III p.). Liczba miejsc jest ograniczona.

Podstawowy kurs komputerowy jest skierowany do osób, które mają podstawowe umiejętności dotyczące obsługi komputera, bądź też dotychczas nie używały komputera i chcą nauczyć się jego obsługi.

PIERWSZE ZAJĘCIA: 4 października br. (wtorek) o godz. 8.00 – 9.30 w sali komputerowej (III p.).

TRENER: **Beata Parchańska,**

Kurs komputerowy dla zaawansowanych

Zapisy na zaawansowany kurs komputerowy odbywać się będą tylko telefonicznie pod nr tel. 33 852 48 83 do 3 października 2022 r.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Kurs skierowany jest do osób, które potrafią biegle obsługiwać edytor tekstu i korzystać z Internetu.

PIERWSZE ZAJĘCIA: 4 października br. (wtorek) o godz. 12.00 – 12.45 w sali komputerowej (III p.).

TRENER: **Beata Parchańska,**

Zajęcia organizowane w ramach współpracy UTW z Biblioteką Miejską w Cieszynie. Zajęcia na kursach odbywają się w kameralnych grupach max. 9 osób, co pozwala na indywidualny kontakt z uczestnikami.

Zajęcia bezpłatne

**Warsztaty artystyczne odgrywają istotną rolę w stymulowaniu rozwoju i samorealizacji słuchaczy na naszym Uniwersytecie.
Obcowanie ze sztuką, wyrażanie przeżyć i odczuć poprzez tworzenie, przynosi wiele radości.**

SEKCJA ARTYSTYCZNA **MALARSTWO**

MIEJSCE SPOTKAŃ: Instytut Sztuki UŚ w Cieszynie

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Aleksandra Firlńska, Marcjanna Wysocka**
LIDER: **Małgorzata Waclawik-Syrokosz, tel. 602 379 261**

ZAJĘCIA: co **druga środa miesiąca**
godz. 10.00–13.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **5 października**

Zajęcia płatne: 50 zł/ godz./grupa

W listopadzie oraz grudniu 2022 w Restauracji „EkoTradycja” – wystawa prac malarskich i ceramicznych słuchaczy UTW.

SEKCJA ARTYSTYCZNA **CERAMIKA**

MIEJSCE SPOTKAŃ: Pracownia Ceramiki UŚ w Cieszynie

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Daniel Badura**
LIDER: **Krystyna Radziszewska, tel. 694 974 216**

ZAJĘCIA: co **drugi piątek miesiąca**
godz. 9.00–12.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **7 października**

Zajęcia płatne: 50 zł/ godz./grupa

W listopadzie oraz grudniu 2022 w Restauracji „EkoTradycja” – wystawa prac malarskich i ceramicznych słuchaczy UTW

Muzyka — jak żadna ze sztuk pięknych — jest głęboko związana z życiem człowieka. Śpiew poprawia kondycję psychofizyczną, pomaga się zrelaksować, uczy wyrażania i nazywania emocji, spełnia też funkcję kreatywną i integracyjną.

SEKCJA WOKALNA

Na Sekcji wokalne ćwiczenia dodatkowo sprzyjają poprawie głosu i rozśpiewaniu.

Istnieje możliwość wznowienia od listopada działalności sekcji.
Prosimy o telefoniczne zgłaszanie się: tel. 536 257 624

SEKCJA MUZYCZNO-RUCHOWA

Zapraszamy na zajęcia muzyczne łącznie w sobie elementy muzykoterapii i choreoterapii, zajęcia międzypokoleniowe. Muzyka odgrywa tu rolę wypełniającą, wspierającą i regulującą interaktywne działania ruchowe. Muzyka to czas, czas zaś to ruch, muzyka jest nieodłącznym elementem każdego ćwiczenia, ponieważ wpływa na jego emocjonalne przeżycie, a także sprzyja rytmicznemu prowadzeniu ruchu i kreśleniu kształtów (kropek, kresek, owali i wiązek).

