

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej”



INFORMATOR

Rok akademicki 2025/2026

Radomsko, październik 2025

*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.*

Wirginia Szmyt - DJ Wika

Wydawca:

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej”

Zespół redakcyjny:

1. Elżbieta Chybalska
2. Maria Jeziorska
3. Anna Kapuściarek
4. Grażyna Śliwakowska

Kontakt:

tel: 790 500 675

poczta mailowa: rutw.wiemwiecej@onet.pl

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

Drodzy Słuchacze,

z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer biuletynu, który ma informować i integrować naszą uniwersytecką społeczność, a także zachęcać innych seniorów do wstąpienia w nasze szeregi. Znajdziecie tu bogatą propozycję nadchodzących wykładów, warsztatów, zajęć językowych, spektakli i wydarzeń, którą przygotowaliśmy specjalnie dla Was.

Bądźcie na bieżąco z życiem naszego Uniwersytetu i korzystajcie z ciekawej oferty edukacyjnej i kulturalnej. Przeczytajcie także o zmianach, jakie zaszły w naszym stowarzyszeniu. Powołaliśmy nową Radę Programową, w skład której weszły lokalne osobistości ze świata kultury i polityki. Mamy nadzieję, że będą nam dobrze służyć swoim głosem doradczym, wzbogacą naszą ofertę, pozwolą poszerzać horyzonty, rozwijać pasję i nawiązywać nowe znajomości.

Musieliśmy, niestety, pożegnać niektóre koleżanki z naszego grona, które ceniliśmy za ich mądrość, pasję i zaangażowanie.

W tym numerze znajdziecie także refleksje na temat procesu starzenia się, nieuniknionego etapu w życiu każdego człowieka. Dlatego niezwykle ważna jest aktywność psychofizyczna, która pozytywnie wpływa na funkcjonowanie fizyczne, umysłowe i społeczne, obniża poziom lęku, polepsza samopoczucie, a tym samym w znacznym stopniu poprawia jakość życia osób w starszym wieku.

Cieszymy się zatem chwilą i nie martwmy się na zapas!

Prezes RUTW „Wiem więcej”
dr Anna Kapuściarek



STRUKTURA ORGANIZACYJNA

Radomszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem Więcej” jest stowarzyszeniem dobrowolnym, samorządnym i skupia osoby, które dysponując wolnym czasem, chcą go spożytkować z korzyścią zarówno dla siebie, jak i środowiska.

Głównym celem RUTW „Wiem Więcej” jest umożliwienie osobom starszym rozwoju osobistego, intelektualnego i społecznego, wsparcie aktywności fizycznej oraz kształtowania zdrowego stylu życia na emeryturze. Pragnie on zmienić wizerunek seniora, by postrzegano go jako osobę czynną i aktywną.

Na mocy statutu RUTW „Wiem Więcej” powołano Zarząd jako organ kierujący działalnością stowarzyszenia. W skład Zarządu wchodzi:

- Prezes – Anna Kapuściarek
- Wiceprezes – Grażyna Śliwakowska
- Skarbnik – Grażyna Bujacz
- Sekretarz – Czesława Świdorska
- Członek – Elżbieta Chybalska

Komisja rewizyjna odpowiada za całokształt działalności stowarzyszenia.

W skład komisji rewizyjnej wchodzi:

- Teresa Auguścik-Kuśmierska
- Danuta Synowicz
- Alina Górniak

W 2015 r. podjęto decyzję o powołaniu Rady Naukowo-Programowej, która ma głos doradczy w zakresie działalności organizacji oraz czuwa nad utrzymaniem wysokiego poziomu oferty edukacyjnej uniwersytetu. Prawie po dziesięciu latach zmienił się skład Rady. Dnia 14 listopada 2024 roku odbyło się pierwsze spotkanie zarządu Uniwersytetu z nowo wybraną Radą Naukowo-Programową, która ma za zadanie m.in. opiniowanie programu działania, wsparcie merytoryczne, a także pozyskiwanie wykładowców z wyższych uczelni, osobowości świata nauki, kultury i sztuki. Obecny skład Rady podajemy w kolejności alfabetycznej:

