

Radomszczański Uniwersytet
Trzeciego Wieku „Wiem więcej”

I N F O R M A T O R

Radomsko, październik 2020



Rok akademicki 2020/2021

Takie cechy w życiu, jak: równowaga ducha, radość, uczynność, piękno, mądrość i miłość nie starzeją się nigdy. Kto podtrzymuje w sobie te przymioty, zachowa zawsze w duchu młodość.

Joseph de Murphy

Wydawca:

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”

Zespół redakcyjny:

1. Maria Jeziorska
2. Anna Kapuściarek
3. Grażyna Śliwakowska

Kontakt:

tel: 790 500 675 660 408 033

poczta mailowa: rutw.wiemwiecej@onet.pl

<http://www.wiem-wiecej.com.pl/>

<https://www.facebook.com/rutwwiemwiecej/>

Szanowni Państwo!

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer informatora prezentujący nasze plany i zamierzenia na rok akademicki 2020/21. Przystępujemy do pracy z niezwykłą energią, siłą i pomysłami, po nagle, brutalnie przerwanych zajęciach w wyniku nieprzewidzianych zdarzeń epidemii koronawirusa, która opanowała cały świat.

Przed nami rok wyjątkowo ważny w kontekście obchodów 10-lecia istnienia RUTW. Musimy przygotować się do świętowania tego jubileuszu bardzo starannie, pokazać nasz potencjał i osiągnięcia dziesięciu lat, czasu niezwykle owocnego i istotnego. Podjęliśmy także starania o uzyskanie złotego certyfikatu profesjonalnego działania. Jest to ogromne wyzwanie, wymagające spełnienia wielu warunków.

Jeżeli przedłużą się stan zagrożenia epidemicznego i obostrzenia zostaną utrzymane, będziemy pracować stacjonarnie w małych grupach, z zachowaniem rygorów sanitarnych oraz online. Będziemy organizować spacerów nordic walking i zajęcia ruchowe na wolnym powietrzu. Zamierzamy tańczyć czaczę i sambę z pomponami, doskonalić urokliwego lambeth walka i uczyć się flamenco - wszystko zgodnie z zaleceniami amerykańskich uczonych ostatniej dekady, którzy twierdzą, że taniec zapobiega demencji, ponieważ absorbuje zarówno umysł, jak i ciało.

Według teorii ewolucji, która mówi, że narządy używane rozwijają się, nieużywane uwsteczniają się i zanikają, będziemy z zapałem ćwiczyć nasz umysł. Nie zapomnimy również o naszym ciele, trenując, oprócz już uprawianych ćwiczeń tradycyjnych na sali i w wodzie, także jogę, która pozwoli nam uzyskać właściwą koncentrację, redukcję stresu i wyciszenie niespokojnego umysłu. Chcemy wprowadzić dodatkowe zajęcia komputerowe w relacji jeden na jednego, tak aby każdy uczestnik szkolenia miał do dyspozycji „swojego opiekuna”, który w razie trudności przyjdzie mu z pomocą. Na podobnych zasadach przeprowadzimy szkolenie z obsługi smartfona, aby podnieść kompetencje cyfrowe naszych słuchaczy. Zorganizujemy konkurs na wiersz, piosenkę lub małą formę literacką związaną z sytuacją pandemii.

Będziemy kontynuować wszystkie te zagadnienia i formy zajęć, które cieszą się szczególną popularnością, poszerzają nasze horyzonty, wzbogacają wiedzę, rozwijają naszą wyobraźnię i inspirują do działania, ale proponujemy też nowe, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych studentów.

dr Anna Kapuściarek

ZASADY FUNKCJONOWANIA I STRUKTURA UNIWERSYTETU

„Jeśli człowiek zamknie bogactwo we własnej głowie,
nikt mu go nie może odebrać. Inwestowanie w wiedzę
zawsze przynosi największe zyski” - Benjamin Franklin

Powołanie w 2011 r. RUTW „Wiem więcej” w Radomsku otworzyło nowy etap w życiu lokalnej społeczności.

Stowarzyszenie posiada osobowość prawną i działa na podstawie ustawy z dn. 7 kwietnia 1989 r. „Prawo o Stowarzyszeniach” (Dz.U. Nr 20 poz.104 z późniejszymi zmianami) oraz z dnia 24 kwietnia 2003 r. „O działalności pożytku publicznego i wolontariacie” (Dz.U. Nr 96 Poz.873). z dn. 29 maja 2003r .Poz.873).

