

Gdańsk, 13 kwietnia 2018

Biuletyn
Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku



UNIwersYTET GDAŃSKI
Gdański Uniwersytet
Trzeciego Wieku

Szanowni Państwo, Słuchacze Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku!

Zachęcam do zapoznania się z aktualnymi informacjami, a także z proponowanymi wydarzeniami. Gdyby mieli Państwo pytania, wątpliwości, problemy - jesteśmy do Państwa dyspozycji!

Tradycyjnie już, zapraszamy na naszą stronę internetową www.gutw.ug.edu.pl, a także na profil GUTW UG na portalu społecznościowym [>>Facebook UTW<<.](#)

z poważaniem
Agnieszka Nikodem
Kierownik Biura GUTW

W PRZYSZŁYM TYGODNIU

ŚRODA, 18 kwietnia (AULA)

- **godz. 15:30 - 17:00**

dr Maria Giedz

Współczesne oblicze Iranu.

- **godz. 17:10 - 18:10**

mgr Michał Miegoń

Kryminalna Gdynia.

Afery i przestępczość od zarania dziejów młodego portu.



CZWARTEK, 19 kwietnia (AULA)

- **godz. 15:30 - 17:00**

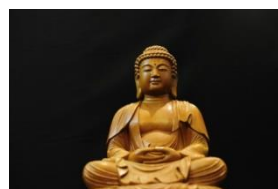
mgr Przemysław Staroń

Religie świata – buddyzm.

- **godz. 17:10 - 18:10**

dr Maciej Rydel

Dwory i pałace Polski północnej.



AKADEMIA POLSKIEGO FILMU

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE

16.04.2018 r., godz. 17:00

Wydział Filologiczny UG, aula 1.43



Wykład:

ŚWIADECTWA NOWEGO OBYCZAJU

Wykład poprowadzi mgr Grzegorz Fortuna



Filmy:

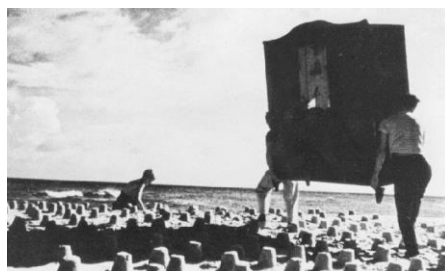
DO WIDZENIA, DO JUTRA, 1960 r.

reż. Janusz Morgenstern



DWAJ LUDZIE Z SZAFĄ, 1958 r.

reż. Roman Polański



NÓŻ W WODZIE, 1961 r.

reż. Roman Polański



Słuchacze, którzy są zainteresowani zajęciami w ramach Akademii Polskiego Filmu w nowym letnim semestrze proszeni są o zapisanie się na zajęcia w Biurze GUTW tel. 58 523 23 54 lub e-mail: trzeciwiek@ug.edu.pl

**OSTATNIE WOLNE
MIEJSCA!**

W ramach akcji „Aktywni z Pasją” Wojewódzki Urząd Pracy zaprasza Słuchaczy Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do wzięcia udziału w warsztatach dla Seniorów.

WARSZTATY Z DIETETYKIEM

Piątek, 27 kwietnia 2018 r., w godz. 8.30-12.00

(miejsce warsztatów: sala 3062 Wydział Prawa i Administracji UG)

Temat warsztatów: „Żywność źródłem zdrowia i energii”

Zagadnienia podejmowane podczas spotkania:

- zasady zdrowego żywienia (piramida zdrowego żywienia, 10 przykazań zdrowego żywienia),
- aktywność fizyczna nieodłącznym czynnikiem zdrowej diety,
- suplementy diety. Interakcja suplementów, leków i żywności,
- „koszyk zakupów” jako źródło składników odżywczych,
- dieta śródziemnomorska – jako docelowy model żywienia dla krajów północnych,
- wybór produktów spożywczych w oparciu o zasady diety śródziemnomorskiej,
- deficyty magnezu i wapnia, a skurcze nóg,
- homocysteina a udary mózgu.



Spotkanie przeprowadzi Pani **Danuta Dumińska** - inżynier technolog żywności, specjalistka żywienia człowieka, która wiernie hołduje zasadzie „Jestem tym, co jem”. Ukończyła poradnictwo dietetyczne w Instytucie Żywności i Żywienia, a zdobytą wiedzę wykorzystuje prowadząc poradnictwo dietetyczno-żywnościowe dla osób zdrowych chcących zadbać o dotychczasowy sposób żywienia oraz dla osób z wszelakimi problemami zdrowotnymi m.in. otyłością, cukrzycą, niedokrwistością, osteoporozą i innymi.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (max. 30 osób) na warsztaty obowiązują zapisy w Biurze GUTW: tel. 58 523 23 54 lub e-mail:

trzeciwiek@ug.edu.pl

**OSTATNIE WOLNE
MIEJSCA!**

WARSZTATY Z KOMUNIKACJI

"Dogadać się z dorosłym dzieckiem. To możliwe!"

