



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

Motto na rok szkol. 2015/16

*„Jeśli wejdiesz w nasze progi, to nie wyjdiesz stąd ubogi. Tu
rozszerzysz horyzonty, poznasz świata wszystkie kąty.”*

W roku bieżącym mija 40 lat od daty utworzenia pierwszego w naszym kraju oraz jednego z pierwszych w Europie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który powołała do życia Halina Szwarc w 1975 r. w Warszawie. Celem Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, aktywizacja intelektualna, psychiczna i fizyczna słuchaczy.

Najlepsze życzenia w Nowym Roku Akademickim 2015/16 satysfakcji z nowo odkrywanej wiedzy, poznania wspaniałych ludzi i zadowolenia ze spędzonego czasu w gronie rówieśników

*życzy
Zarząd NUTW*

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze pragnie poinformować, że w dniach 5-10 października 2015 roku organizuje obchody XVII Lubuskiego Tygodnia Seniora. Tegoroczna edycja Lubuskiego Tygodnia Seniora odbędzie się pod hasłem „...by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia” i w bezpośredni sposób odnosi się do działalności prof. Haliny Szwarc – inicjatorki powołania Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce. Obchody Tygodnia objęte zostały honorowym patronatem Elżbiety Anny Polak Marszałek Województwa Lubuskiego.

Nasz UTW w ramach XVII Lubuskiego Tygodnia Seniora zadeklarował organizację następujących imprez:



Lp.	Data	Godzina (od – do)	Nazwa i rodzaj planowanych działań i imprez	Miejsce planowanej imprezy (adres, nazwa miejsca)	Organizator
1.	5.10.2015r.	10.30 - 12.30	" NIE SIEDŹ W DOMU CHODŹ Z NAMI" - spacer - marsz Nordic Walking. Celem imprezy będzie zachęcanie studentów UTW do aktywności fizycznej, integracja środowiska studenckiego i promocja czynnego spędzania wolnego czasu. Do marszu Nordic Walking zostaną zaproszeni nowosolscy seniorzy poprzez ogłoszenie w lokalnej prasie.	Uczestnicy spotkają się na pętli autobusowej za szpitalem i skąd wyruszą na trasę w las za szpitalem w Nowej Soli.	Grażyna Osypińska
2.	8.10.2015r.	18.00 - 21.30 odwołane	"ZABAWA W STYLU LAT 60 - TYCH" Powrót uczestników zabawy do lat ich młodości. Charakterystyka tego okresu poprzez ubiór, menu na stołach. Zabawa słuchaczy NUTW i zaproszonych seniorów. Odwołana	Restauracja "Polonia" - odwołane	Ludmiła Rudziakowicz
		16.00 - 18.00	Ze względów organizacyjnych zmieniony zostaje charakter, miejsce i godzina imprezy Zamiast "Zabawy w stylu lat 60-tych" zorganizowane będzie "SPOTKANIE W STYLU LAT 60 - TYCH" Ze względów organizacyjnych prosimy o zgłoszenie swojego udziału u J.Herzoga oraz przyniesienie trochę owoców i słodczy. Mile będą widziane tzw. "gadżety" z lat 60 tych: drobny sprzęt gospodarstwa domowego, ubiory, zdjęcia, wycinki z gazet i itp.	SP nr 8 Biuro NUTW	Krystyna Herzog z grupą organizatorów
3.	9.10.2015r.	8.00 - ok.17.00	"WYCIECZKA W NIEZNANE" Poznajemy perły Ziemi Lubuskiej. Uczestnicy wycieczki ok. 50 słuchaczy NUTW.	woj. lubuskie	Danuta Miczulska



Z naszego UTW w uroczystej Inauguracji XVII Lubuskiego Tygodnia w dniu 5 października br. o godz. 11⁰⁰ w Filharmonii Zielonogórskiej będą uczestniczyły:



1. Herzog Krystyna - v-ce Prezes NUTW
2. Aleksy Liliana - członek Zarządu
3. Bebrys Maria - członek Zarządu

PROGRAM ZAJĘĆ NA PAŹDZIERNIK 2015 r.

WYKŁADY POWSZECHNE, KONFERENCJE, PRELEKCJE, SPOTKANIA, ZAJĘCIA:

Zadania publiczne realizowane do końca 2015r.	
 <p>Wspierane przez Gminę Nowa Sól – Miasto Tytuł zadania publicznego "Mobilność edukacyjna seniorów" Dotacja: 5000,00 zł. Termin realizacji: od 02.03.2015r. do 31.12.2015r.</p>	<p>Opracowanie i koordynacja zadania publicznego Teresa Kamińska</p>
 <p>Wspierane przez Gminę Nowa Sól – Miasto Tytuł zadania publicznego "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" Dotacja: 7000,00 zł. Termin realizacji: od 2.03.2015r. do 31.12.2015r.</p>	<p>Opracowanie i koordynacja zadania publicznego Danuta Miczulska</p>

Dzień	Godz.	Temat zajęć	Prowadzący	Miejsce
środa 30.09.2015	15 ⁰⁰	Inauguracja roku szkolnego 2015/16 1. Powitanie zaproszonych gości i rozpoczęcie Inauguracji 2. Wystąpienie Prezes NUTW - L.Rudziakowicz 3. Wystąpienie zaproszonych gości. 4. Wykład Inauguracyjny " Obraz etniczny powiatu nowosolskiego na przestrzeni wieków" - dr Tomasz Andrzejewski - dyr Muzeum 5. Wystąpienie uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej w Nowej Soli	Ludmiła Rudziakowicz Prezes NUTW	sala Liceum Ogólnokształcącego
poniedziałek 5.10. 2015	10 ³⁰	" NIE SIEDŹ W DOMU CHODŹ Z NAMI" - spacer - marsz Nordic Walking. Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" T U R Y S T Y K A P I E S Z A „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” „PIERWSZE SPOTKANIE PO WAKACJACH” Ruszamy z kijkami po lesie za szpitalem.	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem 
wtorek 6.10.2015	9⁰⁰ - 12⁰⁰	DZIEŃ ORGANIZACYJNY <u>W związku z potrzebą ustalenia ilości i składu grup na zajęcia prosimy o przyjęcie na spotkanie w wyznaczonych godzinach:</u> 1. Grupa komputerowa 2. Grupa gimnastyki 3. Grupa j.angielskiego 4. Grupa j.niemieckiego	Herzog Krystyna Herzog Józef Miczulska Danuta	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 12.10.2015	10 ³⁰	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" T U R Y S T Y K A P I E S Z A „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” "GRZYBOBRANIE " Szlakiem turystycznym w kierunku Zatonia	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem 
poniedziałek 19.10.2015	11 ⁰⁰ na przystanku Otyń cmentarz	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" T U R Y S T Y K A P I E S Z A „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” " ZŁOTA JESIEŃ " Piękna polska jesień w Rezerwacie przyrody Bażantarnia na terenie gminy Otyń	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	Przejazd autobusem miejskim Linia 1 Przystanki do Otynia: ul.W.Pol Sanepid - 10.42 Kościuszki przy Park. - 10.44 Kościuszki SP6 - 10.45 Otyń cmentarz 10.59 <u>Powrót Linia 1</u> Otyń cmentarz 12.03

poniedziałek 26.10.2015	10 ³⁰	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" TURYSTYKA PIESZA „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” "MARSZ LUB SPACER NORDIC WALKING" Szlakiem nad rzeczką Czarna Struga. "STO LAT" - urodzeni w październiku	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem 
poniedziałek 19.10.2015	16 ³⁰	POGADUCHY Spotkania przy kawie/herbacie na tematy bardziej i mniej ważne.	prowadząca Krystyna Herzog	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 26.10.2015	16 ³⁰	ZEBRANIE Zarządu NUTW Sprawy organizacyjne roku akademickiego 2015/2016	Prezes Ludmiła Rudziakowicz	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 12.10.2015 19.10.2015 26.10.2015	16 ⁴⁰ - 18 ¹⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" WARSZTATY KOMPUTEROWE Grupa I - grupa podstawowa Uczestniczenie w zajęciach możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za zajęcia komputerowe.	mgr Joanna Czyżowicz	SP nr 8 Sala 112
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" LEKTORAT JĘZYKA ROSYJSKIEGO Przy herbatce, w radosnym nastroju, mówimy i śpiewamy po rosyjsku.	mgr Halina Pawłowska	SP nr 8 Biuro NUTW
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰	GRAFIKA KOMPUTEROWA Warsztaty grafiki komputerowej. Na zajęcia należy przynieść z własnym laptopem!	 Leonard Mocek	SP nr 8 Biuro NUTW
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO Grupa samoucząca się od podstaw		SP nr 8 Biuro NUTW
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" WARSZTATY KOMPUTEROWE Grupa II - drugi rok nauki Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za zajęcia komputerowe.	mgr Teresa Szymoniak	Publiczne Gimnazjum Nr 3 ul. Kasprowicza 8 w Nowej Soli
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	16 ⁴⁰ - 18 ¹⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" WARSZTATY KOMPUTEROWE Grupa II - drugi rok nauki Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za zajęcia komputerowe.	mgr Elżbieta Matych	SP nr 8 Sala 112
wtorek 13.10.2015 20.10.2015 27.10.2015	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	ZAJĘCIA TANECZNO – RUCHOWE 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
środa 14.10.2015 21.10.2015 28.10.2015	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" GIMNASTYKA KOREKCYJNA leczniczo - usprawniająca narządy ruchu Grupa I Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za gimnastykę.	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna

środa 14.10.2015 21.10.2015 28.10.2015	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" GIMNASTYKA KOREKCYJNA lecniczo - usprawniająca narządy ruchu Grupa I Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za gimnastykę.	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
środa 28.10.2015	17 ⁰⁰	ZAJĘCIA KULINARNE „ Jesienne zabawy w kuchni”. Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału. Do dzieci po raz pierwszy przyszliśmy 15.10.2008r. i one dalej na nas czekają!	Krystyna Herzog i wolontariusze	świątlica Osób Niepełnosprawnych „Tacy Sami” ul. Drzymały 4
środa 14.10.2015 21.10.2015 28.10.2015	18 ²⁵ - 19 ¹⁰	„LATINO SOLO” Latino solo są to zajęcia stworzone szczególnie z myślą o kobietach. Specjalnie przygotowane choreografie, które zawierają elementy salsy, samby, rumbi 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
czwartek 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	10 ⁰⁰	TURYSTYKA ROWEROWA	Zenon Siebert	parking przy Kauflandzie
czwartek 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" GIMNASTYKA KOREKCYJNA lecniczo - usprawniająca narządy ruchu Grupa II Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za gimnastykę.	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
czwartek 15.10.2015	13 ⁰⁰ - 14 ³⁰	LEKTORAT JĘZYKA CZESKIEGO Szkola to zabawa – poznajemy Czechy, Czechów i troszeczkę język czeski.	Josef Šeda	SP nr 8 Biuro NUTW
czwartek 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO Uczestniczenie w zajęciach po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za zajęcia j.angielskiego.	mgr Tomasz Dobosz	SP nr 8 Sala ... Blok C
czwartek 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" WARSZTATY KOMPUTEROWE Grupa II - drugi rok nauki Uczestniczenie w zajęciach jest możliwe po wpłaceniu składki semestralnej i opłaty za zajęcia komputerowe.	mgr Teresa Szymoniak	Publiczne Gimnazjum Nr 3 ul. Kasprzowicza 8 w Nowej Soli
czwartek 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	15 ⁵⁰ - 16 ³⁵	WARSZTATY FOTOGRAFICZNE Grupa I - podstawowa	 Zenon Siebert	SP nr 8 Biuro NUTW
	16 ³⁵ - 17 ²⁰	WARSZTATY FOTOGRAFICZNE Grupa II- zaawansowana		
czwartek 1.10.2015 8.10.2015 15.10.2015 22.10.2015 29.10.2015	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰	CHÓR NUTW Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy lubią śpiewać. Repertuar chóru będzie różnorodny.	Joanna Sobczyk	świątlica SP8

piątek 9.10.2015 23.10.2015	8 ³⁰	Wyjazd samochodami osobowymi na BASEN w Zielonej Górze Koszt przejazdu 10 zł Ulgowy bilet wstępu na basen 6 zł za 1 godz. lub 8 zł za 2 godz.. <u>W celu zapewnienia transportu na basen każdy uczestnik indywidualnie umawia się do czwartku do godz. 20.00 poprzedzającego wyjazd w piątek z wymienionymi kierowcami samochodów</u>	Kierowcy samochodów osobowych Brunon Lemiesz Andrzej Łusiewicz Zenon Siebert	przy Kauflandzie
		<i>Program opracowała i napisała: Danuta Mieczulka</i>	<i>Zajęcia turystyki pieszej przygotowała: Danuta Mieczulka, Grażyna Osypińska</i>	<i>Nowa Sól, 28.09.2015r.</i>