Celem Stowarzyszenia jest prowadzenie działalności na rzecz społeczności osób starszych. Zadania RUTW określa Statut i Regulamin Studiów. Do najważniejszych celów należą min: działalność edukacyjna, promocja zdrowego stylu życia, wspieranie rękodzieła artystycznego wśród osób starszych, wolontariat, wsparcie i ochrona dziedzictwa kulturalnego miasta Radomska oraz aktywizacja społeczna i poprawa życia seniorów. Metody ich realizacji to: wykłady, seminaria, lektoraty, szkolenia, gimnastyka i taniec, warsztaty, spotkania integracyjne, wyjazdy edukacyjne, wycieczki itp. .

Siedziba naszego Uniwersytetu mieści się w Radomsku przy ulicy Prymasa Wyszyńskiego 27. Biuro czynne jest w poniedziałki, środy i piątki w godz. 10:00 do 12:00.

Uniwersytet ma stronę internetową <http://www.wiem-wiecej.com.pl/>, Zachęcamy do jej przejrzania. Tam można zapoznać się z aktami prawnymi – regulaminem i statutem, a także zajrzeć do zakładki, takich jak: galeria, filmoteka, projekty, proza i poezja i do notek na stronie głównej, które prezentują naszą działalność. Tam również możecie zobaczyć jego strukturę.

STRUKTURA ORGANIZACYJNA

WALNE ZGROMADZENIE CZŁONKÓW

ZARZĄD

dr Anna Kapuściarek – prezes
inż. Henryka Malingiewicz – wiceprezes
Grażyna Bujacz – skarbnik-księgowy
Czesława Świdorska – sekretarz
Teresa Moszkowicz – członek
Anna Sewerynek – członek
Grażyna Śliwakowska – członek

KOMISJA REWIZYJNA

Barbara Pilarska - przewodnicząca
Alina Popiołek - członek
Danuta Synowicz - członek

SAMORZĄD SŁUCHACZY

Mega Starościna	–	Czesława Świdorska
Taniec współczesny	–	Zofia Banaś
Literatura	–	Danuta Synowicz
Historia	–	Jacek Surlej
Etyka	–	Barbara Pilarska
Nauka o społeczeństwie	–	Jerzy Sobczyk
Trening pamięci	–	Anna Pol
Zajęcia komputerowe	–	Jadwiga Wolska
J. Niemiecki	–	Krystyna Nogaj
J. Angielski	–	Halina Studzińska
Spotkanie z lekarzem	–	Anna Koniarska
Gimnastyka	–	Irena Górecka
	–	Zofia Staś
Integracja	–	Teresa Moszkowicz
	–	Adam Wodzisławski
	–	Alina Popiołek
	–	Eugeniusz Szczygłowski

RADA NAUKOWO-PROGRAMOWA

- mgr Radosław Bartnik - dyrektor PSP nr 7 w Radomsku
- prof. dr hab. Filip Chybalski - pracownik naukowo-dydaktyczny PŁ
- mgr Anita Janczak – dyrektor MBP w Radomsku
- dr n. praw. Mirosław Kaliszczak - nauczyciel akademicki
- mgr inż. Elżbieta Kwiatkowska
- mgr Anna Milczanowska - poseł na Sejm RP
- mgr Mirosław Olszewski - dyrektor biura ds. współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym SAN
- mgr Anna Symoń - krytyk teatralny
- dr inż. Rafał Wyczółkowski - pracownik naukowy-dydaktyczny PCz
- mgr Krzysztof Zygmunt - dyrektor MDK w Radomsku, przewodniczący Rady Powiatu

Tak aktywna i prężna działalność RUTW nie byłaby możliwa bez wsparcia życzliwych doradców i opiekunów (mecenasów) i przyjaciół Uniwersytetu, zwłaszcza placówki ESBANK w Radomsku, którym przy tej okazji wyrażamy uznanie i dziękujemy. Serdeczne podziękowania za wsparcie finansowe i merytoryczne kierujemy do miejskich i powiatowych władz samorządowych oraz placówek, takich jak: Zespół Szkół Elektryczno - Elektronicznych im. prof. Janusza Groszkowskiego i Liceum Ogólnokształcące im. Feliksa Fabianiego. Bardzo cenimy sobie dobrą współpracę z miejskimi ośrodkami, takimi jak: MDK, MBP MR, MOSiR, MOPS.

