



LEGIONOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3 05 – 120 LEGIONOWO



Rok 2022

I N F O R M A T O R



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..... | 7 |
| 1. Wykłady otwarte | |
| 2. Warsztaty tematyczne | |
| 3. Kursy | |
| 4. Nauka Języków Obcych | |
| | |
| II. ZAJĘCIA Z DZIEDZINY SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ | 7 |
| 1. Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| 2. Baseny termalne – Mszczonów | |
| 3. Rajdy rowerowe | |
| 4. Spacerowanie | |
| | |
| III. TURYSTYKA I WYPOCZYNEK..... | 7 |
| 1. Wycieczki autokarowe i wczasy | |
| | |
| IV. SPOTKANIA INTEGRACYJNO-ARTYSTYCZNE | 8 |
| 1. Wieczorki taneczne | |
| 2. Spektakle teatralne | |
| 3. Koncerty | |
| 4. Zespół „SOPRANO” | |
| | |
| V. KLUBY..... | 9 |
| 1. Brydżowy | |
| 2. Szachowy | |
| 3. Amazonki | |
| 4. Diabetyków | |
| 5. Teatralno-Muzyczny „Soprano” | |
| 6. Klub Historyków Rodzin | |
| 7. Klub Miłośników papierowej wikliny | |
| | |
| VI. ROZRYWKI INTELEKTUALNE | 9 |
| 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. | |
| | |
| VII. HARMONOGRAM ZAJĘĆ | 10 |
| VIII. PRZERWY W ZAJĘCIACH | 12 |

Rada Programowa LUTW

Rada Programowa jest organem doradczym Uniwersytetu.

Skład Rady Programowej

| | | |
|-----------|---|--|
| 1. | dr Roman Biskupski dyrektor kierunku Administracja Akademii Finansów i Biznesu Vistula Wydział Humanistyczny w Pułtusk | przewodniczący Rady Programowej Uniwersytetu |
| 2. | prof. dr. hab. Aleksander Łuczak | Uniwersytet Warszawski |
| 3. | mgr Roman Smogorzewski | Prezydent Miasta Legionowo |
| 4. | dr hab. Jacek Szczepański | Dyrektor Muzeum Historycznego w Legionowie |
| 5. | dr Mirosław Pakuła | Kierownik filii Muzeum Historycznego w Legionowie |
| 6. | dr Artur Bojarski | Adiunkt filii Muzeum Historycznego w Legionowie |
| 7. | mgr Zenon Durka | Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie |
| 8. | mgr Ewa Milner - Kochańska | Naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Miasta Legionowo |
| 9. | mgr Mirosław Pachulski | Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Powiatu Legionowskiego |

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.

Słuchacze mogą uczestniczyć w wykładach otwartych, które odbywać się będą **raz w miesiącu**, w piątki o **godzinie 12:00** (tematy będą dostępne na bieżąco podawane na stronie internetowej LUTW). 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 korzystania z Internetu, warsztaty rękodzieła, krawieckie, fotograficzne, gimnastykę rehabilitacyjną, rekreację ruchową, rozrywki intelektualne, konkursy, naukę tańca towarzyskiego w parach oraz możliwość korzystania z ofert działających przy LUTW klubów: Brydżowego, Szachowego, Amazonek, Diabetyków, Historyków Rodzin i zespołu Teatralno-muzycznego „Soprano”.

Szczegółowe informacje o działalności Uniwersytetu można uzyskać w Sekretariacie LUTW przy ul. Józefa Piłsudskiego 3 w Legionowie w środy i piątki w godzinach 10.00 – 12.00 w czasie dyżurów członków Zarządu lub pod numerem telefonu **722 707 227**, a także na stronie internetowej <http://lutw.spp-nadzieja.pl/>. Pytania do nas można kierować również za pośrednictwem poczty elektronicznej: kontakt@spp-nadzieja.pl

Informator LUTW wydawany jest raz w roku. Zawiera on podstawowe dane dotyczące władz, struktury organizacyjnej i poszczególnych dziedzin działania LUTW 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 Słuchaczy. Pamiętajmy o przestrzeganiu zapisów zawartych w Regulaminie.

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.

WYCIĄG Z REGULAMINU 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 wniesienie odpowiednich opłat. Regulamin Słuchacza LUTW określa jego prawa i obowiązki.

1. Członkowie LUTW mają prawo do:

- 1) udziału we wszystkich formach działalności LUTW,
- 2) wnioskowania w sprawach dotyczących celów i środków działania LUTW,
- 3) korzystania z lokalu LUTW.

2. Nowi Słuchacze mogą zapisać się i dokonać odpowiednich opłat przelewem na konto bankowe, a następnie zgłosić się do Sekretariatu LUTW z czytelnie wypełnioną deklaracją i okazać dowód wpłaty.

