

Funkcjonujący od dwóch lat w Polkowicach Uniwersytet Trzeciego Wieku cieszy się dużym zainteresowaniem. W tym roku akademickim 156 słuchaczy otrzymało indeksy i legitymacje.

Semestry zdrowia i aktywności

Nauka obejmuje blok ogólnodostępnych wykładów w różnych dziedzin, m.in. ekonomii gospodarczej, humanistyki, psychologii i profilaktyki zdrowotnej oraz pracę w grupach w ramach lektoratów językowych (angielski i niemiecki), zajęć sportowo-rehabilitacyjnych, a także sekcji zainteresowań -komputerowa, kulturalna i turystyczna.

Nie tylko w murach uczelni

*Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej prowadzone są w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej oraz w kompleksie „Aquapark”. Obejmują pięć dyscyplin: „Szkołę pleców” (ćwiczenia na bóle kręgosłupa i osteoporozę), „Gimnastyka w basenie”, „Joga” (ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe), „Aerobik” (ćwiczenia ogólnorozwojowe) oraz „Ćwiczenia siłowe”.

Zajęcia Sekcji Komputerowej (w wymiarze 2 godz. w tygodniu) odbywają się w 6 grupach (od 15 do 20 osób w każdej), cztery grupy rocznika II (w tym jedna grupa średnio zaawansowana) i dwie grupy rocznika I. Lektoraty językowe realizowane są w ośmiu grupach (pięć grup języka angielskiego i trzy języka niemieckiego), liczących średnio po 18 osób. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w sekcji turystycznej. Liczba chętnych przekracza możliwości organizacji zajęć dla wszystkich. W ubiegłym roku odbywały się w dwóch grupach (po 22 osoby w każdej). W tym roku utworzono dodatkowo dwie grupy dla słuchaczy I roku.

W ramach UTW działa także sekcja kulturalna, która skupia słuchaczy I i II roku. Głównym celem zajęć jest pokazanie dorobku artystycznego własnego regionu i rozbudzenie kreatywnej postawy wobec sztuki poprzez działalność artystyczną (ćwiczenia rysunkowe i malarskie) oraz edukację kulturalną.

W styczniu 2008 r. działalność zainauguruje sekcja fotograficzna oraz sekcja muzyczno-taneczna w ramach której odbywać się będzie kurs tańca. Prowadzone będą również treningi i warsztaty psychologiczne, obejmujące trening relaksacji i pracy z ciałem, z elementami treningu twórczości, warsztaty asertywności, radzenia sobie ze stresem oraz warsztaty w cyklach „Być dobrą

babcia” i „Oto ja, kobieta”.

Praca nad tekstem

Ewa Zięcina, prowadząca zajęcia w jednej z grup sekcji komputerowej nie szczępli pochwał pod adresem swoich podopiecznych, bo nie ma problemów z dyscypliną, natomiast dostrzega wiele ochoty do pracy.



Zaglądamy do pracowni komputerowej, gdzie w monitory wpatruje się kilkunastu słuchaczy - studentów I roku.

- Uczą się podstawowej obsługi komputera, poznają edytor tekstów Word, później przejdziemy do innych programów, jak Excel i programy graficzne. Nie chodzi tylko o maksymalizację efektów i wkuwanie na blachę programów. Chcę, aby praca z komputerem sprawiała słuchaczom przyjemność, żeby miło i pożytecznie spędzali przy nim czas. Taki jest właśnie główny cel zajęć - wyjaśnia pani Ewa zapewniając że po I roku zajęć będą mogli swobodnie korzystać z Internetu, poradzą sobie z programami tekstowymi i graficznymi.

Dla **Wiesławy Podruckiej** praca z komputerem nie jest czymś nowym.

■ Pracowałam w Spółdzielni Mieszkaniowej, w dziale czynszów i wprowadzałam dane do komputera. Był to jednak jedynie specjalny program komputerowy, a ja wstawiałam tylko liczby.

Interesuję się informatyką, kiedyś ukończyłam już jeden kurs komputerowy. Chcę się jeszcze nauczyć czegoś nowego, dlatego zdecydowałam się na zajęcia w sekcji komputerowej - mówi.

Antoni Młodzik upeorał się z formatowaniem tekstu w „Wordzie”. Właśnie zapisuje w komputerze stworzony przez siebie plik. Za tydzień będzie dalej nad nim pracował.

■ W domu jest komputer, ale gdy dzieci



coś tłumaczą, są bardzo niecierpliwe. Szybko klikną to tu, to tam i potem dziwią się, że człowiek nie wszystko zapamiętał.

Sam dla siebie choć lepiej poznać, jak to wszystko się odbywa, jak na przykład napisać i wysłać maila do znajomych. Na Uniwersytecie dowiem się szczegółów, mogę sobie robić notatki i poznawać wszystko, co jest mi potrzebne - informuje.

Wykład „dla zdrowia”

W sali wykładowej uczelni zasiadło kilkadziesiąt osób. Oczekują na otwarty wykład Zofii Kaczor z Centrum Prawidłowego Odżywiania i Likwidacji Nadwagi w Lubinie. Wykładowca mówi na temat prawidłowego odżywiania się i warunków niezbędnych dla dobrego samopoczucia. Mówi także o zagrożeniach dla zdrowia, dotyczących nas wszyst-



kich i o tym, skąd biorą się problemy zdrowotne. Dlaczego tak się dzieje, dlaczego mimo tylu lat po wojnie i względnego dobrobytu, ludzie coraz więcej chorują.

■ Wyjaśniam także ile nasz organizm potrzebuje witamin, a ile białka. Jak powinna wyglądać zdrowa dieta. Jednym słowem jak żyć, aby osiągnąć nawet 120 lat, bo taki potencjał ma człowiek. Jeżeli więc ktoś ma dziś 50 lat, to nie przeżył jeszcze nawet połowy życia - mówi wykładowczyni w przerwie.

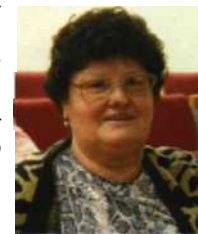
Aleksandra Sokołowska, słuchaczka II roku i prezes Klubu Puszystych „Super linia” podkreśla, że klub współpracuje z lubińskim Centrum Prawidłowego Odżywiania. W ramach wspólnych działań organizowane są wykłady o zdrowym odżywianiu także w szkołach i nawet przedszkolach - dla rodziców.

■ To wspaniale, że w Polkowicach po-

wstał taki Uniwersytet. Nauki nigdy za dużo, człowiek powinien uczyć się całe życie. Zauważyłam, że im więcej się ucę, tym więcej przychodzi mi pomysłów, na to, by coś jeszcze zrobić. Już 4 rok jestem na emeryturze, mam wnuki i one bardzo się cieszą, że mają nowoczesną babcie - mówi z zadowoleniem. Wśród słuchaczy UTW jest też wiele par, które po przejściu na emeryturę, poczuły w życiu pustkę.

- Dlatego skorzystałam z propozycji i... jestem jak odmieniona. Tematyka wykładów jest

dopasowana do potrzeb ludzi w moim wieku. Uczęszczęm na bardzo ciekawe zajęcia. Wręcz rewelacyjne są zajęcia w sekcji turystycznej. Poznajemy historię i walory turystyczne regionów najbliższych oraz naszych sąsiadów z Czech i Niemiec. Jeździmy na wycieczki, uczymy się czytać mapy - opowiada



polkowiczanka, **Zofia Mikołajczuk**. Bardzo żałuje, że nie może uczestniczyć w innych sekcjach, bo np. bardzo chętnie chodziłaby na zajęcia sekcji informatycznej, gdyż jak sama przyznaje, apetyt

rośnie w miarę... nauki.

Na I rok polkowickiego UTW przyjęto 74 słuchaczy, na drugim studium 82. osoby. Najliczniejszą grupę - 76 słuchaczy stanowią osoby w przedziale wiekowym 55-60 lat (48 procent ogółu). 54 słuchaczy ma powyżej 60 lat (34 proc), natomiast 26 osób, tj. 18 proc. jest w wieku między 40 a 50 rokiem życia.

O możliwości podjęcia nauki na uczelni nie przesądza posiadane wykształcenie (wyższe ma 15 proc. słuchaczy, średnie 63 proc, zawodowe 15 proc. a 5 proc. podstawowe). Jedynym warunkiem jest ukończenie minimum 40 lat oraz przebywanie na emeryturze lub rencie. Opłaty za naukę są mniej niż symboliczne - wpisowe wynosi 10 zł, cena semestru - 20 zł.