- Borek Małgorzata – Dyrektor Muzeum Regionalnego

- Janczak Anita - Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej
Przewodnicząca Rady Programowej
- Kańska-Kipigroch Małgorzata - Wiceprezydent Miasta Radomska
- Marcinkowska Wioletta - Naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich
- Olszewski Mirosław - Dziekan Filii Społecznej Akademii Nauk
- Zygmunt Krzysztof - Dyrektor Miejskiego Domu Kultury
- Żemajda-Zybura Marzena - Dyrektor Szkół dla Dorosłych Edukacja

Uniwersytet ma również drugie ciało doradcze - to Rada Słuchaczy – będące jednak bardziej łącznikiem między Zarządem a członkami stowarzyszenia, dzięki czemu władze uniwersytetu mogą na bieżąco śledzić potrzeby i zainteresowania studentów. Skład Rady Słuchaczy:

Mega starościna - Elżbieta Chybalska

Gimnastyka profilaktyczna	-	Barbara Kaczmarek Halina Studzińska
Basen - aerobik w wodzie	-	Anna Majchrzak Grażyna Kotowska
Taniec współczesny	-	Zofia Banaś Aleksandra Włodarek
Historia	-	Maria Jeziorska Danuta Synowicz
Nauka o społeczeństwie	-	Grażyna Śliwakowska Ewa Bugała
Trening pamięci	-	Anna Pol
Wykłady audytoryjne	-	Irena Woldan Maria Stawczyk
Gimnastyka ogólnorozwojowa	-	Ewa Kuliberda
Zajęcia komputerowe	-	Czesława Swiderska Barbara Wojnowska
Spotkania integracyjne	-	Eugeniusz Szczygłowski Stefan Świderski Stanisław Cieciora
Spotkania z lekarzem	-	Anna Koniarska
Język angielski	-	Alina Cyganek

		Irena Górecka
		Halina Olczyk
Sekcja teatralna	-	Irena Grochowalska
Sekcja rękodzieła artystycznego	-	Katarzyna Grzesiczak
	-	Maria Stawczyk
Sekcja wokalna	-	Aleksandra Kowalczyk
		Anna Łączna
Sekcja turystyczna	-	Alina Cyganek
		Urszula Kwarta

Rozwój działalności uniwersytetu jest możliwy dzięki współpracy z uczelniami sprawującymi patronat honorowy. A są to: Politechnika Częstochowska, Społeczna Akademia Nauk, Akademia Piotrkowska i Politechnika Łódzki.

Należy wspomnieć, że rola Uniwersytetu wiąże się również z podnoszeniem świadomości obywatelskiej seniorów, zwiększeniem ich wiedzy na temat praw i obowiązków obywatelskich oraz możliwości aktywnego zaangażowania w życie społeczne i publiczne.

Ścisła współpraca z władzami miasta i powiatu zaowocowała wieloma projektami, które realizujemy na terenie miasta, powiatu, województwa i poza jego granicami, we współpracy z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi, które otwarte są na nasze potrzeby i nas wspierają. A należą do nich: Miejska Biblioteka Publiczna, Miejski Dom Kultury, Muzeum Regionalne, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych im. prof. Janusza Groszkowskiego, I Liceum Ogólnokształcące im. Feliksa Fabianiego, II Liceum Ogólnokształcące im. Kamila Baczyńskiego, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 oraz Szkoły dla Dorosłych Edukacja w Radomsku.





MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 28 marca 2025 r.

Poz. 281

UCHWAŁA SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

z dnia 26 marca 2025 r.

w 50. rocznicę powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce

W 2025 roku przypada 50. rocznica powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce, działającego do dziś na warszawskich Bielanych i noszącego imię swojej założycielki, prof. Haliny Szwarec. Rozwój ruchu UTW w Polsce oraz jego niezwykle szeroka oferta programowa skierowana do osób starszych stanowią fenomen na skalę światową. Działacze tego ruchu byli pionierami i współautorami kluczowych zmian w polityce senioralnej Polski, szczególnie po 1989 roku.

