



**LEGIONOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**

**ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3 05 – 120 LEGIONOWO**



**Rok 2022**

# **INFORMATOR**



*Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Miejskiej Legionowo*

Legionowo 2022

## SPIS TREŚCI

RADA PROGRAMOWA LUTW .....	3
INFORMACJE OGÓLNE .....	4
REGULAMIN LUTW .....	5
ZARZĄD LUTW .....	6
I. ZAJĘCIA DYDAKTYCZNO – PROGRAMOWE.....	6-7
1. Wykłady otwarte	
2. Warsztaty tematyczne	
3. Kursy	
4. Nauka Języków Obcych	
II. ZAJĘCIA Z DZIEDZINY SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ .....	7-9
1. Gimnastyka rehabilitacyjna	
2. Baseny termalne – Mszczonów	
3. Rajdy rowerowe	
4. Spacerzy	
III. TURYSTYKA I WYPOCZYNEK.....	9
1. Wycieczki autokarowe	
2. Wczasy	
IV. INTEGRACJA KULTURALNO- ARTYSTYCZNA.....	10
1. Wieczorki taneczne	
2. Spektakle teatralne	
3. Koncerty	
4. Zespół „SOPRANO”	
V. SPOTKANIA Z KULTURĄ WYBRANYCH KRAJÓW ŚWIATA.....	11
1. Francuski	
2. Angielski	
3. Rosyjski	
VI. KLUBY.....	11
1. Brydżowy	
2. Szachowy	
3. Amazonki	
4. Diabetyków	
5. Teatralno-muzyczny „Soprano”	
VII. ROZRYWKI INTELEKTUALNE .....	11
1. Gry planszowe	
2. Kalambury	
3. Krzyżówki	
4. Konkursy, quizy, turnieje wielopokoleniowe	
5. „Jaka to melodia? – niezapomniane przeboje z dawnych lat i współczesne hity; integracja międzypokoleniowa seniorów, uczniów i przedszkolaków.	
VIII. HARMONOGRAM ZAJĘĆ.....	11-13
IX. PRZERWY W ZAJĘCIACH.....	13

## **Rada Programowa LUTW**

Rada Programowa jest organem doradczym Uniwersytetu.

**Skład Rady Programowej / będzie uzupełniany po konsultacjach /.**

<b>1.</b>	<b>dr</b>	<b>Akademia Humanistyczna – przewodniczący Rady Programowej</b>
<b>2.</b>	<b>prof. dr. hab. Aleksander Łuczak</b>	<b>Uniwersytet Warszawski</b>
<b>3.</b>	<b>mgr Roman Smogorzewski</b>	<b>Prezydent Miasta Legionowo</b>
<b>4.</b>	<b>dr hab. Jacek Szczepański</b>	<b>Dyrektor Muzeum Historycznego w Legionowie</b>
<b>5.</b>	<b>dr Mirosław Pakuła</b>	<b>Kierownik filii Muzeum Historycznego w Legionowie</b>
<b>6.</b>	<b>dr Artur Bojarski</b>	<b>Adiunkt filii Muzeum Historycznego w Legionowie</b>
<b>7.</b>	<b>mgr Zenon Durka</b>	<b>Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie</b>
<b>8.</b>	<b>mgr Ewa Milner - Kochańska</b>	<b>Naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Miasta Legionowo</b>
<b>9.</b>	<b>mgr Mirosław Pachulski</b>	<b>Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Powiatu Legionowskiego</b>

## INFORMACJE OGÓLNE

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (LUTW) został utworzony w 2006 roku przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” oraz Miejski Ośrodek Kultury w Legionowie. Bieżącą pracą Uniwersytetu kieruje Dyrektor dr Roman Biskupski wraz z Zarządem.

