

## **Rok akademicki 2015/2016**

14 czerwca 2016r. odbyło się uroczyste **zakończenie roku akademickiego 2015/2016 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w PWSZ w Koszalinie.**

W programie m.in. wystąpienie przedstawicielki władz PWSZ - Dyrektora Instytutu Nauk Humanistycznych - mgr Joanny Rudeckiej, przewodniczącej Samorządu Słuchaczy UTW PWSZ - Anny Komadowskiej, zastępcy Koszalińskiej Rady Seniorów - Jana Bendkowskiego oraz podziękowanie Pełnomocnik ds. UTW

dr Moniki Pawłowskiej wszystkim Słuchaczom UTW i wykładowcom PWSZ. Podczas zakończenia odbyła się wystawa prac plastycznych uczestniczek warsztatów plastycznych prowadzonych przez mgr Renatę Lemańczyk i słodki poczęstunek przygotowany przez Seniorów. Miłym akcentem był pokaz zdjęć z działalności UTW PWSZ w roku akademickim 2015/2016 pt. *"Powspominajmy to razem czyli drugi rok działalności UTW PWSZ w pigułce"*.

**Wszystkim Seniorom życzymy udanych wakacji  
i do zobaczenia w październiku!**



## ROK AKADEMICKI 2015/2016

Uczciliśmy kolejne Wspaniałe Jubileusze Pań: Stefani Sławińskiej, Władysławy Lewczak, Zofii Majewskiej. Jeszcze raz najserdeczniejsze życzenia urodzinowe, zdrowia i uśmiechu na co dzień.



W roku Jubileuszu Filharmonii Koszalińskiej Pan Dyrektor Robert Wasilewski przybliżył Słuchaczom UTW historię naszej Filharmonii i codzienną pracę muzyków, przekazał też cenne wskazówki dla "początkujących melomanów". Wszystkich, którzy jeszcze nie byli zapraszamy do Filharmonii Koszalińskiej.



Związek Piłsudczyków R.P. – Okręgu Środkowopomorskiego w Koszalinie przygotował dla Słuchaczy UTW specjalny wykład, opowiadający o biografii Marszałka Józefa Piłsudskiego, losach Polaków w czasach wojny i okupacji, historii Związku a także część muzyczną - Słuchacze chętnie włączyli się wspólnego śpiewania.



Spotkanie z Panem Markiem Józków było prawdziwą "uczta dla oczu". Piękne i niecodzienne obrazy uwiecznione na zdjęciach zachwyciły i wzruszały. Pasja fotografowania to wspaniały sposób na spędzanie czasu. Zachęcamy!



O historii i działalności Koszalińskiej Biblioteki Publicznej, w której *użytkownik jest najważniejszy* opowiedziała Słuchaczom UTW wicedyrektor Koszalińskiej Biblioteki Publicznej - mgr Beata Sava Jovanoska



Słuchacze UTW z dużym zainteresowaniem i uwagą wysłuchali wykładu Pani doktor psychiatry Izabeli Gębki nt. **Jak dbać o zdrowie psychiczne**. W ciągu naszego życia pojawiają się stany zmęczenia, smutku, niepokoju, lęku czy stresu. Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować je z naszego życia, możemy jednak zadbać o to aby niwelować ich skutki i nie doprowadzić żeby wpędziły nas w chorobę.



### Warsztaty „Z papieru wyplatane”

Słuchaczki UTW tworzą piękne papierowe konstrukcje, wyplatają formy przestrzenne z papieru gazetowego: recyklingowe koszyki, pojemniki, kubeczki, doniczki, lampy oraz wiele innych przedmiotów, które ozdobią każde wnętrze. Możliwości mnoży wyobraźnia!



Pan Adrian Gojdz na wykładzie nt. bitwy pod Grunwaldem przybliżył wszystkim Słuchaczom kulisy jednej z największych bitew średniowiecznej Europy, zakończonej zwycięstwem dla wojsk polsko-litewskich i pogromem sił zakonu krzyżackiego.



---

Uczciliśmy, kolejny wspaniały jubileusz. W tym miesiącu okrągłe **70-te urodziny** obchodzi Pani Rysia Wawrzyniak. Były serdeczne życzenia, uściski i słodkości od Jubilatki. Wszystkiego Naj Naj!!



