



# NOWOSOLSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. J. Matejki 29, 67-100 Nowa Sól  
tel. 068 356 49 63 (środa, czwartek od 10 do 13-tej)

e-mail: [nutw.nowasol@wp.pl](mailto:nutw.nowasol@wp.pl)

Adres strony internetowej: <http://nutw.nowasol.pl>

## Co lubi styczeń...?

Styczeń jest wyjątkowy,  
ponieważ żegna stary rok  
i wita szampanem nowy  
stawiając pierwszy krok...

Lubi tańce, bale, kuligi,  
gdy w karnawale zdobywa  
nowe dla siebie minuty  
patrząc jak roku przybywa...

Sylwestra licznie celebryje  
kłaniając się przy tym nisko,  
a pola śniegiem posypuje,  
by było białe oraz czysto...

Anielsko głaszcze chmury  
lub łapie słońce w słowach,  
nawlekając przyjaźni sznury,  
by karmić nadzieją serca...

*Baltissen Aleksandra*




## PROGRAM ZAJĘĆ NA STYCZEŃ 2015 r.



WYKŁADY POWSZECHNE, KONFERENCJE, PRELEKCJE, SPOTKANIA, ZAJĘCIA:



*Niech Nowy Rok zabłyśnie dla Was tęczy kolorami  
I rozsypie nad głowami szczęście i uśmiechów moc  
I niech zostanie na 12 miesięcy z Wami  
Nie tylko w tę Sylwestrową noc.*

*Dużo zdrowia i pogodnych dni życzy  
Zarząd Nowosolskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*



Dzień	Godz.	Temat zajęć	Prowadzący	Miejsce
			Starosta grupy	
			Opiekun grupy z Zarządu	
poniedziałek 12.1.2015	10:30	<p><b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” <b>„NASZE TRZY ŻYCZENIA W NOWYM ROKU”</b> Spacerujemy leśnymi drogami za szpitalem. <i>"Nie chodzi o to, ile ma się lat, ważne jak się starzeje."</i> <i>Ulrich Pramann</i></p> <p>Współczesny senior to człowiek zadowolony z życia, wierzący we własne siły, ciekawy świata i ludzi. Aktywny tryb życia stanowi dla niego niepodważalnie klucz do sukcesu. Nie bierze on wolnego od życia. Pomimo braku obowiązków zawodowych walczy z trudnościami i dąży do wyznaczonego każdego dnia na nowo celu. Jakie są tajemnice szczęśliwego życia seniora?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Akceptuj siebie i swój wiek</li> <li>2. Monitoruj zdrowie</li> <li>3. Ćwicz – ćwiczenia fizyczne to sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia</li> <li>4. Podtrzymuj relacje z innymi</li> <li>5. Bez względu na wiek nie ustawaj w nauce</li> </ol> <p>Nowy Rok sprzyja nowym postanowieniom. Być może z początkiem roku niektórzy postanowią wprowadzić w swoje życie chociażby niektóre z powyższych sekretów udanej starości.</p>	Grażyna Osypińska – Przdownik Turystyki Pieszej PTTK	pętla autobusowa za szpitalem 
			Brunon Lemiesz	
			Danuta Miczulska	