Wdzięczni jesteśmy sponsorom i radomszczańskim mediom, dzięki którym popularyzujemy działalność naszej uczelni nie tylko wśród seniorów.

Wszystkim naszym sympatykom i sojusznikom przekazujemy najserdeczniejsze podziękowania za wspieranie seniorskich przedsięwzięć, a Słuchaczom i Czytelnikom przedstawiamy kolejną uniwersytecką publikację.

TRZECI WIEK MOŻE BYĆ PIĘKNY CO WARTO WIEDZIEĆ O NAS

Wszyscy jesteśmy świadomi zmian demograficznych, jakie zachodzą w naszym kraju i mają duży wpływ na politykę senioralną państwa, samorządów lokalnych, a także i naszą pracę w uniwersytecie. Wzrost liczby osób starszych w Polsce i na świecie, wydłużenie życia ludzkiego i wzrastająca liczba osób odchodzących na emeryturę przyczyniły się do powstania wielu ustaw i programów wspierających osoby fizyczne jak i stowarzyszeń działających dla ich dobra.

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej” jest animatorem działań na rzecz edukacji i aktywizacji osób starszych. Misją Uniwersytetu jest kształcenie ustawiczne. Dużo uwagi poświęcamy aktywności zdrowotnej, pokazując różne formy ruchu i rekreacji na zorganizowanych zajęciach. Ruch jest potrzebny każdemu z nas bez względu na to, czy mamy osteoporozę czy inne dolegliwości, a każdy moment w życiu jest dobry, by zmobilizować się do podjęcia aktywności fizycznej i umysłowej. Działają tu ludzie z pasją, twórczo aktywni, którzy udowadniają, że na spełnienie marzeń i odkrywanie nowych talentów nigdy nie jest za późno.

Dr Joseph Murphy w książce „Potęga podświadomości” pisze, że *„Umysł i psychika nie starzeją się. (...) To nie czas, ale lęk przed jego nieubłagany wpływem odbija się na ludzkim umyśle i ciele. Prawdziwą przyczynę przedwczesnego starzenia należy upatrywać w nerwicowym lęku przed negatywnymi skutkami postępującego wieku.”* Starość zaczyna się wtedy gdy przestajemy interesować się życiem, zamykamy się w domu, stronimy od ludzi, przestajemy marzyć i snuć plany na przyszłość. To prawda, nasze funkcje życiowe i reakcje ulegają spowolnieniu, ale czy szybkość jest najważniejsza? Dzięki sprawności umysłowej możemy nadal tryskać humorem, energią i entuzjazmem. Odchodzimy na emeryturę z dużym bagażem umiejętności, doświadczenia i dojrzałością emocjonalną, którymi możemy się dzielić ze znajomymi, przyjaciółmi, a i młodzi wiele mogą się od nas nauczyć. Starzenie się nie jest tragedią. To kolejny krok na naszej drodze, który warto powitać z wdzięcznością. Papież Jan Paweł II mówił: *„Jeszcze będzie pięknie, mimo wszystko. Tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejścia całe życie.”* Nie pozwólmy, aby na emeryturę odszedł nasz umysł. Otwórzmy go na nowy, ciekawy świat. Teraz mamy dużo czasu, aby robić to, o czym zawsze marzyliśmy. Spróbujmy uczyć się wciąż czegoś nowego. Jest w nas nieprawdopodobna moc i inteligencja, która, jeśli tylko będziemy chcieli, podpowie nam, jak wykorzystać posiadane przez nas umiejętności. Pomóc nam może w tym „trening pamięci”. Problemy z pamięcią mogą pojawić się już po 60. roku

życia i odpowiedzialna za nie jest najczęściej demencja. Zdarza się, że problemy z pamięcią wynikają z zaniedbań i postępującego zaniechania ćwiczenia mózgu, zgodnie z powiedzeniem, że organ nie ćwiczony - zanika Dlatego tak ochoczo uczęszczamy na spotkania z Panią Basią aby opóźnić, albo wręcz zatrzymać rozwój demencji.

Pasja – to jest to czego wszyscy szukają, bo pomaga żyć pełniej, zachować młodość, witalność, poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach, bo jest dobra na wszystko. Gdzie jej szukać? Można w internecie, można na Facebooku, można w domach kultury lub innych placówkach, ale najwięcej możliwości daje uniwersytet. Warto skorzystać z tej formy spędzenia wolnego czasu, ucząc się, rozwijając swoje talenty i zainteresowania.