---

Wykład pani Moniki Sołtysiak był dla wszystkich Słuchaczy cenną lekcją świadomego żywienia. Dowiedzieliśmy się jak kupować aby dodatki do żywności były naszym sprzymierzeńcem, mity na temat niektórych produktów powszechnie uważanych za "zdrowe" i "szkodliwe" dla naszego organizmu i dlaczego czasem konserwant może uratować nam życie.



---

Członkinie Stowarzyszenia Koszalińskiego Klubu "Amazonek" podczas spotkania ze Słuchaczami UTW opowiedziały o działalności Klubu, zachęcały do profilaktyki raka piersi u kobiet i mężczyzn. Motto Stowarzyszenia brzmi: *"Życie jest jedyną rzeczą, której warto chcieć"*



Prace wykonane na zajęciach plastycznych z mgr Renatą Lemańczyk: samodzielnie wykonane pisanki, stroiki, kartki i dekoracje świąteczne tworzone z wykorzystaniem różnych technik



E-kartki Wielkanocne uczestników zajęć komputerowych



*Skaly organiczne, chemiczne, magmowe, metamorficzne, okruchowe* mogli zobaczyć, dotknąć i dowiedzieć się wielu ciekawych informacji o ich pochodzeniu i składzie słuchacze na wykładzie Pani Marii Gwizdały-Czekałowskiej



Wykład Rektora PWSZ dr. Jana Kuriaty o słodko-gorzkim życiu **Edith Piaf** pt. "Niczego nie żałuję" połączony z jej piosenkami był naprawdę bardzo interesujący dla Słuchaczy UTW



Uczciliśmy kolejne, wspaniałe, "okrągłe" **Jubileusze: 60-te, 65-te, 70-te** urodziny Naszych Słuchaczek. W miesiącu lutym i marcu swoje święto obchodzą Panie: Jadwiga Kaszubiak, Urszula Klukowska, Halina Ćwiklińska i Władysława Kurek. Najserdeczniejsze życzenia, zdrowia i wielu powodów do radości.



---

Spotkanie z Panem **Grzegorzem Serwańskim** - muzykiem, pierwszym waltornistą Filharmonii Koszalińskiej było wspaniałą okazją nie tylko do porozmawiania o muzyce, ale także do posłuchania jej na żywo. Zapraszamy do naszej Filharmonii kto ma ochotę na więcej.



---

O kolorowym świecie ptaków, ich zwyczajach i ciekawostki przyrodnicze opowiedział Słuchaczom UTW Pan Rafał Rudzin



---

Praktyczne zajęcia z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej :)





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koszalinie już po raz kolejny zorganizował zajęcia ruchowe z cyklu „Trzy dni zdrowo na sportowo z UTW”, w tym roku pod hasłem w trosce o zdrowy kręgosłup. Prowadzony w dniach: 20.01 - 22.01.2016r. trening zdrowotny miał na celu przede wszystkim wzmocnienie mięśni kręgosłupa. W programie zajęć znalazły się: gimnastyka PILATES, która łączy naukę relaksacji z ćwiczeniami koordynacyjnymi i oddechowymi; ćwiczenia cardio w formie układu tanecznego; ćwiczenia wzmacniające z taśmami elastycznymi; automasaż łydki; masaż leczniczy kręgosłupa. Zajęcia prowadzili wykładowcy PWSZ: dr Agnieszka Połaniecka, dr Tomasz Jędrzejczak, mgr Waldemar Szpakowski oraz pod czujnym okiem wykładowców Pani Joanna Ligocka, tech. fizjoterapii, studentka II roku kierunku fizjoterapia.

Wspólne zajęcia to okazja do poprawy własnej sprawności ruchowej, ale także możliwość spędzenia czasu w wesołej i przyjaznej atmosferze. Z uwagi na obchodzony w tym tygodniu Dzień Babci i Dziadka były życzenia od Rektora Uczelni Pana dr Jana Kuriaty i wykładowców oraz coś na zdrowie .... pyszne jabłka.



---

Nasza dzielna grupa Słuchaczy UTW PWSZ w zbiórcie  
**Wielkiej Orkiesty Świątecznej Pomocy**  
zebrała łącznie **2.513,43 zł.**

Podziękowania dla wszystkich uczestników i wspierających akcję :)



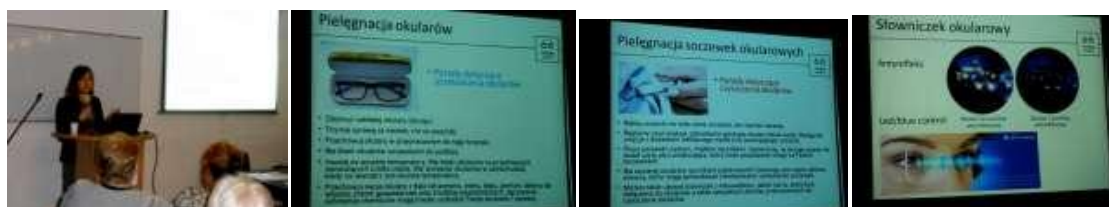
---

O miejscu współczesnej architektury w przestrzeni miejskiej, sztuce projektowania i odkrywaniu piękna w prostocie opowiedział z wielką pasją Słuchaczom Naszego Uniwersytetu Pan Dariusz Herman z biura projektowego HS99.



---

W trakcie wykładu Pani mgr Anny Stawskiej Nasi Słuchacze mogli dowiedzieć się m.in.: jak dbać o zdrowie oczu, jak ćwiczyć wzrok, w jaki sposób można korygować wady wzroku i jak właściwie dobrać okulary do naszych potrzeb. Pamiętajcie – oczy lubią zielony kolor i „puszczanie oczka” - czyli mrugaj i nawilżaj dla zdrowia Twojego wzroku.



---

Wykład Pani dr Danuty Apanel pt. *Opieka nad dzieckiem w dawnej Polsce - wybrane aspekty problemu* był nie tylko pouczającą ale przede wszystkim bardzo wzruszającą opowieścią o losach polskich dzieci w XVIII i XIX w.





---

We wtorek 12.01.2016r. Słuchacze UTW wysłuchali wyjątkowego wykładu pana Marka Kubackiego - opowieści o drzewach - najstarszych i największych organizmach ziemskich na naszym globie: *Miejmy pokorę i szacunek wobec żywego organizmu, który ma do "obsłużenia" przeciętnie kilka a nawet kilkanaście pokoleń ludzkich.*



---

Świąteczne spotkanie UTW PWSZ w Koszalinie przebiegło w miłej i serdecznie atmosferze. Wszystkich zebranych Słuchaczy przywitała Pani Anna Komadowska – zastępca Przewodniczącej UTW PWSZ. W świąteczny nastrój krótkim koncertem muzycznym wprowadził Słuchaczy Pan Piotr Zemła (utalentowany młody muzyk z Koszalina a także student PWSZ w Koszalinie). To był radosny i „smaczny” wieczór dla Słuchaczy i Wszystkich zaproszonych gości.



Goście z zaprzyjaźnionego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Koszalińskiej. Bardzo dziękujemy za przyjęcie naszego zaproszenia



W trakcie spotkania świątecznego odbył kiermasz ozdób świątecznych naszej utalentowanej sekcji plastycznej. Małe i większe cudenka wzbudziły zachwyt i wielkie zainteresowanie.



---

Grudniowe inspiracje uczestniczek warsztatów plastycznych - ciąg dalszy

*Uczestniczki warsztatów plastycznych znów wykazały się kreatywnością, sprawnością, oryginalnością i pomysłowością. Najlepszą nagrodą dla mnie prowadzącej zajęcia są uśmiechy i zadowolenie na twarzach Pań, sympatyczna atmosfera podczas zajęć i piękne wytwory plastyczne. Gratuluję wszystkim Paniom talentu, inwencji twórczej i ciekawych efektów prac.*

Renata Lemańczyk



---

E-kartki świąteczne w wykonaniu Słuchaczy UTW - uczestników kursu komputerowego :)



---

Dnia 08.12.2015r. wykład pt. „Koszalin przed jubileuszem 750-lecia” dla Słuchaczy UTW PWSZ wygłosił Pan Przemysław Krzyżanowski Zastępca Prezydenta Miasta Koszalina. Z tradycją w rzeczywistość z myślą o przyszłości miasta i jego mieszkańcach. To było bardzo miłe spotkanie a Pan Prezydent obiecał, że jeszcze Nas chętnie odwiedzi z kolejnym wykładem.



---

Uczciliśmy kolejny radosny Jubileusz. Nasza wspaniała Pani Sekretarz-Kronikarz Pani Stanisława Niziołek w tym miesiącu obchodzi 70-te urodziny. Był uroczy wierszyk odczytany przez Panią Juliannę a Pan Prezydent Przemysław Krzyżanowski wręczał kwiaty i składał życzenia.  
100 lat Pani Stasiu!!



---

Pani Sekretarz Stanisława Niziołek - odczytała Słuchaczom UTW tegoroczne "statystyki" Naszego UTW.



### STATYSTYKA

#### Słuchacze UTW PWSZ w Koszalinie w roku akademickim 2015/2016

1. Zapisanych ogółem jest 150 osób, w tym 132 pań i 18 panów.
2. Najstarsza słuchaczka ma 83 lata, a najmłodsza 53 .  
Różnica wieku wśród pań wynosi 30 lat.
3. Najstarszy słuchacz ma 77 lat, a najmłodszy 57 lat.  
Różnica wieku wśród panów wynosi 20 lat.
5. Średnia wieku wszystkich słuchaczy to 65,4 lat.  
W porównaniu do roku ubiegłego to 64,6.  
Najwięcej osób urodzonych jest w latach 1948-1953.  
Wśród znaków zodiaku króluje Wodnik i Ryby  
Wśród kobiecych imion króluje Maria, a wśród panów Tadeusz



Pierwszy Klub Dyskusyjny z Panią dr Moniką Pawłowską był okazją do bliższego poznania się, a także określenia własnych zainteresowań, oczekiwań i tematów rozmów, które Słuchacze UTW chcieliby podejmować na kolejnych spotkaniach. Kolejny Klub Dyskusyjny w Nowym Roku (termin zostanie podany wkrótce)



Wykład 02.12.2015r. z Panią grafolog Luizą Boniecką był okazją do poznania ciekawostek na temat cech charakteru i osobowości zawartych w podpisie a także w tzw. gryzmołach konferencyjnych czyli rysunekach, które każdy z nas kreśli przy różnych okazjach. Było ciekawie i zabawnie.



Powoli przygotowujemy się do Świąt Bożego Narodzenia. Listopadowe warsztaty plastyczne były bardzo pracowite. Na zajęciach powstały artystyczne kartki świąteczne, ciekawe bombki, gwiazdki, choinki, dzwonki ...



---

W „Andrzejki” uściskaliśmy naszego Andrzejka i podarowaliśmy świeczkę,  
żeby miał nam czym powróżyć w przyszłym roku.



Uczciliśmy kolejne wspaniałe Jubileusze:  
Pani Mirosława Buksza świętuje w tym miesiącu 83 urodziny  
a Pani Violetta Pacholec 53.  
Najserdeczniejsze życzenia urodziniwe :)



---

27.11.2015r. odbyło się spotkanie, które miało na celu **społeczną aktywizację seniorów** współorganizowane przez Katarzynę Wal z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych "ę" oraz wiceprzewodniczącą Samorządu Słuchaczy UTW i zarazem członkinię koszalińskiej Rady Seniorów p. Annę Komadowską. W programie znalazły się m.in.: wykład pt. "**Seniorzy na Orlikach**", projekcja filmu i dyskusja. Co najbardziej cieszy, w 2014 roku z "orlików" skorzystało 16 mln osób, w tym aż 4 mln seniorów.



---

Dnia 24.11.2015r. odbyło się spotkanie z przedstawicielami Straży Pożarnej w Koszalinie: młodszym brygadierem Arturem Litwinem i młodszym ogniomistrzem Anną Markowską. Tematem wykładu były zasady bezpieczeństwa pożarowego w budynkach mieszkalnych szczególnie w okresie grzewczym.



---

*Zajęcia ruchowe z dr Tomaszem Jędrzejczakiem są zawsze dużym wysiłkiem zakrapianym wspaniałym poczuciem humoru prowadzącego zajęcia :)*



*Wykład z Panią dr Urszulą Sokal był okazją do zastanowienia się nad własnymi relacjami z najbliższymi i trudną sztuką budowania porozumienia i pojednania. Propozycja warsztatów psychologicznych dla Naszych Słuchaczy złożona przez Panią doktor spotkała się z dużym zainteresowaniem.*



*Dziękuję za tak liczne przybycie na mój wykład. Mam nadzieję, że zaciekawiała Państwa filozofia "feng shui" i sztuka planowania przestrzeni w harmonii żywiołów*  
dr Monika Pawłowska

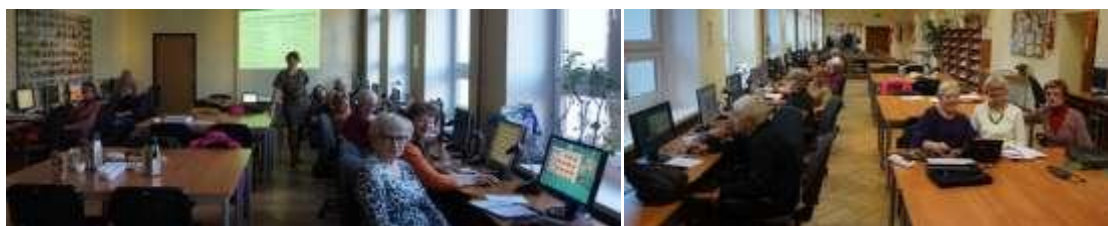


3.11.2015r. Pani Magdalena Omilianowicz zabrała nas w podróż po interesujących miejscach i opowieściach o ludziach z pasją życia.



---

Miesiąc zajęć komputerowych już za nami...  
**Zwarta sfeminizowana grupa komputerowa zrobiła znaczne postępy:)**



---

Samorząd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku PWSZ w Koszalinie powiększył się o grono ścisłych współpracowników. Pomoc w pracach na rzecz UTW PWSZ w Koszalinie zadeklarowały Panie: Sabina Witowska, Julianna Frąckowiak oraz Panowie: Brunon Orłowski, Wojciech Stachowiak.

Dziękujemy i cieszymy się na przyszłą współpracę :)



Od lewej: Pan Wojciech Stachowiak, Pani Irena Sochańska, Pan Brunon Orłowski, Pani Anna Komadowska (Przewodnicząca UTW), Pani Violeta Pacholec (Skarbnik UTW), Pani Stanisława Niziołek (Sekretarz-Kronikarz UTW).

---

Podziękowaliśmy Pani Alicji Rosół za zaangażowanie i sumienną pracę jako Skarbnika UTW w roku 2014/2015. Bardzo dziękuję Pani Alu – Pani pomoc jest nieoceniona :)



---

Kontynuujemy miły zwyczaj i uczciliśmy wspaniałe, urodzinowe jubileusze  
naszych Słuchaczy: 55 lat Pani Joli Kamińskiej,  
65 lat Pań: Danusi Czerwonki, Ewy Śliwkiewicz, Jadwigi Kalocińskiej, Barbary Brelińskiej  
75 lat Pań: Barbary Bielskiej, Ireny Kucharskiej i Pana Brunona Orłowskiego.  
Wszystkim Jubilatom składamy serdeczne życzenia urodzinowe.



---

Dnia 27.10.2015r. dr Joanna Krawczyk przybliżyła Słuchaczom jaki jest *Wpływ wysiłku fizycznego na parametry biochemiczne organizmu*. Wniosek jest jeden – nawet niewielki wysiłek fizyczny ale podejmowany regularnie jest zbawienny dla zdrowia naszego organizmu.



---

Podczas pierwszych warsztatów plastycznych w miłym towarzystwie rozwijaliśmy swoje umiejętności manualne i plastyczne oraz z wyobraźnią tworzyliśmy prawdziwe „cuda-wianki” z bibuły, krepiny, papieru i serwetek. Wspólnie bawiliśmy się kolorem, kształtem, fakturą, linią....





"W zdrowym ciele, zdrowy i ... uśmiechnięty duch" - czyli Słuchacze UTW na zajęciach ruchowych dbają o swoją formę fizyczną i sprawność.



---

5 października 2015r. odbyła się **II Inauguracja Roku Akademickiego 2015/2016 Uniwersytetu Trzeciego Wieku.**

W tym roku akademickim studia na UTW rozpoczęło około 150 osób.

Na inauguracji obecni byli: poseł na Sejm dr Stanisław Gawłowski, Prezydent Miasta Koszalin Piotr Jedliński, przewodnicząca Rady Seniorów Genowefa Charkiewicz.

Podczas uroczystości nastąpiła symboliczna immatrykulacja słuchaczy 50+, którzy odśpiewali uroczyste "Gaudeamus" i z rąk Rektora PWSZ odebrali indeksy. Wykład inauguracyjny *pt. „Teatr bez słów czyli o sztuce mimu”* wygłosiła Prorektor PWSZ - dr Agnieszka Kühnl-Kinel.

W tym roku uczelnia oferuje studentom UTW bogatą tematykę wykładów i różnorodność zajęć dodatkowych do wyboru. Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał z myślą o aktywizacji intelektualnej, społecznej, a przede wszystkim fizycznej osób 50+.