Piątek, 18 maja 2018r., godz. 8.30-12.00

(miejsce warsztatów: sala 3062 Wydział Prawa i Administracji UG)

Warsztaty skierowane są do **seniorów, którzy chcieliby poprawić relacje ze swoimi dorosłymi dziećmi.**

Rozmowy z dorosłymi dziećmi bywają naprawdę trudne. Nieraz próbujesz podzielić się z nimi swoim doświadczeniem życiowym, a spotykasz się... z niezrozumieniem i oporem.

Zadajesz sobie wówczas pytanie, dlaczego nie chcą dać sobie pomóc? Dlaczego po raz kolejny rozmowa kończy się awanturą, kiedy chciałam/chciałem dobrze? Czy kiedykolwiek będzie inaczej?

Jeżeli:

chciałabyś/ałbyś aby **Twoje dzieci częściej słuchały Twoich rad,**
chciałabyś/ałbyś **lepiej zrozumieć potrzeby swoich dorosłych dzieci,**
chciałabyś/ałbyś aby **Twoje dzieci rozumiały Twoje dobre intencje,**
chciałabyś/ałbyś **nauczyć się jak rozmawiać aby się znowu nie pokłócić,**
zależy Ci na **relacjach opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu** ze swoimi dorosłymi dziećmi,
to **te warsztaty są dla Ciebie!**



Warsztaty poprowadzi Pan **Maciej Janczuk** - dorosłe dziecko rodziców, trener komunikacji i coach. Od 2013 r. rozwija swoje umiejętności w zakresie budowania bardziej satysfakcjonujących relacji międzyludzkich. Bliskie jest mu podejście w nurcie Porozumienia Bez Przemocy (PbP) oparte na wzajemnym zrozumieniu, szczerości i empatii. Ukończył wiele kursów i warsztatów z czołowymi polskimi i zagranicznymi trenerami, takimi jak Dominika Jasińska (Polska), dr Miki Kashtan (USA), Godfrey Spencer (Francja), Shona Cameron (Szkocja) czy Pernille Plantener (Dania). Od 2016 r. dzieli się zdobytą wiedzą i doświadczeniem z osobami prywatnymi i organizacjami. W 2017 r. został zarejestrowanym kandydatem w procesie certyfikacji na trenera PbP. Prywatnie zaangażowany w pomoc zwierzętom. Miłośnik dobrego filmu i książki. Pasjonat wypraw rowerowych i kuchni roślinnej.

Ze względu na ograniczoną liczbę (max. 16 osób) na warsztaty obowiązują zapisy w Biurze GUTW: tel. 58 523 23 54 lub e-mail: trzeciwiek@ug.edu.pl

SPACERY PO GDAŃSKU



SPACERY PO GDAŃSKU – semestr letni 2018

L.P.	Temat Spaceru	Data	Miejsce spotkania
1.	Okolice gdańskiego lotniska	17.04.2018	Przystanek GAiT przy pasie startowym
2.	Spacer po Parku Oliwskim - I	24.04.2018	Wejście główne do Parku
3.	Spacer po Parku Oliwskim - II	08.05.2018	Wejście główne, ul. Piwna

Majowe spacery zostaną podane do wiadomości w kwietniu.

Każdy spacer rozpoczyna się o godz. 11.00, grupa minimum 15 osób, odpłatność 5 zł na rzecz Muzeum Strefa Historyczna Wolne Miasto Gdańsk

Tel. Kontaktowy: Piotr Mazurek 602 278 051

PRELEKCJA W CIEE



Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej
w ramach cyklu comiesięcznych spotkań miłośników ekologii
zaprasza na prelekcję:

„Żuk w Wielkim Mieście”

którą zaprezentuje Małgorzata Piotrowicz

**Spotkanie odbędzie się 19 Kwietnia 2018 roku (czwartek)
o godz. 16:00 w Sali Herbowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa
Pomorskiego (ul. Okopowa 21/27).**

Wiosna to czas, w którym "zimowe śpiochy", czyli bezkręgowce, wychodzą z ukrycia. Nie trzeba ich szukać daleko, wystarczy spacer w parku czy przydomowy ogródek. Wiele spośród owadów, mięczaków czy pajęczaków towarzyszy nam na co dzień. Warto je poznać, polubić i choć spróbować trochę zrozumieć. Czym się różnią koniki polne od pasikoników? Kto wyjada wiosną liście w ogrodzie? Kto sprząta świat za darmo? Jak naprawdę wyglądają komary? Opowiemy o małych zwierzakach w Wielkim Mieście.

