

Gdańsk, 6 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](http://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, 11 kwietnia (AULA)

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

**dr Jarosław Och**

*Wybory samorządowe 2018 - nowości i zmiany w prawie wyborczym.*

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

**dr Mariusz Brodnicki**

*Edukacja żywieniowa.*



#### CZWARTEK, 12 kwietnia (AULA)

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

**dr hab. Krzysztof Kornacki prof. UG**

*Wizerunek Ukraińców i Polaków w serialu "Dziewczyny ze Lwowa". (wykład przeniesiony z 21 marca)*

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

**mgr Piotr Mazurek**

*Historia powstania gdańskich wodociągów i kanalizacji – od projektu do eksploatacji.*



**11 KWIETNIA – NIECZYNNNE BIURO GUTW**

**W środę, 11 kwietnia**

**Biuro GUTW będzie nieczynne**

**z powodu szkolenia pracowników.**

## 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. 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).



## AKADEMIA POLSKIEGO FILMU



### NAJBLIŻSZE SPOTKANIE

**9.04.2018 r., godz. 17:00**

Wydział Filologiczny UG, aula 1.43

Wykład:

**KONWICKI**

Wykład poprowadzi dr Paweł Biliński



Filmy:

**OSTATNI DZIEŃ LATA, 1958 r**



**SALTO, 1965 r.**



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](mailto: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](mailto: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](mailto:trzeciwiek@ug.edu.pl)**



# SPACERY PO GDAŃSKU



## SPACERY PO GDAŃSKU – semestr letni 2018

L.P.	Temat Spaceru	Data	Miejsce spotkania
1.	Okolice „polskiego gniazda”	10.04.2018	Plac Komorowskiego/ Wrzeszcz
2.	Okolice gdańskiego lotniska	17.04.2018	Przystanek GAIiT przy pasie startowym
3.	Spacerek po Parku Oliwskim - I	24.04.2018	Wejście główne do Parku
4.	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

**REPERTUAR FILMOWY**

2017   106 min. reż. Jagoda Szelić Polska	<b>DOBRE, BO POLSKIE:</b> <b>WIEŻA. JASNY DZIEŃ</b>	<b>05.04</b> godz. 18:30 czwartek
2017   95 min. reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman Polska, Wielka Brytania	<b>3. WIECZÓR Z KINEM:</b> <b>TWÓJ VINCENT</b>	<b>12.04</b> godz. 18:30 czwartek
2011   101 min. reż. Steve McQueen Wielka Brytania	<b>KINOTERAPIA:</b> <b>WSTYD</b>	<b>19.04</b> godz. 18:30 czwartek
2017   137 min. reż. Peter Schønau Fog Dania	<b>KONFRONTACJE:</b> <b>ZNIKASZ</b>	<b>26.04</b> godz. 18:30 czwartek

**ALTER**NATOR

**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; dłoń 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.

III  
**WIECZÓR  
Z KINEM**



**12 KWIECZNIA 2018** WYDZIAŁ FILOLOGICZNY UG  
Gdańsk, ul. Wita Stwosza 55

- Sala 41  
Budynek ACK UG Alternator  
Obowiązują zapisy
- 16:00 - 17:30  
**Warsztat improwizacji  
taneczno-ruchowej z Anną Haracz**
- Aula 1.43  
Wydział Filologiczny  
Wstęp wolny
- 16:30 - 17:30  
**Pokaz filmów jednonominutowych z Festiwalu Filmów  
Nowomediałnych i konkursu *Refleksja*.**
- Aula 1.45  
Wydział Filologiczny  
Wstęp wolny
- 16:30 - 17:30  
**Wykład Izabeli Karwackiej (Magnus Film) na temat  
pracy charakteryzatora i pokaz charakteryzacji filmowej**
- Aula 1.43  
Wydział Filologiczny  
Wstęp wolny
- 17:30 - 18:30  
**Wykład prof. Krzysztofa Kornackiego  
pt. *Dlaczego polskie kino jest takie dobre?***
- Aula 1.47  
Wydział Filologiczny  
Wstęp wolny
- 17:35 - 18:20  
**Konkurs: Familiada Filmoznawcza**
- Polski kandydat  
do Oscara 
- 18:45 - 20:15  
**Pokaz filmu *Twój Vincent* oraz spotkanie z twórcami  
- Seanem Bobitem oraz Piotrem Dominiakiem**
- Aula 1.43  
Wydział Filologiczny
- Wstęp biletowany: 10 zł(ulgowy) / 15zł (normalny)  
*Twój Vincent* reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman, Polska, Wielka Brytania, 2017, 95 min.