Do niedawna wieczorni biegacze wzbudzali uśmiech, a nawet uszczypliwe uwagi. Dziś to historia. Sport to świetny sposób na zdrowie oraz dobre samopoczucie. Nasz Uniwersytet dostosowuje się do potrzeb osób chcących być aktywnymi, organizując zajęcia gimnastyki profilaktycznej oraz ćwiczenia w basenie. Przy okazji można skorzystać z sauny, dostępnej nam w ramach porozumienia z MOSiR-em. Nie każdy jednak potrzebuje intensywnego ruchu. Takim spokojnym sportem jest łucznictwo. Propagujemy sztukę posługiwania się łukiem, organizując raz do roku „turniej łuczniczy”, który sprzyja integracji międzypokoleniowej i ponadregionalnej.

Joga, cóż to takiego? Czy też może stać się pasją? Internet podaje taką definicję. *Joga „jest to proces polegający na utrzymywaniu życiowej równowagi, umożliwiający osiągnięcie pełnej kontroli nad wszystkimi stanami naszej świadomości.”* Dzięki jodze nie tylko twoje ciało stanie się elastyczne, ale również twoje myśli i emocje. Szkoda, że tylko przez rok korzystaliśmy z walorów tej sztuki.

Bardzo cenne były nasze spotkania z lekarzami różnych specjalizacji. Lekarz rehabilitant, neurolog, kardiolog czy dermatolog – wszyscy zgodnie mówili, że, by dostać więcej od życia, od siebie należy dać wiele. Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, powinniśmy zawsze dbać o umysł i ciało.

Wiele osób odkrywa w sobie talenty artystyczne. Świetnym połączeniem ruchu i sztuki jest taniec, prowadzony w dwóch grupach. W jednej można poznać kroki walca, tanga albo salsy tj. taniec w parach. W drugiej grupie tzw. formacji tańczymy Lambeth Walka, mazura, poloneza, a także układy czirliderek.

W Uniwersytecie powstał zespół wokalny – Appassionata. Jego członkowie sprawdzają się nie tylko jako wokaliści, ale ujawniają talenty aktorskie i kabaretowe. Rozwijają je także uczestnicząc w spotkaniach zatytułowanych „Muzyczna Edukacja”, prowadzonych przez muzyków z filharmonii Narodowej. Poświęcono je muzycznym

portretom m.in. Marka Grechuty, Fryderyka Chopina oraz Wolfganga Amadeusza Mozarta. Zespół operowy i wokaliści, którym towarzyszyły skrzypce, flet i fortepian, przedstawiali nowych bohaterów i ich niezwykle, często bardzo zabawne, „historie pisane dźwiękami”.

Rekordy popularności biją zajęcia rozwijające zdolności manualne, ponieważ przy okazji pozwalają stworzyć własnoręcznie coś ładnego i użytecznego, coś, co sprawi drugiej osobie radość. W tym nasza sekcja rękodzieła artystycznego sprawdziła się celująco, obdarowując uczestników pikniku z osobami niepełnosprawnymi wykonanymi własnoręcznie laleczkami z materiału, medalami uśmiechu, słonecznikami oraz łabędziami z lekkich jak puch piórek. Zajmując się recyklingiem, z wytłaczanek na jajka wyczarowali piękne, kolorowe kurczaczki wielkanocne. A prace ich można podziwiać w plenerowych wystawach w Lusinie – eko ogrodzie – gdzie wykorzystują dary natury (liście, dynie, owoce) jako elementy dekoracji.

Słowa Alberta Einsteina *„tylko życie poświęcone innym jest warte przeżycia”* aktualne są do dziś. Poświęcić komuś życie można na wiele sposobów, o czym możemy przekonać się, włączając się w przeróżne akcje organizowane przez naszą, bardzo prężnie działającą sekcję wolontariatu.

W szeroko pojętej edukacji proponujemy naukę z zakresu historii, etyki i socjologii i, zgodnie z sugestiami słuchaczy, psychologii – nauki badającej mechanizmy i prawa rządzące psychiką i zachowaniami człowieka.