Spotkanie odbędzie się dzięki dofinansowaniu ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

Serdecznie zapraszamy!

DKF REPERTUAR NA KWIECIEŃ

Dyskusyjny Klub Filmowy
Miłość Blondynki UG,
Akademickie Centrum Kultury
ALTERNATOR UG
zapraszają

REPERTUAR FILMOWY KWIECIEŃ 2018

Miejsce: Aula 1.43, Wydział Filologiczny Uniwersytetu Gdańskiego, ul. Wita Stwosza 55 Gdańsk Oliwa

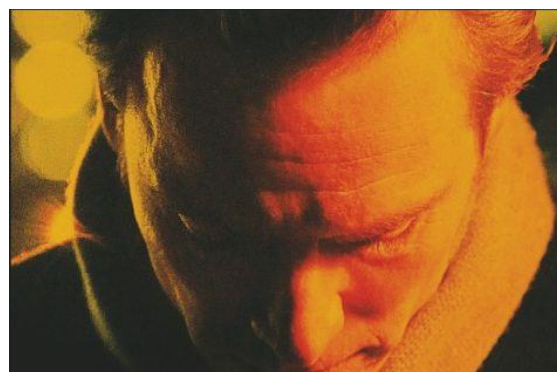
19 kwietnia 2018 (czwartek) godz. 18.30

Kinoterapia: WSTYD

reż. Steve McQueen, Wielka Brytania, 2011, 101 min.

Mężczyzna. Kobieta. Nowy Jork. On jest świetnie ustawionym singlem, całkowicie uzależnionym od seksu. Ona czuje się zagubiona w wielkim mieście, jest spragniona bliskości i uczuć.

Czy potrafią sobie pomóc? Wstyd, nominowany do Złotych Globów i uznany w wielu rankingach za najlepszy film roku, to dramat erotyczny na miarę naszych czasów. Występujący w głównej roli Michael Fassbender stworzył jedną z najodważniejszych kreacji we współczesnym kinie. Partneruje mu brytyjska wschodząca gwiazda Carey Mulligan, znana z ról w Drive i Była sobie dziewczyna. Wstyd jest pulsującą emocjami, przeznaczoną wyłącznie dla dorosłej publiczności opowieścią o współczesnych związkach.



26 kwietnia 2018 (czwartek) godz. 18.30

Konfrontacje: ZNIKASZ (DU FORSVINDER)

reż. Peter Schonau Fog, Dania, 2017, 117 min.

Obsada: Trine Dyrholm, Nikolaj Lie Kaas, Michael Nyqvist, Laura Bro, Abel Folk

Sympatyczny i spokojny dyrektor szkoły zaczyna zmieniać się nie do poznania. Przeobraża się w nieobliczalnego, działającego poza prawem i budzącego strach, psychopatę.

Po jednym z ekscesów mężczyzna spada z klifu, a lekarze odkrywają u niego guza mózgu, który doprowadził do zmiany osobowości. Bohater musi jednak zostać rozliczony za swoje czyny. Powstaje dylemat, czy choroba może być usprawiedliwieniem dla popełnionych przestępstw? Pojawia się coraz więcej nieoczywistości, zamgleń i wątpliwości. Fenomenalne kino, które stawia pytanie o to na ile jesteśmy podporządkowani własnej biologii, a na ile świadomie kierujemy się własną wolą.



Karnety: 1 film – 10 zł ulgowy/ 15 zł normalny. 2 filmy – 15 zł ulgowy/ 25 zł normalny. 4 filmy – 25 zł ulgowy/ 40 zł normalny.

SPACER Z MICHAŁEM MIEGONIEM



TAJEMNICE GÓRY DONAS – SPACER PO GDYNI DĄBROWIE. EDYCJA DRUGA.

Sobota, 14 kwietnia 2018 r, godzina 14.00

Bilety: wstęp bezpłatny.

