



Szczecin



PROGRAM ZAJĘĆ
UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU – SZCZECIN PRAWOBRZEŻE
w jesiennym semestrze roku akademickiego 2023/2024



Rodzaj zajęć	TEMATYKA I WYKŁADOWCY	TERMINY	GODZINY	MIEJSCE
WYKŁADY	1. „Prawa człowieka - przeciwdziałanie dyskryminacji osób starszych” dr hab., prof. US Beata Bugajska , pedagożka, socjolożka, dyrektor Wydziału Spraw Społecznych UM Szczecina, pełnomocniczka prezydenta Szczecina ds. równości	14.09.23 godz. 17.00 Inauguracja nowego semestru 2023/2024 Po wykładzie zapisy na warsztaty!		Klub Osiedlowy „Dąb” Ul. Rydla 93 (CZWARTKI)
	2. „Jak zadbać o siebie w sytuacji stresu, czyli o zarządzaniu emocjami w trudnych sytuacjach” mgr Aneta Trych , psychoterapeutka, socjoterapeutka, szkoleniowiec i wykładowczyni, neuroterapeutka EEG Biofeedback, certyfikowana trenerka FRIS	21.09	17.00	
	3. „Wpływ uzależnień na pamięć i procesy starzenia się mózgu” mgr Agnieszka Hartung , pedagożka, trenerka SI I i II stopnia, terapeutka/mediator Metody Feuersteina - Instrumental Enrichment, trenerka pamięci dla seniorów	28.09	17.00	
	4. „Afryka oczami pracownika UNICEF. Jak skutecznie pomagać?” dr Agnieszka Podolecka , Katedra Języków i kultur Afryki UW, afrykanistka UJ, orientalistka UJ, Legacy Programme Coordinator UNICEF	05.10	17.00	
	5. „Zdrowe serce – psychokardiologia w praktyce” dr n. med. Agnieszka Flis – Plewik , psychokardiolożka	12.10	17.00	
	6. „Wpływ aktywności fizycznej i diety na pamięć u osób powyżej 60 roku życia” dr Alicja Judyn , gerontolożka, specjalistka wad postawy, trenerka dietetyczna	19.10	17.00	
	7. „Vincent van Gogh – szaleniiec czy geniusz?” mgr Katarzyna Pawlikowska , artystka plastyk, grafik warsztatowy, pedagożka, entuzjastka sztuki	26.10	17.00	
	8. „Kim jest kobieta w prozie noblistki Olgi Tokarczuk?” prof. dr hab. Agata Zawiszewska , Instytut Literatury i Nowych Mediów	09.11	17.00	
	9. „Domowe sposoby na zwalczanie chorób i szkodników roślin” dr Maria Rogowska , Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego, społeczniczka lokalna	14.11 WTOREK	16.00	
	10. „Zdrowie emocjonalne człowieka w kontekście stylów przywiązania” mgr Wioleta Smykowska , pedagożka specjalna i opiekuńczo wychowawcza, certyfikowana psychoterapeutka i trenerka ACC, instruktorka mikrosystemu wsparcia rodzin zastępczych	16.11	17.00	
	11. „Blaski i cienie epoki baroku” dr Andrzej Wątorski , filolog, kulturoznawca, tłumacz, działacz społeczny, redaktor radiowy, meloman, Stowarzyszenie Miłośników Opery i Operetki na Zamku, Stowarzyszenia METRUM	23.11	17.00	