3. Słuchacze LUTW zobowiązani są do:

- 1) aktywnego uczestniczenia w realizacji celów LUTW,
- 2) popierania działania LUTW zmierzającego do wzrostu i znaczenia roli LUTW w-środowisku senioralnym,
- 3) przestrzegania obowiązujących przepisów prawa oraz postanowień statutu, regulaminów i uchwał organów LUTW i Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”
- 4) regularnego wnoszenia opłat przed przystąpieniem do zajęć, okazywania dowodów wpłaty i wywiązywania się z podjętych zobowiązań,

Ponadto Słuchaczy LUTW 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.

W celu przedłużenia statusu Słuchacza na kolejny rok akademicki opłaty należy wносить na rachunek bankowy LUTW w Banku Spółdzielczym w Legionowie numer **94 8013 0006 2001 0006 6279 0002**

opłata semestralna wynosi 50 zł, roczna 100 zł

jednorazowe wpisowe dla nowych słuchaczy 20 zł.

Przy dokonywaniu wpłaty należy wyraźnie wpisać nazwisko i imię, za kogo wpłacana jest składka, okres za jaki dokonywana jest wpłata.

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 2022/2023

- **21.10.2022 godz. 12.00**
- **18.11. 2022 godz. 12.00**
- **16.12. 2022 godz. 12.00**

Tematy będą publikowane na stronie [LUTW](#).

Wykłady otwarte będą odbywały się raz w miesiącu w piątki o godzinie 12.00. Wstęp otwarty dla każdego bez względu na wiek, bez zapisów, bez deklaracji! Zapraszamy wszystkich zainteresowanych z miasta i Powiatu Legionowskiego oraz spoza nich.

2. WARSZTATY TEMATYCZNE

W ramach warsztatów proponujemy słuchaczom pięć rodzajów zajęć cyklicznych:

- warsztaty krawieckie,
- robótki ręczne – szydełkowanie i robienie na drutach;
- warsztaty plastyczne okazjonalne, np. wielkanocne palemki, koszyczki, pisanki, kraszanki, wiosenne gałązki;
- warsztaty Klubu Miłośników Papierowej Wikliny;
- warsztaty fotograficzne.

3. OBSŁUGA KOMPUTERA I KORZYSTANIE Z INTERNETU

Poznanie różnych funkcji komputera, nauka wykorzystania stron internetowych, zapoznanie z nowinkami informatycznymi oraz na każdym zajęciach czas przeznaczony na konsultacje indywidualne dla uczestników. Zajęcia będą się odbywać w dwóch grupach: zaczynającej od podstaw oraz średniozaawansowanej.

Grupa średniozaawansowana pozna strony i narzędzia internetowe ułatwiające i uprzyjemniające życie.

4. NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH

Oferujemy lektorat **języka angielskiego** na trzech poziomach nauczania.

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 Term Mszczonowskich w celu relaksu i korzystania z właściwości leczniczych wód.

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

Terminy wyjazdów:

25.10.2022r.

22.11.2022r.

13.12.2022r.

Cena biletu 50.00 zł. / regulowana / Zapisy i zgłoszenia w biurze UTW.

3. SPACERY

Wiosną, przy słonecznej pogodzie, będą organizowane spacery 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

Wprowadzamy nową formę aktywności ruchowej dla seniorów. Można zabrać własny rower lub wypożyczyć bezpłatnie w Arenie Legionowo. Na miejscu przewidujemy Piknik połączony z odpoczynkiem (herbata, kawa, woda, małe co nieco).

III. TURYSTYKA I WYPOCZYNEK

Wycieczki i wczasy są opracowane 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 LUTW, ich rodziny i przyjaciele oraz wolontariusze udzielający się w działaniach LUTW .

- 03.09.2022 r. Turniej szachowy godz. 10.00
- 23.09.2022 r. Rozpoczęcie Roku Akademickiego - Ratusz godz. 14.00
- 24.09.2022 r. Święto organizacji pozarządowych godz. 10.00

- 07.10.2022 r. Senioralia
- 17.10.2022 r. Marsz różowej wstążki
- 20.10.2022 r. Bal Inauguracyjny
- 24.11.2022 r. Bal Andrzejkowy
- 16.12.2022 r. Wigilia w LUTW godz. 12.00
- 31.12.2022 r. Bal Sylwestrowy

V. KLUBY I ZESPOŁY

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

1. Klub Brydżowy „Kier”
2. Klub Szachowy „Hetman”
3. Klub Amazonek
4. Koło Diabetyków
5. Zespół Teatralno – Muzyczny „SOPRANO”.
6. Klub Miłośników Papierowej Wikliny
7. Klub Historyków Rodzin

VI. ROZRYWKI INTELEKTUALNE

Seniorze, specjalnie dla Ciebie znajdziemy czas, by wspólnie pogłównkować 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. Treningi pamięci

2. Gry planszowe

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

3. Kalambury

4. Krzyżówki

5. Konkursy, quizy, turnieje wielopokoleniowe:

*plastyczne, muzyczne, fotograficzne, literackie.