**UWAGA – na spacer obowiązują zapisy pod adresem zapisy@muzeumgdynia.pl
lub telefonicznie: 58 66 20 937 / 935 / 936. Maksymalny limit : 100 osób.**

Góra Donas jest najwyższym wzniesieniem w Gdyni. Wznosi się na wysokość ponad 205 m n.p.m. górując nad całym miastem. Miejsce to kryje fascynujące opowieści związane z ewangelickimi osadnikami, którzy właśnie tu w XIX wieku osiedlili się i asymilowali z kaszubską ludnością. Pełen zadumy opuszczony cmentarz, punkt widokowy, dwustuletnie pruskie ceglane domy osadników czy też wzgórze czarownic – historie, jakie kryje w sobie góra to gotowy scenariusz na pasjonujący film historyczny. Czy Marcin Luter spacerował po Gdyni...Dąbrowie? Odkryj tajemnice Dohnasbergu w zimowej szacie podczas spaceru zorganizowanego przez Muzeum Miasta Gdyni!

Spacer poprowadzi Michał Miegoń, znawca Gdyni, przewodnik i najmłodszy członek Koła Starych Gdynian.

Data: 14.04.2018

Godzina: 14:00

Start : Giełda Towarowa, ul. Rdestowa 7, Gdynia Dąbrowa

Dojazd : Przystanek 'Giełda Towarowa' : Autobusy R, K, X, 121, 171, 181 ; Trolejbusy : 23, 27,31, 710

Szczegóły: <http://www.muzeumgdynia.pl/wydarzenie/tajemnice-gory-donas-spacer-po-gdyni-dabrowie-edycja-druga/>
<https://www.facebook.com/events/2028952684010736/>

8 TARGI SENIORA

8 sopockie
TARGI SENIORA

... a w sercu ciągle wiosna

14-15 IV 2018
w godz. 10.00-16.00

Hala 100-lecia Sopotu
ul. Goyki 7



produkty i usługi przyjazne seniorom
bezpłatne badania
Jarmark Zdrowego Żywienia
osteobus, kardiobus, słuchobus

pokaz mody
tańce, gimnastyka
warsztaty i pokazy
porady ekspertów
potańcówka

PATRONAT HONOROWY: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Urząd Miasta Sopotu, Urząd Miejski w Sopocie, Urząd Miejski w Gdyni, Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Miejski w Sopotu, Aqua, AN, WINGS, TENA, SENIORA, NEUCA, Sopot
SPONSORZY: Aqua, AN, WINGS, TENA, SENIORA, NEUCA, Sopot
ORGANIZATORZY: Aqua, AN, WINGS, TENA, SENIORA, NEUCA, Sopot
PATRONAT MEDIALNY: Dziennik Bałtycki, Sopot24h, trojmiasto.pl, PANORAMA, Sopot, Sopot24h, Zdrowy Senior.org, MOJE ZDROWIE, Sopot24h

Zapraszamy seniorów oraz ich rodziny
na 8 Sopockie Targi Seniora, które
odbędą się w **sobotę i niedzielę**

14 i 15 kwietnia

w godz. 10.00 – 16.00

w Hali 100-lecia Sopotu,

przy ul. Goyki 7.

Wstęp wolny!

W programie m.in.

- **PRODUKTY I USŁUGI PRZYJAZNE SENIOROM** dla osób aktywnych i tych wymagających wsparcia
- **BEZPŁATNE BADANIA** m.in. gęstości kości (osteobus) * badania kardiologiczne (EKG) w kardiobusie * badanie wzroku * słuchu (słuchobus) * pamięci * skóry * pomiar ciśnienia * poziomu cukru * tkanki tłuszczowej * pomiar wagi ciała i BMI
- **WARSZTATY**, m.in. artystyczne * komputerowe * dietetyczne * florystyczne
- **ZAJĘCIA RUCHOWE:** taniec * gimnastyka * samoobrona * karate * tai-chi (zachęcamy do zabrania wygodnego stroju i butów na zmianę)
- **WYSTĘPY NA SCENIE**
- **POKAZ MODY**
- **BEZPIECZNY SENIOR**
- **KIERMASZ TANIEJ KSIĄŻKI**
- **JARMARK ZDROWEGO ŻYWIENIA, DEGUSTACJE**
- **KONKURS „WIOSENNE KAPELUSZE”**