MIEJSCE SPOTKAŃ: Instytut Sztuk Muzycznych UŚ, Cieszyn
Sala baletowa

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Grażyna Durlow i studenci UŚ**
LIDER: **Krystyna Szczotka, tel. 666 976 203**

ZAJĘCIA: co drugi **poniedziałek miesiąca**
godz. 11.30–13.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **7 listopada**

Słuchaczy zainteresowanych udziałem zapraszamy na pierwsze zajęcia do Sali baletowej UŚ. Proszę pamiętać o zamiennym obuwiu.

Zajęcia bezpłatne

Taniec pomaga osiągnąć równowagę i oswobodzenie, uskrzydla fantazję, odpręża i rozluźnia. To doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej, wyzwolenie pozytywnych emocji.

SEKCJA: **SQUARE DANCE – taniec kwadratowy**

MIEJSCE SPOTKAŃ: Budynek UŚ, mała sala gimnastyczna, I piętro
(wejście od strony basenu)

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Adam Foks**

ZAJĘCIA: każdy **piątek w miesiącu**
godz. 10.00–11.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **7 października**

Słuchaczy zainteresowanych udziałem zapraszamy na pierwsze zajęcia z pokazem tańca Square dance – tańca kwadratowego do małej sali gimnastycznej na UŚ. Sekcja zostanie utworzona w przypadku zebrania się grupy co najmniej 10 osobowej.

Zajęcia będą płatne: 100 zł/ godz./grupa

SEKCJA **TAŃCA LINIOWEGO**

MIEJSCE SPOTKAŃ: Budynek UŚ, mała sala gimnastyczna, I piętro
(wejście od strony basenu)

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Adam Foks**
LIDER: **Barbara Schnell, tel. 662 488 758**

ZAJĘCIA: każdy **piątek w miesiącu**
godz. 11.00–12.30

PIERWSZE ZAJĘCIA: **7 października**

Zajęcia płatne: 100 zł/ godz./grupa

SEKCJA TANECZNA SALSA – solo

MIEJSCE SPOTKAŃ: Budynek UŚ, mała sala gimnastyczna, I piętro
(wejście od strony basenu)

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Mateusz Pawłowski**
LIDER: **Dorota Jasiok tel. 505 871 625**

ZAJĘCIA: każdy **wtorek w miesiącu**
godz. 16.30–17.30

PIERWSZE ZAJĘCIA: **4 października**

Słuchaczy zainteresowanych udziałem zapraszamy na pierwsze zajęcia z pokazem tańca Salsa – solo do małej sali gimnastycznej na UŚ.
Sekcja zostanie utworzona w przypadku zebrania się grupy co najmniej 10 osobowej.
Zajęcia będą płatne: 100 zł/ godz./grupa

Ważna dla ogólnego zdrowia jest sprawność umysłowa, która – podobnie jak fizyczna – wraz z biegiem lat może nieco spowalniać. Doskonałą formą ćwiczenia umysłu są wszelkie czynności i rozrywki wymagające koncentracji, wysiłku umysłowego, logicznego myślenia oraz ćwiczenia pamięci. Do dyspozycji karty, szachy i różne gry planszowe.

SEKCJA BRYDŻOWO-SZACHOWA I GIER PLANSZOWYCH

MIEJSCE SPOTKAŃ: SM „CIESZYNIANKA”
Sala Konferencyjna
– Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji, Cieszyn
ul. Zofii Kossak-Szatkowskiej 6

LIDER: **Krystyna Pawliczek, tel. 698 614 345**

SPOTKANIA: każda **środa w miesiącu**
godz. 15.00–19.00

PIERWSZE SPOTKANIE: **28 września**

Aktywizacja fizyczna – jest ważnym czynnikiem podtrzymującym zdrowie i zapobiegającym przedwczesnemu starzeniu.
Aktywność ruchowa wpływa na pozytywną samoocenę swojego stanu zdrowia, a tym samym – podejście do świata

SEKCJA GIMNASTYKI OGÓLNOROZWOJOWEJ

MIEJSCE SPOTKAŃ: Budynek UŚ, mała sala gimnastyczna, I piętro (wejście od strony basenu)

PROWADZĄCA ZAJĘCIA: **Karolina Stefan**
LIDER: **Henryka Stypa tel. 668 510 778**

ZAJĘCIA: każda **środa w miesiącu**
godz. 17.00–18.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **5 października**

Zajęcia organizowane dla wszystkich seniorów w ramach współpracy UTW z Urzędem Miejskim w Cieszynie.