W II semestrze roku akademickiego 2021/2022 słuchacze mogą uczestniczyć w wykładach otwartych, które odbywać się będą **raz w miesiącu**, w piątki o **godzinie 14:00**. Dotyczyć one będą różnych dziedzin życia, (ze szczególnym zwróceniem uwagi na zdrowy tryb życia), tj. codziennej diety, ruchu, radosnych momentów w życiu, właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia.

Przewidziano również wiele zajęć fakultatywnych, w tym naukę języka angielskiego, naukę obsługi komputera i Internetu, warsztaty rękodzieła, gimnastykę rehabilitacyjną, sport, rozrywki intelektualne, konkursy, naukę tańca towarzyskiego w parach oraz możliwość korzystania z ofert działających przy LUTW klubów: brydżowego, szachowego, amateurskich, diabetyków, kawiarenki internetowej i zespołu teatralno-muzycznego „Soprano”.

Szczegółowe informacje o działalności Uniwersytetu można uzyskać w Sekretariacie LUTW przy ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3 w środy i piątki w godzinach 10.00 – 12.00 w czasie dyżurów członków Zarządu lub pod numerem telefonu **500-683-354**, a także na stronie internetowej <http://lutw.spp-nadzieja.pl/> Pytania do nas można kierować również za pośrednictwem poczty elektronicznej: [uniwersytet.lutw@wp.pl](mailto:uniwersytet.lutw@wp.pl)

Informator LUTW wydawany jest raz w roku na początku roku kalendarzowego. Zawiera on podstawowe dane dotyczące władz, struktury organizacyjnej i poszczególnych dziedzin działania Uniwersytetu oraz harmonogram zajęć. Jest to jednocześnie plan działalności LUTW na dany rok.

W sprawach spornych, skarg i wniosków Dyrektor LUTW przyjmuje słuchaczy w środy, w godzinach 10.00 – 12.00.

Dyżury przedstawicieli Zarządu pełnione będą w środy i piątki w godz. 10.00-12.00.

Za funkcjonowanie Uniwersytetu i jego opinię na zewnątrz jest odpowiedzialna cała społeczność studencka. Pamiętajmy o przestrzeganiu zapisów zawartych w Regulaminie Etyki.

Wszyscy słuchacze mają nie tylko obowiązek uczestniczenia w wykładach i zajęciach, lecz także zgłaszania inicjatyw usprawniających dotychczasowe formy działania.

Bądźmy życzliwi i uśmiechnięci, pomagajmy sobie wzajemnie w rozwiązywaniu dużych i małych problemów, cieszymy się z możliwości integracji wielopokoleniowej oraz sukcesów własnych i innych osób.

## REGULAMIN LUTW

LUTW zrzesza osoby w wieku emerytalnym zainteresowane możliwością ustawicznego kształcenia. Podstawą przynależności do LUTW jest wpisanie na listę słuchaczy w każdym roku akademickim oraz opłacenie składki i semestralnej. Regulamin Słuchacza UTW określa jego prawa i obowiązki.

1. Członkowie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mają prawo do:
  - 1) udziału we wszystkich formach działalności UTW,
  - 2) wnioskowania w sprawach dotyczących celów i środków działania UTW,
  - 3) korzystania z lokalu UTW.
  
2. Nowi członkowie mogą zapisać się i dokonać opłat członkowskich przelewem na konto bankowe a następnie zgłosić się z czytelnie wypełnioną deklaracją i okazać dowód wpłaty.
  
3. Członkowie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zobowiązani są:
  - 1) aktywnie uczestniczyć w realizacji celów LUTW,
  - 2) popierać działania LUTW zmierzające do wzrostu i znaczenia roli LUTW w naszym środowisku,
  - 3) przestrzegać obowiązujących przepisów prawa oraz postanowień statutu, regulaminów i uchwał organów Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Stowarzyszenia,
  - 4) regularnie opłacać składki, okazywać dowody wpłaty i wywiązywać się z podjętych zobowiązań,
  - 5) w celu przedłużenia członkostwa na kolejny rok akademicki składki można wpłacać na konto LUTW w Banku Spółdzielczym w Legionowie:  
**94 8013 0006 2001 0006 6279 0002**  
\*przez Internet,  
\*na poczcie lub w banku,  
\*przy dokonywaniu wpłaty należy wyraźnie wpisać nazwisko i imię, za kogo wpłacana jest składka, rok akademicki za jaki dokonywana jest wpłata; w przypadku dokonywania przelewu bankowego należy zgłosić się z dowodem wpłaty do Sekretariatu LUTW.

