

## KALWARYJSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Odkryjmy, że wcale nie jesteśmy „starsi”, tylko bardziej „doświadczeni”!

Osoby w wieku 60+ zapraszamy do uczestnictwa w programie Kalwaryjskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zapisy przyjmowane są w Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Kalwarii Zebrzydowskiej. UTW to spotkania, wykłady i wyjazdy rozwijające zainteresowania i pogłębiające wiedzę w wielu dziedzinach nauki i sztuki. To także okazja do spotkania i rozmowy z innymi ludźmi, motywacja do ciągłego rozwoju i aktywności.

Koordynatorka Kalwaryjskiego UTW:  
Z-ca koordynatorki:

Sonia Knapczyk  
Paulina Zawalonka

**Opłata semestralna: 25 zł**

### DLACZEGO WARTO?

Uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) może przynieść wiele korzyści i wartości dla osób w wieku poprodukcyjnym. Oto 10 powodów, dlaczego warto uczestniczyć w zajęciach UTW:

1. **Rozwój intelektualny:** UTW oferuje różnorodne wykłady, spotkania i wyjazdy, które pozwalają na kontynuację nauki i rozwijanie umiejętności po zakończeniu aktywności zawodowej.
2. **Poznawanie nowych dziedzin:** Seniorzy mogą eksplorować nowe dziedziny wiedzy, którymi wcześniej nie mieli okazji się interesować, co może być inspirujące i satysfakcjonujące.
3. **Aktywność społeczna:** UTW to doskonałe miejsce do nawiązywania nowych znajomości i budowania relacji społecznych z osobami o podobnych zainteresowaniach.
4. **Kształtowanie pasji:** Studenci mogą odkrywać i rozwijać swoje pasje i zainteresowania, które być może wcześniej były zaniebawiane ze względu na obowiązki życiowe.
5. **Utrzymanie zdrowia psychicznego:** Aktywność intelektualna i społeczna, jaką oferuje UTW, może pomóc w utrzymaniu zdrowia psychicznego i zapobieganiu uczuciu samotności.
6. **Stymulacja umysłu:** Regularna nauka i uczestnictwo w wykładach pobudzają umysł, co może pomóc w utrzymaniu jego sprawności i zapobieganiu starzeniu się mózgu.
7. **Radość z nauki:** Odkrywanie nowej wiedzy i zdobywanie nowych umiejętności może przynieść dużą satysfakcję i radość.
8. **Wsparcie emocjonalne:** UTW może stanowić miejsce wsparcia emocjonalnego, gdzie uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i problemami z osobami w podobnym wieku.
9. **Aktywność fizyczna:** UTW oferuje także zajęcia rekreacyjne, które pomagają utrzymać kondycję fizyczną i zdrowie.
10. **Wypełnienie czasu wolnego:** Po przejściu na emeryturę wiele osób ma więcej wolnego czasu, który można efektywnie wykorzystać na rozwijanie swoich zainteresowań i umiejętności poprzez uczestnictwo w UTW.

Podsumowując, uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku to nie tylko okazja do nauki, ale także do aktywności społecznej, rozwoju osobistego i czerpania radości z życia, co przyczynia się do poprawy jakości życia osób starszych.

## DOKOŃCZENIE SEMESTRU ZIMOWEGO

### Styczeń

**30.01.2024 / wt**     **Spotkani z prawnikiem**  
**18:00-19:30**     Sebastian Traczyk: Odpowiedzialność karna i wykroczeniowa w Polsce

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.

### Luty

**4.02.2024 / ndz**     **Koncert kameralny – ukraiński zespół Classik**  
**18:00**     sala widowiskowa CKSiT  
Wstęp wolny – bezpłatne wejściówki w Starym Kinie

**6.02.2024 / wt**     **Filmowy wtorek: Plan B**  
17:00     Stare Kino

#### Opis filmu:

Historie czterech osób, których życia wywracają się tuż przed Walentynkami. Bohaterów poznajemy kilkanaście dni przed walentynkami, w chwili, gdy w ich życiu wydarza się coś całkiem nieoczekiwanego - coś, co wywraca je do góry nogami. Sytuacje, z którymi się konfrontują, prowadzą do zaskakujących rozwiązań. Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka spotykają na swojej drodze ludzi (i zwierzęta!), którzy dają im nadzieję na to, że trudne początki nieraz prowadzą do odnalezienia prawdziwych uczuć i autentycznych więzi, a w życiu zawsze jest jakiś plan B!