XXI wiek niesie ze sobą duży postęp techniczny. Znajomość obsługi komputera to obecnie podstawowa umiejętność, niezbędna niemal w każdej dziedzinie życia. Szukanie informacji w internecie, obsługa poczty elektronicznej coraz częściej decyduje o tym, w jakim zakresie możemy uczestniczyć w życiu społecznym lub korzystać z zasobów wiedzy. Komputer ułatwia życie, szczególnie osobom niesamodzielnym, dotkniętym czasową niedyspozycją i zmuszonym pozostać w domu, o czym wszyscy możemy przekonać się w trudnym czasie pandemii. W niedalekiej przyszłości dostępna będzie teleopieka i telemedycyna. Naszym celem jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu w zakresie nowoczesnej technologii cyfrowej. Dlatego zajęcia komputerowe cieszą się dużym powodzeniem. Aby były one dostępne i bezpłatne rok rocznie partycypujemy w Budżecie Obywatelskim z pozytywnym skutkiem.

Herbert Marshall McLuhan - kanadyjski teoretyk komunikacji, porównał glob ziemski do zwykłej wioski, w której masowe media elektroniczne obalają bariery czasowe i przestrzenne, umożliwiając ludziom komunikację na masową skalę. W tym sensie glob staje się wioską za sprawą elektronicznych mediów. Aby łatwo można było się porozumiewać, potrzebna jest znajomość języków. Idąc tym tropem, umożliwiliśmy

naszym słuchaczom naukę języka niemieckiego i angielskiego, zwłaszcza, że według najnowszych badań dorośli lepiej radzą sobie w zakresie poznawania słownictwa i struktury języka. Padł więc ostatni stereotyp, zgodnie z którym dojrzały wiek wiąże się z trudnościami w przyswajaniu nowej wiedzy. Dlaczego seniorzy chcą uczyć się języków obcych? Emeryci coraz więcej i chętniej podróżują, więc posługiwanie się językiem obcym jest pożądane. Uczenie się języków jest bardzo istotnym bodźcem dla ludzkiego umysłu, bo aktywizuje połączenia neuronowe w mózgu, a poprzez to poprawia zdolność zapamiętywania i kojarzenia. Nauka języka obcego jest często marzeniem, a marzenia należy realizować.

Marzenie, pasja czy zainteresowanie, a może chęć wypróbowania własnych sił twórczych skupiło duże grono sympatyków literatury? Tematykę spotkań wzbogacają aktualności i informacje o nagrodach literackich „Nike” i Noblu, nowości wydawnicze oraz rozmowy o przeczytanych książkach. Dyskusje wielostronne i konstruktywne kształtują wytrawnych odbiorców literatury. Udział w spotkaniach z literaturą, jak to określiła jedna z naszych studentek, to „pożywna strawa duchowa”. Ściśle z literaturą wiążą się spotkania z filmem. I to nie tylko dlatego, że odbywają się w tym samym dniu.

„La Strada” Co wspólnego ma film Felliniego z naszym Uniwersytetem? To proste! Federico Fellini wierzył w magiczną moc przeplatania się literatury i filmu. My również uwierzyliśmy w tę moc, moc kina. Raz w miesiącu mamy „spotkanie z filmem” lub, jak kto woli, „seans nie tylko dla seniora”. Cieszą się one dużą popularnością. Mają formę otwartą i uczestniczyć w nich mogą wszyscy radomszczanie.

Integracja społeczna to częste kontakty członków naszej uniwersyteckiej zbiorowości oraz akceptacja w jej obrębie wspólnych systemów wartości, norm i ocen. Nasze spotkania w Lusinie na łonie natury, gdzie prócz harców i swawoli, wystaw plenerowych poznajemy tajniki przyrody, dyskutujemy o wartościach i życiu, są typowym przykładem ugruntowania i umocnienia więzi między naszymi słuchaczami. Pogawędki przy kawie, spotkania z pisarzami, artystami, ludźmi sukcesu, wyjazdy do teatru i na wycieczki, koncentrowanie się na wspólnym działaniu, to wszystko sprawia, że podtrzymujemy umiejętności uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności oraz pełnienia określonych ról społecznych.

Przedstawiamy Państwu listę propozycji programowych wielokierunkowego kształcenia seniorów. Staraliśmy się pokazać, iż RUTW ma bogatą ofertę edukacyjną, dba o rzetelność merytoryczną i o swoich słuchaczy. Zachęcamy obserwatorów i sympatyków do wstąpienia w nasze szeregi, bo kontakty towarzyskie naprawdę nam służą, a samotność zabija. Przeprowadzone badania (Psychiatra Robert Waldinger) udowodniły,

że ludzie, którzy mają lepsze kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy swoją lokalną społecznością, są szczęśliwsi, pozostają w lepszej formie fizycznej i żyją dłużej niż ci, którzy takich kontaktów nie mają.