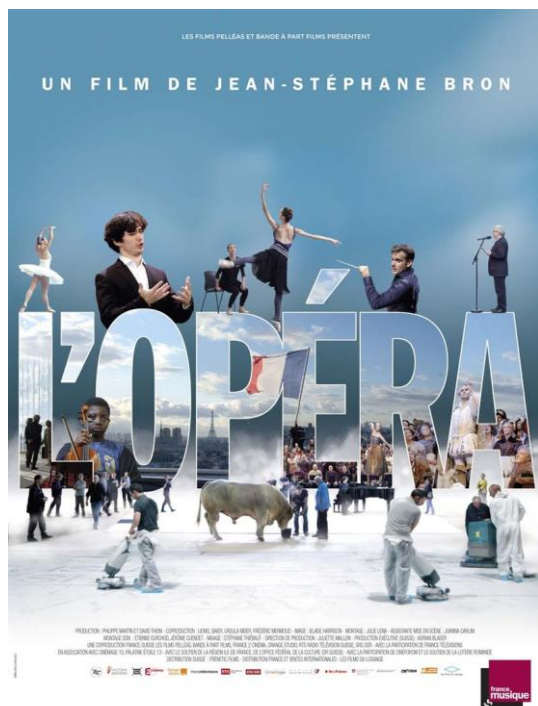
(Stwórz piękny kolorowy kapelusz przystrojony kwiatami i innymi wiosennymi ozdobami, zaprezentuj go na scenie i wygraj nagrody! Osoby, które chcą wziąć udział w konkursie, prosimy o zgłoszenie się w niedzielę do godz. 12.00 do Punktu Informacyjnego Targów)

- **NA WIELKI FINAŁ W NIEDZIELĘ O GODZ. 15.00 POTAŃCÓWKA** i wiele innych atrakcji!

Szczegółowe informacje na www.targiseniora.pl

Serdecznie zapraszamy!

FILM „OPERA PARYSKA” I JERZY SNAKOWSKI



Kwartalnik Bliza zaprasza na pokaz specjalny filmu „*Opera paryska*” w reżyserii Jeana-Stéphanea Brona. Opera Paryska to jeden z największych, najpiękniejszych i najbardziej rozpoznawalnych teatrów na świecie, jej gmach olśniewa, choć kryje też w sobie wiele tajemnic. Gościem spotkania będzie **Jerzy Snakowski**, znawca i popularyzator teatru muzycznego – opery, baletu, musicalu, operetki.

data: 15 kwietnia 2018 (niedziela)

godzina: 20:00

**miejsce: Gdyńskie Centrum Filmowe, sala
Warszawa, Pl. Grunwaldzki 2, Gdynia**

**wstęp: Kwartalnik Artystyczny Bliza zakupiony w
kasach i tuż przed seansem (w cenie 12 zł)**

„Opera paryska” jest szczerym i pełnym intymnych ujęć spojrzeniem na całokształt funkcjonowania czołowej teatralnej sceny świata. Pokazuje to, co dla widza opery jest widzialne i niewidzialne: kulisy, mechanizmy i ludzi niezbędnych do jej prawidłowego działania, a także szeroki społeczno-kulturowy kontekst, jaki się z tą instytucją wiąże. Opera Paryska to jeden z największych, najpiękniejszych i najbardziej rozpoznawalnych teatrów na świecie – na scenie może występować jednocześnie 450 aktorów, a widownia mieści 2200 osób. Gmach opery olśniewa, choć kryje też w sobie wiele tajemnic.

Film stara się uchwycić szczególną atmosferę i charakter tego miejsca, ukazując trudno dostępne przeciętnemu odbiorcy wnętrza, odkrywając ukryte za kurtyną olśniewające przestrzenie, maszynię teatralną, próby i przygotowania do premierowego przedstawienia, a także zawiłości pracy i organizacji artystycznego programu instytucji, której losy są powiązane z politycznymi i społecznymi wydarzeniami we Francji. Obserwujemy przygotowania dyrektora opery Stéphane’a Lissnera do jego pierwszej konferencji prasowej, a potem próby rozwiązywania sporów pracowniczych. Podglądamy, jak pracują maszyniści, garderobiane, specjaliści od kostiumów i peruk. Niestety zapowiedź strajku komplikuje nieco sprawę, a ataki terrorystyczne w Paryżu zanurzają w żałobie nie tylko miasto lecz również operę... Zespół jednoczy jedno – próby do sześciogodzinnej opery „Śpiewacy norymberscy” Ryszarda Wagnera.

Jerzy Snakowski, popularyzator teatru muzycznego – opery, baletu, musicalu, operetki. Autor scenariuszy teatralnych, spektakli dla dzieci, programów edukacyjnych dla dorosłych („Opera? Si!” w Operze Bałtyckiej, „Musicalomania” w Teatrze Muzycznym w Gdyni, „Operetkowy zawrót głowy” w Mazowieckim Teatrze Muzycznym). Laureat trzech edycji Wielkiej Gry z dziedziny opery. Organizator turystyki kulturalnej. W przeszłości zastępca dyrektora Opery Bałtyckiej, sekretarz literacki Teatru Muzycznego w Gdyni.

