



## 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>

### Listopad

Z nocy na dzień coraz zimniej,  
pochmurniej z dnia na dzień,  
ogotociał, osierocił  
świat w tym listopadzie.

Już na drzewach zgasta resztkę  
liścianego złota,  
złota jesień utonęła  
w chłupoczących stotach.

Już zasypia borsuk w borze,  
nasionka - pod ziemią,  
Nie ćwierkają sennie świerszcze,  
w swych kryjówkach drzemią.



Wszystkie barwy gdzieś przepadły  
niby kamień w studnię,  
by nie spotkać się przypadkiem  
z nadchodzącym grudniem.


W. Domeradzki




### PROGRAM ZAJĘĆ NA LISTOPAD 2015 r.

WYKŁADY POWSZECHNE, KONFERENCJE, PRELEKCJE, SPOTKANIA, ZAJĘCIA:

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

Dzień	Godz.	Temat zajęć	Prowadzący	Miejsce
poniedziałek 2.11. 2015	10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: <b>"Ruch jest eliksirem życia dla seniorów"</b> <b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” <b>„LISTOPADOWY SPACER”</b> Szlakiem po lesie za szpitalem.	Grażyna Osypińska – Przewodnik Turystyki Pieszej PTTK  Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem  
poniedziałek 9.11.2015	10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: <b>"Ruch jest eliksirem życia dla seniorów"</b> <b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” <b>" NIE TAKI STRASZNY TEN LISTOPAD "</b> Wędrujemy lasami do Rudna nawet z parasolem.	Grażyna Osypińska – Przewodnik Turystyki Pieszej PTTK  Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem  

poniedziałek 16.11.2015	10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” " <b>MARSZ LUB SPACER NORDIC WALKING</b> " Wędrówka w kierunku Niedoradza.	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK  Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem 
poniedziałek 23.11.2015	10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” " <b>DBAMY O KONDYCJĘ</b> " Dla seniorów nawet listopad nie przeszkadza w wędrówce w kierunku Zatonia.	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK  Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	pętla autobusowa za szpitalem 
poniedziałek 30.11.2015	10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>TURYSTYKA PIESZA</b> „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez” " <b>SPOTKANIE W KAWIARNI</b> " Podsumowanie Turystyki Pieszej i plany nowych wycieczek. "STO LAT" - urodzeni w listopadzie	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK  Danuta Miczulska instruktor Nordic Walking	Kawiarnia Vanilia Pl.Wolności
poniedziałek 23.11.2015	15 <sup>15</sup>	<b>SPOTKANIE NOWOPRZYJĘTYCH SŁUCHACZY Z ZARZĄDEM NUTW</b> Zarząd NUTW serdecznie zaprasza na spotkanie słuchaczy, którzy zapisali się do naszego UTW po wakacjach.	Prezes Ludmiła Rudziakowicz	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 23.11.2015	16 <sup>30</sup>	<b>ZEBRANIE Zarządu NUTW</b> Sprawy organizacyjne roku akademickiego 2015/2016	Prezes Ludmiła Rudziakowicz	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 30.11.2015	16 <sup>30</sup>	<b>POGADUCHY</b> Spotkania przy kawie/herbacie na tematy bardziej i mniej ważne.	prowadząca Krystyna Herzog	SP nr 8 Biuro NUTW
poniedziałek 2.11.2015 9.11.2015 16.11.2015 23.11.2015 30.11.2015	16 <sup>40</sup> - 18 <sup>10</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> Grupa I - grupa podstawowa	mgr Joanna Czyżowicz	SP nr 8 Sala 112
wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>LEKTORAT JĘZYKA ROSYJSKIEGO</b> Przy herbatce, w radosnym nastroju, mówimy i śpiewamy po rosyjsku.	mgr Halina Pawłowska	SP nr 8 Biuro NUTW
wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	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
wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<b>LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO</b> Grupa samoucząca się od podstaw		SP nr 8 Biuro NUTW
wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> Grupa II - drugi rok nauki	mgr Teresa Szymoniak	Publiczne Gimnazjum Nr 3 ul. Kasprzowicza 8 w Nowej Soli
wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	16 <sup>15</sup> - 17 <sup>45</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> Grupa II - drugi rok nauki	mgr Elżbieta Matych	SP nr 8 Sala 112