Zapraszamy. Jest wśród nas miejsce dla każdego.



HARMONOGRAM ZAJĘĆ – 01.10.2020 – 31.01.2021

semestr I

Przedmiot	Wykładowca Starosta	Miejsce	Dzień tygodnia	Godziny	Często- tliwość	Terminy			
						X	XI	XII	I
1. Język angielski	Małgorzata Cieciora Halina Studzińska	Biuro RUTW	poniedziałek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w tygodniu	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14	4, 11, 18, 25
2. Spotkanie z literaturą	mgr Matylda Kaszyńska Danuta Synowicz	MR	wtorek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w miesiącu	13	10	8	12
3. Historia	mgr Anna Stalka Jacek Surlej	MR	wtorek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w miesiącu	27	24	1	26
4. Etyka	mgr Gabriela Szczygłowska Barbara Pilarska	MR	wtorek	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	raz w miesiącu	27	24	1	26
5. Nauka o społeczeństwie	mgr Małgorzata Wesołowska Jerzy Sobczyk	MR	wtorek	15 ³⁰ -16 ³⁰	raz w miesiącu	20	17	15	19
6. Trening pamięci	mgr Barbara Jagoda Anna Pol	MR	wtorek	16 ³⁰ -17 ³⁰	raz w miesiącu	20	17	15	19
7. Zajęcia komputerowe	mgr Krzysztof Deniczuk Jadwiga Wolska	PSP 6	środa	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	2, 9, 16	13, 20, 27
8. Język niemiecki	dr Anna Kapuściarek Krystyna Nogaj	MBP	środa	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	raz w tygodniu	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	2, 9, 16	13, 20, 27
9. Spotkanie z lekarzem	Anna Koniarska	do uzgod.	do uzgod.	do uzgod.	raz w miesiącu				13.01.2021 B. Kostrzewa godz. 16 ⁰⁰
10. Taniec współczesny	mgr Katarzyna Fiszer Zofia Banaś	MDK	czwartek	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	raz w tygodniu	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17	7, 14, 21, 28

11. Spotkania integracyjne	Teresa Moszkowicz Adam Wodzisławski Alina Popiołek Eugeniusz Szczygłowski	RSM	czwartek	15 ³⁰ -17 ³⁰	raz w tygodniu	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17	7, 14, 21, 28
12. Gimnastyka profilaktyczna	mgr Julita Grzywańska Irena Górecka Zofia Staś	ZSE-E	piątek	15 ³⁰ -16 ³⁰ 16 ³⁰ -17 ³⁰	raz w tygodniu	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18	8, 15, 22, 29
13. Basen gimnastyka	Anna Koniarska Anna Majchrzak Barbara Wojnowska	MOSIR	sobota	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	raz w tygodniu	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	9, 16, 23, 30
14. Sauna		MOSIR	sobota	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	raz w tygodniu	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	9, 16, 23, 30
SEKCJE:	1. Rękodzieła artystycznego Katarzyna Grzesiczak	MDK	poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	do uzgod.	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14	4, 11, 18, 25
	2. Wokalna Elżbieta Józwiak	MDK	poniedziałek środa	10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	2 razy w tygodniu				
	3. Turystyczna Stanisław Cieciora	MDK / plener	wtorek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	do uzgod.	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15	5, 12, 19, 26
	4. Wolontariat Teresa Moszkowicz		do uzgod.		do uzgod.				
	5. Łucznictwo Elżbieta Siejak	MOSiR Kościuszki	sobota	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	9, 16, 23, 30
	6. Siłownia Jacek Surlej	MOSiR	niedziela	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	raz w tygodniu	4, 11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13	10, 17, 24, 31
	7. Teatralna Elżbieta Józwiak	MDK	do uzgod.	do uzgod.	do uzgod.				

