

OSTROWSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU



Rok akademicki 2018/2019

Nasze dokonania

w roku obchodów

100. rocznicy Niepodległej

100 lat

Niepodległej!

oraz



**190. rocznicy pobytu Fryderyka Chopina
w Antoninie i Ostrowie Wielkopolskim**



OSTROWSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Nasze dokonania

**w roku obchodów
100. rocznicy Niepodległej
oraz**

**190. rocznicy pobytu Fryderyka Chopina
w Antoninie i Ostrowie Wielkopolskim**



SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK



Ostrów Wielkopolski, czerwiec 2019

Spis treści

Słowo wstępne Prezesa Zarządu OUTW	3
Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w pigułce	4
Samorząd Słuchaczy	8
Język angielski	10
Język francuski.....	12
Język hiszpański.....	13
Technologia informacyjna	14
Koło brydża sportowego.....	16
Pływanie	17
Sekcja <i>Kształtowania sylwetki</i>	18
Fitness—gimnastyka intensywna	20
Terapia tańcem	21
Joga i Pilates	22
Nirvana Fitness	23
Chór <i>OSTROWIANKI</i>	24
Koło plastyczne <i>IMPRESJA</i>	26
<i>Koło Tańczące Seniorki</i>	28
<i>Turystocykliści</i> —koło turystyki pieszej i rowerowej	30
Koło humanistyczne	32
Klub <i>PODRÓŻNIKA</i>	34
Twórczość wydawnicza	36

Wydawca

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim

Publikacja sfinansowana

przez Starostwo Powiatowe w Ostrowie Wielkopolskim

Materiał zebrał i opracował

Józef Kozan

Zdjęcia

Edward Konieczny, Józef Kozan, Jan Leśniak, Dariusz Malik, Barbara Peukert, Irena i Zbigniew Szczembarowie, Eugeniusz Śniegocki, Adam Ulichnowski oraz archiwum OUTW i n.n.

Za treści zamieszczone w niniejszej publikacji wyłączną odpowiedzialność ponoszą ich autorzy

Nakład

300 egzemplarzy

Druk

Zakład Wydawniczo – Drukarski Poligrafia s.c.

ISBN 978-83-89948-46-5

Szanowni Państwo,

kończymy już 12. rok akademicki w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Jego podsumowanie tym razem dokonujemy m.in. w nowym wariantcie publikacji pn. **Nasze dokonania**, która jest kontynuacją biuletynu informacyjnego *Wieści z OUTW*, redagowanego od 2007 roku.

Zamiarem naszym jest ukazanie, oprócz informacji merytorycznych, także efektów działalności edukacyjnej, integracyjnej wewnątrz - i międzypokoleniowej słuchaczek i słuchaczy OUTW oraz ich udział w życiu społecznym Ostrowa Wielkopolskiego i powiatu ostrowskiego.

Pragnę w tym miejscu bardzo serdecznie podziękować wszystkim autorom tekstów za ich ciekawe i staranne przygotowanie.

Rok akademicki rozpoczynaliśmy w atmosferze obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości, realizując zadania publiczne „**Senior w 100-leciu obchodów Niepodległej**” i „**Pielegnujemy dorobek naszych przodków w 100-lecie Niepodległej**”, a kończymy w ramach zadań „**Spotkanie z Fryderykiem Chopinem po 190 latach jego pobytu w Antoninie i Ostrowie Wielkopolskim**” oraz „**Wiedza podstawą aktywnego seniora**”. To wymowne, jak sądzę, chwile naszych życiowych refleksji związanych z patriotyzmem i lokalnymi tradycjami. Pragnę zatem życzyć, abyśmy w naszej uniwersyteckiej rodzinie nadal tworzyli te wartości i przekazywali je naszym następcom pokoleniowym.

Proszę zatem **Szanownych Państwa** o wysłuchanie w domowych zaciszach *Poloneza C-dur op.3 na fortepian i wiolonczelę*, skomponowanego przez Fryderyka Chopina, podczas jego tygodniowego pobytu w Pałacu Myśliwskim w Antoninie na przełomie października i listopada 1829 roku.

A dziś, w nastroju rocznicowym, zapraszam do wysłuchania *Nokturnu cis-moll op. pośmiertne*.

Za sfinansowanie niniejszej publikacji dziękuję Pawłowi Rajskiemu Staroście Ostrowskiemu.

Z poważaniem



Józef Kozan
Prezes Zarządu OUTW

Ostrów Wielkopolski, 18.06.2019

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w pigułce

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim jest stowarzyszeniem i wpisany został do Krajowego Rejestru Sądowego 6.06.2007. Od 30.12.2009 posiada status organizacji pożytku publicznego.