Projekt zrealizowano przy wsparciu Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej, Filmoteki Narodowej oraz Sieci Kin Studyjnych i Lokalnych. Spotkanie poprowadzi Przemek Rydzewski.

Tydzień Bezpieczeństwa Ekonomicznego



Tydzień Bezpieczeństwa Ekonomicznego w Gdańsku – bezpłatna pomoc, porady prawne, spotkania edukacyjne!

Masz problem z długami? Koniecznie skorzystaj z darmowych porad prawnych, ekonomicznych, zawodowych oraz szkoleń i spotkań edukacyjnych w ramach Tygodnia Bezpieczeństwa Ekonomicznego w Gdańsku, w dniach od 16 do 20 kwietnia. Tegoroczna oferta Tygodnia adresowana jest szczególnie do gdańskich seniorów, młodzieży oraz dłużników i wierzycieli alimentacyjnych.

TBE w Gdańsku to szereg wydarzeń, porad, spotkań edukacyjnych mających na celu walkę z nadmiernym zadłużeniem mieszkańców. Między innymi radcy prawni, adwokaci, specjaliści od ekonomii i biznesu, psycholodzy np. z jednostek miasta, organizacji pozarządowych, kancelarii prawnych od 16 do 20 kwietnia będą udzielać bezpłatnie wskazówek, informacji oraz edukować w zakresie szeroko pojętego bezpieczeństwa ekonomicznego i społecznego. Rozpiętość tematyczna ogromna – od nauki oszczędzania dla młodzieży po sprawy spadkowe, zadłużenie seniorów i kwestie alimentacyjne rodzin.

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnej oferty TBE w Gdańsku, od 16 do 20 kwietnia 2018 r.

16 kwietnia, godz. 10.30 - 13.30 - spotkanie informacyjne dla seniorów w Europejskim Centrum Solidarności przy Pl. Solidarności 1 (sala nr 4 na III piętrze), w zakresie bezpieczeństwa zawierania umów, produktów bankowych oraz przeciwdziałania oszustwom "na wnuczka"

16 kwietnia, godz. 13.00 - 17.00 oraz 18 kwietnia w godz. 9.00 - 13.00 – w Kancelarii Radców Prawnych przy ul. Kartuskiej 67/4, porady prawne z zakresu upadłości konsumenckiej

16 i 18 kwietnia w godz. 9.00 - 12.30 w Narodowym Banku Polskim przy ul. Okopowej 1 odbędą się warsztaty edukacyjne dla młodzieży i seniorów

17 kwietnia, godz. 9.00 - 14.00 - Otwarty Punkt Informacyjno – Konsultacyjny w plenerze przy ul. Karmelickiej w Gdańsku (przed kinem Krewetka) - bezpłatne porady prawne, zawodowe, finansowe i specjalistyczne udzielane m.in. przez specjalistów z GZNK, UKE, Pomorskiej Izby Adwokackiej i funkcjonariuszy Policji

18 kwietnia od godz. 12.00 - spotkanie seniorów w Europejskim Centrum Solidarności z Agnieszką Kapała – Sokalską z Pomorskiej Izby Adwokackiej oraz Dorotą Wollenszleger - Gałuszką z Centrum „Kobieta i Rozwód”,

19 kwietnia, w godz. 9.30 - 13.30 spotkanie dla młodzieży w Centrum BEiWOZ przy ul. Grunwaldzkiej 8, w zakresie zawierania umów i produktów bankowych, przeciwdziałania oszustwom oraz bezpieczeństwa w podejmowaniu pracy za granicą i porad nt. bezpiecznego korzystania z usług agencji zatrudnienia (WUP).

Od 16 do 20 kwietnia:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zaprasza przede wszystkim seniorów do skorzystania z bezpłatnych porad prawnych, w pełnym zakresie tematycznym:

- poniedziałek, wtorek i czwartek w godzinach od 7.30 do 15.30, w środę w godz. od 8 do 17 i w piątek w godz. od 7.30 do 14.30 w **Centrach Pracy Socjalnej** (adresy: mopr.gda.pl). Na miejscu można także skorzystać z porad psychologów MOPR,
- od poniedziałku do piątku, w godz. od 8.30 do 17 w ramach ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej w **9 punktach MOPR przy ul. Dyrekcyjnej 5.**

Wsparcie dla seniorów oraz osób spełniających kryteria ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej w punktach organizacji pozarządowych, koordynowanych przez MOPR:

- ul. Grunwaldzka 5, pon. godz. 10 - 14, wt. 15.30 - 19.30, śr. 8.30 - 12.30, czw. i piąt. 10 - 14
- ul. Opata Rybińskiego 10, pon. godz. 9 - 13, wt. 14 - 18, śr. 8 - 12, czw. i piąt. 10 - 14
- ul. Hoża 4, pon. i wt. godz. 15 - 19, śr. 11.30 - 15.30, czw. i piąt. 15 - 19
- ul. Gościnną 10, pon. godz. 16 - 20, wt. 8.30 - 12.30, śr. 13 - 17, czw. i piąt. 15 - 19
- ul. Jagiellońska 11, pon. i wt. godz. 16 - 20, śr. 13 - 17, czw. 8 - 13, piąt. 8 - 12
- ul. Północna 5, pon. 15 - 19, wt. 9 - 13, śr., czw. i piąt. 15 - 19
- ul. Kisielewskiego 12, pon. i wt. godz. 13.45 - 17.45, śr. 8.30 - 12.30, czw. 9.15 - 13.15, piąt. 13.45 - 17.45
- ul. Jaśkowa Dolina 105, pon. i wt. godz. 16 - 20, śr. i czw. 8 - 12, piąt. 8 - 13
- Stowarzyszenie Jasień, ul. Zakopiańska 40, dni powszednie godz. 8.30 - 12.30
- ul. Reduta Wyskok 2, pon. i wt. godz. 9 - 13, śr. 13.15 - 17.15, czw. 14 - 18, piąt. 9 - 13.

Spotkania prawno - edukacyjne, w dzielnicach miasta - tematy i adresy: www.mopr.gda.pl (zakładka aktualności).

Od 16 do 20 kwietnia:

Gdańskie Centrum Świadczeń przy ul. 3 Maja zaprasza do stoiska informacyjnego w Dziale Obsługi Mieszkańców. Pracownicy Centrum udzielą tam informacji dot. wypłacanych świadczeń, szczególnie dedykowanych rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej oraz działań podejmowanych wobec dłużników alimentacyjnych, którzy nie wywiązują się ze swoich obowiązków. **Godziny funkcjonowania stoiska GCŚ:** poniedziałek 8.00 - 15.30, wtorek 8.00 - 15.00, środa 8.00 - 17.00, czwartek 8.00 - 15.00, piątek 8.00 - 15.00.

WARSZTATY JAPOŃSKIEGO TAŃCA BUTOH Z TO-EN



fot. Paweł Maciak

Zapraszamy na 3 dni intensywnych warsztatów tańca butoh z TO-EN. TO-EN jest tancerką butoh, choreografką, uczennicą słynnej szwedzkiej artystki butoh SU-EN. TO-EN tworzy kolejne pokolenie nielicznego grona tancerzy butoh na świecie. Rozwija unikalny styl tańca butoh, oparty na Metodzie SU-EN. Metoda ta wywodzi się bezpośrednio z nauk legendarnych japońskich tancerzy butoh Yoko Ashikawy oraz Tatsumiego Hijikaty. TO-EN jest jedyną kontynuatorką linii tańca butoh według metody SU-EN w Polsce.

Butoh jest współczesną formą tańca, który narodził się w Japonii pod koniec burzliwych lat 50-tych XX w. Rewolucyjny pod względem środków wyrazu i przekraczający granice gatunku, taniec butoh wprowadził nowe spojrzenie na ciało na scenie. Na gruncie europejskim butoh wciąż zaskakuje swą odmienną stylistyką, tworząc nowe warunki wymiany artystycznej.

Warsztaty mają na celu zapoznanie uczestników z metodą pracy z ciałem w tańcu butoh - od treningu po choreografię. Metoda ta bazuje na re-definicji obrazu ciała oraz odkryciu jego nowych artystycznych możliwości. Warsztaty zawierają m.in. trening bazowy (postawa, oddech, wytrzymałość), jak i elementy choreografii, oparte na tzw. „materiałach ciała” („body materials”).

Warsztaty przeznaczone są dla osób powyżej 20 roku życia. Doświadczenie taneczne nie jest potrzebne, ale warsztaty są wymagające pod względem fizycznym i przeznaczone dla osób sprawnych i zdyscyplinowanych.

