

Gdańsk, 23 marca 2018

Biuletyn
Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku



UNIwersYTET GDAŃSKI
Gdański Uniwersytet
Trzeciego Wieku

Szanowni Państwo, Słuchacze Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku!

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

Tradycyjnie już zapraszamy na naszą stronę internetową www.gutw.ug.edu.pl oraz do odwiedzenia i polubienia naszego profilu na Facebooku [>>Facebook UTW<<](#).

z poważaniem
Agnieszka Nikodem
Kierownik Biura GUTW

OFERTA EDUKACYJNA, SEMESTR LETNI 2017/2018

Drodzy Słuchacz! Zmienił się plan środowych i czwartkowych wykładów. Uprzejmie prosimy o zapoznanie się z aktualną ofertą edukacyjną zamieszczoną na naszej stronie.

[Oferta podstawowa \(wykłady\): kliknij](#)

[Oferta zajęć dodatkowych: kliknij](#)

[Charakterystyka zajęć: kliknij](#)



W PRZYSZŁYM TYGODNIU

ŚRODA, 28 marca (AULA) - TYLKO JEDEN WYKŁAD!

• **godz. 15:30 – 17:00**

mgr Przemysław Staroń

*Zwyczaj wielkanocne oczami
kulturoznawcy.*



Informacja:

*Wykład prof. Krzysztofa Kornackiego pt. „Wizerunek Ukraińców i Polaków w serialu "Dziewczyny ze Lwowa" **został przeniesiony na 12 kwietnia, godz. 15:30.***

PRZERWA WIOSENNO - ŚWIĄTECZNA
OD 29 MARCA
DO 3 KWIETNIA (WŁĄCZNIE).
4 KWIETNIA - ZAJĘCIA ZGODNIE Z PLANEM.

KOMUNIKATY

JĘZYK ANGIELSKI - MGR EWA MROZEK

W związku z odrabianiem zajęć, które nie odbyły się semestrze zimowym (w styczniu), uległ zmianie czas zajęć następujących grup:

poniedziałek

- **grupa z godz. 12.00-13:00** w cztery poniedziałki marca (5,12,19 i 26.03) zajęcia rozpoczną się pół godziny wcześniej - **o godz. 11:30.**

- **grupa z godz. 14:30-16:00** w sześć kolejnych poniedziałków (5,12,19, 26.03 i 9, 16.04) zajęcia będą przedłużone o pół godziny - **od 14.30 do 16.35** (pół godziny dłużej).



ORGANIZACJA SEMESTRU LETNIEGO

29 marca – 3 kwietnia – wakacje wiosenne (przerwa świąteczna),

4 kwietnia – zajęcia zgodnie z planem,

30 kwietnia - 6 maja – weekend majowy, dni wolne od zajęć,

30 maja – uroczyste zakończenie roku akademickiego (ostatni dzień zajęć dodatkowych!).

SPOTKANIA Z MUZYKĄ



Serdecznie zapraszamy

na koncert z cyklu

Spotkania z muzyką,

który odbędzie się

w piątek, 23 marca 2018 r.

o godz. 16:00 w Sali Teatralnej

w budynku Neofilologii



„Młoda gwiazda wiolinistyki”

wystąpią:

Barbara Stawiarz – skrzypce,

Andrzej Siarkiewicz – fortepian,

W ramach cyklu "Młodzi na estradzie" wystąpią

Kinga Kraska – fagot,

Kinga Zorn – fagot,

Aleksandra Taubel – fagot,

Marta Kur – fortepian.

Koncert poprowadzi:

Stanisława Grażyńska



Wstęp wolny! Serdecznie zapraszamy!



NAJBLIŻSZE SPOTKANIE
26.03.2018 r., godz. 17:00

Wydział Filologiczny UG, aula 1.43

Wykład:
NURT PLEBEJSKI
dr Bartosz Filip



Filmy:
ŚWIADECTWO URODZENIA, 1961 r.
reż. Stanisław Różewicz



NIKT NIE WOŁA, 1960 r.
reż. Kazimierz Kutz



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

WARSZTATY DLA SENIORÓW

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

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.	Śladami Grassa i Herdemertensa	27.03.2018	Park Kuźniczki/ SKM Wrzeszcz od ul. Wajdeloty
2.	Z biegiem potoku	03.04.2018	Park Kuźniczki/ SKM Wrzeszcz od ul. Wajdeloty
3.	Okolice „polskiego gniazda”	10.04.2018	Plac Komorowskiego/ Wrzeszcz
4.	Okolice gdańskiego lotniska	17.04.2018	Przystanek GAiT przy pasie startowym
5.	Spacerek po Parku Oliwskim - I	24.04.2018	Wejście główne do Parku
6.	Spacerek po Parku Oliwskim - II	08.05.2018	Wejście główne, ul. Piwna