	12. „Co nas chroni, co nas niszczy? Tajemnice chorób osteoporozy i tarczycy – część druga” dr n. med. Ryszard Kowalewski, gastrolog, specjalista chorób wewnętrznych	30.11	17.00	
	13. „Polska i Wielka Brytania podczas II wojny światowej – starcia kulturowe” dr Joanna Witkowska, Zakład Literaturoznawstwa, Instytut Anglistyki, Wydział Filologiczny US	07.12	17.00	
	14. „Recital z muzyką w tle” prof. dr. hab. Jacek Rudnicki, Pediatria i neonatolog. Kierownik Kliniki Patologii Noworodka PUM w Szczecinie, prof. w Zakładzie Nauk Humanistycznych PUM. Stypendysta Children Medical Care Program w Los Angeles 1987, wykładowca Erasmus Bari Włochy 2008, 2009.	14.12	17.00	
	15. „Oblicza pasji” dr Lidia Marek Instytut Pedagogiki US, Katedra Pedagogiki Ogólnej, Dydaktyki i Studiów Kulturowych, opiekunka koła naukowego animatorów czasu wolnego PASJA	20.12	17.00	
	16. „Szkodniki warzyw – jak sobie z nimi radzić” dr Maria Rogowska, Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego, społeczniczka lokalna	09.01 WTOREK	16.00	
	17. „Rośliny i zioła lecznicze – drogocenne dary z natury” Marzena Bogusz	11.01	17.00	
	18. „Profilaktyka osób starszych. Jak zachować zdrowie na długie lata?” Dom Lekarski	18.01	17.00	
	Wydarzenia kulturalne i integracyjne	Impreza plenerowa Fundacji pt.: „Pożegnanie Lata” gwiazda wieczoru „ABBA SHOW”	09.09	
Spotkanie autorskie: Przemysław Pawelec, autor książki „I żyli długo i szczęśliwie”. Rozmowy o miłości w zdrowiu i chorobie - opieka nad osobą chorą na Alzheimerera.		20.09	15.00	Klub „Dąb”
Koncert pt.: „Uczeń i mistrz”, edycja II.		20.10	18.00	Klub „Dąb”
Koncert pt.: „Pamięć” z okazji obchodów Dnia Niepodległości		18.11	18.00	Klub „Dąb”
Wernisaż fotograficzny uczestników Towarzystwa Dobrej Fotografii		22.11	17.30	Klub „Dąb”
Dyskusyjny Klub Filmowy – prowadzenie dr Andrzej Wątorski		29.09, 27.10, 24.11	19.00	Klub „Dąb”
Filharmonia / Teatr – wyjścia biletowane, częściowo dofinansowane lub pełnopłatne		Terminy do ustalenia		
WA RSZ TAT Y	1. „Wybieram taniec” – warsztat rozwojowy, poświęcony nauce tańca. Mariola Grabowska instruktorka rekreacji ruchowej, specjalność taniec, animatorka kultury.	22,29.09, 06,13,20,27.10, 10,17,24.11, 08,15.12	Piątki 11.00-12.00	Klub „Dąb” Rydla 93

2. „ Profilaktyka oraz zasady działania słuchu ” – warsztat prozdrowotny mgr Anna Biała, fizjoterapeutka, dyplomowana protetyk słuchu	26.09	Wtorek 17.00-18.00	Klub „Dąb” Rydla 93
3. „ Jak dobrze dbać o swój aparat słuchowy? Mam problem - szukam rozwiązania ” – warsztat prozdrowotny, mgr Anna Biała, fizjoterapeutka, dyplomowana protetyk słuchu	07.11	Wtorek 17.00-18.00	Klub „Dąb” Rydla 93
4. „ Jak skutecznie wspierać emocjonalnie wnuki? ” – warsztat komunikacji Katarzyna Jarska-Szymczak	10.10	Wtorek 16.00-17.00	Klub „Dąb” Rydla 93
5. „ Spotkanie z Osobą – w poszukiwaniu swobody ” – warsztat pracy z ciałem Dorota Łowicka, trenerka języka ruchu	20.10, 17.11	Piątki 18.00-19.30	Klub „Szpak” Seledynowa 75a
6. „ Największe atrakcje Szczecina i Pomorza Zachodniego ” – warsztat turystyczny Tomasz Wieczorek, certyfikowany przewodnik, pasjonat historii Szczecina	13.10	Piątek 17.00	Klub „Dąb” Rydla 93
7. „ Czy jedzenie ma znaczenie? Jak poprawić odporność organizmu w czasie infekcji sezonowych ” Agata Czajowska, dietetyczka	09.10	Poniedziałek 11.00-13.00	Klub „Dąb” Rydla 93
8. „ Uzależnienie – jak je pokonać? ” – warsztat prozdrowotny mgr Monika Szmidt, psycholog społeczny, specjalistka psychologii rehabilitacji	15.11	Środa 15.00-16.00	Klub „Dąb” Rydla 93
9. „ Joga śmiechu ” – warsztat relaksacyjny mgr Magdalena Czajkowska, animatorka, współtwórczyni innowacyjnego projektu socjalnego z wykorzystaniem symulatora starości pn. „Starość?! Też mnie to czeka”.	06.10, 20.10, 10.11, 24.11	Piątki 12.00-13.30	Klub „Dąb” Rydla 93
10. „ Poznaj swój naturalny styl działania ” – warsztat komunikacji mgr Ewa Łabieniec, psychoterapeutka, trenerka umiejętności społecznych	15.11	Środa 17.30-19.30	Klub „Dąb” Rydla 93
11. „ Metamorfozy i sztuka makijażu kobiety dojrzałej ” – warsztaty urody . Anna Kondzioła, wizażystka (warsztat płatny : 130 zł/miesiąc)	wrzesień/ październik	Czwartki 12.00-13.00	Klub „Dąb” Rydla 93
12. „ Promienna cera ” - warsztat urody, nauka używania taśm i baniek chińskich. Anna Kondzioła, wizażystka (warsztat płatny : 130 zł/miesiąc)	październik/ listopad	Czwartki 12.00-13.00	Klub „Dąb” Rydla 93
13. „ Warto przeczytać ” Klub Dobrej Książki – warsztat kulturoznawczy mgr Julia Chowańska, polonistka i bibliotekoznawczyni	27.09, 25.10, 29.11	Środy gr. zamknięta 11.30 – 13.00 zapisy 13.30-15.00	Klub „Bukowe” Seledynowa 91A
14. „ Cuda-wianki ” - warsztaty artystyczne sztuka decoupage, makrama i różnorodności mgr Krystyna Książ, pasjonatka sztuki użytkowej i rękodzieła	25.09, 27.09, 09.10, 11.10, 23.10, 25.10, 06.11, 08.11	Poniedziałki 11.00-13.00 Środy gr. zamknięta 11.00 – 13.00	Klub „Szpak” Seledynowa 75a