Ponadto Słuchaczy UTW zobowiązuje się do kulturalnego zachowania podczas wszystkich zajęć i uroczystości.

Każdy Słuchacz powinien w miarę swoich możliwości uczestniczyć w pracach na rzecz LUTW w ramach wolontariatu.

Nieprzestrzeganie Regulaminu oraz świadome, naganne zachowanie słuchacza upoważnia Zarząd do podjęcia decyzji o wykluczeniu go z listy Słuchaczy LUTW.

## ZARZĄD LUTW

**dr Roman Biskupski – Dyrektor** – koordynuje prace Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku;

**mgr Ewa Lipińska – Wicedyrektor ds. dydaktycznych** – organizuje i kieruje pracą uniwersytetu, nadzoruje zajęcia, wykłady i pracę poszczególnych sekcji LUTW.

**Hanna Przymusińska - Sekretarz** – kieruje sekcją turystyczną, organizuje wyjazdy edukacyjne, kulturalne, wypoczynkowe i wieczorki taneczne; sporządza dokumentację z posiedzeń Zarządu LUTW.

**Barbara Kasiak - Członek Zarządu** – kieruje sekcją organizacyjną LUTW.

### I. ZAJĘCIA DYDAKTYCZNO – PROGRAMOWE

#### 1. WYKŁADY OTWARTE W ROKU AKADEMICKIM 2021/2022

- 18.02.2022 godz. 14.00
- 18.03.2022 godz. 14.00
- 22.04. 2022 godz. 14.00
- 20.05. 2022 godz. 14.00

Wykłady otwarte będą odbywały się raz w miesiącu w piątki w godzinach 14.00 Wstęp otwarty dla każdego bez względu na wiek, bez zapisów, bez deklaracji! W wykładach mogą uczestniczyć słuchacze LUTW, członkowie Klubu Senior+, Klubu Amazonek, Wolontariatu Seniorów, Klubu Diabetyków, członkowie zespołu „Soprano” oraz mieszkańcy Miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego.

#### 2. WARSZTATY TEMATYCZNE

W ramach warsztatów proponujemy słuchaczom trzy rodzaje cyklicznych zajęć:

- warsztaty krawieckie,
- robótki ręczne – szydełkowanie i robienie na drutach; warsztaty otwarte,
- warsztaty plastyczne okazjonalne, np. wielkanocne palemki, koszyczki, pisanki, kraszanki, wiosenne gałązki, inne.

#### 3. ZAJĘCIA INTERNETOWE

- **kawiarenka internetowa** - działania dwutorowe po pierwsze zapoznanie z nowinkami informatycznymi, a po drugie na każdych zajęciach pół godziny przeznaczone na indywidualne konsultacje,

#### **4. NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH**

- **zajęcia językowe** – oferujemy lektorat **języka angielskiego** na dwóch poziomach.

## **II. ZAJĘCIA Z DZIEDZINY SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ**

**1. GIMNASTYKA REHABILITACYJNA - zajęcia z aktywizacji ruchowo - sportowej** obejmujące zagadnienia znaczenia sportu, ruchu i rekreacji dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej.

Przewidujemy udział w zawodach i imprezach o charakterze sportowym kierowanych do seniorów oraz zajęć o charakterze międzypokoleniowym.