poniedziałek 19.1.2015	10 <sup>30</sup>	<b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” <b>" KOLEĐOWANIE NA STATKU LAGUNA "</b> Wspólne koleđowanie w styczniu stało się już naszą tradycją. Koleđowaliśmy już w lokalu w Parku Odry, na Harcerskiej Górze i w "Oazie". Cena tego spotkania na statku to 15,00 zł. ( w tym opłata statku, prowadzącego koleđowanie z NDK, pierogi, kawa lub herbata).	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	statek "Laguna" w porcie	
			Brunon Lemiesz		
			Danuta Miczulska		
poniedziałek 26.1.2015	10 <sup>30</sup>	<b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” <b>" BABCIA Z DZIADKIEM WĘDRUJĄ PO LESIE "</b> A jak w innych językach brzmią te drogie nam słowa: Babcia i Dziadek? <b>po angielsku:</b> grandmother i grandfather <b>po niemiecku:</b> Oma i Opa, <b>po francusku:</b> grand-mère i grand-père, <b>po włosku:</b> Nonna i Nonno, <b>po hiszpańsku:</b> la abuela, mamá grande i el abuelo, papá grande, <b>po rosyjsku:</b> бабушка и дедушка <b>po hindusku:</b> Nana-ji i Nani-ji, <b>po koreańsku:</b> Halmonee i Halabujee, <b>po grecku:</b> Ya-ya i Pa-pu, <b>po japońsku:</b> Oba-chan i Oji-chan, <b>po chińsku:</b> Popo i Gong-gong. 21 - 22 styczeń - Dzień babci i dziadka „STO LAT” urodzeni w styczniu.	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	pętla autobusowa za szpitalem 	
			Brunon Lemiesz		
			Danuta Miczulska		
poniedziałek 12.1.2015 19.1.2015 26.1.2015	15 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> <b>Grupa I</b>	mgr Elżbieta Matych	SP nr 8 Sala 112	
			Łucja Haluch		
			Kazimierz Zieliński		
poniedziałek 12.1.2015 19.1.2015 26.1.2015	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	<b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> <b>Grupa II</b>	mgr Elżbieta Matych	SP nr 8 Sala 112	
			Andrzej Wichman		
			Kazimierz Zieliński		
poniedziałek 26.1.2015	17 <sup>15</sup>	<b>POGADUCHY</b> Spotkania przy kawie/herbacie na tematy bardziej i mniej ważne.	prowadząca Krystyna Herzog	SP nr 8 Biuro NUTW s.312	
wtorek 13.1.2015 20.1.2015 27.1.2015	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>LEKTORAT JĘZYKA ROSYJSKIEGO</b> Przy herbatce, w radosnym nastroju, mówimy i śpiewamy po rosyjsku	mgr Halina Pawłowska	SP nr 8 Biuro NUTW s.312	
			Barbara Rauhut		
			Eugeniusz Kaminski		
wtorek 13.1.2015 20.1.2015 27.1.2015	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>GRAFIKA KOMPUTEROWA</b> Warsztaty grafiki komputerowej. Na zajęcia należy przyjść z własnym laptopem!	 Leonard Mocek	SP nr 8 Biuro NUTW s.312	
			mgr Joanna Czyżowicz		SP nr 8 Sala 112
			Leszek Frydel		
wtorek 13.1.2015 20.1.2015 27.1.2015	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	<b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> <b>Grupa III</b>	Kazimierz Zieliński		
			mgr Joanna Czyżowicz	SP nr 8 Sala 112	
			Izabela Wojciechowska		
wtorek 13.1.2015 20.1.2015 27.1.2015	16 <sup>40</sup> - 18 <sup>10</sup>	<b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> <b>Grupa IV</b>	Kazimierz Zieliński		
			mgr Joanna Czyżowicz	SP nr 8 Sala 112	
			Izabela Wojciechowska		
wtorek 13.1.2015	17 <sup>00</sup>	<b>ZEBRANIE Zarządu NUTW</b> Sprawy organizacyjne roku akademickiego 2014/2015	Prezes Ludmiła Rudziakowicz		SP nr 8 Biuro NUTW s.312