Obecnie ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku obejmuje około 700 organizacji i zrzesza ponad 200 tysięcy członków, będąc zjawiskiem unikalnym pod względem różnorodności działań i inicjatyw. Chociaż UTW mają w Polsce pięćdziesięcioletnią tradycję, ostatnie dwie dekady były czasem dynamicznego rozwoju systemowej polityki senioralnej, co odzwierciedla rosnące aspiracje polskich seniorów w zakresie nie tylko edukacji, lecz także kultury, sportu, turystyki i rekreacji oraz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.

Uniwersytety Trzeciego Wieku stanowią przykład wzorowej organizacji samopomocowej, wspieranej przez uczelnie wyższe i samorządy terytorialne. To wspólna misja, której celem jest jak najdłuższe utrzymanie osób starszych w dobrej kondycji intelektualnej, fizycznej i społecznej.

Senat Rzeczypospolitej Polskiej wyraża uznanie dla dorobku ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz podkreśla znaczenie edukacji ustawicznej w aktywizacji seniorów i wykorzystaniu ich potencjału.

Uchwała podlega ogłoszeniu w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”.

Marszałek Senatu: *M. Kidawa-Błońska*

MANIFEST SENIORÓW

My, seniorzy, pragniemy uświadomić wszystkim, że starość nie ominie nikogo, wszyscy jesteśmy na nią skazani, a dzisiejszą manifestacją chcemy udowodnić, że aktywność w jesieni życia jest bardzo ważna. Poprzez dzisiejszą manifestację pragniemy:

- ✓ *obudzić potencjał, który jeszcze drzemie gdzieś przed telewizorem lub na kanapie,*
- ✓ *stworzyć uniwersalne społeczeństwo, w którym każda grupa wiekowa będzie cieszyła się równymi, ale różnymi prawami,*
- ✓ *uaktywnić nowe sektory gospodarki na potrzeby seniorów,*
- ✓ *udowodnić młodym, że w seniorach tkwi ogromny potencjał wiedzy i doświadczenia,*
- ✓ *współuczestniczyć w podejmowaniu decyzji istotnych dla społeczności miasta Radomska poprzez Radę Seniorów,*
- ✓ *zwrócić uwagę na osoby samotne.*

Chcemy, by słowo SENIOR brzmiało dumnie.

Chcemy Radomska - miasta nam przyjaznego.

Zdzisława Kubicka



Lifelong learning – nauka przez całe życie. Za jej prekursorów uznaje się starożytnych filozofów, m.in.: Konfucjusza, Sokratesa, Platona i Senekę, którzy formułowali postulaty stałego uczenia się i rozwoju.

Memorandum dotyczące uczenia się przez całe życie
– dokument, który został wydany przez [Komisję Europejską](#) w 2000 roku. Uczenie się przez całe życie zostało zdefiniowane jako: "Wszelkie formy nauki podejmowane przez całe życie, mające na celu doskonalenie, pogłębianie wiedzy, umiejętności i kompetencji z perspektywy osobistej, obywatelskiej, społecznej i/lub zawodowej". Uczenie się przez całe życie obejmuje doskonalenie umiejętności podstawowych, jak również możliwości kształcenia dla zaawansowanych. Powinno być dostępne dla wszystkich obywateli. *(Dane pobrane z Wikipedii.)*

Edukacja przez całe życie to koncepcja, która podkreśla, że nauka i rozwój nie kończą się po zakończeniu formalnego kształcenia. Uczenie się przez całe życie to klucz do aktywnego i satysfakcjonującego życia. Pomaga utrzymać sprawność poznawczą i zmniejsza ryzyko demencji; uczestnictwo w kursach, szkoleniach, wykładach czy warsztatach sprzyja nawiązywaniu znajomości i budowaniu relacji międzyludzkich. Nauka może przybierać różne formy - od czytania książek, przez warsztaty, wykłady po aktywne spędzanie czasu. Przynosi ona wiele korzyści. Jedną z nich jest odkrywanie nowych pasji i umiejętności. To wszystko daje nam radość i satysfakcję – poczucie spełnienia.

Dziś wiek to tylko liczba, a dowodem na to jest aktywność seniorów. Chcemy się kształcić, rozwijać, integrować, zwiedzać, ćwiczyć, uczyć tych rzeczy, które wcześniej odkładaliśmy na później.



