



Szczecin



PROGRAM ZAJĘĆ
UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU – SZCZECIN PRAWOBRZEŻE
w jesiennym semestrze roku akademickiego 2022/2023.



Rodzaj zajęć	TEMATYKA I WYKŁADOWCY	TERMINY	GODZINY	MIEJSCE
WYKŁADY	1. Wykład inauguracyjny - prof. dr hab. Beata Bugajska, US, dyrektor Wydziału Spraw Społecznych UM Szczecin: „ Edukacyjny wymiar programu The Voice Senior- próba odczytania znaczeń ”.	08.09.2022 godz. 17.00 Inauguracja nowego semestru 2022/2023 Po wykładzie zapisy na warsztaty!		Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93 (CZWARTKI)
	2. Wykład – prof. dr hab. Agata Zawiszewska, US, Instytut Literatury i Nowych Mediów: „ Jak dostać literacką nagrodę Nobla? ”	15.09.2022	17.00	
	3. Prelekcja proekologiczna wraz z zajęciami terenowymi na terenie osiedla „Słoneczne” dr inż. Krzysztof Jankowski, kierował Lasami Miejskimi, biegły sądowy w zakresie ochrony przyrody i dendrologii: „Drzewa w otoczeniu człowieka - budowa, funkcje i wartość ekosystemowa” Mgr inż. arch. krajobrazu Marta Mincel : „Drzewa w sztuce ogrodowej”	16.09.2022 PIĄTEK !	10.00	
	4. Wykład - prof. dr hab. n. med. Jacek Rudnicki PUM: „ Polepszanie człowieka – co oferują nam zdobycze nauki XXI w. ”	22.09.2022	17.00	
	5. Prelekcja – mgr inż. Paweł Madejski, kierownik XIV Wyprawy Polskiej Akademii Nauk do Stacji im. H. Arctowskiego: „ Nieznane zakątki świata- Antarktyka ”	29.09.2022	17.00	
	6. Wykład – mgr pedagogiki specjalnej, terapeutka Wioleta Smykowska: „ Depresja, wróg czy przyjaciel naszego życia? ”	06.10.2022	17.00	
	7. Wykład – dr n. med. Ryszard Kowalewski, endokrynolog, gastrolog, PUM: „ Jak skutecznie zapobiegać otyłości? ”	13.10.2022	17.00	
	8. Wykład - dr n. med. Beata Pełka-Lalik, endokrynolog, kardiolog, hipertensjolog: „ Jak chronić się przed zawałem serca? ”	20.10.2022	17.00	
	9. Wykład – dr Lidia Marek, US, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki, „ O sztuce szczęścia ”	27.10.2022	17.00	
	10. Wykład – dr Aleksander Cywiński, US, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki, „ Czy potrzebujemy sprawiedliwości w życiu społecznym? ”	03.11.2022	17.00	
	11. Wykład – Nikola Bukowiecka, Centrum Badań Kosmicznych w Zakładzie Fizyki Układu Słonecznego i Astrofizyki w Warszawie „ Nikola Bukowiecka CBK i misja kosmiczna NASA - IMAP ”	10.11.2022	17.00	

