NOWOSOLSKI
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. Kasprowicza 12, 67-100 Nowa Sól
tel. 607362590 (środa, czwartek od 10 do 12-tej)
e-mail: nutw.nowasol@wp.pl
Adres strony internetowej: **http://nutw.pl**

ZIMOWE KWIATY

KWITNĄCY ZIMĄ OCZAR WIRGINIJSKi

Oczary , adekwatnie do swojej nazwy, mogą nas oczarować. Kwitną w zaskakujących i zupełnie nietypowych terminach, ich kwiaty zachwycają bardzo oryginalnym, pająkowatym wyglądem oraz niezwykłym mechanizmem obronnym, pomagającym przetrwać mrozy: stulają wąskie, długie płatki kwiatów w czasie znacznych spadków temperatury, rozwijając je ponownie dopiero wtedy, gdy pogoda staje się bardziej sprzyjająca (kwiaty wytrzymują temperaturę około -10stopni C

PLAN ZAJĘĆ NA LUTY 2023 r.
WYKŁADY POWSZECHNE, PRELEKCJE, SPOTKANIA, ZAJĘCIA:

Dzień	Godz.	Temat zajęć	Prowadzący	Miejsce
poniedziałek 13.02.2023	10^{30} -12^{00}	**T U R Y S T Y K A P I E S Z A** „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” **„Walentynki”**	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	kawiarnia
poniedziałek 20.02.2023	10^{30} -12^{00}	**T U R Y S T Y K A P I E S Z A** „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” **„Zimowy spacer nad Odrą”**	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Przy moście podnoszonym
poniedziałek 27.02.2023	10^{30} -12^{00}	**T U R Y S T Y K A P I E S Z A** „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” **„Spacer lub marsz w kierunku Strefy Południowej”**	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Przy Biedronce ul. Przyszłości

Grupa I poniedziałek 13.02.2023 27.02.2023	14^{30} -16^{00}	**GIMNASTYKA KOREKCYJNO - REHABILITACYJNA** leczniczo - usprawniająca narządy ruchu	mgr Anna Bereżańska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
Grupa II poniedziałek 13.02.2023 27.02.2023	16^{15} - 17^{45}	**GIMNASTYKA KOREKCYJNO - REHABILITACYJNA** leczniczo - usprawniająca narządy ruchu	mgr Anna Bereżańska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
poniedziałek 06.02.2023 20.02.2023	14^{30} -15^{30}	**„ ZAJĘCIA TANECZNE”** Taniec jest przyjemną formą aktywności, relaksuje i sprawia radość. Skupienie na nauce kroków angażuje umysł. Jest to dobry sposób na ćwiczenie pamięci. Taniec działa antydepresyjnie – poprawia samopoczucie, jest sposobem na uwolnienie się od codziennych napięć. To także odskocznia od szarej rzeczywistości	Małgorzata Piotrowska-Osuch	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
wtorek 07.02.2023 14.02.2023 21.02.2023 28.02.1023	09^{45} -10^{45}	Zajęcia w ramach wolontariatu LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO **Grupa samoucząca się - dalej**	organizator zajęć mgr inż. .Danuta Miczulska	Biuro NUTW CAS ul. Kasprowicza
Grupa I środa 08.02.2023 22.02.2023	10^{00} - 11^{30}	" **GIMNASTYKA KOREKCYJNO - REHABILITACYJNA** leczniczo - usprawniająca narządy ruchu	mgr Celina Chodziak	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
Grupa II środa 08.02.2023 22.02.2023	11^{30} - 13^{00}	**GIMNASTYKA KOREKCYJNO - REHABILITACYJNA** leczniczo - usprawniająca narządy ruchu	mgr Celina Chodziak	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
środa 01.02.2023 15.02.2023	11^{30} - 12^{30}	**„ZAJĘCIA TANECZNE”** Taniec jest przyjemną formą aktywności, relaksuje i sprawia radość. Skupienie na nauce kroków angażuje umysł. Jest to dobry sposób na ćwiczenie pamięci. Taniec działa antydepresyjnie – poprawia samopoczucie, jest sposobem na uwolnienie się od codziennych napięć. To także odskocznia od szarej rzeczywistości	Małgorzata Piotrowska-Osuch	Sala gimnastyczna

czwartek 09.02.2023	16^{00}	**Zajęcia w ramach wolontariatu** **„WSPOMNIEŃ CZAR”** **Tym razem zobaczymy filmiki i slajdy** **„ Petersburg” cd. oraz** **„Nasze wycieczki”**	Zenon Siebert	Biuro NUTW CAS ul. Kasprowicza
czwartek 02.02.2023 09.02.2023 16.02.2023 23.02.2023	17^{00}-18^{30}	**LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO** Grupa I - początkowa	mgr Marzena Hawryluk	Biuro NUTW CAS ul. Kasprowicza
piątek 03.02.2023 10.02.2023 17.02.2023 24.02.2023	09^{30}-11^{00}	**LEKTORAT JĘZYKA ROSYJSKIEGO** Przy herbatce, w radosnym nastroju, mówimy i śpiewamy po rosyjsku.	mgr Halina Pawłowska	Biuro NUTW CAS ul. Kasprowicza
piątek 03.02.2023 10.02.2023 17.02.2023	11^{45}-12^{45}	**ZAJĘCIA JOGI DLA SENIORÓW** Nie stawiają przed seniorami dodatkowych wymagań związanych z ich sprawnością fizyczną. Sekretem jest takie dopasowanie ćwiczeń, aby osoby starsze mogły sobie z nimi poradzić oraz które nie stwarzają ryzyka kontuzji Szybkie tempo życia i nieustanny stres znacząco wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie. Z pomocą przychodzi nam aktywność fizyczna i umiejętność odpoczywania. Jedną z propozycji, która pozwoli nam wyciszyć się po długim dniu i rozluźnić napięte mięśnie, jest joga.	Marta Pałka	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza
		Program opracowała i napisała: ***Maria Bebrys***	Zajęcia Turystyki Pieszej przygotowała: Grażyna Osypińska	Nowa Sól, 25.01.2023r.

KOMUNIKATY:

1. Biuro NUTW czynne jest w środę i czwartek w godz. 10^{00}- 12^{00}.Tylko opłacona składka członkowska za II semestr i opłata za płatne zajęcia dydaktyczne **do drugiego tygodnia zajęć** upoważnia do udziału we wszystkich zajęciach organizowanych przez NUTW w roku akademickim 2022/2023.
2. Bieżące komunikaty umieszczone będą na stronie internetowej NUTW.
3. W poprawieniu kontaktów informacyjnych pomiędzy słuchaczami, a sekretariatem Biura NUTW prosimy o uaktualnieniu numerów telefonów komórkowych, szczególnie po zlikwidowaniu telefonów stacjonarnych. Ułatwi to przekazanie informacji o zmianach w planach zajęć i innych niezbędnych informacji.
4. Wszelkie zmiany w uczestniczeniu w płatnych zajęciach, prosimy uzgadniać z Lilą Aleksy.