## **2. BASENY TERMALNE – MSZCZONÓW**

Wyjazdy na baseny termalne do Mszczonowa w celu relaksu i korzystania z zalet leczniczych wód.

Wyjazdy organizowane raz w miesiącu, zawsze we **wtorek**.

**Terminy wyjazdów:**

**22.02.2022r.**

**22.03.2022r.**

**26.04.2022r.**

**24.05.2022r.**

**07.06.2022r.**

**25.10.2022r.**

**22.11.2022r.**

Wyjazdy w wyznaczonych terminach uzależnione są od sytuacji pandemicznej.

**Cena biletu 35.00 zł. / regulowana / Zapisy i zgłoszenia w biurze UTW.**

## **3. SPACERY**

Wiosną, przy słonecznej pogodzie, będą organizowane spacerunki do lasu, do Parku Zdrowia, w inne miejsca zaproponowane przez seniorów, aby wspólnie spędzić czas, rozmawiać, relaksować się przy łące, korzystać ze sprzętu do ćwiczeń na powietrzu.

Zarząd proponuje **wtorek godz. 14.00 – 16.00** – spotkanie przy łące. Osoby, dla których trasa piesza jest zbyt długa, mogą dojechać bezpłatnym autobusem miejskim **D 2** do przystanku Arena.

## **4. RAJDY ROWEROWE – wiosna w zależności od ilości chętnych.**

Wprowadzamy nową formę aktywności ruchowej dla seniorów. Można zabrać własny rower lub wypożyczyć bezpłatnie w Arenie, gdzie przewidujemy zbiórki. Trasę będą wyznaczały ścieżki rowerowe.

Od wiosny 2022 roku /zapisy w sekretariacie UTW/.

Na miejscu przewidujemy Piknik połączony z odpoczynkiem (herbata, kawa, woda, małe co nieco).

### **III. TURYSTYKA I WYPOCZYNEK**

#### **1. Wycieczki i wczasy na rok 2022.**

W opracowaniu przez Zarząd Uniwersytetu /o szczegółach będziemy informować na bieżąco na stronie internetowej/.

### **IV. SPOTKANIA INTEGRACYJNO-ARTYSTYCZNE**

Imprezy rozrywkowe odbywają się w siedzibie LUTW w Legionowie bądź w wynajętych obiektach na terenie miasta.

W imprezach organizowanych przez LUTW mogą uczestniczyć członkowie terminowo wnoszący opłaty obowiązujące w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku i ich rodziny wg oddzielnych zasad.

- 28.09.2022 r. Rozpoczęcie Roku Akademickiego – Ratusz godz. 16.30
- 20.10 2022 r. Bal inauguracyjny
- 24.11.2022 r. Bal andrzejkowy
- 16.12.2022 r. Wigilia w LUTW godz. 14.00
- 31.12.2022 r. Bal Sylwestrowy
- 08.04.2022 r. Jajeczko wielkanocne godz. 13.00
- 15.06.2022 r. Zakończenie roku akademickiego

### **V. ŚRODOWE SPOTKANIA Z KULTURĄ WYBRANYCH KRAJÓW ŚWIATA**

Celem jest przybliżenie kultury wybranego kraju, tj. taniec, strój ludowy, muzyka, zwyczaje, tradycje popularnych świąt a także edukacja, ciekawe zabytki i miejsca polecane do zwiedzenia, muzea, charakterystyczna potrawa. Tworzenie przestrzeni dla seniorów, znających z autopsji dany kraj, do zaprezentowania własnych doświadczeń:

- 1. FRANCJA**
- 2. ROSJA**
- 3. ANGLIA**

W związku z sytuacją pandemiczną o terminach realizacji poinformujemy oddzielnie na stronie internetowej.

### **VI. KLUBY I ZESPOŁY**

Imponująca liczba uczestników potwierdza, jak ważną rolę pełnią poniższe Kluby w życiu seniora.