6. **Jaka to melodia?** – niezapomniane przeboje z dawnych lat i współczesne hity; integracja międzypokoleniowa seniorów, uczniów, licealistów i przedszkolaków.

VII. HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ROKU 2022

| PRZEDMIOT | PROWADZĄCY | GRUPA | DZIEŃ | GODZ. |
|--|--------------------------|-------|----------|---------------|
| SEKCJA LINGWISTYCZNA | | | | |
| J. angielski podstawowy | mgr Ewa Lipińska | 0 | wtorek | 14.00-15.30 |
| J. angielski średniozaawansowany | mgr Ewa Lipińska | I | czwartek | 9.00 - 10.30 |
| J. angielski zaawansowany | mgr Ewa Lipińska | II | czwartek | 10.35-12.05 |
| REHABILITACJA | | | | |
| 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 | środa | 10.00 - 10.45 |
| Gimnastyka rehabilitacyjna | mgr Martyna Karczmarz | IV | czwartek | 15.00-15.45 |
| Gimnastyka rehabilitacyjna | mgr Martyna Karczmarz | V | czwartek | 15.50-16.35 |
| OBSŁUGA KOMPUTERA I KORZYSTANIE Z INTERNETU | | | | |
| Zajęcia komputerowe Kurs podstawowy+ kontynuacja | Michał Słoniewski | I | piątek | 10.00 -12.00 |
| Zajęcia komputerowe II Kurs średnio zaawansowany | dr inż. Maciej Markowski | I | piątek | 12.00-14.00 |

| SEKCJA ARTYSTYCZNA | | | | |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Warsztaty krawieckie | Barbara Kasiak | zajęcia ogólne | środa | 10.00-12.00 |
| Robótki ręczne | Ewa Bartnik | zajęcia ogólne | poniedziałek | 12.00-14.00 |
| Taniec towarzyski | Dariusz Lewiński | pary taneczne gr. zaaw. | wtorek, czwartek | 19.45 – 21.00 |
| Warsztaty Klubu papierowej wikliny (od 24 września 2022) | Kinga Wielguszevska | zajęcia ogólne | wtorek | 14.00-16.00 |
| ZAJĘCIA KLUBOWE | | | | |
| 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 szachowy „Hetman” | Lech Kępiński | | środa | 10.00-15.00 |
| Klub Amazonek | mgr Marianna Trojanowska | spotkania | 1 wtorek miesiąca | 17.00 |
| Koło Diabetyków | Dariusz Chojnacki | spotkania | 1 środa miesiąca | 12.00 |
| Zespół teatralno-muzyczny „SOPRANO” | Zygmunt Malewicz | spotkania | środa | 10.00-12.00 |
| Warsztaty fotograficzne | Zbigniew Oczkowicz | spotkania | środa | 12.00-14.00 |

| | | | | |
|---|-----------------------------|--|-----------------------------------|-------------|
| Klub Historyków Rodzin (od 24 września 2022) | dr inż. Maciej Markowski | Spotkanie wykładowe | ostatni wtorek miesiąca *) | 14.00-16.00 |
| | | Warsztaty komputerowe | pierwszy wtorek miesiąca *) | |
| | | Warsztaty Zachowajmy pamiętki Legionowian | drugi wtorek miesiąca *) | |
| | | Konsultacje do powyższych zajęć | trzeci wtorek miesiąca *) | |
| ROZRYWKI INTELEKTUALNE | | | | |
| Trening pamięci | mgr Kinga Kietlińska | spotkania | czwartki | Senior + *) |

*) dokładne terminy poszczególnych zajęć będą dostępne na stronie LUTW

Zarząd Uniwersytetu zastrzega sobie prawo zmian w przyjętych ustaleniach, o których będziemy informowali na bieżąco na stronie internetowej.

VIII.PRZERWY W ZAJĘCIACH

| | |
|---|--|
| Przerwa semestralna | 31.01.2022 r. do 14.02.2022 r. |
| Przerwa świąteczna wielkanocna: Boże Ciało | od 13.04.2022 r. do 20.04.2022 r. 16.06.2022 r. |
| Przerwa wakacyjna Wszystkich Świętych | od 17.06.2022 r. do 23.09.2022 r. 01.11.2022 |
| Dzień Niepodległości | 11.11.2022 |
| Przerwa świąteczno-noworoczna | 17.12.2022 do 5.01.2023 |
| Przerwa semestralna | od 30.01.2023 r. do 13.02.2023 r. |
| Święto Pracy, Konstytucji 3 Maja | od 01 do 03.05.2023 |
| Przerwa świąteczna wielkanocna Boże Ciało | od 07.04.2023 r. do 12.04.2023 r. 08.06.2023 r. |

*W imieniu Zarządu LUTW:
dr Roman Biskupski – dyrektor LUTW
mgr Ewa Lipińska – wicedyrektor ds.
dydaktycznych*

Legionowo, dn. 10.01.2022 r.