Radość, Dobroć, Nadzieja ... MOJE towarzyski życia??!

„Radość” , „Dobroć” , „Nadzieja” - są jak wytworne DAMY,
czasem pozwalamy im gościć w naszym życiu, wpaść na ulotną chwilę,
by za moment zatęsknić za nimi, gdy pozwolimy im odejść...

A czasem świadomie i z rozmysłem
wybieramy je, by towarzyszyły nam nie tylko od święta,
ale w tzw. zwykłej, szarej codzienności
pozwalamy im zżyć się z nami,
by stać JEDNOŚCIĄ.

Jakże dwie odmienne perspektywy patrzenia, do której z nich jest ci bliżej?
Tej, w której nic nie zależy od ciebie, a tak wiele od okoliczności, zdarzeń, biegu
spraw, których jesteś biernym uczestnikiem?
Czy tej, w której to Ty decydujesz jakich uczuć doświadczasz pomimo obiektywnie
trudnych przeżyć?

Przychodzą mi na myśl historie dwóch, jakże różnych KOBIEC, które było mi
dane poznać. Patrząc na zawile koleje ich losów, myślę, jak wiele je łączy,
a jednocześnie tak wiele dzieli.

Pani Halinka – tak ma na imię moja rozmówczyni - ma 90 lat, poznałyśmy się
kilkanaście lat temu, nawiązując współpracę wolontarystyczną. Pani Halinka jest
wdową, mieszka w domu, w którym żyje bardzo skromnie, sama jest osobą
niezwykle skromną. Przez długie lata opiekowała się mężem, którego choroba nie
tylko przykuła do łóżka, ale u kresu życia odebrała świadomość i pamięć. Wcześniej
jedyna, ukochana córka, na której wspomnienie jaśnieje twarz mojej rozmówczyni,
umiera, będąc u progu upragnionej kariery medycznej. Życie wciąż nie szczędziło
cierpienia, gdyż Pani Halince przyszło zmierzyć się z kolejną tragedią - samobójczą
śmiercią swojego zięcia, pozostał jedyny wnuk. Pani Halinka mieszka sama, od wielu
lat codzienne funkcjonowanie utrudnia Jej szczątkowe widzenie, które zabrało Jej
jedną z największych życiowych pasji, związanych z miłością do literatury –
czytanie. Znowu trzeba było dostosować się do tego, co przyniosło życie. Prozaiczna
organizacja mieszkalnej przestrzeni zwiększa bezpieczeństwo samodzielnego
poruszania, zapewnia bowiem stałe rozmieszczenie przedmiotów codziennego
użytkowania, by zwyczajnie nie potknąć się o nie lub samodzielnie zlokalizować ich
położenie. Odłożenie bowiem ładowarki do telefonu w inne niż zwykle miejsce

uniemożliwia jego naładowanie, telefon ten zaś jest jedynym łącznikiem ze światem, kiedy Pani Halinka zostaje sama.

Pani Halinka miała kilka lat, gdy wybuchła wojna. Z tego okresu wciąż ma przed oczami łunę palących się domów w Radomsku oraz warkot bombowych samolotów, które, jak sama mówi, „wydawało się, że można dosięgnąć ręką i każdy dzień pod znakiem zapytania, czy uda się przeżyć ? ”

Po wojnie podjęła edukację, gdyż Jej marzeniem była praca z młodzieżą. Opowiadała o niej z pasją i równie młodzieńczą iskrą w oku. To był Jej świat. Przepełniony obecnością drugiego człowieka, z pełną uznania łatwością przywoływała imiona osób, z którymi współpracowała jako nauczycielka. Jakże zaskakującym był dla mnie fakt, iż przytaczane z ogromu różnych przeżyć i doświadczeń wspomnienia to te, po brzegi wypełnione szczęściem, radością, a nade wszystko uznaniem wartości drugiego człowieka. Pani Halinka ma szerokie grono bliskich sobie osób, które ofiarują swoje wsparcie, nie z obowiązku, a z potrzeby serca. Wdzięczność Pani Halinki i uznanie dla nich nie ma miary.

A oto kilka wątków z naszej rozmowy.