1. Brydżowy
2. Szachowy
3. Amazonki
4. Diabetyków
5. Teatralno – muzyczny „SOPRANO”.

## VII. ROZRYWKI INTELEKTUALNE

Seniorze, specjalnie dla Ciebie znajdziemy czas, by wspólnie pogłówkować nad wyszukaniem najlepszego rozwiązania w grach umysłowych. Będzie to czas spędzony przyjemnie i pożytecznie, a mała rywalizacja ma także zalety. Możesz też przyjść z własną propozycją. Przewidujemy symboliczne nagrody.

### 1. Gry planszowe

- a) warcaby,
- b) scrabble,
- c) remik,
- d) inne – zgodnie z zainteresowaniami.

### 2. Kalambury

### 3. Krzyżówki

### 4. Konkursy, quizy, turnieje wielopokoleniowe:

\*plastyczne, muzyczne, fotograficzne, literackie.

### 5. Jaka to melodia? – niezapomniane przeboje z dawnych lat

i współczesne hity; integracja międzypokoleniowa seniorów, uczniów, licealistów i przedszkolaków.

## VIII. HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ROKU AKADEMICKIM 2022

PRZEDMIOT	PROWADZĄCY	GRUPA	DZIEŃ	GODZ.
<b>SEKCJA LINGWISTYCZNA</b>				
J. angielski	mgr Ewa Lipińska	I	czwartek	9.00 – 10.30
J. angielski	mgr Ewa Lipińska	II	czwartek	10.35-12.05
<b>SEKCJA SPORTOWA</b>				
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	I	wtorek	9.00 – 9.45
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	II	wtorek	9.50 -10.35

Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	III	wtorek	10.40 – 11.25
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	IV	czwartek	9.00 – 9.45
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	V	czwartek	9.50 -10.35
<b>OBSŁUGA KOMPUTERA I KORZYSTANIE Z INTERNETU</b>				
Kawiarenka internetowa	mgr Alicja Gawlak	Kurs podstawowy+ kontynuacja	piątek	10.00 -11.30
<b>SEKCJA ARTYSTYCZNA</b>				
Robótki ręczne	Barbara Kasiak	zajęcia ogólne	środa	10.30
Taniec towarzyski	Dariusz Lewiński	pary taneczne gr. zaaw.	wtorek, czwartek	19.45 – 21.00
<b>ZAJĘCIA KLUBOWE</b>				
Klub brydżowy „Kier”	mgr Jarosław Kostrzewa	zajęcia	wtorek	15.20-16.50
Klub brydżowy „Kier”	mgr Jarosław Kostrzewa	turnieje	wtorek	17.00- 21.15
Klub Amazonek	mgr Marianna Trojanowska	spotkania	1 wtorek miesiąca	17.00
Klub Diabetyków	Danuta Gawkowska	spotkania		

Zespół teatralno- muzyczny „SOPRANO”	Zygmunt Malewicz	spotkania	środa	10.00-12.00
---	------------------	-----------	-------	-------------

Zarząd Uniwersytetu zastrzega sobie prawo zmian w przyjętych ustaleniach, o których będziemy informowali na bieżąco na stronie internetowej.  
O przyjęciu do poszczególnych grup będzie decydował Zarząd Uniwersytetu po konsultacji z wykładowcami i prowadzącymi zajęcia.

### **IX.PRZERWY W ZAJĘCIACH**

Przerwa semestralna	31.01.2022 r. do 14.02.2022 r.
Przerwa świąteczna wielkanocna:	13.04.2022 r. do 20.04.2022 r.
Boże Ciało	16.06.2022 r.
Wakacje	17.06.2022 r. do 30.09.2022 r.

*W imieniu Zarządu LUTW:*

***dr Roman Biskupski – dyrektor LUTW***  
***mgr Ewa Lipińska – wicedyrektor ds.***  
***dydaktycznych***

Legionowo, dn. 10.01.2022 r.