Więcej informacji na:  
[www.facebook.pl/StowarzyszenieCinedot](http://www.facebook.pl/StowarzyszenieCinedot)





## "ACH, JAK PRZYJEMNIE KOŁYSAĆ SIĘ WŚRÓD FAL..."



*Szanowni Państwo,*

Serdecznie zapraszam na przegląd komedii muzycznych II Rzeczypospolitej pt. ***"Ach, jak przyjemnie kołysać się wśród fal..."***, który odbędzie się w dniach **7 i 8 kwietnia** **w Muzeum II Wojny Światowej.**

Pozdrawiam serdecznie,

*Krzysztof Kornacki*

*koordynator merytoryczny przeglądu*

Program:

### **7 kwietnia - Sobota**

14.00 - **Jadzia 1935 (90 min.),**

15.30 – 16.45 – **II RP w krzywym zwierciadle. Debata o komediach muzycznych -** z udziałem dr. Łukasza Biskupskiego, dr hab., prof. UG Pawła Sitkiewicz i dr hab., prof. UG Krzysztof Kornackiego

17.00 - **Piętro wyżej 1937 (84 min.),**

### **8 kwietnia - Niedziela**

16.00 – **Będzie lepiej 1936 (90 min.),**

18.00 – **Paweł i Gaweł 1938 (80 min.),**

20.00 - **Zapomniana melodia 1938 (80 min.),**

Prelekcje przed filmami autorstwa dr Łukasza Biskupskiego, dr hab., prof. UG Pawła Sitkiewicz i dr hab., prof. UG Krzysztof Kornackiego, dr Piotra Kurpiewskiego

Bilety w cenie 5 zł (za jeden seans), 10 zł (za jeden dzień), 20 zł (za całość przeglądu)

Miejsce: Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku,

Szczegóły: <https://muzeum1939.pl/przeglad-komedii-muzycznych-ii-rzeczypospolitej/aktualnosci/1205.html>

Bilety: <https://bilety.muzeum1939.pl/>





Koncert polskiej muzyki międzywojennej *"Nasza jest noc"* będzie okazją do odkrycia wrażliwości i piękna twórczości polskich artystów lat '20 i '30 takich jak: Hanka Ordonówna, Mieczysław Fogg czy Eugeniusz Bodo.

Zespół Bellcanti przy akompaniamencie fortepianu oraz kwartetu smyczkowego wykona aranżacje największych polskich szlagierów. Atmosfera ekscytacji i nadziei, towarzysząca Polakom sto lat temu, tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości, jest obecna w muzyce tamtych czasów. Koncert zespołu Bellcanti z Kwartet Opera niewątpliwie będzie okazją by tej niezwykłej atmosfery doświadczyć.

7 kwietnia (sobota) na scenie Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku wystąpi zespół Bellcanti składający się z trzech sopranistek i pianisty: Magdaleny Chmieleckiej, Marii Malinowskiej, Karoliny Sołomin wraz z Mateuszem Lipińskim oraz kwartetem Opera, w skład którego wchodzi muzyki orkiestry oraz koncertmistrzowie Opery Bałtyckiej: Tomasz Kulisiewicz, Przemysław Treszczotka, Krzysztof Jakub Szwarz, Zofia Elwart.

**Data: 07 kwietnia, godz. 19.00**

**Cena biletu: 20 zł**

Bilety dostępne w sprzedaży w kasach Muzeum oraz na: <https://bilety.muzeum1939.pl/>

Patronat medialny:

TVP3 Gdańsk  
Gdańsk Strefa Prestiżu  
Radio Gdańsk S.A.

Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku  
(Sala Koncertowa, poziom -3)  
pl. Władysława Bartoszewskiego 1



**Salon Kameralny – muzyka polska i światowa na trio fortepianowe**  
**10. kwietnia (wtorek) o godz. 19.00, w Sali Teatralnej**  
**(budynek Neofilologii UG, ul. Wita Stwosza 51)**  
**odbędzie się Koncert Trio fortepianowego**

Robert Kwiatkowski (skrzypce), Błażej Goliński (wiolonczela) oraz Dominika Glapiak (fortepian), tworzą pełne pasji połączenie trzech solistycznych, indywidualnych instrumentów, jakim jest Trio fortepianowe. Pozornie niewinne zestawienie jest jednym z najczęściej wykorzystywanych przez kompozytorów wszystkich epok. Swoją popularność zawdzięcza wyjątkowej atrakcyjności współbrzmienia. Przy założeniu, iż każdy z członków zespołu jest wyśmienitym solistą, trio potęguje doznania słuchacza, dając mu szansę wzięcia udziału w teatrze muzyki rozgrywanym na jego oczach.

Zespół złożony z młodych pedagogów Gdańskiej Akademii Muzycznej powstał z pasji do kameralistyki. Z chęcią jednak sięgają po literaturę należącą do klasyki gatunku, a także po pozycje nowe oraz rzadziej wykonywane.

Podczas wieczoru 10. kwietnia Trio fortepianowe wykona koncert pt. „Salon Kameralny - muzyka polska i światowa na trio fortepianowe”, w programie którego bardzo zróżnicowany, atrakcyjny muzycznie repertuar:

- Rapsodia op. 33 na fortepian, skrzypce i wiolonczelę - Ludomir Różycki(1883-1953)
- Trio na skrzypce, wiolonczelę i fortepian - Anna Ročławska (skomponowane .2015)
- Trio c-moll op. 66 na skrzypce, wiolonczelę i fortepian - Felix Mendelssohn (1809-1847)

Wydarzenia z cyklu „Muzyka na UG” organizowane są we współpracy Uniwersytetu Gdańskiego, Akademickiego Centrum Kultury UG Alternator, Akademickiego Chóru Uniwersytetu Gdańskiego oraz Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku.

WSTĘP WOLNY!

Zapraszamy!

Więcej info: [www.ack.ug.edu.pl](http://www.ack.ug.edu.pl)

# AKTYWNA NIEDZIELA

# AKTYWNA NIEDZIELA

ERGO ARENA  
GDAŃSK/SOPOT  
8 KWIECIEŃ 2018  
11:00-16:00

**WSTĘP WOLNY**  
WIĘCEJ INFORMACJI:  
[WWW.ERGOARENA.PL](http://WWW.ERGOARENA.PL)

SERWIS ROWEROWY | PREZENTACJE JEDNOŚLADÓW | POKAZY ROWEROWE NA WESOŁO  
SPINNING | SIATKÓWKA DLA WSZYSTKICH | KOSZYKÓWKA DLA POCZĄTKUJĄCYCH  
PIŁKA RĘCZNA OD PODSTAW | AKTYWNA NAUKA – SZACHY I JĘZYK ANGIELSKI DLA DZIECI  
WYKŁADY ORAZ WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE I PLASTYCZNE | JOGA | PORADY DIETETYCZNE  
KONSULTACJE U REHABILITANTÓW | ZUMBA | BADANIA POSTAWY DZIECI  
ZDROWE KOKTAJLE DLA NAJMŁODSZYCH | DIAGNOSTYKA I TERAPIA SKÓRY

#### ORGANIZATORZY



#### PATRONI MEDIALNI



#### PARTNERZY



Szczegóły i zapisy na zajęcia:

<http://ergoarena.pl/wydarzenia-lista/aktywna-niedziela-2/>



# 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](mailto: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/>





## **Centrum Nauki EXPERYMENT zaprasza seniorów na spotkanie połączone z warsztatami. Jego tematem przewodnim będą TAJEMNICE BAŁTYKU.**

**ŚRODA, 11 KWIETNIA  
GODZINA 15.00 – 17.00**

**MIEJSCE: Centrum Nauki EXPERYMENT, Al. Zwycięstwa 96/98  
KOSZT: 5 zł od osoby**

Bilety do kupienia na stronie internetowej [bilety.experiment.gdynia.pl](http://bilety.experiment.gdynia.pl) oraz w kasach EXPERYMENTU czynnych od wtorku do piątku od 9.00 do 17.00 i w weekendy od 10.00 do 18.00. Liczba miejsc ograniczona.

W trakcie kwietniowego wykładu opowiemy o słynnych wrakach, które znajdują w Morzu Bałtyckim, w tym m.in. o Marsie – największym okręcie wojennym, jaki w XVI wieku pływał po Bałtyku. Podobno w jego wraku, który spoczywa w okolicach szwedzkiej wyspy Olandia, znaleziono prawdziwe skarby...

Wspólnie obejrzymy również krótkie filmy nakręcone przez nurków zgłębiających dno Bałtyku, dzięki którym odkryjemy bogaty świat podmorskiej flory i fauny. Przekonacie się, co takiego kryje w sobie Bałtyk, że jest tak chętnie eksplorowany przez nurków.