LEGENDA: **LO** – Liceum Ogólnokształcące **ZSE-E** – Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych **MOSiR** – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
MR – Muzeum Regionalne **MDK** – Miejski Dom Kultury **MBP** – Miejska Biblioteka Publiczna
RSM – Radomszczańska Spółdzielnia Mieszaniowa **PSP 6** – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6

Uwaga: Informacje zawarte w harmonogramie zajęć mogą ulec zmianie z powodów nie zależnych od Zarządu RUTW „Wiem więcej”. Trudna sytuacja pandemiczna uniemożliwia prowadzenie zajęć. **Lektorat j. angielskiego i zajęcia komputerowe zawieszono do odwołania.**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – 15.02.2021 – 31.05.2021

semestr II

Przedmiot	Wykładowca Starosta	Miejsce	Dzień tygodnia	Godziny	Często- tliwość	Terminy			
						II	III	IV	V
1. Język angielski	mgr Małgorzata Cieciora Halina Studzińska	Biuro RUTW	poniedziałek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w tygodniu	15, 22	1, 8, 15, 22, 29	12, 19, 26	10, 17, 24
2. Spotkanie z literaturą	mgr Matylda Kaszyńska Danuta Synowicz	MR	wtorek	16 ¹⁵ -17 ¹⁵	raz w miesiącu	X	9	13	11
3. Historia	mgr Anna Stalka Jacek Surlej	MR	wtorek	15 ³⁰ -16 ³⁰	raz w miesiącu	23	23	27	25
4. Etyka	mgr Gabriela Szczygłowska Barbara Pilarska	MR	wtorek	16 ³⁰ -17 ³⁰	raz w miesiącu	23	23	27	25
5. Nauka o społeczeństwie	mgr Małgorzata Wesołowska Jerzy Sobczyk	MR	wtorek	15 ³⁰ -16 ³⁰	raz w miesiącu	16	16	20	18
6. Trening pamięci	mgr Barbara Jagoda Anna Pol	MR	wtorek	16 ³⁰ -17 ³⁰	raz w miesiącu	16	16	20	18
7. Zajęcia komputerowe	mgr Krzysztof Deniczuk Jadwiga Wolska	PSP 6	środa	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu	17, 24	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26
8. Język niemiecki	dr Anna Kapuściarek Krystyna Nogaj	MBP	środa	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	raz w tygodniu	17, 24	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26
9. Spotkanie z lekarzem	Anna Koniarska	do uzgod.	do uzgod.	do uzgod.	raz w miesiącu		11.03.2021 Zawadzka- Dudek godz. 16 ⁰⁰		21.05.2021 J. Łęski godz. 11 ⁰⁰
10. Taniec współczesny	mgr Katarzyna Fiszer Zofia Banaś	MDK	czwartek	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	raz w tygodniu	18, 25	4, 11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27

11. Spotkania integracyjne	Teresa Moszkowicz Adam Wodzisławski Alina Popiołek Eugeniusz Szczygłowski	RSM	czwartek	15 ³⁰ -17 ³⁰	raz w tygodniu	18, 25	4, 11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27
12. Gimnastyka profilaktyczna	mgr Julita Grzywańska Irena Górecka Zofia Staś	ZSE-E	piątek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu	26	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28
13. Basen gimnastyka	Anna Koniarska Anna Majchrzak Barbara Wojnowska	MOSIR	sobota	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	raz w tygodniu	20, 27	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	8, 15, 22, 29
14. Sauna		MOSIR	sobota	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	raz w tygodniu	20, 27	6, 13, 20, 27	10, 17, 24	8, 15, 22, 29
SEKCJE:	1. Rękodzieła artystycznego Katarzyna Grzesiczak	MDK	poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	do uzgod.	15, 22	1, 8, 15, 22, 29	12, 19, 26	3, 10, 17, 24
	2. Wokalna Elżbieta Józwiak	MDK	do uzgod.	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	2 razy w tygodniu				
	3. Turystyczna Stanisław Cieciora	MDK / plener	wtorek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	do uzgod.	16, 23	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25
	4. Wolontariat Teresa Moszkowicz		do uzgod.		do uzgod.				
	5. Łucznictwo Elżbieta Siejak	MOSiR Kościuszki	sobota	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu				
	6. Siłownia Jacek Surlej	MOSiR	niedziela	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	raz w tygodniu	21, 28	7, 14, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30
	7. Teatralna Elżbieta Józwiak	MDK	do uzgod.	do uzgod.	do uzgod.				