--

Reżyseria: Kinga Dębska | Scenariusz: Karolina Szablewska | Gatunek: komedio-dramat |  
Produkcja: Polska | Rok premiery: 2018

**9.02.2024 / pt**     **Wernisaż:**  
**18:00**     wystawa zbiorowa Grupy Artystycznej „Twórczy Ferment”  
Stare Kino

**10.02.2024 / sob**     **Koncert: Kapela Hanki Wójciak**  
**18:00**     sala widowiskowa CKSiT

Bilety dla słuchaczy UTW w promocyjnej cenie: 50 zł

**O KAPELI HANKI WÓJCIAK:** Kapela Hanki Wójciak to polski zespół trip-folkowy, którego muzyka to mieszanka etno, world music i piosenki autorskiej. Zespół został założony w Krakowie w 2010 roku przez Hankę Wójciak, góralkę z Zakopanego, wokalistkę, pieśniarkę i autorkę tekstów. Hanka Wójciak to laureatka wielu festiwali muzycznych, takich jak Festiwal Pamiętajmy o Osieckiej czy Studencki Festiwal Piosenki. Jej autorska audycja muzyczna „Dobry wieczór u Hanki Wójciak” zdobywa uznanie w Radiu Kraków. Muzyka Kapeli to połączenie polskich motywów ludowych, potamanych rytmów i improwizacji w rejestrze gwizdkowym. To dynamiczna, pulsująca i taneczna muzyka, czasem nawet o nutkach trip-hopu. Zespół wydał dwie płyty: „Znachorka” (2014) oraz „Zastona” (2017). Hanka Wójciak została również uhonorowana nagrodą Miasta Zakopane „Siła korzeni” za jej wkład w szerzenie kultury i dbałość o dziedzictwo kulturowe regionu tatrzańskiego.

**O Hance Wójciak:** Hanka to artystka spontaniczna, pełna życia i temperamentu. Jej talent, energia, wdzięk, poczucie humoru i silna osobowość sprawiają, że może obdarzyć kilka osób jednocześnie. Szczerze i naturalnie emanuje zarówno ze swojego codziennego zachowania, jak i z piosenek. Artyści i dziennikarze muzyczni, tacy jak Muniek Staszczuk czy Piotr Metz, chwalą jej wyjątkowy styl i poetyckość tekstów. Jej piosenki to niemalże doskonałe połączenie barwy głosu, liryczności interpretacji i muzykalności aranżacji. Warto być częścią tego wyjątkowego koncertu, który obiecuje nie tylko muzykę, ale także magiczną podróż w świat unikalnych brzmień i emocji. Nie przegap tej okazji na spotkanie z Kapelą Hanki Wójciak w Kalwarii Zebrzydowskiej!

**Przerwa semestralna: 10.02.-26.02.2024**

## **PROGRAM – SEMESTR LETNI 2023/2024**

**27.02.2024 / wt**     **Wykład z dietetyką**  
17:00                    Ewelina Fryc: Zdrowe zakupy – jedzenie jako powszechne  
lekarstwo  
Stare Kino

Zapraszamy na wykład zatytułowany "Zdrowe Zakupy" prowadzony przez doświadczoną dietetyczkę, specjalizującą się w dbaniu o zdrowie seniorów. Podczas prezentacji dowiesz się, jak uczynić codzienne zakupy spożywcze przyjemnością, jak jeść ze smakiem, a jednocześnie jak traktować żywność jako skuteczne lekarstwo na różne dolegliwości – bez konieczności wykupywania kolejnych recept.

Panie dietetyk podzieli się praktycznymi wskazówkami, jak unikać pułapek stawianych przez producentów, korzystając z wiedzy zawartej na opakowaniach. Odkryjesz tajniki czytania etykiet, co pomoże ci podejmować świadome decyzje podczas zakupów spożywczych. Dowiesz się, jak nie dać się zwieść atrakcyjnym opakowaniom i skupić na istotnych informacjach dotyczących składu i wartości odżywczych. W trakcie prezentacji prowadząca przedstawi również konkretną listę produktów, które warto włączyć do diety seniorów. Dzięki praktycznym przykładom dowiesz się, jakie składniki mogą korzystnie wpływać na zdrowie i samopoczucie. Wykład ten to nie tylko lekcja zdrowego żywienia, ale także przewodnik po sklepach, który pomoże świadomie i odpowiedzialnie wybierać produkty spożywcze dostępne na rynku.

## Marzec

**1.03.2024 / pt**      **Wernisaż:**  
18:00                wystawa malarstwa Adama Wyźlica  
Stare Kino

Zapraszamy na wystawę malarstwa Adama Wyźlica, absolwenta UWM Wydziału Sztuki, który swój warsztat doskonalił w pracowni fotografii pod kierunkiem dr. Janusza Połoma w 2017 roku. Artysta ten od kilku lat prezentuje swoje prace, obejmujące różnorodne cykle, w tym wyjątkowy zbiór zatytułowany "Ludziki".

Jego malarstwo cechuje się wyjątkowym podejściem, gdzie jedna kreska, zarówno w czerni, jak i w kolorze, nabiera charakteru prześmiewczego i zabawnego. Wyźlic eksploruje różne tematy, obejmując nieoczywiste portrety, a także abstrakcję. Przez lata stworzył kilkanaście cykli, w tym fascynujące prace o tematyce przyrodniczej, ukazujące malownicze szuwary Warmii i Mazur oraz polski krajobraz. Poza malarstwem, Adam Wyźlic aktywnie uczestniczy w dziedzinie grafiki, gdzie jego cykle poświęcone polityce przyciągają uwagę i pobudzają do refleksji. Ponadto, artysta eksperymentuje także z fotografią, jak w przypadku cyklu "DG 34 - Zła podróż".

Adam Wyźlic to nie tylko twórca, ale także organizator wystaw, angażujący się w organizację międzynarodowych ekspozycji sztuki współczesnej, takich jak "Kiodygresy", "Mała Forma", "ORTEDUMIIHRAF" czy "Trzy Piedziesiątki". To artysta wszechstronny, którego prace zachwycają różnorodnością i głębią przekazu. Wystawa ta to niepowtarzalna okazja do odkrycia bogactwa artystycznego świata Adama Wyźlica.

**5.03.2024 / wt**      **Spotkani z prawnikiem**  
18:00-19:30        Sebastian Traczyk: Pozew i cywilna sprawa sądowa w Polsce

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.

**6.03.2024 / śr**      **Wyjazd do Teatru: spektakl „Wanda”**  
Teatr Polski w Bielsku-Białej

Koszt:                60 zł dla słuchaczy UTW  
                              (warunek ceny promocyjnej: min. 5 obecności w ciągu roku akademickiego 2023/24 na podstawie indeksu; uiszczona opłata semestralna)  
                              75 zł dla osób spoza UTW (jeśli będą wolne miejsca, pierwszeństwo dla UTW)

Zapisy: od 1.02.2024 r., wpłaty do 26 lutego br. w Starym Kinie.

Wyjazd 6.03. (śr) o 16:00 z parkingu przy ul. Niemczynowskiego 3 (przy MKS Kalwarianka); powrót ok. 21:30.

Opis spektaklu:

Wanda Rutkiewicz, legenda światowego himalaizmu, zdobywczyni ośmiu z czternastu ośmiotysięczników, pierwsza Europejka na Mount Evereście wraca na moment z góry, aby wytłumaczyć się ze swojego szaleńczego zapału, niezwykłego uporu i samotności towarzyszącej jej nie tylko w trakcie podejścia na szczyt. Tekst Wiesławy Sujkowskiej to opowieść o trudach wspinaczki i o trudnościach w zorganizowaniu wypraw, o niełatwej przeszłości i zmaganiu się z codziennymi ograniczeniami własnego ciała, o partnerach i przyjaciółach, którzy nie byli w stanie dotrzymać kroku ambicji.

Anita Jancia-Prokopowicz po raz pierwszy zmierzyła się samotnie z tekstem dramatycznym, a jej kreacja w monodramie Wiesławy Sujkowskiej nominowana została do nagrody Złotej Maski. Spektakl wyreżyserowały: Maria Sadowska (producentka, piosenkarka, a ostatnio reżyserka głośnego i świetnie przyjętego filmu „Sztuka kochania. Historia Michaliny Wiśłockiej”) oraz Joanna Grabowiecka (reżyserka teatralna, scenografka, krytyk sztuki, autorka kilkunastu spektakli teatralnych, które zrealizowała w teatrach w Polsce, a prezentowała na festiwalach w kraju i za granicą, m. in. „Migotliwa przestrzeń” w Centrum Sztuki Fort Sokolnickiego w Warszawie, „Ene due rike fake” w Teatrze Polskim w Poznaniu, „Gry ekstremalne” w Teatrze Dramatycznym w Warszawie, „Pułapka Crescendo” w Teatrze Studio).

**12.03.2024 / wt Spotkanie autorskie:**

17:00

Zakazane księgi, czyli o Mikołaju Koperniku

Jolanta Szymska-Wiercioch, Wojciech Wiercioch

Miejsce: Stare Kino

Zapraszamy na spotkanie z autorami powieści biograficznej "Zakazane księgi. Powieść o Mikołaju Koperniku" – Jolantą Szyską-Wiercioch i Wojciechem Wierciochem. W trakcie tego wydarzenia, połączonego z podróżą przez fascynującą historię nauki i kultury, uczestnicy będą mieli okazję zgłębić tajemnice ostatnich lat życia Mikołaja Kopernika. Autorzy zapraszają do odkrycia wspaniałych i jednocześnie przerażających wydarzeń z życia Kopernika oraz do zrozumienia, jak doszło do największej rewolucji naukowej wszech czasów. Spotkanie będzie także okazją do poznania postaci innych wielkich uczonych, takich jak Kepler, Galileusz, Newton czy Kant, którzy wpisali się w historię zmieniającej się wizji świata.

"Zakazane księgi" to opowieść nie tylko o naukowych zmaganiach, ale również o burzliwych losach genialnego dzieła Kopernika. Autorzy przedstawią kulisy walki o zrozumienie i zaakceptowanie nowego obrazu świata oraz o to, jakie ceny płacili uczonym za głoszenie prawdy. Książka ta rzuca światło na życie kulturalne tamtych czasów, w którym udział biorą luminarze polskiej literatury, jak Jan Kochanowski czy Ignacy Krasicki.

"Zakazane księgi" stanowią kontynuację "Rewolucji niebieskiej", a czytelnicy mogą zdecydować się na lekturę obu tomów w dowolnej kolejności, tworząc tym samym pełny obraz fascynującej historii życia i pracy Mikołaja Kopernika.

**26.03.2024 / wt Spotkanie z podróżnikiem:**

17:00

Teneryfa-Teide, Kalima i Guanczów piramida

Andrzej Paślawski

Stare Kino

Tym razem Andrzej Paślawski zaprasza w podróż na Teneryfę - wyspę kontrastów i niezwykłych historii. Podczas prezentacji pt. "Teneryfa-Teide, Kalima i Guanczowie:

"Piramida Przygody", uczestnicy będą mieli okazję odkryć tajemnice tej hiszpańskiej wyspy, która kusi zarówno niezwykłymi krajobrazami, jak i bogatą historią. Podróżnik podzieli się swoimi doświadczeniami z wulkanicznego Teide, najwyższego szczytu Hiszpanii, ukazując fascynujące oblicze natury. Przeniesie słuchaczy w atmosferę tajemniczej Kalimy - zjawiska meteorologicznego, które wprowadza do kraju piasek z pustyni saharyjskiej, tworząc niezwykle widoki. W trakcie spotkania uczestnicy odkryją również historię Guanczów, rdzennej ludności Teneryfy, poznając ich kulturę i dziedzictwo. Piramida Przygody to nie tylko opowieść o miejscach, ale także o ludziach, którzy od wieków kształtują oblicze tej wyspy. Zapraszamy na spotkanie pełne inspirujących opowieści, pięknych widoków i niezwykłych przygód, które pozwolą zanurzyć się w fascynującym świecie Teneryfy, Teide, Kalimy i Guanczów.

**23.03.2024 / sob**    **Jarmark Wielkanocny na kalwaryjskim Rynku**  
10:00-15:00        warsztaty plecenia palm wielkanocnych z grupą „Twórczy Ferment”

## Kwiecień

**5.04.2024 / pt**        **Wernisaż**  
18:00                wystawa „Naturalnie” – tkaniny inspirowane naturą  
Stare Kino

"Naturalnie" to temat wielowątkowy – szczerze i niewymuszenie komunikuje to, co zgodne ze zwykłym porządkiem rzeczy. Natura jest nieustającym źródłem zachwytu, inspiracją do jej różnorodnych interpretacji. To, co zgodne z naturą, nie budzi wątpliwości, daje poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Pospiesznie mijana natura ukrywa swoje piękno przed niedociekliwym wzrokiem. Ludzie rośliny, języki, wyrażają swoją osobowość, gdy zechcemy się zatrzymać i uważnie się im przyjrzeć. Płótno lniane i drewniana rama oraz len osnowy i wełna, to naturalne bazy do wyrażania emocji i piękna.

Życie złączyło nas na progu dorosłości, w wyrazistej scenerii, która była miejscem wspólnych przeżyć. Nasze natury tak różne i tak podobne.

**Jolanta Królas** - absolwentka Technikum Tkactwa Artystycznego przy Zespole Szkół Zawodowych i Heleny Modrzejewskiej w Zakopanem, absolwentka Wydziału Matematyki i Fizyki Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Zajmuje się projektowaniem graficznym, zarządzaniem drukarnią naukową. To jej debiutancka wystawa. Mieszka i tworzy w Karniowicach.

**Grażyna Ulman** - absolwentka Technikum Tkactwa Artystycznego przy Zespole Szkół Zawodowych i Heleny Modrzejewskiej w Zakopanem oraz Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu - dyplom z tkaniny w pracowni prof. Magdaleny Abakanowicz i rysunku w pracowni prof. Wojciecha Mullera. Uczestniczka kilkudziesięciu wystaw zbiorowych i indywidualnych, twórczyni dzieł malarskich, environments, oraz performerka. Mieszka i tworzy w Kalwarii Zebrzydowskiej.

**9.04.2024 / wt**        **Warsztaty z Ireną Wadowską: Świadomy oddech dobrostan dla**  
17:00                ciała i umysłu

Stare Kino

**16.04.2024 / wt**     **Spotkani z prawnikiem:**  
**18:00-19:30**         Mediacje i negocjacje

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.

**23.04.2024 / wt**     **Spotkanie z podróżnikiem:**  
17:00                    Kolumbia  
                              Tomasz Nowak

Przygotuj się na podróż pełną barw, smaków i fascynujących opowieści podczas spotkania z doświadczonym podróżnikiem, który podzieli się swoimi przygodami z Kolumbii. Podróżnik opowie o tajemniczych dżunglach Amazonii, gdzie dzika fauna i flora zachwycają każdego odważnego odkrywcę. Spotkanie to okazja do zanurzenia się w tradycjach i kulturze Kolumbii, poznania miejscowych zwyczajów i smakowania autentycznych kolumbijskich potraw. Dowiesz się, dlaczego Kolumbia jest uznawana za jedno z najbardziej fascynujących miejsc na mapie Ameryki Południowej.

**Maj**

**4.05.2024 / wt**         **Spotkani z prawnikiem:**  
**18:00-19:30**         Proces karny w Polsce

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.

**7.05.2024 / wt**         **Spotkanie z prawnikiem:**  
**18:00-19:30**         Co nam daje Konstytucja? Kilka słów o naszych prawach i obowiązkach

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To

doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.

**10.05.2024 / pt**  
18:00      **Wernisaż**  
wystawa – więcej informacji wkrótce  
Stare Kino

**21.05.2024 / wt**  
17:00      **Spotkanie**  
Stare Kino

### Czerwiec

**4.06.2024 / wt**      **Wyjazd na zakończenie roku akademickiego UTW**  
szczegóły w maju br.

**7.06.2024 / pt**  
18:00      **Wernisaż**  
wystawa – więcej informacji wkrótce  
Stare Kino

**11.06.2024 / wt**      **Spotkani z prawnikiem:**  
18:00-19:30      Zawody prawnicze w Polsce oraz etyka zawodowa

Bezpłatny cykl spotkań dla mieszkańców „Prawo dla obywateli” prowadzi prawnik Sebastian Traczyk, który w przystępny sposób przedstawi różnorodne tematy prawne. To doskonała okazja, aby lepiej zrozumieć swoje prawa i zyskać cenne informacje prawne. Spotkanie składać się będzie z dwóch części: teoretycznej prezentacji oraz dyskusji nad przykładowymi sytuacjami (kazusy). To doskonała okazja nie tylko do poszerzenia swojej wiedzy, ale także do aktywnego uczestnictwa w rozmowie na temat prawa. Wiedza to klucz do skutecznego korzystania z własnych praw.