	15. "Naturą malowane" – warsztat artystyczny, zdobienia toreb płóciennych mgr Dominika Odrowąż, grafik, animatorka i instruktorka zajęć plastycznych	17.10	Wtorek 17.00– 19.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	16. „MY KOBIETY!” – spotkania grupy aktywizującej mgr Ewa Dominiak, przewodnicząca Samorządu UTW-SP, działaczka społeczna	20.09, 11.10, 15.11, 06.12	Środy 11.30 – 13.30	Klub „Bukowe” Seledynowa 91A
	17. „Towarzystwo Dobrej Fotografii” – spotkania grupy warsztatowej, Dorota Dobrowolska, Mirosława Granops	13.09, 27.09, 11.10, 25.10, 08.11, 22.11	Środy 17.30 – 19.30	Klub „Dąb” Rydla 93
	18. „Trening pamięci i funkcji poznawczych metodą Instrumental Enrichment” – 10 spotkań, we wtorki co tydzień (kurs trwa ok. 3 miesięcy) odpłatność - 50 zł mgr Agnieszka Hartung, pedagog, trener SI oraz Instrumental Enrichment	17,24,31.10, 07,14,21,28.11, 05,12,19.12	Wtorki 11.00 – 13.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	19. „Klub Dobrego Filmu” - warsztat kulturoznawczy dr Aleksander Cywiński, US, doktor nauk społecznych, prawnik, pedagog, starszy kurator sądowy do spraw dorosłych	10.11	Piątek 19.00 – 21.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	20. „Senior w sieci” - warsztaty komputerowe dla Seniorów (grupy kontynuujące i grupa zupełnie początkująca) – mgr Marek Burkacki, specjalista IT	(od września)	Godziny do ustalenia	CSR Seledynowa 109
	21. „Moje dziedzictwo rodowe i rodzinne” - warsztat edukacyjno - rozwojowy prof. dr hab. Agata Zawiszewska, US, Instytut Literatury i Nowych Mediów	16.10	Poniedziałek 12.00-14.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	22. Grupa teatralna „Melpomena” – warsztaty teatralne mgr Angelika Naguszewska	(od września)	Godziny do ustalenia	Klub „Dąb” Rydla 93
	23. „Sekcja gier towarzyskich” – Brydż towarzyski Zbigniew Lesiński	Wtorki 15.00-18.30	Czwartki 11.00-15.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	24. „Komunikacja czyli jak (nie) rozmawiać” – warsztat komunikacji interpersonalnej mgr Klaudia Piotrowska, Towarzystwo Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych	18.09	Poniedziałek 10.00-11.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	25. „Zimna porcelana” – warsztat tworzenia ozdób świątecznych (warsztat płatny : 25 zł) mgr Dominika Odrowąż, grafik, animatorka i instruktorka zajęć plastycznych	05.12	Wtorek 17.00-19.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	26. „Kinezyterapia Seniora” – warsztat prozdrowotny (warsztat płatny : 25 zł/spotkanie) dr Alicja Judyn, gerontolożka, specjalistka wad postawy, trenerka dietetyczna	Wtorki 11.00 – 12.00	Czwartki 11.00 – 12.00	Klub „Dąb” Rydla 93
	27. „Wolni od stresu” – warsztat teoretyczno- ruchowy (warsztat płatny : 25 zł/spotkanie) Mgr Iwona Ziejewska, trenerka Mindfulness i Jogi	25.09,13.11,	Poniedziałek 11.30-12.30	Klub „Dąb” Rydla 93
SEKCJA TURYSTYCZNA	Grupę rajdową prowadzi inż. Sławomir Madej Przodownik PTTK, Grupa umawia się z przewodnikiem <u>ogłoszenia: strona FB „Sławkowe wycieczki”</u>	W terminach podanych przez przewodnika		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 2023r.

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

Kierownik UTW-SP - Magdalena Bieniecka, tel. 690 883 093