LEGENDA: **LO** – Liceum Ogólnokształcące **ZSE-E** – Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych **MOSiR** – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
MR – Muzeum Regionalne **MDK** – Miejski Dom Kultury **MBP** – Miejska Biblioteka Publiczna
RSM – Radomszczańska Spółdzielnia Mieszaniowa **PSP 6** – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6

Uwaga: Informacje zawarte w harmonogramie zajęć mogą ulec zmianie z powodów nie zależnych od Zarządu RUTW „Wiem więcej”. Trudna sytuacja pandemiczna uniemożliwia prowadzenie zajęć. **Lektorat j. angielskiego i zajęcia komputerowe zawieszono do odwołania.**

Harmonogram spotkań integracyjnych

1.10.2020 – 31.01.2021

Semestr zimowy

MBP – **01.10.2020** – godz. 11⁰⁰

- Wernisaż wystawy fotografii „Ocalić od zapomnienia”

MDK – **08.10.2020** – godz. 11⁰⁰

- Inauguracja roku akademickiego

RSM – **15.10.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Projekcja filmów o Metalurgii i dyskusja przy kawie

RSM – **22.10.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Manager xtreme fitness – siłownia jest dobra na wszystko
Karolina Borowska – Tkaczenko godz 15³⁰
- Znaczenie mody w życiu człowieka – Aleksandra Żarnecka godz. 16⁰⁰

RSM – **29.10.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Pełna moc doświadczenia – spotkanie z Marcinem Chlebowskim godz. 16⁰⁰

RSM – **05.11.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Trening umysłu – Biofeedback – Mikropolaryzacja godz. 15³⁰
- Przemoc wobec ludzi starszych – spotkanie z policją godz. 16¹⁵

RSM – **12.11.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Profilaktyka raka - spotkanie z Alicją Czarnecką godz. 16⁰⁰

RSM – **19.11.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Myśl ekologicznie, to się opłaca – spotkanie z ekologiem godz.16⁰⁰

RSM – **26.11.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Spotkanie andrzejkowe

RSM – **03.12.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Spotkanie mikołajkowe

RSM – **10.12.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Obyczaje pań na przestrzeni dziejów – prof. Jerzy Prochwicz godz. 16⁰⁰

RSM – **17.12.2020** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Akcja 1047 dla Ziemy - Paweł Kałdoński godz.16⁰⁰

MDK – **08.01.2021** (piątek) – godz. 11⁰⁰

- Kolędowanie

RSM – **14.01.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Kobieta w średniowieczu - doc. dr Barbara Kowalska godz. 16³⁰

RSM – **21.01.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Piotrków mało znany - Piotr Gajda godz. 16⁰⁰

RSM – **28.01.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Bohaterowie ulic radomszczańskich – Aleksandra Żarnecka godz.16⁰⁰

Harmonogram spotkań integracyjnych

15.02.2021 – 31.05.2021

Semestr letni

RSM – **18.02.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Poszukiwanie korzeni – Elżbieta Siejak godz. 16⁰⁰

RSM – **19.02.2021** (piątek) – godz. 17⁰⁰-18³⁰

- Filmy Stanisława Różewicza – Paweł Kaliszczak godz. 17⁰⁰

RSM – **25.02.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Kultura współczesnego judaizmu – dr A. Gogacz godz. 16⁰⁰

RSM – **04.03.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Dzień Kobiet

RSM – **11.03.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Spotkanie z lekarzem dr Jolanta Zawadzka-Dudek godz. 16⁰⁰

RSM – **18.03.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Wycieczka po dworach i pałacach powiatu radomszczańskiego – Grzegorz Drzewowski godz. 16⁰⁰

RSM – **25.03.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Spotkanie Wielkanocne

RSM – **08.04.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- WALNE ZGROMADZENIE CZŁONKÓW

RSM – **15.04.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Dzika Amazonia – dr o. Stanisław Jaromi

RSM – **22.04.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Bezpieczeństwo w ruchu drogowym – Policja godz. 16⁰⁰

RSM – **29. 04.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Filozofia w pigułce – Radosław Bartnik godz. 16⁰⁰

RSM – **06.05.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Prewencja i elementy samoobrony – Marek Wyciszkievicz godz.16⁰⁰

Lusin – **13.05.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Majówka w Eko-Ogrodzie

RSM – **20.05.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Prawo na co dzień – spotkanie z Rafałem Kwietniem godz.16⁰⁰

RSM – **27.05.2021** – godz. 15³⁰-17³⁰

- Kształtowanie się granic Polski – Radosław Bartnik godz.16⁰⁰

MDK – **31.05.2021** – godz. 14⁰⁰

- ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO