

# GŁOS SOWY nr 36



*Wawerskie Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

**11.10.2024 - 31.01.2025**



**Warszawa**

**SPONSORZY:**

Urząd M. St. Warszawa

Urząd Dzielnicy Warszawa Wawer

## **Drodzy Słuchacze i Słuchaczki!**

Witamy serdecznie w kolejnym, już 21 roku akademickim. Jesteśmy w trakcie obchodów jubileuszu 50-lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, które zaczęły się wiosną tego roku i naszym jubileuszem wpisujemy się w te obchody. W ciągu 20 lat Wawerski Uniwersytet bardzo się rozwinął i osadził trwale w życiu lokalnej społeczności. Zdobyliśmy wiele doświadczeń, które wykorzystujemy przy opracowaniu programu działalności. Uwzględniamy też sugestie słuchaczy zgłoszone na Walnym Zebraniu. Nasza oferta obejmuje tematykę prozdrowotną, zajęcia ruchowe i wykłady. Tematyka wykładów zgodnie z sugestią słuchaczy to bezpieczeństwo seniora, zdrowie seniora, podróże i tematy ogólne. Przywiązujemy także dużą wagę do spotkań integracyjnych, na które szczególnie serdecznie zapraszamy nowych członków.

Zachęcamy Słuchaczy, aby w miarę swoich możliwości brali udział w ważnych wydarzeniach społecznych. To sprawia, że jesteśmy widzialni, że na sercu leży nam też dobro innych, a to z kolei ułatwia nam uzyskanie wsparcia i różnych dotacji dla naszego Uniwersytetu. Zachęcamy też do włączania się w prace na rzecz naszej społeczności.

Nr rejestracji w KRS: 0000 20 22 44

Konto bankowe: Santander Bank Polska S.A. 87 1090 1753 0000 0001 3333 2205

Prowadzenie UTW opiera się na pracy wolontariackiej zarówno Zarządu jak i naszych słuchaczy.

Cieszymy się, że jesteście z nami, że jesteście gotowi na nowe wyzwania i zdobywanie wiedzy na naszym Uniwersytecie. Zapraszamy Was serdecznie do udziału w naszych programowych i poza programowych zajęciach. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że Słuchacze włączą się czynnie w życie naszej społeczności ku wzajemnemu zadowoleniu.

W imieniu Zarządu i Rady Słuchaczy  
Prezes  
Barbara Bednarska

## HARMONOGRAM na rok akademicki 2024/2025

11.10.2024godz.11.00	Inauguracja Roku Akademickiego 2024/25
14.10-31.10.2024	Zajęcia wg planu
01.11.2024	Wszystkich Świętych
04.11–08.11.2024	Zajęcia wg planu
11.11.2024	Święto Niepodległości
12.11 – 20.12.2024	Zajęcia wg planu
21.12.2024- 06.01.2025	Przerwa świąteczna
07.01-31.01.2025	Zajęcia wg planu
03.02–16.02.2025	Przerwa – Ferie zimowe
17.02–16.04.2025	Zajęcia wg planu
17.04 – 22.04.2025	Przerwa świąteczna
23.04- 30.04.2025	Zajęcia wg planu
01.05- 04.05.2025	Przerwa Weekend Majowy
05.05-11.06.2025	Zajęcia wg planu
12.06.2025	Zakończenie roku akademickiego

## CIEKAWY WYDARZENIA - I semestr 2024/2025

10.2024	Integracja leśna
11.2024	Śpiewanie pieśni patriotycznych
12.2024	Spotkanie wigilijne
27.12.2024	Rocznica mordu wawerskiego

Dokładne daty wydarzeń zostaną podane później.

## **WYKŁADY POZA SIEDZIBĄ WTUTW:**

**Muzeum Narodowe (sala kinowa) -- soboty, godz. 12.00**

Terminy i tematyka wykładów będzie podana w terminie późniejszym.

# HARMONOGRAM WYKŁADÓW PLENARNYCH

I semestr roku 2024/2025 czwartki godz. 17:00 Sala widowiskowa WCK

L.p.	Data	Temat wykładu	Wykładowca
1	11.10.2024	Wykład inauguracyjny – „Jak zwyciężyć trudny czas- nie starzeje się ten kto nie ma czasu”	mgr. Jolanta Szwalbe
2	17.10.2024	Zielone wzgórza Afryki	Małgorzata Kopczyńska podróżnik
3	24.10.2024	Psychodietetyka	Mgr. Ewa Kucińska
4	31.10.2024	Zwyczaże i obrzędy pogrzebowe w judaizmie	Mgr. Jacek Dellert
5	07.11.2024	Udogodnienia cyfrowe	Mgr. Elżbieta Kroszczyńska
6	14.11.2024	Pacjent geriatryczny – co to oznacza	Prof. Agata Kusz Rykun
7	21.11.2024	Cyfrowe projekty unijne	mgr. Elżbieta Kroszczyńska
8	28.11.2024	Psychodietetyka cz.2	Mgr. Ewa Kucińska
9	05.12.2024	Gala wolontariatu	
10	12.12.2024	Arktyczne pustkowia w poszukiwaniu najstarszego prassaka	Prof. Tomasz Sulej
11	19.12.2024	Od Godów do Trzech Króli	mgr. Magdalena Bialik Muzeum Narodowe
12	09.01.2025	Notariusz senior i nieruchomości cz. 1	mgr. Agnieszka Włodarczyk
13	16.01.2025	Warszawskie rody pochodzenia żydowskiego	Mgr. Ewa Małkowska Bieniek
14	23.01.2025	Bank - Bezpieczeństwo seniorów w internecie	
15	30.01.2025	Temat podamy w późniejszym terminie	

# TYGODNIOWY ROZKŁAD ZAJEĆ

## Legenda :

A – ul. Żegańska 1a (sala kinowa WCK)

B – ul. Żegańska 1a (sala nr 60 WCK)

C – OSIR, Anin ul. V Poprzeczna

D – ul. Żegańska 1a (sala nr 58 WCK)

E – ul. Żegańska 1 a (sala 97 , 2 piętro WCK)

F - pętla autobusowa przy CZD

Nazwa zajęć - Instruktor	Godzina	Miejsce
<b>PONIEDZIAŁEK</b>		
Angielski „AM-W” (B1+) - Madgalena Giembicka	9.00 - 10.30	B
Angielski „AM-Ś1” (A2+) - Madgalena Giembicka	10.45- 12.15	B
Gimnastyka stacjonarna i zdalna - Żaneta Dziubińska – gr.1 Żaneta	10.45 - 11.30	E
Angielski Senior ++ Agnieszka Wójcik - Czerniawska	11.00 - 12.30	D
Gimnastyka stacjonarna - Żaneta Dziubińska –gr.2 Żaneta	11.45 - 12.30	E
Hiszpański zaawansowany - Agnieszka Wójcik - Czerniawska	12.45 - 14.15	D
Hiszpański średni- Agnieszka. Wójcik- Czerniawska	14.30 - 16.00	D
Basen I - Anna Wocial	15.30 –16.15	C
<b>WTOREK</b>		
Hiszpański podstawowy - Agnieszka Wójcik - Czerniawska	8.45 – 10.15	B
Gimnastyka stacjonarna i zdalna - Anna Wocial- gr.1 Anna	9.30 - 10.15	E
Gimnastyka stacjonarna i zdalna - Anna Wocial–gr.2 Anna	10.30 - 11.15	E
Angielski „AA-Ś1” - Agnieszka Wójcik- Czerniawska	10.30 - 12.00	B
Malarstwo I gr. - M. Żołędziowska	12.15 - 14.45	B
Śpiew – Jakub Kaczmarek	12.30 – 14.00	D
Basen II - Anna Wocial	15.30 – 16.15	C
Malarstwo II gr - M. Żołędziowska	15.00 - 17.30	B
Basen VI - Anna Wocial	16.15 – 17.00	C

<b>ŚRODA</b>		
Komputery grupa podstawowa – Marcin Zagórowski	9.00 - 10.30	B
Gimnastyka stacjonarna i zdalna - Żaneta Dziubińska – gr.1 Żaneta	10.45 - 11.30	E
Komputery grupa średnio-zaaw. – Marcin Zagórowski	10.45 – 12.15	B
Gimnastyka stacjonarna - Żaneta Dziubińska – gr.2 Żaneta	11.45 – 12.30	E
Klub kulturalny/ Klub podróżnika	13.00	B
Basen III - Anna Wocial	15.30 – 16.15	C
Komputery zaaw. Dawid Szumicki	16.30 – 18.00	B
<b>CZWARTEK</b>		
Angielski „Śr1” - Maryla Ławrynowicz	8.45 - 10.15	B
Gimnastyka stacjonarna i zdalna - Anna Wocial - gr.1 Anna	9.30 - 10.15	E
Gimnastyka stacjonarna - Anna Wocial - gr.2 Anna	10.30 - 11.15	E
Angielski „Z++” - A. Pusz-Lis	10.30 - 12.00	B
Basen IV - Anna Wocial	15.30 – 16.15	C
Wykład ( sala kinowa WCK)	16.45 - 18.00	A
<b>PIĄTEK</b>		
NordicWalking	9.00 - 11.30	F
Malarstwo III gr. - M. Żołędziowska	9.00 - 11.30	B
Angielski „Śr2” - Maryla Ławrynowicz	12.15 - 13.45	B
Basen V - Anna Wocial	15.30 – 16.15	C
<b>SOBOTA</b>		
Wykłady w Muzeum Narodowym (wybrane dni)	12.00 - 13.30	

## **Szanowni słuchacze WTUTW !**

Apelujemy do Was już teraz o przekazanie w przyszłym roku 1,5 % podatku dochodowego na cele naszego uniwersytetu. Zmobilizujcie do tego także swoich bliskich i przyjaciół.

Te pieniądze są dla nas bardzo ważne.

Ułatwiają nam realizowanie celów statutowych, dofinansowywanie zajęć głównie nie odpłatnych jak nordic walking, śpiew, okolicznościowe spotkania integracyjne, wykłady plenarne, muzealne.

Podajemy numer rejestracji w KRS który należy wpisać wraz z dopiskiem – „na cele statutowe”.

**0000 202 244**



Ziarnko do ziarnka .....i UTW pokryje koszty imprez integracyjnych i dopłaci do zajęć i wycieczek

Szczegółowe rozliczenie składamy corocznie i można je znaleźć na stronie Ministerstwa Finansów.



## **Klub kultury – nowy rozdział kontaktów ze sztuką.**

Klub kulturalno-literacki powstał w roku akademickim 2022/23.

Hasło przewodnie działalności brzmi : „Kultura to idealne hobby na całe życie”.

Klub prowadzi zajęcia interaktywne, warsztaty, oraz kameralne spotkania autorskie. Działalność nasza polega również na kontakcie z szeroko rozumianą sztuką, w ramach wspólnych wyjść do muzeów, teatru i kina. Zajmujemy się czytelnictwem i wzbogacaniem naszego słownictwa. Zajmujemy się muzyką od tradycyjnej po nowoczesną. Dyskutujemy i rozmawiamy nie tylko o tematach aktualnych. Nieobce są nam tematy trudne i kontrowersyjne. Dyskutujemy również o naszych własnych przeżyciach i doświadczeniach. Przedstawiamy nasze pasje. Rozwijamy wszystkie możliwe formy ćwiczenia mózgu – od rozmowy, nauki tekstu po gry i zabawy logiczne. Jesteśmy otwarci na wszelkie formy aktywności kulturalnej a tematykę i rodzaj dobieramy do indywidualnych upodobań naszych uczestników.

Zapisanych mamy 45 uczestników ale grono stałych bywalców na comiesięcznych spotkaniach ogranicza się do 12-15 osób.

Większą frekwencją cieszą się wykłady w Muzeum Narodowym i Zachęcie.

Od początku działalności zrealizowaliśmy 16 wykładów o sztuce w Muzeum Narodowym o różnorodnej tematyce np.

Nuda veritas, czyli cała prawda o nagości,

Egipskie Pola Trzciny i ich mieszkańcy,

W odwiedzinach u jednorożca. Wizerunki zwierząt w sztuce,

Mała epoka lodowcowa,

Zmienne piękno mężczyzny,

Non omnis moriar- oblicze śmierci w obrazach Jacka Malczewskiego,

Sztuka około 1900 r.

Światłem malowane. Historia witrażu od średniowiecza po czasy współczesne,

Portrety fajumskie,

Symbolika hagiograficzna wybranych świętych i postaci biblijnych,

Auguste Rodin. Rewolucjonista nowoczesnej rzeźby,

Czy brzydota jest intrygująca ?,

Biblia wielokrotnie. O ikonografii Pisma Świętego,

Na tropie skarbów czyli opowieści o złotnictwie,

Nad oceanem, czyli o artystycznej fascynacji Bretanią,

Lubomir Tomaszewski – od porcelany do obrazów malowanych ogniem.

Wykłady prowadzone są przez wybitnych specjalistów. Są bogato ilustrowane przezroczami. Często kończą się dyskusją. W ramach współpracy z Muzeum Narodowym mogliśmy bezpłatnie obejrzeć trzy wystawy czasowe :

Arkadia

Bruno Szulc

Surrealizm.

Współpraca z Zachętą ma inną formułę. Program wizyty obejmuje oprowadzanie po wystawie oraz wykład na temat tendencji, panujących w sztuce w okresie dotyczącym oglądanej ekspozycji. W ramach wizyt w Zachęcie, ponad 30 osób, obejrzało następujące wystawy:

Tadeusz Kulisiewicz: Lapidarne piękno

Małgorzata Mirga-Tas: Przeczarowując świat -wystawa pokazywana wcześniej w Polskim Pawilonie w Wenecji.

Jerzy Nowosielski :Wystawa przygotowana z okazji setnej rocznicy urodzin artysty.

Niestety brak środków ograniczył możliwości skorzystania z oferty Zachęty. Ale nie zrezygnowaliśmy. Indywidualnie zwiedziliśmy – ceramikę artystyczną Henryka Luli i wystawę, reprezentującą pawilon Polski w Wenecji- Biennale Architektury 2023 r.- Datament- autorzy Marcin Strzała i Anna Barlik.

W ramach naszego klubu powstał amatorski zespół teatralny. Tradycyjnie wystawiamy skecze podczas spotkania wigilijnego. Wystawiliśmy także sztukę „Działy” w naszym UTW oraz w Domu Kultury na Zaciszu. Obecnie realizujemy projekt pt. „Odkryj w sobie talent sceniczny”, dotowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności i Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „E”. Jest to wielkie wyróżnienie, ponieważ tylko 10 UTW z całego kraju otrzymało, po złożeniu wniosku dotacyjnego, wymienione wsparcie finansowe. W ramach tego projektu wystawiliśmy, na zakończenie roku akademickiego 2023/24, sztukę „Matki, córki i kłopoty”. W nowym roku przygotujemy ciąg dalszy tej historii...

Zainteresowanie teatrem owocuje wspólnymi wyjściami na spektakle teatralne. Niektóre lekkie, niektóre przytłaczające. Obejrzeliliśmy :

„Jądro ciemności” oraz „Opowieści niemoralne” w Teatrze Powszechnym,

„Siedem sekund wieczności” w Teatrze Polonia

„Big Bang” w Teatrze Ochota

„Rewizora” oraz „Fatalistę” w Teatrze Dramatycznym

„Złych Żydów” w Teatrze Ateneum.

Oczywiście korzystamy też z wyjść teatralnych organizowanych przez WTUTW i zawsze mamy o czym dyskutować.

Zorganizowaliśmy spotkanie z malarzem, rzeźbiarzem, lotniarzem, człowiekiem wielu pasji Grzegorzem Kaczmarkiem.

Bawiliśmy się wspólnie w muzykowanie, na instrumentach perkusyjnych, z wybitnym ompozytorem jazzowym Bartoszem Smorągiewiczem i perkusistą Adebem Chamamounem.

Zainicjowaliśmy konkurs na wybór patrona naszego WTUTW. Wspólnie z prowadzącym sekcję wokalną stworzyliśmy hymn seniora naszego uniwersytetu.

Bierzemy udział w lokalnych i ogólnopolskich konkursach, zajmując miejsca w ścisłej czołówce.

W konkursie dress codu, podczas dni UTW na torze Wyścigów Konnych Służewiec, nasza koleżanka Irena Strzała zajęła w kolejnych latach: I miejsce, II miejsce, a w 2024 r. została zakwalifikowana do ścisłego 10-cio osobowego finału.

Jest ona także laureatką, przeprowadzonego w 2023 r., konkursu literackiego „Kosmiczne lepiej i altruistki”, zdobywając III miejsce. W tym samym roku, zdobyła III miejsce, ilustrując wiersz Wisławy Szymborskiej „Kot w pustym mieszkaniu” w ogólnopolskim konkursie malarskim „Wisława inspiruje”- miejsce cenne gdyż drugiego nie przyznano.

Zajmujemy się najróżniejszymi zagadnieniami. Nasz nestorka Dobrusia Świerczyńska wygłosiła fantastyczny referat na temat „niecenzuralnych” przysłów i powiedzeń. Grażyna Roguska i Jola Oberbek piszą fantastyczne teksty.

Udzielamy się także w pracy wolontariackiej. Współpracujemy ze stowarzyszeniem Kobięca Strona Wawra. Wspólnie organizujemy pokazy teatralne, szyjemy poduszki dla kobiet po mastektomii...

Zorganizowaliśmy szkolenie w zakresie pierwszej pomocy , szczególnie w wypadku udaru, pod hasłem „szybka reakcja ratuje życie”, zdobywając dotację na ten cel.

Tolerancja a akceptacja, motywacja, niedokończone zdania, miłość a przyjaźń, seks w wieku senioralnym, zasady wolontariatu, zagadki logiczne, toksyczna babcia, marginalizacja osób senioralnych, jakich tematów unikać w rozmowie, jak uniknąć efektu nocebo, terapia pisaniem i tworzenie monologu wewnętrznego, lektury pokoleniowe, super pamięć dla seniorów, czy warto marzyć, bilans życiowy, postawa wobec śmierci i inne tematy tabu ... to tylko wycinek tematyki omawianej podczas spotkań. Nie brakuje ocen literackich przeczytanych książek czy obejrzanych przedstawień. Nie boimy się krytyki – w myśl zasady, że nie ma nudnych tematów są tylko niezainteresowane umysły.

# INNE FORMY DZIAŁALNOŚCI

## 1. Mała turystyka

Działalność ma na celu propagowanie zdrowego trybu życia i aktywizacji fizycznej seniorów.

W jej ramach organizujemy wycieczki rowerowe, spływy kajakowe i spacery po mieście lub na łonie natury. Uczestniczą w nich członkowie grupy rowerowej, kajakowej i nie tylko.

Tegoroczne upalne lato przez długi okres nie pozwalało nam na organizowanie intensywniejszej działalności fizycznej. Nie powiodły się próby zorganizowania wycieczki rowerowej w czerwcu, sierpniu i wrześniu. Liczymy, że uda się to w piękny jesienny dzień. Spływy kajakowe zorganizowaliśmy dopiero w końcu sierpnia i we wrześniu, gdy nie było już tak upalnie. Brało w nich udział łącznie 58 osób. Płynęliśmy kanałami Pułtuskaz wyjściem na Narew. Drugi spływ mieliśmy rzeką Bugiem z Tuchlina do Brańszczyka. Ostatni spływ, malowniczą rzeką Orzyc ze Smrocka do Przeradowa. Wszyscy uczestnicy byli bardzo zadowoleni.

W lipcu odbyliśmy jeden spacer. Miał być wzdłuż Świdra, ale z powodu upalnej pogody skończył się przyjemnym odpoczynkiem nad wodą w cieniu drzew. Planujemy jeszcze jesienne spacerunki o ile pogoda na to pozwoli.

## 2. Grupa Ogrodników

Grupa Ogrodników WTUTW powstała z inicjatywy Anny Bańcerowskiej i Alicji Jurczyk. Opiekunem i założycielem Grupy oraz administratorem strony na WhatsApp jest Danuta Naszewska i Dorota Pietrek.

Aktualnie Grupa Ogrodników liczy 21 osób.

Podstawową ideą Grupy jest miłość i pasja do ogrodnictwa czyli wymiana roślin oraz doświadczeń związanych z uprawą kwiatów, warzyw i krzewów a także spotkania towarzyskie i dyskusje na interesujące tematy.

Spotkania członków Grupy organizujemy w swoich ogrodach w celu poszerzenia wiedzy o roślinach i podzielenia się nadwyżkami roślin. Odbywają się w plenerze od kwietnia do października czyli przez okres 7 miesięcy w roku. W roku 2024 odbyło się 16 spotkań ale to jeszcze nie koniec.

Nasze spotkania zaowocowały w wiele ciekawych pomysłów na urządzenie ogrodów, zawiązały się też serdeczne przyjaźnie. W naszych ogródkach pojawiły się nowe kwiaty, zioła, krzewy i warzywa, które były efektem wymiany sadzonek i nasion pomiędzy uczestnikami Grupy Ogrodników naszego Uniwersytetu.

Grupa osiągnęła już maksimum osób ze względu na trudności organizacyjne spotkań. Kolejne chętne osoby zachęcamy do stworzenia nowej grupy ogrodników.

### 3. Klub Podróżnika

Klub Podróżnika działa od II semestru 2023 roku i liczy 235 osób. Założycielem klubu i prowadzącym jest kolega Jacek Piechowicz.

Działalność klubu skupia się na przybliżaniu zagadnień związanych z wyjazdami: cła, wizy, taryfy telefoniczne, specyfika krajów docelowych, obyczaje, wyżywienie, okazje zakupowe, wymiany walut, ubezpieczenia podróżne, zagadnienia zdrowotne, transport, podróżowanie z bagażem nadawanym i podręcznym, zakupy w strefach wolnocłowych, jakie można poczynić oszczędności, czego absolutnie nie wolno przywozić do Unii, zwyczajowe dla danego kraju napiwki, czyhające na turystów pułapki, jakie warto poczynić na miejscu wycieczki – gdzie i z kim, translatory językowe.

Członkowie wymieniają się własnymi doświadczeniami z wyjazdów, polecają je sobie wzajemnie. Przewodniczący Klubu (JP) wyszukuje i rekomenduje członkom ciekawe, atrakcyjne cenowo oferty turystyki zagranicznej. W ten sposób duża ilość naszych członków wybrała się z biurem Arion na wycieczkę Bernina Express, zawierającą m. in. przejazd panoramicznym pociągiem przez Alpy. Pojedyncze osoby skorzystały też z innych rekomendowanych wycieczek (do Sri Lanki czy do Królestwa Niderlandów). W przyszłości rozpatrywany jest rejs statkiem pasażerskim po Morzu Śródziemnym lub rejs w czasie „białych nocy” po Atlantyku (Islandia, Szkocja, Szetlandy).

Pragniemy zaznaczyć, że są to wycieczki indywidualne naszych członków. Każdy z nich podpisuje indywidualną umowę a Biurem Podróży. Uniwersytet w tym nie partycypuje i nie ponosi za to żadnej odpowiedzialności.

Spotkania Klubu odbywają się w trzecią środę miesiąca o godzinie 13.00 w Sali 60 w WCK.

# DZIAŁALNOŚĆ TURYSTYCZNA, PROZDROWOTNA I KULTURALNA W WTUTWROK 2024

Program turystyczny zrealizowany przez Ewę Marczak we współpracy z Marią Ireną Jasińską.

Z zaplanowanej oferty wycieczkowej zrealizowano wszystkie wyjazdy.

W roku 2024 sezon turystyczny rozpoczęliśmy w marcu wyjazdem do Pruszkowa do Dulagu 121. Był to niemiecki obóz przejściowy utworzony na terenie byłych Warsztatów Kolejowych w Pruszkowie dla wypędzonych podczas Powstania Warszawskiego i tuż po jego zakończeniu mieszkańców Warszawy. W

Pruszkowie obejrzelśmy również wspaniałe murale, między innymi Tytusa Brzozowskiego, który jest również autorem muralu na Rondzie Wiatraczna w Warszawie. Na wycieczkę pojechało 41 osób.

W kwietniu wyczekiwany wyjazd do Wrocławia. Spędziliśmy tam bardzo intensywnie trzy dni. Z zachwytem obejrzelśmy „Panoramę Racławicką”, byliśmy w Muzeum Narodowym (wspaniałe zbiory malarstwa polskiego). Na Uniwersytecie Wrocławskim zobaczyliśmy przepiękną Aulę Leopoldina (unikatowy zabytek późnego baroku, który nazwę otrzymał na cześć cesarza Leopolda I fundatora Uniwersytetu). Na Wieżę Matematyczną weszliśmy po imponujących marmurowych Schodach Cesarskich i z tarasu na szczycie wieży oglądaliśmy panoramę miasta.

Byliśmy w Muzeum Poczty, w centrum wiedzy o wodzie „Hydropolis”, zobaczyliśmy Ogród Japoński, Halę Stulecia (z zewnątrz), fontanny multimedialne. Zwiedziliśmy też najstarszą zabytkową część miasta – Ostrów Tumski. Oczywiście spacerowaliśmy po rynku, który jest jednym z największych staromiejskich rynków w Europie. No i liczyliśmy wszędobylskie krasnale. Pojechało 51 osób.

W maju wybraliśmy się do Przasnysza i Ciechanowa.

W Przasnyszu zobaczyliśmy klasycystyczny Ratusz z XVIII wieku a w nim Muzeum Historyczne, gotycką zabytkową dzwonnica z XV wieku. Również w stylu gotyckim zabytkowy klasztór O.O. Bernardynów i sióstr Bernardynek. Zobaczyliśmy również jeszcze jeden gotycki zabytek, a jest nim kościół Wniebowzięcia NMP. To właśnie tutaj został ochrzczony św. Stanisław Kostka.

W Ciechanowie zobaczyliśmy jedną z najświetniejszych wież ciśnień na świecie Park Nauki Torus, Zamek Księżąt Mazowieckich, Muzeum Szlachty Mazowieckiej. Złożyliśmy wizytę w browarze Ciechan. Było nas 43 osoby.

W czerwcu, zaraz po zakończeniu roku akademickiego, byliśmy w Kłodawie i Krośniewicach. „Kłodawa” to największa i najgłębsza czynna *kopalnia* soli w Polsce. Tu wydobywa się najczystsza sól kamienną na świecie o barwie białej i unikalnej różowej. W Krośniewicach obejrzelśmy zbiory w muzeum „Nad apteką”. Muzeum powstałe w oparciu o zbiory prywatne kolekcjonera Jerzego Dunin-Borkowskiego, który przez całe życie zgromadził około 15.000 eksponatów. Pojechało 48 osób.

We wrześniu byliśmy w Grajewie w Centrum Tradycji Mleczarstwa (muzeum mleka), w Jedwabnem zobaczyliśmy pomnik pamięci mordu Żydów. Następny przystanek to Drozdowo – siedziba Drozdowskich i Lutosławskich z Muzeum Przyrody. A w Łomży, mieście Hanki Bielickiej, mieliśmy możliwość zobaczenia rond w kształcie kapeluszy Aktorki. Ponadto kolekcję kapeluszy, apaszek, rękawiczek i innych drobiazgów Aktorki oglądaliśmy w salce na plebanii.

**Program turystyczny (prozdrowotny)** realizowany przez koleżankę Jankę Żórawińską. Marsze nordic – walking, z liczną grupą osób aktywnie w nich uczestniczących. W cotygodniowych zajęciach bierze udział około 17 osób. nawet w dni świąteczne samorzutnie zbiera się grupa chętnych na spacer z „kijkami”. Siódmego czerwca spacer po lasach międzyleskich zakończony został spotkaniem integracyjnym w leśnym barze Vizavi przy ognisku i kiełbaskach.

W dwóch turnusach, grupa 76 osób, na czele z Elą Chomicką, była w Poroninie, aby korzystać z kąpieli w wodach geotermalnych w Chochołowie i Szaflarach.

Cieszymy się, że tak liczna grupa słuchaczy się integruje, odpoczywa, zwiedza, i poprawia swoją kondycję fizyczną.

Serdecznie dziękujemy uczestnikom i zapraszamy na następne spotkania.

Międzylesie wrzesień 2024

Ewa Marczak i Maria Irena Jasińska

## **SKŁAD ZARZĄDU**

Barbara Bednarska	Prezes	tel.	(22) 815 60 13
Irena Strzała	Vice Prezes	„	602 349 780
Elżbieta Madejska	Vice Prezes	„	880 469 329
Barbara Pazik - Zajec	Skarbnik	„	505 778 190
Dorota Kowalówka	Sekretarz	„	696 702 665

## **ZASTĘPCY CZŁONKÓW ZARZĄDU**

Zofia Grajwoda	tel.	513 280 283
Ewa Marczak	„	502 369 585
Dorota Pietrek	„	606 488 048
Anna Szulca	„	603 913 202

## **SKŁAD KOMISJI REWIZYJNEJ**

Lesław Błasiak	Przewodniczący	tel.	509 571 170
Urszula Mastej	Vice Przewodniczący	„	608 638 524
Jolanta Oberbek	Członek	„	579 402 587

## **RADA SŁUCHACZY**

**TWORZĄ JĄ STAROSTOWIE GRUP I WYŁANIAJĄ:  
PRZEWODNICZĄCEGO I JEGO ZASTĘPCĘ**

Iwona Wolfart	Przewodnicząca	tel.	601 515 771
Ewa Czabajka	Vice Przewodnicząca	„	602 457 753

**Adres internetowy: [www.u3wawer.com.pl](http://www.u3wawer.com.pl)**

**Telefon: +48 537 970 480**

**Adres e-mail: [wtutw@wp.pl](mailto:wtutw@wp.pl)**

**Adres Fundacji OPUTW: [www.fundacjaoputw.pl](http://www.fundacjaoputw.pl)**