wtorek 3.11.2015 10.11.2015 17.11.2015 24.11.2015	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
środa 4.11.2015	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa I</b>	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
czwartek 12.11.2015 za 11.11.2015	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>			
18.11.2015 25.11.2015	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>			
środa 4.11.2015 18.11.2015	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa II</b>	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
czwartek 19.11.2015 za 11.11.2015	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>			
środa 25.11.2015	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>			
środa 4.11.2015 18.11.2015 25.11.2015	18 <sup>05</sup> - 19 <sup>05</sup>	<b>„LATINO SOLO”</b> 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 5.11.2015 12.11.2015 19.11.2015 26.11.2015	10 <sup>00</sup>	<b>TURYSTYKA ROWEROWA</b>	Zenon Siebert	parking przy Kauflandzie
czwartek 5.11.2015 12.11.2015 19.11.2015 26.11.2015	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Ruch jest eliksirem życia dla seniorów" <b>GIMNASTYKA KOREKCYJNA</b> lecniczo - usprawniająca narządy ruchu <b>Grupa III</b>	rehabilitantka	SP nr 8 sala gimnastyczna
czwartek 12.11.2015 26.11.2015	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
czwartek 19.11.2015	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>PRZEZIĘBIENIE, czy GRYPA - profilaktyka leczenia</b>	Kierownik apteki Marcin Nowak Apteka "ZIKO"	SP nr 8 Biuro NUTW
czwartek 5.11.2015 12.11.2015 19.11.2015 26.11.2015	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO</b>	mgr Tomasz Dobosz	SP nr 8 sala 304 Blok C
czwartek 5.11.2015 12.11.2015 19.11.2015 26.11.2015	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	Realizacja projektu: "Mobilność edukacyjna seniorów" <b>WARSZTATY KOMPUTEROWE</b> <b>Grupa II - drugi rok nauki</b>	mgr Teresa Szymoniak	Publiczne Gimnazjum Nr 3 ul. Kasprowicza 8 w Nowej Soli
czwartek 5.11.2015 12.11.2015	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>35</sup>	<b>WARSZTATY FOTOGRAFICZNE</b> <b>Grupa I - podstawowa</b>		SP nr 8 Biuro NUTW

19.11.2015 26.11.2015	16 <sup>35</sup> - 17 <sup>20</sup>	<b>WARSZTATY FOTOGRAFICZNE</b> Grupa II- zaawansowana	Zenon Siebert	
czwartek 5.11.2015 12.11.2015 19.11.2015 26.11.2015	17 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	<b>CHÓR NUTW</b> Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy lubią śpiewać. Repertuar chóru będzie różnorodny.	Joanna Sobczyk	światlica SP8
czwartek 26.11.2015	17 <sup>30</sup> - 22 <sup>00</sup>	<b>ZABAWA "ANDRZEJKI"</b> Zabawa słuchaczy NUTW i zaproszonych gości. Wpłaty w kwocie 40,00 zł. przyjmowane są w biurze NUTW do 19.11.2015r.	Ludmiła Rudziakowicz	Restauracja "Polonia"
piątek 6.11.2015 13.11.2015 20.11.2015 27.11.2015	9 <sup>00</sup>	Wyjazd samochodami osobowymi na <b>BASEN w Zielonej Górze</b> Koszt przejazdu 10 zł Ulgowy bilet wstępu na basen 5 zł za 2 godz.. <u>W celu zapewnienia transportu na basen każdy uczestnik</u> <u>indywidualnie umawia się do czwartku do godz. 20.00</u> <u>poprzedzającego wyjazd w piątek z wymienionymi</u> <u>kierowcami samochodów</u>	Kierowcy samochodów osobowych  Brunon Lemiesz Andrzej Łusiewicz Zenon Siebert	przy Kauflandzie
piątek 20.11.2015	9 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA</b> – zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub naglego ataku choroby w celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej (po przewiezieniu do szpitala). Niestety, edukacja z zakresu pierwszej pomocy nie jest wciąż naszą najmocniejszą stroną. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach często ratuje życie lub zdrowie poszkodowanego. <b>Przyjdź- zobacz! Zajęcia w formie teoretycznej i praktycznej.</b> Ubierz się wygodnie i sportowo.	Grażyna Krzyśko Kierownik Biura Oddziału Rejonowego PCK w Nowej Soli	SP nr 8 Biuro NUTW
<b>ZAPRASZAJĄ NAS</b>				
poniedziałek 9.11.2015	17 <sup>30</sup>	Z okazji Święta Niepodległości Gimnazjum nr 3 zaprasza miłośników dobrej zabawy na <b>WSPÓLNE ŚPIEWANIE</b> polskich piosenek biesiadnych		światlica szkoły Gimnazjum Nr 3 ul. Kasprzowicza 8 w Nowej Soli
27.11.2015	19 <sup>00</sup>	<b>TEATR POLSKA "Jedziemy z teatrem"</b> "Męczennicy" Informacje nt. biletów udzielane są w biurze NUTW		sala CKZiU "Elektryk" ul. Piłsudskiego 61
		<i>Program opracowała i napisała: Danuta Miczulska</i>	Zajęcia Turystyki Pieszej przygotowała: Danuta Miczulska, Grażyna Osypińska	Nowa Sól, 28.10.2015r.

## 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. 10<sup>00</sup>- 13<sup>00</sup>.
2. **Tylko opłacona składka członkowska za I semestr i opłata za płatne zajęcia dydaktyczne w 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.