	12. Wykład – Justyna Jastrzębska PZN, tyfloinformatyk, doradca technologiczny : „ Jak oswoić smartfon? Fakty i mity o używaniu smartfonów ”.	PONIEDZIAŁEK! 14.11.2022	17.00	
	13. Wykład – dr Joanna Witkowska, US, Instytut Literatury i Nowych Mediów: „ Jak pracuje brytyjska królowa? ”	17.11.2022	17.00	
	14. Wykład – Regionalne Centrum Krwiodawstwa: „ Moja krew – Twoje życie! ”.	ŚRODA ! 23.11.2023	12.00	
	15. inż. Sławomir Madej, Przodownik PTTK: „ Parki narodowe jako najwyższa forma ochrony krajobrazu i środowiska ”.	24.11.2022	17.00	
	16. Wykład – dr Andrzej Wątorski – Stowarzyszenie Miłośników Opery na Zamku „ Zwykły – niezwykły wizjoner z Ukrainy ” 300 rocznica urodzin poety i filozofa H. Skowroda	01.12.2022	17.00	
	17. Wykład – dr n. med. Elżbieta Teresińska, otolaryngolog, specjalista foniatra, audiolog „ Co w głowie siedzi?- profilaktyka otolaryngologiczna ”.	08.12.22	17.00	
	18. Wykład – mgr Karina Góralska – Biernacik, asesor komorniczy : „ Środki obrony dłużnika i osób trzecich w postępowaniu egzekucyjnym ”.	15.12.22	17.00	
	19. Wykład – Katarzyna Piwoni notariusz „ Pełnomocnictwa i upoważnienia notarialne – dlaczego są tak ważne? ”	12.01.23	17.00	
	20. Wykład – mgr Marta Pisarczyk, farmaceuta : „ W zdrowym ciele, zdrowy duch. O co warto zapytać farmaceutę? ”	19.01.23	17.00	
Wydarzenia kulturalne i integracyjne	1. Bal Słuchacza UTW-SP	31 sierpnia	15.00	Dąbska 7
	2. Ognisko Seniora „Centrum Żeglarskie”	04 września	12.00	Jezierzyce
	3. Impreza plenerowa Fundacji „Pożegnanie Lata”	10 września	12.00	oś. Bukowe
	4. Spotkanie autorskie z pisarką i podróżniczką Anną Wysocką z okazji Światowego Dnia Turystyki	24 września	17.00	Klub „Dąb”
	5. Przedstawienie teatralne pt. „ Róża ” – TeART Na Raz	01 października	18.00	Klub „Dąb”
	6. Spotkanie autorskie z pisarką Anną Sznigir „Doświadczenia w walce z chorobą” – prowadzenie mgr J. Chowańska	08 października	16.00	Klub „Dąb”
	7. Koncert „Uczeń i mistrz” – wieczór z muzyką klasyczną, prowadzenie Krzysztof Paluch	21 października	18.00	Klub „Dąb”
	8. Przedstawienie teatralne pt. „ Rysy ” – TeART Na Raz	05 listopada	18.00	Klub „Dąb”
	4. Koncert poetycko-muzyczny pt. „ Muzyka mojej duszy ” – wstęp wolny	19 listopad	18.00	Klub „Dąb”
	5. Dyskusyjny Klub Filmowy	30.09, 28.10, 25.11	19.00	Klub „Dąb”
6. Filharmonia / Teatr – wyjścia biletowane, częściowo dofinansowane lub pełnopłatne	Terminy do ustalenia			

WARSZTATY

1. Warsztat komunikacji pt. „ <i>Senior i Junior - jak znaleźć wspólny język?</i> ” – mgr Ewa Łabieniec (psychoterapeutka, trenerka umiejętności społecznych).	EDYCJA JESIENNA 26.10	Środa 17.00 – 19.30	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
2. Warsztaty kulturoznawcze: 2022 - Rok Romantyzmu Polskiego Spotkania literacko – filozoficzne „ <i>Sztuka życia w romantyzmie</i> ” – mgr Ewa Łabieniec	EDYCJA JESIENNA 05.10, 12.10, 19.10	Środy godz. 17-19	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
3. Warsztaty prozdrowotne : Trening asertywności i redukcji zachowań agresywnych „ <i>Asertywnie czyli nieagresywnie! O dobrej komunikacji.</i> ” – mgr Ewa Łabieniec	09.11, 16.11, 23.11	Środy godz. 17-19	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
4. Warsztaty prozdrowotne: Trening uważności i redukcji stresu „ <i>uWażny Senior</i> ” – mgr Iwona Ziejewska, trenerka Mindfulness i Yogi	EDYCJA JESIENNA 26.09, 24.10, 21.11	Poniedziałki 11.30 – 12.45	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
5. Warsztat kulturoznawcze: Klub Dobrej Książki „ <i>Warto przeczytać</i> ” – mgr Julia Chowańska, polonistka i bibliotekoznawczyni	EDYCJA JESIENNA 28.09, 26.10, 30.11	Środy 12.00 – 14.00	Klub Osiedlowy „Smyk” Ul. Różowa 17
6. Warsztat artystyczny czerpania papieru „ <i>Zrób to sam!</i> ” – mgr Dominika Odrowąż, grafik, instruktorka zajęć plastycznych	EDYCJA JESIENNA 11.10	Wtorek 17.00– 19.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
7. Warsztat z zakresu dietetyki „ <i>Dieta mózgu- składniki odżywcze, niezbędne w chorobie Alzheimer</i> ” – mgr Agata Czajkowska, dietetyczka	II GRUPA 19.09	Poniedziałek 11.00 – 13.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
8. Warsztaty artystyczne „ <i>Cuda-wianki</i> ” - sztuka decoupage, makrama i różnorodności - mgr Krystyna Książ, pasjonatka sztuki użytkowej i rękodzieła	EDYCJA JESIENNA: 12.09, 26.09, 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 07.11, 14.11	Poniedziałki 11.00 – 13.00	Klub Osiedlowy „Szpak” Ul. Seledynowa 75a
9. Warsztat: „ <i>Relaksacja i przyjemność a zdrowie -założenia Terapii czaszkowo-krzyżowej w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia -Warsztat</i> ” – mgr Anna Jędruch	16.11	środa 12.00-14.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
10. <i>Trening pamięci i funkcji poznawczych metodą Instrumental Enrichment</i> – 10 spotkań, we wtorki co tydzień (kurs trwa ok. 3 miesięcy) odpłatność - 50 zł - mgr Agnieszka Hartung, pedagog, trener SI oraz Instrumental Enrichment	EDYCJA JESIENNA: 25.10, 08.11, 15.11, 22.11, 29.11, 06.12, 13.12, 15.12, 20.12, 22.12	10.00 – 12.00	Klub Osiedlowy „Smyk” ul. Różowa 17
11. Warsztat kulturoznawczy „ <i>Klub Dobrego Filmu</i> ” – dr Aleksander Cywiński z US	EDYCJA JESIENNA 14.10	19.00 – 21.00	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
12. „ <i>Senior w sieci</i> ” – przystępne warsztaty komputerowe dla Seniorów (grupy kontynuujące i grupa zupełnie początkująca) – mgr Rafał Mazurek, specjalista IT	(od października)	Godziny do ustalenia	Klub Osiedlowy „Dąb” ul. Rydla 93
13. Warsztaty taneczne: „ <i>Zaprzyjźnij się z tańcem</i> ” – Mariola Grabowska, instruktor rekreacji ruchowej, specjalność taniec. Zajęcia dla początkujących	14.09, 21.09, 28.09	Środy 11.00-12.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
14. „ <i>MY KOBIETY!</i> ” – spotkania grupy aktywizującej – prowadzenie mgr Ewa Dominiak	21.09, 05.10, 19.10, 09.11	Środy 11.00 – 13.00	Klub Osiedlowy „Smyk” Ul. Różowa 17
15. Warsztaty urody „ <i>Metamorfozy i sztuka makijażu kobiety dojrzałej</i> ” – prowadzenie Anna Kondzioła, wizażystka (warsztat płatny)	wrzesień	Czwartki 12.00-13.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93

	16. Warsztat urody „ Promienna cera ” nauka używania taśm i baniek chińskich – prowadzenie Anna Kondzioła, wizażystka (warsztat płatny)	październik	Czwartki 12.00-13.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
	17. „ Towarzystwo Dobrej Fotografii ” – spotkania grupy warsztatowej, prowadzenie Dorota Dobrowolska	14.09, 28.09, 12.10, 26.10, 09.11, 23.11, 07.12	Środy 17.30 – 19.30	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
	18. Warsztat : prof. dr hab. Agata Zawiszewska, US, Instytut Literatury i Nowych Mediów: „ Warsztat genealogiczny ”.	21.09	Środa 11.00 – 13.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
	19. Warsztat : prof. dr hab. Agata Zawiszewska, US, Instytut Literatury i Nowych Mediów: warsztat literacki „ Zmiana perspektywy ”.	09.11	Środa 11.00 – 13.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
	20. Warsztat : mgr pedagogiki specjalnej, terapeutka Wioleta Smykowska: „ Suknie mojego życia ”	28-29.11	09.00-15.00	Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93
PSYCHOLOG	dr n. med. mgr Joanna Rokicka, psycholog : „Interwencja kryzysowa i wsparcie dla Seniorów” – spotkania indywidualne, tel. kontaktowy: 501 175 747	do uzgodnienia	indywidualnie	Klub Osiedlowy „Bukowe” Ul. Seledynowa 91a
SEKCJA TURYSTYCZNA	Grupę rajdową prowadzi inż. Sławomir Madej Przewodnik PTTK, ogłoszenia: strona FB „Sławkowe wycieczki”	W terminach podanych przez przewodnika	Grupa umawia się z przewodnikiem	Spotkania w Klubie „Dąb” przed wykładami
SEKCJA TURYSTYCZNA	Grupę rajdową prowadzi Mirosław Wacewicz Przewodnik PTTK,	W terminach podanych przez przewodnika	Grupa umawia się z przewodnikiem	Spotkania w Klubie „Dąb” przed wykładami

Program współfinansowany ze środków Miasta Szczecin w zadaniu „Integracja i aktywizacja osób starszych-wsparcie inicjatyw popularyzujących naukę i aktywność intelektualną seniorów na terenie Gminy Miasto Szczecin” w 2022r.

Informacje szczegółowe w biurze Fundacji, ul. Seledynowa 91a tel. 91 463 17 44 oraz w sekretariacie Klubu „Dąb”, ul. Rydla 93, tel. 91 462 66 22