



LEGIONOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3 05 – 120 LEGIONOWO



Rok 2023

INFORMATOR



Legionowo 2023

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. Spacer	
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. Grupa wsparcia “Dasz radę z życiem po..”	
6. Teatralno-Muzyczny „Soprano”	
7. Klub Historyków Rodzin	
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 13:00** (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 zrzeka 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 2023

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

Wykłady otwarte będą odbywały się raz w miesiącu w piątki o godzinie 13.00. 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 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.

4. NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH

Oferujemy lektorat **języka angielskiego** na dwu 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 w **piątek o godzinie 10.00**.

Terminy wyjazdów:

21 lutego, 28 marca, 25 kwietnia, 30 maja, 27 czerwca

Cena biletu 55.00 zł. / regulowana / Zapisy i zgłoszenia w biurze UTW.

3. RAJDY ROWEROWE

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).

Już teraz zapraszamy do zapisywania się na wycieczki do Chęcín i jaskini Raj w terminie 29 marca i do Skansenu w Sierpcu 3 maja.

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.

W roku 2023 przewidujemy organizację wieczorków tanecznych dla seniorów w następujących terminach:

19 stycznia, 21 lutego, 28 kwietnia, 12 maja, 20 czerwca, 21 lipca, 10 sierpnia, 21 września, 12 października, 17 listopada, 29 grudnia – przedsylwester.
12 grudnia planujemy wigilię słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

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. Grupa wsparcia “Dasz radę z życiem po..”
6. Zespół Teatralno – Muzyczny „SOPRANO”.
7. Klub Historyków Rodzin

VI. 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. 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	I	wtorek	12.30-14.00
J. angielski zaawansowany	mgr Ewa Lipińska	II	czwartek	9.00-10.30
REKREACJA RUCHOWA				
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	I	wtorek	9.30 - 10.15
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	II	wtorek	10.20 -11.05
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	III	wtorek	15.15 - 16.00
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	I	środa	10.00-10.45
Gimnastyka rehabilitacyjna	mgr Martyna Karczmarz	II	środa	10.50-11.35
Joga		I	środa	18.30-20.00
OBSŁUGA KOMPUTERA I KORZYSTANIE Z INTERNETU				
Zajęcia komputerowe Senior+	Michał Słoniewski	I	piątek	10.00 -11.30
Zajęcia komputerowe Kurs podstawowy+ kontynuacja	Michał Słoniewski	I	piątek	11.30-13.00
WARSZTATY TEMATYCZNE				
Warsztaty krawieckie	Barbara Kasiak	I	środa	10.00-12.00
Robótki ręczne	Ewa Bartnik	I	poniedziałek	12.00-14.00
Warsztaty fotograficzne	Zbigniew Oczkowicz	I	środa	12.00-14.00
ZAJĘCIA KLUBOWE				

Klub brydżowy „Kier”	mgr Jarosław Kostrzewa	I	czwartek	17.00- 21.15
Klub szachowy „Hetman”	Lech Kępiński		środa	10.00-15.00

Klub Amazonek	mgr Marianna Trojanowska	I	1 wtorek miesiąca	17.00
Koło Diabetyków	Dariusz Chojnacki	I	1 środa miesiąca	12.00
Grupa wsparcia “Dasz radę z życiem po..”	Krystyna Reszka	I	druga i czwarta środa miesiąca	14.00-16.00
Zespół teatralno-muzyczny „SOPRANO”	Zygmunt Malewicz	I	środa	09.00-11.00
Klub Historyków Rodzin	dr inż. Maciej Markowski	wykład	pierwszy wtorek miesiąca *)	17.00-19.00
		warsztat komputerowy	drugi wtorek miesiąca *)	

Trening pamięci		spotkania	czwartki	Senior + *)
Spotkanie z behawiorystą	Barbara Wymazał	spotkania	wtorek	17.00-19.00
Kawiarenka obywatelska	Dorota Baranowska Barbara Kasiak	spotkania	środa	12.00-14.00

*) 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 świąteczno-noworoczna	17.12.2022 do 5.01.2023 r.
Ferie zimowe	13.02.2023 r. do 26.02.2023 r.
Przerwa świąteczna wielkanocna	od 06.04.2023 r. do 11.04.2023 r.
Święto Pracy, Konstytucji 3 Maja	od 01 do 03.05.2023 r.
Boże Ciało	08.06.2023 r.
Uroczyste zakończenie roku	21.06.2023 r.
Przerwa wakacyjna	24.06.2023 r. do 01.10.2023 r.

Uroczyste rozpoczęcie roku	21.09.2023 r.
Wszystkich Świętych	01.11.2023 r.
Dzień Niepodległości	11.11.2023 r.
Przerwa świąteczno-noworoczna	18.12.2023 do 7.01.2024 r.

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

Legionowo, dn. 31.01.2023 r.