

Trzecia młodość, odzyskana wolność, czas na realizację marzeń – tak z perspektywy Uniwersytetu coraz więcej starszych osób charakteryzuje swoje życie po zakończeniu okresu aktywności zawodowej.

Sekcje zdrowia i kondycji

Stuchacze Polkowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, utworzonego przed trzema laty przy Dolnośląskiej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości i Techniki w Polkowicach, z powodzeniem udowadniają, że ich rola w życiu jeszcze się nie skończyła. Poszerzają swoją wiedzę oraz umiejętności i pokazują, że nawet w dojrzałym wieku można aktywnie żyć.

– Naszym celem jest podejmowanie i rozwijanie inicjatyw polegających na prowadzeniu różnych form działalności edukacyjnej, zdrowotnej, kulturalnej i krajoznawczo-turystycznej dla osób

dojrzałych. Propagujemy między innymi profilaktykę gerontologiczną, co pozwala słuchaczom cieszyć się lepszym zdrowiem. Zapakujemy też ich potrzeby czysto poznawcze i dajemy możliwości twórczego rozwoju. Uczestnictwo w zajęciach sprzyja dobrej kondycji psychofizycznej i likwiduje wrażenie wszechogarniającej pustki oraz samotności osób, które skończyły czynne życie zawodowe – mówi kierownik PUTW Maria Kicaj.

Polkowicki Uniwersytet Trzeciego Wieku zyskuje na popularności. W 2006 roku przyjęto 76 słuchaczy, obecnie na zajęcia uczęszcza 198 słuchaczy, w tym 53 na pierwszym semestrze.

Więcej zajęć

W tym roku oferta zajęć popularno-naukowych została poszerzona o blok przyrodniczy przygotowany przez pracowników naukowych Uniwersytetu Zielonogórskiego pt. „Fascynujący świat przyrody” oraz blok „Kultura i sztuka”, prowadzony przez Krystynę Bajon. Z obu słuchacze korzystają bardzo chętnie. Dużą popularnością cieszą się także zajęcia w nowych sekcjach fotograficznej i wokalnokoralnej. Tradycyjnie ogromne zainteresowanie towarzyszy także zajęciom sekcji informatycznej i turystycznej oraz lektoratom językowym.



O nową formę ćwiczeń z elementami tai-chi wzbogaciła się oferta zajęć sportowo-rehabilitacyjnych. Gdy w kompleksie Aquapark otwarto kręgielnię, na Uniwersytecie powstały drużyny kręglarskie, które mają już na koncie pierwsze sukcesy. W Turnieju Mikołajkowym o puchar prezesa Aquapark SA. drużyny PUTW zajęły I i III miejsce, a indywidualnie triumfował Mirosław Prostek. Sukcesy odnoszą także inni. 13 lutego br. odbył się Walentynkowy Turniej gry w DARTA, w którym trzecią lokatę wywalczyła Bożena Wnuk. W konkursie „Tradycją dyk-



tuowane”, organizowanym przez PCA, Beata Laskowska zdobyła główną nagrodę w kategorii „Ozdoba świąteczna”, a Bożena Rejmak wyróżnienie w kategorii „Kartka świąteczna”.

Twórcze działania

W ramach zajęć nowej sekcji wokalnie utworzono chór, którego dyrygentem został mgr Krzysztof Purzycki. Chór ma własne stroje i jest na tyle liczny, że obsługuje imprezy okolicznościowe na uczelni, uświetnił między innymi



inaugurację nowego roku akademickiego PUTW oraz imprezę pn. „Świątecznych wspomnień czar” - Chór nie ma jeszcze nazwy, dlatego ogłosiliśmy konkurs. Propozycje można nadsyłać na mój adres e-mailowy: m.kicaj@dwpsit.pl. Do udziału w konkur-



sie zapraszam także Czytelników miesięcznika „Nasze Zdrowie”. Zwycięzca, którego wytoni specjalna komisja, oprócz satysfakcji otrzyma nagrodę rzeczową ufundowaną przez władze uczelni – wyjaśnia pani kierownik. Trwa również konkurs kulinarny, w

którym słuchacze przysyłają przepisy, obowiązkowo ze zdjęciem wykonanej potrawy.

– Termin upływa z końcem kwietnia, a na jego zakończenie zaplanowaliśmy wydrukowanie książki kulinarnej PUTW z najlepszymi przepisami. Przy każdym z nich będzie widniało nazwiskowe autora. To na pewno dla każdego będzie wspaniałą pamiątką – uważa Maria Kicaj.

Słuchacz II roku Andrzej Orzechowski wystąpił z inicjatywą stworzenia widowiska teatralnego pt. „Moralne bajki dla dorosłych”. Chce je zaprezentować w szkołach w Polkowicach i Chocianowie. 26 lutego br. odbyło się zebranie organizacyjne, obsadzono role, omówiono przygotowanie strojów i scenografii. Premiera ma się odbyć w maju, na zakończenie roku akademickiego 2008/2009 zaplanowano spektakl dla wszystkich.

Z ramienia DWSPiT nad Uniwersytetem Trzeciego Wieku pieczę sprawuje kanclerz Włodzimierz Olszewski. Słuchaczem może zostać każda osoba (bez względu na poziom wykształcenia) zamieszkała na terenie powiatu polkowickiego, która ukończyła 40 rok życia i nie pracuje zawodowo (emeryt, rencista). Słuchacz może wybrać dowolną ilość zajęć. Cykle wykładów otwartych dostosowane są do możliwości i zainteresowań słuchaczy i obejmują tematykę z zakresu nauk humanistycznych i ekonomiczno-gospodarczych, przedmiotów ścisłych, medycyny oraz psychologii, a także państwa, prawa i społeczeństwa. Ponadto, lektoraty z języków: angielskiego, niemieckiego i rosyjskiego, zajęcia sportowo-rekreacyjne: szkoła pleców (ćwiczenia na ból kręgosłupa i osteoporozę), joga (ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe), ćwiczenia siłowe (ogólnousprawniające i ogólnokondycyjne), aerobik, gimnastyka w basenie i tai-chi (ćwiczenia ruchowo-oddechowe). Poza tym zajęcia w sekcjach: turystycznej, informatycznej i kulturalnej oraz warsztaty i treningi (m.in. asertywności, interpersonalny, komunikacji, twórczości i relaksacji). Oplaty są wręcz symboliczne – wpisowe 10 zł i za semestr 20 zł.