MIEJSCE: Oliwski Ratusz Kultury, ul. Opata Jacka Rybińskiego 25, Gdańsk **TERMINY:** 7,8,9 maja 2018

GODZINY: 10.00 - 16.00 (z przerwą) **ZAPISY I KWESTIE ORGANIZACYJNE:** toen@toenbutoh.com **ZAPISY DO:** 1 maja 2018 (ilość miejsc ograniczona)

KOSZT: 320 zł (termin opłat - do 4 maja)

Po potwierdzeniu udziału, bilety do odebrania i opłacenia na miejscu, w restauracji Oliwskiego Ratusza Kultury - Tu Można Marzyć (od wtorku do niedzieli, od 10.00 do 22.00).

Współorganizator: Fundacja Wspólnota Gdańska

www.toenbutoh.com www.ratuszkultury.pl

O WYPRAWIE W ANDY



fot: Borys Komander

Zachęcamy **do wysłuchania relacji Rafała Króla**, który opowiada o wyprawie w Andy, którą odbył wraz z fotografem Borysem Komanderem pod koniec 2017 roku. Podróżnicy pojechali do Argentyny aby wejść na Nevado Ojos del Salado 6893 m n.p.m. - najwyższy wulkan na Ziemi.

Szczegóły w linkach poniżej:

Studia Reportażu Polskiego Radia:

<https://www.polskieradio.pl/10/4488/Artykul/2053365.Reportaz-07032018>

Dzień dobry TVN:

<https://dziendobry.tvn.pl/wideo,2064,n/wyprawa-na-najwyzszy-wulkan-swiata-sladami-polskich-pionierow,253303.html>

W Radio Gdańsk:

<https://radiogdansk.pl/audycje-rg/kawalek-swiata-i-herbata/item/71774-jak-wejsc-po-80-latach-na-najwyzszy-wulkan-swiata-ekstremala-ekspedycja-sladami-polskich-pionierow>



fot: Borys Komande

POMOC DLA STASIA – PODARUJ 1% PODATKU!

Zbliża się czas, kiedy musimy złożyć roczne deklaracje podatkowe do urzędu skarbowego, ale to również czas i okazja, kiedy możemy zrobić coś dobrego i pożytecznego. Dlatego też zwracamy się z prośbą do Wszystkich Słuchaczy GUTW o przekazanie **1% swojego podatku** na rehabilitację małego Stasia – Wnuczka Słuchaczki Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Pomóż Stasiowi
Podaruj 1% podatku

Podopiecznemu Fundacji
Otwarte Ramiona

www.otwareramiona.pl

Stasiek urodził się 21.12.2016 r. w Gdańsku. Ważył wówczas 4200g i mierzył 59cm. Podczas trudnego i gwałtownego porodu, doszło m.in. do porażenia splotu barkowego typu Erba i Duchenne'a. Stasiek ruszał jedynie paluszkami lewej dłoni.

Dzięki [pomocy dobrych ludzi](#) udaje się usprawniać rączkę. Stasiek chwyta już przedmioty, ale nadal mamy problem z wyprostowaniem rączki, supinacją, opadającym barkiem, wystającą łopatką, asymetrycznym raczkowaniem, wykrzywianiem się na jedną stronę.

Aby nasza praca nie poszła na marne musimy nadal usprawniać i utrzymać mięśnie i nerwy rączki w jak najlepszej kondycji niezbędna jest dalsza długa i kosztowna rehabilitacja.

Każde wsparcie się liczy – dziękujemy!

Kontakt do mamy: Jolanta Kwiecińska, e-mail: jollyg@o2.pl

Otwarte Ramiona Fundacja Splotu Ramiennego

ul. M. Konopnickiej 1/189 Dziekanów Leśny 05-092 Łomianki

KRS 0000142952

nr konta: 90 8009 0007 0017 3342 2001 0001

tel.
22 751 24 16
www.fsr.pl
kontakt@fsr.pl

P. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POZYTU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz wysokość kwoty na jej rzecz.	
310 Numer OPP	0000142952
311 Wynikowana kwota	Kwota z post. 311 nie może przekroczyć 1% kwoty z post. 102. Co zakreślono do polskich źródeł grochy w 004
R. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część P. w post. 312 mogą podać cel szczegółowy 1% z zastrzeżeniem kredytów w post. 313 wyrażać zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z post. 311 w post. 314 można podać dodatkową informację, np. ustalając kontakt z podatkowym (telefon, e-mail)	
312 Cel szczegółowy 1%	Stanisław Kwieciński
313 Wyrażam zgodę	<input checked="" type="checkbox"/>
314	

BIURO GUTW

ul. Bażyńskiego 1a
I piętro, pokój 119
tel. 58 523 23 54
trzeciwiek@ug.edu.pl



INDEKSY

**PO ODBIÓR INDEKSU
ZAPRASZAMY
DO BIURA GUTW**