Pani Halinka: Miałam kochanego ojca, który zapewniał rodzinie bezpieczeństwo. Był wyjątkowy w swojej egzystencji. Ukrywał żydowskie dziecko, współdziałał z partyzantami, a jednocześnie był w przyjaźni z Niemcami. Pamiętam moment, kiedy wysokiej rangi Niemiec był w naszym domu, wziął mnie na kolana, przytulił do serca i powiedział „Zostawiłem córeczkę w Twoim wieku, nie wiem, czy ją zobaczę” - na moją twarz spłynął strumień jego łez. (...) Najokrutniejsze były momenty wyzwolenia, przed Ukraińcami chcieliśmy się schronić pod stogiem trupów - tam widzieliśmy bezpieczeństwo. To są znikome migawki... wydawało mi się, że nie wytrzymam tych bolesnych przeżyć!! A jednak JESTEM!

I.B.: Patrząc na Pani życiową historię wypełnioną ogromem traumatycznych przeżyć, zapytam przewrotnie. Czym dla Pani jest szczęście?

P.H.: To autentyczna i prawdziwa przyjaźń i pomoc drugiego człowieka. ...Nie przywiązuję wagi do dóbr materialnych. Emerytura nauczycielska „starego portfela” nie jest zbyt wysoka, ale nie jestem głodna. Nie kategoryzuję ludzi, ani według statusu materialnego, ani wyznania. Każdy ma swoją wartość.

I.B. Zatem jakie wartości pozwoliły Pani przetrwać, kiedy po ludzku brakowało sił?

P.H.: Jestem osobą wierzącą ... Kocham Jezusa (*Pani Halinka cytuje z pamięci*) „On szedł w spiekocie dnia i w szarym pyłe dróg, a idąc uczył kochać i przebaczać, On z celnikami jadł, On nie znał co to wróg, pochylał się nad każdym, który płacze” Bolesne momenty przelewam na modlitwę z wiarą . Dziękuję Bogu za tych, którzy mi pomagają.

I.B.: Skąd się zrodziło takie nastawienie do drugiego człowieka?

P.H.: Taki był mój kochany ojciec!

I.B.: Jakie są Pani marzenia, Pani Halinko?

P.H.: Żeby to moje dziecko (*tak mówi Pani Halinka o swoim wnuku*) ułożyło sobie tak życie, żeby nie pobłądził. Ten świat jest ostry, szorstki kłujący, ale jest też powiew DOBRA, które potrafi drugiego człowieka podźwignąć...

I.B. Co doradziłaby Pani ludziom którzy doświadczają trudnych przeżyć?

P.H.: Klęknąć i krzyczeć do Boga!! Ale to musi wypłynąć z serca, z miłości (*i tu znów cytuję z pamięci*)

„Choćbyś mówił językami ludzi i aniołów, choćbyś miał dar prorokowania, znał wszystkie tajemnice, a miłości byś nie miał, będziesz tylko cymbałem brzęczącym, bo Miłość cierpliwa jest, łaskawa, nie zazdrości, nie unosi się pychą, wszystkiemu wierzy, wszystko przetrzyma”

Pani Halinka kończy naszą rozmowę słowami:

„Dobro ma taką MOC, że przenika..... nie jest miernikiem wartości człowieka czy jest pełnosprawny czy ma jakąś dysfunkcję. Dobro jest ciche, ale ma bardzo dużą siłę przebicia. To, co dajesz drugiemu człowiekowi - wraca !!