Z kolei w trakcie warsztatów wyjaśnimy, jak to jest, że niektóre przedmioty rdzewieją, dlaczego słona woda sprzyja korozji oraz jak chroni się statki przed jej szkodliwym działaniem.

**ZAPRASZAMY!**

# KONFERENCJI „KUNG FU/ WUSHU – TRADYCJA, NAUKA, SPORT, WYCHOWANIE

**12 kwietnia 2018 r. (czwartek)** pasjonaci chińskich sztuk walki będą mieli okazję uczestniczyć w ogólnopolskiej konferencji „*Kung fu/ wushu – tradycja, nauka, sport, wychowanie*”. Podczas wydarzenia prelegenci opowiedzą o tajemnicach taichi, naukowych podstaw wushu czy ich roli w dzisiejszym świecie sportu. Słuchacze będą mogli również uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez doświadczonych trenerów chińskich sztuk walki.



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA

# KUNG FU/ WUSHU

INSTYTUT KONFUCJUSZA PRZY  
UNIwersYTECIE GDAŃSKIM  
UL. BAŻYŃSKIEGO 1A, GDAŃSK

GDAŃSK  
12 KWIECZNIA  
2018

tradycja, nauka, sport, wychowanie



## WYKŁADY

**10:00-12:45**

- sztuki walki a holistyczny rozwój człowieka
- taichi - sztuka walki i aspekty zdrowotne
- tradycja w chińskich sztukach walki
- naukowe podstawy kung fu/wushu
- rola kung fu/wushu w dzisiejszym świecie sportów walki

## WARSZTATY

**1. sesja 13:15-14:00**

**2. sesja 14:15-15:00**

**3. sesja 15:15-16:00**

- taichi
- twardy qigong
- podstawy boks shaolińskiego
- sanda jako formuła walki wywodząca się z kung fu

ZAREJESTRUJ SIĘ JAKO SŁUCHACZ I UCZESTNIK WARSZTATÓW:

udział w konferencji jest bezpłatny

KONFUCJUSZ@UG.EDU.PL

Udział w konferencji jest bezpłatny. Wszystkich zainteresowanych udziałem jako słuchacz lub uczestnik warsztatów prosimy o rejestrację: [konfucjusz@ug.edu.pl](mailto:konfucjusz@ug.edu.pl) lub <https://goo.gl/forms/gAiyuYsYbrRnuSfi1>.

**Miejsce:** Gdańsk, ul. Bażyńskiego 1a, Instytut Konfucjusza przy Uniwersytecie Gdańskim

**Czas:** 12 kwietnia 2018 r., godz. 10.00 - 16.00

Po szczegóły zapraszamy na Facebooka Instytutu Konfucjusza:

<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 Żywnienia
- osteobus, kardiobus, słuchobus
- pokaz mody
- tańce, gimnastyka
- warsztaty i pokazy
- porady ekspertów
- potańcówka

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY



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](http://www.targiseniora.pl)

**Serdecznie zapraszamy!**



## FILM „OPERA PARYSKA” I JERZY SNAKOWSKI



Kwartalnik Bliza zaprasza na pokaz specjalny filmu „*Opera paryska*” w reżyserii Jeana-Stéphane’a 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.**



# 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!**

## 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 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.otwarteramiona.pl](http://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 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](mailto: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](http://www.fsr.pl)  
[kontakt@fsr.pl](mailto:kontakt@fsr.pl)

<b>P. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POZYTKU PUBLICZNEGO (OPP)</b> 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	Wniosek o kwotę
Kwota z poz. 311 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 102. Do zaokrąglenia do pełnych dziesiątek groszy w górę.	
<b>R. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE</b> Podatnicy, którzy wypełnili część P. w poz. 312 mogą podać cel szczegółowy 1%, z zastrzeżeniem limitacji w poz. 313 wyrażonej zgodnie na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz. 311. W poz. 314 można podać dodatkowe informacje, np. ustalając kontakt z podatkowcem (telefon, e-mail).	
312 Cel szczegółowy 1%	Stanisław Kwieciński
313 Wyraźnym sposobem	<input checked="" type="checkbox"/>
314	

**BIURO GUTW**

**ul. Bażyńskiego 1a**  
**I piętro, pokój 119**  
tel. 58 523 23 54  
[trzeciwiek@ug.edu.pl](mailto:trzeciwiek@ug.edu.pl)



## INDEKSY

**PO ODBIÓR INDEKSU  
ZAPRASZAMY  
DO BIURA GUTW**