wtorek 13.1.2015 20.1.2015 27.1.2015	19 <sup>10</sup> -20 <sup>10</sup>	<b>ZAJĘCIA TANECZNO – RUCHOWE</b> Kontynuacja zajęć tanecznych w parach tańca towarzyskiego -zajęcia płatne	Iwona Kmieć – dyplomowany nauczyciel tańca Studio Tańca Użytkowego „Wodzirej”	Klub Nowosolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej ul. Matejki 18a
			Krystyna Herzog	
			Danuta Miczulska	
środa 7.1.2015 14.1.2015 21.1.2015 28.1.2015	14 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup>	<b>LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO</b>	mgr Tomasz Dobosz	SP nr 8 Sala 311 <i>Blok C</i>
			Krystyna Łomonowicz	
			Brunon Lemiesz	
środa 14.1.2015	17 <sup>00</sup>	<b>ZAJĘCIA KULINARNE</b> <b>„KOLOROWE SAŁATKI”</b> Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału. Do dzieci po raz pierwszy przyszedliśmy 15.10.2008r. i one dalej na nas czekają!	Krystyna Herzog i wolontariusze	świetlica Osób Niepełnosprawnych „Tacy Sami” ul. Drzymały 4
środa 7.1.2015	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup>	<b>„LATINO SOLO”</b> Latino solo są to zajęcia stworzone szczególnie z myślą o kobietach. Specjalnie przygotowane choreografie, które zawierają elementy salsy, samby, rumbly i cha-chy oraz gorące rytmy muzyki latynoskiej, pozwolą każdej poczuć się wyjątkowo. A przy okazji – bezboleśnie zgubić zbędne kilogramy.	Iwona Kmieć – dyplomowany nauczyciel tańca Studio Tańca Użytkowego „Wodzirej”	Klub Nowosolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej ul. Matejki 18a
14.1.2015 21.1.2015 28.1.2015	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>15</sup>		Krystyna Herzog	
			Danuta Miczulska	
czwartek 8.1.2015 15.1.2015 22.1.2015 29.1.2015	10 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	<b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa II</b>	rehabilitantka Liliana Aleksy Krystyna Herzog	SP nr 8 sala gimnastyczna
czwartek 22.1.2015	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>LEKTORAT JĘZYKA CZESKIEGO</b> Szkola to zabawa – poznajemy Czechy, Czechów i troszeczkę język czeski.	Josef Šeda	SP nr 8 Biuro NUTW s.312
czwartek 29.1.2015	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>NAJSZYBSZY DOSTĘP DO INFORMACJI TO STRONA NUTW</b> Masz problem z szybkim dostępem do informacji NUTW, nie wiesz jakie informacje są na tej stronie, jak się po niej poruszać - przyjdź i zobacz jakie to proste!	 Danuta Miczulska	SP nr 8 Biuro NUTW s.312
czwartek 8.1.2015 15.1.2015 22.1.2015 29.1.2015	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>35</sup>	<b>WARSZTATY FOTOGRAFICZNE</b> <b>Grupa I - podstawowa</b>	 Zenon Siebert	SP nr 8 Biuro NUTW s.312
	16 <sup>35</sup> - 17 <sup>20</sup>	<b>WARSZTATY FOTOGRAFICZNE</b> <b>Grupa II- zaawansowana</b>		
czwartek 8.1.2015 15.1.2015 22.1.2015 29.1.2015	17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	<b>CHÓR NUTW</b> Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy lubią śpiewać. Repertuar chóru będzie różnorodny.	mgr Joanna Sobczyk Jan Tłuczek Brunon Lemiesz	świetlica SP8
piątek 9.1.2015 16.1.2015 23.1.2015 30.1.2015	9 <sup>30</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa III</b> <b>Zajęcia gimnastyki przeniesione z wtorku!!!</b> <b>Zmiana grupy do ustalenia z K.Herzog</b>	rehabilitantka Liliana Aleksy Krystyna Herzog	SP nr 8 sala gimnastyczna