A to druga historia, przytoczona nie z bezpośredniej relacji, gdyż osoba od kilkunastu lat nie żyje, ale przywołana z mojej pamięci i opowieści osób, które znały Panią Zenobię. Pani Zenobia, była osobą w podeszłym wieku, kiedy Ją poznałam, emerytowana nauczycielka, bardzo dobrze sytuowana. Dokąd Jej sprawność fizyczna i umysłowa pozwalała, udzielała językowych korepetycji. Mieszkała sama w bardzo dużym domu, dobrze wyposażonym, uwagę przykuwała wręcz pedantyczna czystość, o którą dbały wynajęte przez Panią Zenobię, osoby. Byli to jedyni „goście” w tym domu, choć to określenie chyba nie jest zbyt adekwatne.... Ilekroć bywałam w tym domu, czułam przejmujący chłód (nie związany z temperaturą), pustkę, tzw. jadalniany pokój nie gościł nikogo, wygodne sofy nie dawały nikomu wytchnienia, a postawa Pani domu nie zachęcała do dłuższego pobytu. Życiorys Pani Zenobii – tak jak mojej rozmówczynie Pani Halinki - również był naznaczony doświadczeniami wojennymi i walką o przetrwanie, o których nigdy nie wspominała. Pogarszający się stan zdrowia odciskał się piętnem na usposobieniu i podejściu do życia Pani Zenobii. Nigdy nie widziałam, jak się uśmiecha. Swoją wiedzę w bardzo umiejętny sposób wykorzystywała, by uzyskać prawo do wszystkich możliwych przywilejów. I pewnie można by było poczytać to jako dbałość i troskę o siebie, która jest ważnym i potrzebnym elementem życia, jednak towarzyszącą temu bezkompromisowość i apodyktyczność trudno było powiązać z szacunkiem i uznaniem drugiego człowieka.

To jakby dwa światy - jeden pełen nadziei, pokory wobec życia, z umiłowaniem wręcz - do granic możliwości - obecności drugiego człowieka, drugi zaś przesiąknięty samotnością, bólem, rozgoryczeniem, które zamyka sposobność dostrzegania najmniejszych okruszyn radości, szczęścia, nadziei i ludzkiej dobroci.

Mam ogromny szacunek do historii obu moich Bohatek, choć tak skrajnych i nie ukrywam sympatii do jednej z nich, jednak z upływem czasu zbierania własnych doświadczeń, dziś patrząc na Panią Zenobię zadaję sobie pytania: Co ukształtowało Jej charakter? Czy samotność była Jej wyborem? Co tak naprawdę stało za fasadą Jej niedostępności? Czy życie, jakie wiodła, było Jej świadomym wyborem? Nie znam odpowiedzi...

Co zatem decyduje o tym, jakie „towarzyszki życia” WYBIERAMY?

Jak to jest, że dla jednej osoby nawet „puste dłonie” mogą przynosić Radość, Nadzieję i Dobro, bo mogą przytulać, witać ciepłem rąk, mogą ścisnąć na powitanie i rozstanie. Drugie „zaciśnięte na piersi”, jakby bały się upuścić swoje skarby, nie zapraszają żadnym gestem, a wyciągnięta dłoń jest jedynie znakiem do utrzymania dystansu?

WYBÓR to dla mnie słowo-klucz. Wybór świadomego życia, w którym to nie przysłowiowy los decyduje, jak ono wygląda, tylko my sami – jak pisze Małgorzata Ohme w swojej książce „Przebudzone” - sumiennie zarządzając swoim życiem w osobistej odpowiedzialności, w szczerości, wytrwałości i niezłomności. Nie zrzekając się odpowiedzialności za SIEBIE. To dwie z pięciu zasad na ścieżce PRZEBUDZENIA, o których pisze Ohme.

Przebudzenie nie ma „terminu przydatności”, zawsze jest dobry czas, bo to Zwyczajnie Niezwyczajne Twoje Życie. Jak mówi Ewa Foley: każdego dnia podejmuję decyzję o tym, że będę żyć, żyć dobrze. Bo tak wybieram!

Wybór to proces, który na co dzień konfrontuje nas z wyzwaniem i kryzysami, które mogą być dla nas wznoszące i życiodajne, jeśli damy sobie szansę na ich „prze-Życie”. Czyli przyjęcie tego, co ze sobą niosą, zwłaszcza trudne doświadczenia, czasem oplakanie tego, co nieodwracalnie utracone, by nie definiowało naszych dalszych wyborów, a nade wszystko POKOCHANIE w tym SIEBIE! Taka postawa może rodzić także przestrzeń dla obecności drugiego człowieka, w naszym życiu.

Na koniec naszej krótkiej podróży chciałabym podzielić się i zainspirować tekstem jednej z moich ulubionych autorek książek, podcastów i licznych webinarów, psychoterapeutki i psycholożki – Agnieszki Kozak – która, spełniając swoje marzenie na 50-te urodziny, zaśpiewała piosenkę z własnym tekstem, by, jak sama twierdzi, jeszcze bardziej dawać Nadzieję...

„Każdy człowiek ma
Ból do uzdrowienia
Łzy do wypłakania
Siebie do pokochania

Kruchosć jest we mnie
Powstaję z kolan
Podnoszę głowę
Wkładam koronę
Jestem łagodna bo godność jest we mnie
Każdy człowiek ma
Złość do wykrzyczenia
Wstyd do przytulenia
Siebie do pokochania siebie

Wartość jest we mnie
Uznaję ją w sobie
Uważna na siebie
wybieram miłość
Jestem bogata
bo życie
jest darem

Każdy człowiek ma
Prawdę do odkrycia
Podróż do nadziei
Siebie do pokochania

Wracam do domu
do samej siebie
Jestem bezpieczna
bo czuję siebie
Otula mnie czułość

Nadzieja
mnie chroni

Każdy człowiek ma
Prawdę do odkrycia
Podróż do nadziei
Siebie do pokochania
Siebie do pokochania

Siebie do pokochania
Siebie do pokochania
Do pokochania”

Radość, Dobroć, Nadzieja ...MOJE towarzyszki życia !!!

Iwona Broszkiewicz



Harmonogram spotkań integracyjnych RUTW **1.10.2025 – 31.01.2026**

MBP – 2.10.2025 – godz. 14.00

- Inauguracja roku akademickiego - wykład Akademia Piotrkowska

RSM – 9.10.2025

- Spotkanie organizacyjne + 90. urodziny Teresy Moszkowicz

MBP – 16.10.2025 – godz. 15.30 -17.30

- Halina Szwarz – prelekcja i film o prof. Halinie Szwarz

RSM – 23.10.2025 godz. 15.30 -17.30

- Spotkanie z lekarzem – dr Anna Cykowska laryngolog

RSM – 30.10.2025 – godz. 15.30 -17.30

- Urodziny

RSM – 6.11.2025 – godz. 15.30 -17.30

- Spotkanie z fizjoterapeutką – Anna Rylik

RSM – 13.11.2025 – godz. 15.30 -17.30

- Spotkanie z podróżnikiem
Czerwone piaski Namibii – Henryk Stolarczyk

Hala Powiatowa – 15.11.2025 – godz. 11 – 15 (sobota)

- Turniej w bule

Studio BALANCE – 20.11.2025 - godz. 15.30 -17.30

- Pilates w siedzibie Studio BALANCE przy ul. Kolejowej 8 w

RSM – 27.11.2025 - godz. 15.30 -17.30

- Spotkanie z lekarzem – dr Jarosław Krawczyk kardiolog

RSM – 4.12.2025 - godz. 15.30 -17.30

- Urodziny listopadowe i grudniowe + impreza mikołajkowa

Częstochowa 11.12.2025

- „Chłopi” spektakl i zwiedzanie miasta (Częstochowa)

MBP – 18.12.2025 - godz. 15.30 -17.30

- Wieczór wigilijny

MR – 8.01.2026 – godz. 15.30 -17.30

- Kolędowanie – Appassionata + Serenada (emeryci)

MBP – 15.01.2026 – godz. 15.30 -17.30 - ZUS Beata Iskrzyńska

MR – 23.01.2026 – godz. 11-12 (piątek)

- Spotkanie z lekarzem – dr Jacek Łęski

RSM – 29.01.2026 – godz. 15.30 -17.30

- Urodziny

Adres biura RUTW „Wiem więcej”: Radomsko, ul. Prymasa Wyszyńskiego 27, tel. 790 500 675 694 203 750

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 01.10.2025 – 01.02.2026

semestr I

Przedmiot	Wykładowca Starosta	Miejsce	Dzień tygodnia	Godziny	Częstotliwość	Terminy			
						X	XI	XII	I
1. Gimnastyka profilaktyczna	mgr Julita Grzywańska Barbara Kaczmarek Halina Studzińska	ZSE-E ILO	poniedziałek	15 ³⁰ -16 ³⁰ 16 ⁴⁵ -17 ⁴⁵	raz w tygodniu	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8,15	5,12,19,26
2. Basen - nowy	Anna Majchrzak	MOSiR	poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰	raz w tygodniu	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8,15	5,12,19,26
3. Basen - aerobik w wodzie	Trener Mosir Anna Majchrzak Grażyna Kotowska	MOSiR	sobota	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ 15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w miesiącu	18	8	x	x
4. Taniec współczesny	mgr Magdalena Salińska - Serafin Zofia Banaś Aleksandra Włodarek	ASiT Mass-Team	wtorek	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	raz w tygodniu	7,14,21,28	4,18,25	2,9,16	13,20,27
			czwartek			9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29
5. Wykłady audytoryjne	Jarek Brzozowski coach Irena Woldan	MR	wtorek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w miesiącu	7	4	2	20
	Katarzyna Chybalska – fizjoterapeuta Maria Stawczyk					21	x	x	x
	Ewa Hanulak - psycholog		piątek	13 ³⁰ -14 ³⁰		x	7	x	x
6. Nauka o społeczeństwie	mgr Małgorzata Wesołowska	MR	wtorek	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	raz w miesiącu	W pierwszym	semestrze	zajęcia	zawieszone
7. Trening pamięci	mgr Barbara Jagoda	MR	wtorek	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w miesiącu	W pierwszym	semestrze	zajęcia	zawieszone
8. Historia	mgr Anna Stalka Maria Jeziorska Danuta Synowicz	MR	wtorek	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w miesiącu	14	18	9	13
9. Gimnastyka ogólnorozwojowa	Robert Sztangreciak Ewa Kuliberda	Stolwar	wtorek	15 ⁰⁰ - 15 ⁴⁵	raz w tygodniu	7,14,21,28	4,18,25	2,9,16	13,20,27
10. Zajęcia komputerowe	mgr Krzysztof Deniczuk Czesława Swiderska Barbara Wojnowska	PSP 6	środa	14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰	raz w tygodniu	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17	7,14,21,28

11. Zajęcia sportowo - rekreacyjne	mgr Robert Koniarski	II LO	środa	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	raz w tygodniu	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17	7,14,21,28
12.J. angielski poziom B1	mgr Małgorzata Wojakowska Irena Górecka	ZSE-E	środa	17 ⁴⁵ - 8 ⁴⁵	raz w tygodniu	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17	7,14,21,28
13. Spotkania integracyjne	Gienek Szczygłowski Stefan Świderski Stanisław Cieciora	RSM	czwartek	15 ³⁰ -17 ³⁰	raz w tygodniu	9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29
14. J. angielski poziom A1	Irena Grochowalska Halina Olczyk	MBP	piątek	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	raz w tygodniu	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5,12	9,16,23,30
15. J. angielski poziom A2	Jolanta Koziaar Alina Cyganek	Biuro	piątek	9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵	raz w tygodniu	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5,12	9,16,23,30
16. Spotkanie z lekarzem	Anna Koniarska	do uzgod.	do uzgod.	do uzgod.	raz w miesiącu	23.10.25 g.16 ⁰⁰ dr A.Cykowska otolaryngolog	24.11.25 g.16 ⁰⁰ dr n.med. J.Krawczyk kardiolog		23.01.25g.11 ⁰⁰ dr J.Łęski neurolog (piątek MR)
<u>Sekcje:</u>	1. Rękodzieła artystycznego Katarzyna Grzesiczak	MDK	poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	raz w tygodniu	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8,15	5,12,19,26
	2. Wokalna Marta Ciesielska Ola Kowalczyk Anna Łączna	MDK	poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	raz w tygodniu	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8,15	5,12,19,26
	3. Teatralna Anna Rakowska Irena Grochowalska	MDK	środa		raz w tygodniu	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17	7,14,21,28
	3. Turystyczna Alina Cyganek Urszula Kwart	MDK/ plener	wtorek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	do uzgod.	7,14,21,28	4,18,25	2,9,16	13,20,27
	4. Wolontariat		do uzgod.		do uzgod.				
	6. Siłownia Instruktor MOSiR	MOSiR	niedziela	13 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	raz w tygodniu	5,12,19,26	9,16,23,30	7,14	4,11,18,25

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 Mieszkaniowa
PSP 6