Zajęcia bezpłatne.

SEKCJA GIMNASTYKI PILATES

MIEJSCE SPOTKAŃ: STUDIO ŚWIADOMEGO RUCHU,
Cieszyn, ul. Stawowa 6, I piętro

PROWADZĄCA ZAJĘCIA: **Monika Sokalska**
LIDER: **Elżbieta Lipowska tel. 796 160 196**

ZAJĘCIA I GRUPA: każdy **wtorek w miesiącu**
godz. 10.00–11.00

ZAJĘCIA II GRUPA: każdy **czwartekek w miesiącu**
godz. 10.00–11.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **4 października**

Zajęcia organizowane dla wszystkich seniorów w ramach współpracy UTW z Urzędem Miejskim w Cieszynie.

Zajęcia bezpłatne.

SEKCJA GIMNASTYKA W WODZIE

MIEJSCE SPOTKAŃ: Basen UŚ

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Karolina Stefan**
LIDER: **Krystyna Szczotka tel. 666 976 203**

ZAJĘCIA: każdy **piątek w miesiącu**,
I grupa godz. 12.30–13.15
II grupa godz. 13.15–14.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **7 października**

Zajęcia organizowane dla wszystkich seniorów w ramach współpracy UTW z Urzędem Miejskim w Cieszynie

Opłata tylko za wstęp na basen 8 zł/godz., płatne tylko kartą płatniczą.

SEKCJA PŁYWANIA

MIEJSCE SPOTKAŃ: Basen UŚ

LIDER: **Zdzisław Szopa tel. 512 166 006**

ZAJĘCIA: każdy **wtorek w miesiącu**,
godz. 11.00–11.45

PIERWSZE ZAJĘCIA: **4 października**

Opłata tylko za wstęp na basen 8 zł/godz., płatne tylko kartą płatniczą.

SEKCJA REHAJOGA

MIEJSCE SPOTKAŃ: Budynek UŚ, mała sala gimnastyczna,
I piętro (wejście od strony basenu)

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: **Alicja Sobańska**
LIDER: **Danuta Machej, tel. 510 812 129**

ZAJĘCIA I GRUPA: każdy **wtorek w miesiącu**
godz. 14.00–15.00

ZAJĘCIA II GRUPA: każdy **wtorek w miesiącu**
godz. 15.00–16.00

PIERWSZE ZAJĘCIA: **4 października**

zajęcia płatne – 100, zł/godz./grupa
(50 % kosztów finansuje UTW z 1% OPP)

SEKCJA GRY W BOULE

MIEJSCE SPOTKAŃ: „Strefa wypoczynku seniora”
SM Cieszyńska
Cieszyn, Osiedle Podgórze I

LIDER: **Barbara Schnell tel. 662 488 758**

SPOTKANIA: każdy **drugi wtorek miesiąca**
godz. 11.00

PIERWSZE SPOTKANIE: **11 października**

SEKCJA NORDIC WALKING

MIEJSCE PIERWSZEGO SPOTKANIA: parking pod Wałką, Cieszyn

LIDERr: **Małgorzata Kowalska, tel. 797 353 122**

SPOTKANIA: co **drugi czwartek miesiąca**
trasa do ustalenia na miejscu

PIERWSZE SPOTKANIE: **6 października godz. 11.00**

PROSIMY O ZABRANIE WŁASNYCH KIJKÓW.