piątek 9.1.2015 16.1.2015 23.1.2015 30.1.2015	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa I</b> <b>Zajęcia gimnastyki przeniesione z środy!!!</b> <b>Zmiana grupy do ustalenia z K.Herzog</b>	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
			Anna Marciniak	
			Krystyna Herzog	
piątek 9.1.2015 16.1.2015 23.1.2015 30.1.2015	Godzina do uzgodnienia z kierowcą samochodu	Wyjazd samochodami osobowymi na <b>BASEN w Zielonej Górze</b> <b>Koszt przejazdu 10 zł</b> <b>Ulgowy bilet wstępu na basen 5 zł za 2 godz.</b> <b><u>W celu zapewnienia transportu na basen każdy uczestnik</u></b> <b><u>indywidualnie umawia się do czwartku do godz. 20.00</u></b> <b><u>poprzedzającego wyjazd w piątek z wymienionymi</u></b> <b><u>kierowcami samochodów</u></b>	Kierowcy samochodów osobowych  Brunon Lemiesz Andrzej Wichman Andrzej Łusiewicz Zenon Siebert	przy Kauflandzie
<b>P L A N O W A N E I M P R E Z Y</b>				
poniedziałek 21.3.2015	12 <sup>00</sup>	<b>WYCIECZKA DO WROCŁAWIA</b> 1. <b>Afrykarium</b> - obiekt prezentujący zyciodajne wody Afryki, przedstawiający różne ekosystemy związane ze środowiskiem wodnym Czarnego Łądu. Łącznie znajduje się tu 19 basenów i zbiorników przedstawiających m.in. rafę koralową Morza Czerwonego, hipopotamy nilowe, ryby słodkowodne jezior Malawi i Tanganiki. Głębiny Kanału Mozambickiego, gdzie występują rekiny, płaszczki i inne duże ryby pelagiczne można podziwiać z podwodnego, akrylowego tunelu o długości o 18 m. Kolejna ekspozycja poświęcona jest Wybrzeżu Szkieletów w Namibii, gdzie prezentowane są pingwiny przyławkowe (tońce) oraz kotiki afrykańskie. Dżunglę otaczającą rzekę Kongo reprezentują zaś krokodyle i manaty - niezwykle, roślinożerne ssaki zwane także syrenami. 2. <b>Galeria Dominikańska</b> - 1 godz. przerwa 3. <b>Opera "Kawaler srebrnej róży"</b> - R. Strauss - to komedia muzyczna w trzech aktach, Tytułowy "kawaler" (Oktawian) jako posłaniec miłości wręcza młodej Zofii "srebrną różę", ale to tylko jeden ze szczegółów bogatej intrygi miłosnej, przywodzącej na myśl isticie operetkowe perypetie z ukrywaniem się, przebierankami i sekretnymi schadzками włącznie. Strauss i Hofmannsthal, wielcy artyści muzyki i słowa, nie tworzą tu jednak operetki, lecz subtelną komedię, pełną wyraźnych odniesień do opery komicznej a la Mozart. Odnajdziemy w tym dziele także aluzje do włoskiego stylu bel canto oraz do popularnych walców wiedeńskich. <b>Koszty wycieczki 120,00 zł. w tym przejazd autobusem, ubezpieczenie, 2 bilety wstępu.</b> <b>I rata za bilet do Opery do w kwocie 70,00 do 5.02.2015r.</b> <b>II rata uzupełniająca do 21.03.2015r.</b> Wpłaty i zapisy tylko w biurze NUTW podczas dyżuru. Zgłoszenia telefoniczne nie będą przyjmowane.	Organizator wyjazdów z ZNP Urszula Wardęga	wyjazd autobusu Przystanki: - ul. Zielonogórska - ul. Wojska Polskiego (SANEPID - przed wejściem na stadion ul. 1-Maja
		<i>Program opracowała i napisała: Danuta Miczulska</i>	<i>Zajęcia Turystyki Pieszej przygotowała: Danuta Miczulska, Grażyna Osypińska</i>	<i>Nowa Sól, 31.12.2014r.</i>

## KOMUNIKATY:

1. W przypadku korzystania tylko z zajęć niepłatnych należy również wpłacić zaległą semestralną opłatę za I semestr roku akademickiego 2014/2015 w kwocie 35,- zł. w biurze NUTW. Biuro czynne jest w środę i czwartek w godz. 10<sup>00</sup>- 13<sup>00</sup>.
2. Tylko opłacona składka semestralna za I semestr i opłata za płatne zajęcia dydaktyczne upoważniają do udziału w płatnych zajęciach dydaktycznych organizowanych przez NUTW w I semestrze roku akademickim 2014/2015.
3. Tylko opłacona składka semestralna za I semestr upoważnia do udziału we wszystkich zajęciach organizowanych przez NUTW w I semestrze roku akademickim 2014/2015.
4. Bieżące komunikaty umieszczone będą na stronie internetowej NUTW.