KOMUNIKATY:

1. Wpłaty za I semestr roku akademickiego 2015/2016 w **kwocie 35,- zł.** należy wpłacić w biurze NUTW do 29.10.2015r. (w przypadku korzystania tylko z zajęć niepłatnych). Biuro czynne jest w środę i czwartek w godz. 10⁰⁰ - 13⁰⁰.
2. Tylko opłacona składka członkowska za I semestr i opłata za płatne zajęcia dydaktyczne w **pierwszym tygodniu zajęć** upoważnia do udziału w płatnych zajęciach dydaktycznych organizowanych przez NUTW w roku akademickim 2015/2016.
3. Tylko opłacona składka członkowska za I semestr upoważnia do udziału we wszystkich zajęciach organizowanych przez NUTW w roku akademickim 2015/2016.
4. Bieżące komunikaty umieszczone będą na stronie internetowej NUTW.

Żegnajcie wakacje...

Na pajęczych nitkach odlatuje lato.

Dokąd leci, kto to wie,

Pewnie samo nie wie gdzie.

Jeszcze słońce grzeje, jeszcze, kwitną astry,

Ale czas pożegnać kochane wakacje – zielen liści, zapach róż.

Żegnajcie nam wakacje!

Koniec laby i podróży, chociaż chciałoby się dłużej.

Nic nie robić i mieć życie jak sen !

No i lato ciut wydłużyć.

To koniec wakacji już do szkoły wracamy znów,

a tu szkolny rok nie opuści nas na krok,

aż znowu zawoła nas lato.

*Dzisiaj rano dzwonił budzik.
Znowu muszę go polubić,
Nasza szkota jest dla ludzi - taka szkota NUTW cię nie znudzi!*

Aby "ból" powrotu do szkoły był mniejszy Zarząd NUTW proponuje

9 października 2015r. wycieczkę " W NIEZNANE".

Wycieczka organizowana jest w celu wykorzystania bonu jaki otrzymaliśmy biorąc udział w korowodzie na Dni Nowej Soli. W korowodzie brało udział 25 naszych słuchaczy. Osoby te będą korzystały z dofinansowania w ramach tego bonu.

Pozostali uczestnicy ponoszą pełną odpłatność za wycieczkę.

Program wycieczki w "NIEZNANE"

1. Wyjazd autobusu o godz. 8.00, a powrót ok. godz. 17.00. (wycieczka całodniowa)

Przystanki:

- przystanek ul. Zielonogórska - w stronę centrum miasta
- naprzeciw wejścia na stadion ul. 1-Maja - od strony Kościoła
- ul. Kościuszki - przystanek przy przychodni ALLMED

2. Trasa wycieczki - w woj. lubuskim. Do celu wycieczki ok. 45 km.

3. Posiłki - spotkanie przy kawie i obiad.

4. Spojrzenie na małą ojczyznę ludzi bardzo zaangażowanych - samorząd lokalny i mieszkańcy.

5. Spotkanie z ciekawymi ludźmi.

6. Jeżdżąc lub chodząc po małej ojczyźnie, na każdym kroku można spotykać się z jej historią i z nowoczesnością. Z jednej strony można zobaczyć domy pamiętające przynależność naszych terenów do Niemiec, a z drugiej – liczne, nowoczesne, pięknie zaprojektowane budynki.

7. Dofinansowanie unijne wykorzystane na utworzenie pięknych terenów rekreacyjnych.

8. Miejscowość, jako jedna z pierwszych w Polsce, objęta jest bezpłatnym dostępem do bezprzewodowego Internetu.

Odwdzięczając się gospodarzom za przyjęcie nas , prosimy o upieczenie ciasta przez wspomagającą grupę słuchaczy zorganizowaną przez Krystynę Herzog. Pozostali uczestnicy wycieczki, proszeni są przy wpłacie na wycieczkę o przyniesienie do biura 20 dkg cukierków (takich jak na spotkanie z Mikołajem).

Koszt wycieczki to 50,00 zł. Wpłaty w biurze NUTW przyjmowane będą do 30.09.2015r.