SEKCJA TURYSTYKI PIESZEJ

LIDER: **Marianna Kania tel. 661 333 998**
Danuta Urbańczyk-Zysek, tel. 600 486 339

PRZEWODNIK **Mieczysław Prawdzik**

PIERWSZE SPOTKANIE: **1 października „Powitanie jesieni”**

Bliższe dane podane będą na stronie internetowej UTW.

Planowane są trasy o niewielkim stopniu trudności.
Informacje szczegółowe dotyczące terminów, godzin odjazdu, przebiegu trasy i kosztów, będą podawane na stronie internetowej UTW.

WYDARZENIA ARTYSTYCZNE, IMPREZY, SPOTKANIA ORAZ WYJAZDY INTEGRACYJNE

WRZESIEŃ

- uczestnictwo w XXX Festiwalu Muzyki Wokalnej VIVA ILCANTO (10–16.09.2022)
- 1-dniowy wyjazd na Ogólnopolską Olimpiadę Sportową UTW i Organizacji Senioralnych, Chorzów (17.09.2022)
- Inauguracja Roku Akademickiego w Teatrze A. Mickiewicza (26.09.2022).

PAŹDZIERNIK

- uczestnictwo w XXXI Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym Bez Granic w Cieszynie i Czeskim, Cieszynie (01–08.10.2022)
- Powitanie jesieni – Spotkanie słuchaczy CUTW (01.10.2022)
- Wyjazd do Term BUKOVINA w Bukowinie Tatrzańskiej. (03.10.2022)
- Wyjazd edukacyjno-integracyjny do Pucka w ramach obchodów 20-lecia partnerstwa Puck – Cieszyn, (09–15.10.2022).
- udział w obchodach 104. Rocznicy powołania Rady Narodowej Księstwa Cieszyńskiego, w tym Koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny, (21.10.2022),

LISTOPAD

- Wyjazd do Katowic! Światowa – multisensoryczna, niezwykle angażująca zmysły wystawa największych dzieł VINCENTA VAN GOGHA
- Konferencja z cyklu „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku” (24.11.2022)
- Wystawa malarska i ceramiczna naszych słuchaczy w Restauracji „EkoTradycja” połączona z wernisażem od 25 listopada 2022 r
- Wyjazd do Katowic na koncert – NOSPR
- Wieczór wróżb i zabaw w Restauracji „EkoTradycja” (29.11.2022)

WYDARZENIA ARTYSTYCZNE, IMPREZY, SPOTKANIA ORAZ WYJAZDY INTEGRACYJNE

GRUDZIEŃ

- 1-dniowy wyjazd do Krakowa (wieczorny spektakl w teatrze),
- Spotkanie Świąteczne (15.12.2022)

STYCZEŃ

- Wyjazd do Chorzowa na „Sylwester na bis” w Teatrze Rozrywki

LUTY

- Kulig
- Karnawał – Retro – Lata 70-te w Restauracji „EkoTradycja” (18.02.2023)

MARZEC

- Kopalnia Guido – 1-dniowy wyjazd edukacyjny (20.03.2023)
- Wyjazd na koncert muzyczny.

KWIECIEŃ

- 1-dniowy wyjazd do Luławic – Europejskiego Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego

MAJ

- Wyjazd do Salzburga w dniach 11–14.05.2023 (Lipsa Travel)
- Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia Uniwersytet III Wieku (25.05.2023)
- „Jajecznicza” w plenerze w malowniczym zakątku wsi Drogomyśl – Hodowla Strusi Afrykańskich „SABRA” (29.05.2023)

CZERWIEC

- Zamki Dolnego Śląska
- Planetarium w Chorzowie
- Zakończenie Roku Akademickiego (22.06.2023)

Mamy nadzieję, że wszystko to co zaplanowaliśmy uda się zrealizować.
Jesteśmy otwarci na propozycje wspólnych imprez i wyjazdów.

Zarząd UTW
Cieszyn, 26.09.2022