Majowe spaceru 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

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

KWIECIEŃ 2018

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY MIŁOŚĆ BLONDYNKI UG
AKADEMICKIE CENTRUM KULTURY ALTERNATOR UG
ZAPRASZAJĄ

DOBRE, BO POLSKIE:
WIEŻA. JASNY DZIEŃ
05.04
godz. 18:30
czwartek

3. WIECZÓR Z KINEM:
TWÓJ VINCENT
12.04
godz. 18:30
czwartek

KINOTERAPIA:
WSTYD
19.04
godz. 18:30
czwartek

KONFRONTACJE:
ZNIKASZ
26.04
godz. 18:30
czwartek

REPERTUAR FILMOWY
ALTERNATOR

05 kwietnia 2018 (czwartek) godz. 18.30

Dobre, bo polskie: WIEŻA. JASNY DZIEŃ

reż. Jagoda Szalc, Polska, 2017, 106 min.

„Wieża. Jasny dzień.”, thriller psychologiczny, objawienie Festiwalu Filmowego w Gdyni, to debiut reżyserski Jagody Szalc, tegorocznej laureatki Paszportu „Polityki”.

Na parę dni przed uroczystością Komunii Świętej – małżeństwo Muli (Anna Krotoska) i Michała (Rafał Cieluch) z kilkuletnim dzieckiem Niną odwiedza niecodzienny gość: niewidziana przez rodzinę od lat młodsza siostra Muli - Kaja (Małgorzata Szczerbowska), która jest biologiczną matką dziewczynki. Czy Kaja będzie starała się odzyskać dziecko? Rodzinie jej zachowanie wydaje się co raz bardziej dziwne. Wokół także dochodzi do wydarzeń, które trudno wyjaśnić. Kościelna uroczystość się zbliża, a atmosfera między siostrami gęstnieje. Wkrótce ma się okazać, że istnieje inny ważniejszy powód, dla którego Kaja wróciła. „Wieża. Jasny dzień” została nagrodzona podczas 42. Festiwalu Filmowego w Gdyni Nagrodą za Debiut Reżyserski i Nagrodą za Najlepszy Scenariusz dla Jagody Szalc.

Jagody Szalc tegorocznej laureatki Paszportów „Polityki”

12 kwietnia 2018 (czwartek) godz. 18.30

3. Wieczór z Kinem : TWÓJ VINCENT

reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman, Polska, Wielka Brytania, 2017, 95 min.

„Twój Vincent” to pierwsza pełnometrażowa animacja malarska, która zachwyca widzów na całym świecie. Każda z 65 000 klatek filmu została ręcznie namalowana, w projekcie wzięło udział 125 zawodowych malarzy z całego świata, którzy świat znany z obrazów van Gogha ożywili na ekranie.

27 lipca 1890 r. szczupła postać idzie po zmierzchu chwiejnym krokiem senną ulicą francuskiego miasteczka Auvers. Mężczyzna nie ma nic przy sobie; dłonie przyciska do świeżej rany postrzałowej, z której sączy się krew. To Vincent van Gogh – wówczas mało jeszcze znany artysta, dziś uznawany za jednego z największych malarzy na świecie. O jego tragicznej śmierci wiadomo od dawna, jednak nadal nie jest jasne, jak i dlaczego doszło do śmiertelnego postrzału. "Twój Vincent" opowiada właśnie tę historię - odkrywa okoliczności tajemniczej śmierci artysty. Czy na pewno popełnił samobójstwo? Co się wydarzyło przez 6 tygodni od ostatniego listu van Gogha, w którym pisał, że czuje się dobrze i jest zupełnie spokojny?

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.

O WYPRAWIE W ANDY



fot: Borys Komander

Zachęcamy do posłuchania 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 Komander

ZAPROSZENIE DO CIX KAWIARNI NAUKOWEJ

Dyrektor Centrum Informatycznego Trójmiejskiej Akademickiej Sieci
Komputerowej prof. Henryk Krawczyk

oraz

dyrekcja Hotelu Rezydent*****

mają zaszczyt zaprosić Państwa do Kawiarni Naukowej
w Hotelu Rezydent***** w Sopocie (Plac Konstytucji 3 Maja 3)
na cykl popularnonaukowych spotkań z wybitnymi postaciami polskiej
nauki

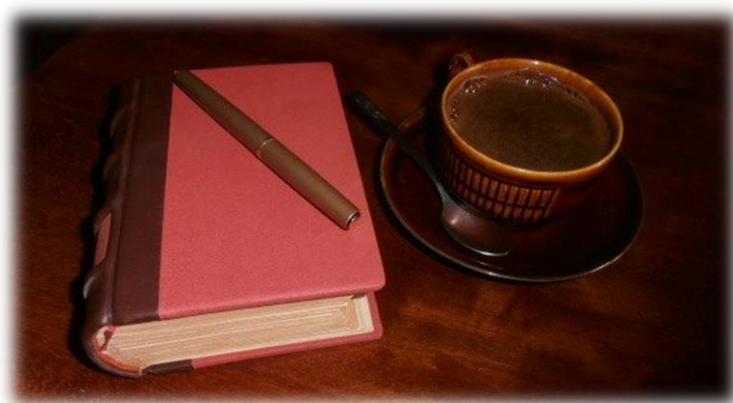
29 marca 2018 roku (czwartek), godz. 18:00

prof. dr hab. Mirosław Przyłipiak (Uniwersytet Gdański)

Od człowieka do post-człowieka. Przemiany kina fabularnego jako
zwierciadło współczesności

Kategorie post-człowieka oraz ery post-ludzkiej należą do najżywiej dyskutowanych we współczesnej humanistyce, są przedmiotem licznych publikacji i konferencji. Świat ludzki przeplata się technologią (to, co dawniej wydawało się całkowicie ludzkie, obecnie coraz częściej jest zastępowane przez technologię), ludzki wzrok sięga miejsc, do których dotąd nie miał dostępu (np. wnętrza ludzkiego ciała), ludzkie doświadczanie czasu i przestrzeni różni się diametralnie od tego, które towarzyszyło człowiekowi w ciągu całego jego dziejów. Kino współczesne towarzyszy tym przemianom, śledzi je, a często nawet wyprzedza i zapowiada, zarówno w swojej treści, jak formie oraz technologii. Choć dawno temu nazwano je seismografem ludzkości, to rzadko kiedy tak zasługiwało na to miano, jak teraz.

Wstęp do Kawiarni Naukowej jest wolny.



ETNOGRAFICZNY JARMARK WIELKANOCNY



Święta Wielkiej Nocy już niedługo. Tuż przed Niedzielą Palmową odwiedź

Etnograficzny Jarmark Wielkanocny w Oddziale Etnografii MNG

(ul. Cystersów 19, Gdańsk).

Mamy nadzieję, że w wiosennej już atmosferze twórcy ludowi i rękodzielnicy zaprezentują oryginalne ludowe pisanki i malowanki, haftowane serwety i serwetki, rzeźby ludowe, ale także dekoracyjne króliczki, kurczaczki i inne wielkanocne upominki.

Jarmark Wielkanocny będzie czynny 24 marca w godz. 10.00 – 17.00.

Zachęcamy również do udziału w rodzinnych warsztatach **„Etno Święta!”**.

Okres przedświąteczny to czas kreacji!

Zapraszamy całe rodziny do udziału w zajęciach tworzenia tradycyjnych palm wielkanocnych i tradycyjnych ozdób świątecznych.

24 marca 2018 godz. 11:00-12:30

Tradycyjne wielkanocne palmy

24 marca 2018 godz. 13:00-14:30

Wielkanocne ozdoby stołu

Koszt warsztatu: 8 zł osoba dorosła, 4 zł dziecko (dzieci do lat 7 bezpłatnie)

Uwaga: Ilość osób ograniczona. Prosimy o wcześniejsze zapisy w kasie muzeum tel. + 58 552 12 71 w. 101

BEZPŁATNE BADANIA KONTROLNE STANU UŻĘBIENIA

W dniu **20 kwietnia 2018 roku** Fundacja „Z uśmiechem przez życie” we współpracy z Gdańskim Centrum Stomatologicznym, przy ul. Noskowskiego 17A w Gdańsku, organizuje Dzień otwarty "*Profilaktyka stomatologiczna, profilaktyka przeciwrakowa*".

W tym dniu zostaną przeprowadzone badania kontrolne stanu uzębienia osób zgłaszających się do gabinetu oraz badania przesiewowe w kierunku występowania zmian patologicznych na błonie śluzowej jamy ustnej.

Szczególnie zachęcamy do przyścia do gabinetu pacjentów z grupy wysokiego ryzyka:

- osoby palące,
- osoby nadużywające alkoholu,
- osoby powyżej 40 roku życia,
- osoby uwarunkowane genetycznie

Zapisy na badania pod numerem telefonu: 58 301 99 36, 58 692 64 89



BEZPŁATNE BADANIE PRZESIEWOWE
w kierunku występowania
NOWOTWORU JAMY USTNEJ

20 kwietnia 2018

**Zabierz rodzinę i wykonaj badanie specjalistycznym
urządzeniem Microlux**

Gdańskie Centrum Stomatologiczne

Gdańsk, ul. Noskowskiego 17A

**Zarezerwuj wizytę telefonicznie już dziś: 58 301 99 36,
58 692 64 89**



**5 minut,
które może
uratować Ci
życie!**

BEZPŁATNE BADANIA DLA PANÓW

Seniorze, zadbaj o swoje zdrowie!

Studenci Akademii Wychowania Fizycznego zapraszają **mężczyzn w wieku 50+** na bezpłatne badania krwi o profilu kardiologicznym.

Czekamy na Panów 23 i 24 marca w godz. 8:00-10:00 w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (wejście główne od al. Grunwaldzkiej), pok. 201.

Na badania prosimy stawić się na czczo.

WYKŁAD DLA SENIORÓW

Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny zaprasza Seniorów na wykład
„UDARemnić – profilaktyka, rozpoznawanie oraz powikłania udaru”.

Wykład odbędzie się w piątek, 23.03.2018 o godzinie 16:00
w Atheneum Gedanense Novum

(budynek Gdańskiego

Uniwersytetu Medycznego przy alei
Zwycięstwa 41/42 w sali 104.)

UDAR EMNIĆ



POWIKŁANIA,
ROZPOZNANIE
I PROFILAKTYKA UDARU

Atheneum
Gedanense
Novum

al. Zwycięstwa
41/42
sala 104,

pt 23.03.2018
godzina 16:00



Podczas wykładu studenci medycyny będą chcieli zwiększyć świadomość osób starszych w zakresie symptomatologii i profilaktyki tego często opłakanego w skutkach schorzenia. Wystarczająco szybka reakcja jest kluczowa w podjęciu leczenia i zapobiegnięciu powikłaniom, a ta jest uwarunkowana wiedzą, którą pragną poszerzać wśród Seniorów.

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



SPONSORZY



ORGANIZATORZY

PATRONAT MEDIALNY



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!

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!**

*Jesteś Seniorem?
Mieszkas w Gdańsku?
To konkurs
dla Ciebie!
Przyślij swój wiersz!*

termin:

30 marca 2018

na adres:

*Centrum Opieki i Aktywizacji
Seniorów Swissmed
ul. Wileńska 44, 80-215 Gdańsk*

lub mailowo:

konkurs@benefisdojrzalosci.pl

Zwycięskie wiersze zostaną zaprezentowane w formie utworów muzycznych w wykonaniu wokalistów, chóru i orkiestry, podczas uroczystej gali pt. „Benefis Dojrzałości” w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina w Gdańsku, w październiku 2018 roku.

*Szczegółowe warunki konkursu na stronie:
www.benefisdojrzalosci.pl*



*BENEFIS
DOJRZAŁOŚCI
2018*

*II Gdański
Konkurs Poetycki*

ORGANIZATORZY



PRIMEDICINE
FUNDACJA

MECENAT



PARTNERZY



KLUB
INICJATYW
SENIORA

PATRONI MEDIALNI



BENEFIS DOJRZAŁOŚCI

Gdańsk 2018

Więcej szczegółowych informacji, utwory i wypowiedzi laureatów
prezentacje audio oraz video na stronie

www.benefisdojrzalosci.pl

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.



**Otwarte
Ramiona**

Fundacja Splotu Ramiennego

**Pomóż Stasiowi
Podaruj 1% podatku**

Podopiecznemu Fundacji
Otwarte Ramiona

www.otwarteramiona.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 rączkowaniem, 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 POZYTKU 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	0000142952	311
312. Cel szczegółowy 1% <i>Stanisław Kwieciński</i>		
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**