Od 17.08.2011 jest członkiem Fundacji Ogólnopolskiego Porozumienia UTW z siedzibą w Warszawie, a od 19.06.2017 jest członkiem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w Nowym Sączu.

SKŁAD ORGANÓW STATUTOWYCH

Zarząd

prezes – Józef Kozan
wiceprezes – Aleksandra Biegańska
sekretarz – Maria Wojtaszek
skarbnik – Ewa Skibińska
członek – Ryszard Dolata



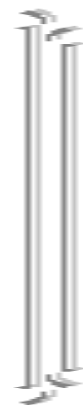
Komisja Rewizyjna

przewodniczący – Eugeniusz Śniegocki
sekretarz – Barbara Koralewska
członek – Andrzej Siwek



Samorząd Słuchaczy

– od 22.06.2018
przewodnicząca – Gabriela Mielczarek
z-ca przewodniczącej – Regina Banaszak
członek – Stefania Frencel
członek – Jolanta Matysiak
członek – Halina Stachowiak



Rada Programowa w roku akademickim 2018/2019

dr inż. Tadeusz Sarnowski – przewodniczący Rady,
dziekan Wydziału Zamiejscowego
Społecznej Akademii Nauk
w Ostrowie Wielkopolskim



Patronat naukowy sprawuje,
zgodnie z podpisanym w dniu 16.08.2007 r.

Porozumieniem,

Społeczna Akademia Nauk w Łodzi –
Wydział Zamiejscowy w Ostrowie Wielkopolskim.

prof. oświaty Ryszard Dolata
mgr Jerzy Dolski
mgr Iwona Garbacz
dr Edyta Godziszewska
dr Marcin Hernes
Bogdan Kowalewski
mgr Beata Kozińska-Kaczmarek
mgr Joanna Kuczmieńska
mgr Marta Panek
dr Józef Pietrzak
mgr Ewa Sikora
mgr Ryszard Strączkowski
mgr Adela Szczepaniak
mgr Jan Szkudlarz
mgr Eugeniusz Śniegocki
mgr Bogusław Wawrzyniak



Tegoroczni Laureaci

♦ **Godność członka honorowego otrzymali:**

Piotr Kuroszczyk
Andrzej Leraczyk
Marzena Wodzińska

♦ **Tytuł „Seniora – Jubilata 80” otrzymał**
Henryk Czechak



Rok akademicki 2018/2019

DZIAŁALNOŚĆ ORGANÓW STATUTOWYCH

Ogólne Zgromadzenie Członków obradowało w dniu 11.06.2019 i miało charakter sprawozdawczy.

Zarząd OUTW obradował na posiedzeniach w dniach: 30.08, 25.09 i 27.11 w roku 2018 oraz 15.01, 21.03 i 14.05 w roku 2019.

Komisja Rewizyjna dokonała kontroli merytorycznej i finansowej w dniach 5.07.2018, 28.02 i 7.03.2019.

Rada Programowa obradowała w dniu 22.02.2019.

Samorząd Słuchaczy spotykał się na zebraniach dwa razy w miesiącu i wg. potrzeb.

ZAJĘCIA EDUKACYJNE

W roku akademickim 2018/2019 zajęcia prowadzone były w pomieszczeniach Społecznej Akademii Nauk, Zespołu Szkół Technicznych, Zespołu Szkół Usługowych, I Liceum Ogólnokształcącego, Akademii Relaksu i „n klubu – sztuka i edukacja”.

Zajęcia dydaktyczne realizowane były w sekcjach tematycznych: **język angielski – 3 grupy, język francuski – 1 grupa, język hiszpański – 1 grupa, technologia informacyjna – 2 grupy, pływanie – 1 grupa, sekcja kształtowania sylwetki – 6 grup, fitness (gimnastyka intensywna) – 1 grupa, terapia tańcem – 1 grupa, joga i pilates - 2 grupy, nirwana fitness – 1 grupa**, a także w formie kół zainteresowań: **chór – Ostrowianki, plastyczne - Impresja, taneczne - Tańczące Seniorki, turystki pieszej i rowerowej – Turystocykliści, humanistyczne (literacko-historyczne), brydża sportowego, klubu Podróżnika** oraz warsztatów w ramach zadań wynikających z otrzymanych projektów.

Słuchacze uczestniczyli w następujących comiesięcznych wykładach audytoryjnych:

- 2.10.2018** – mgr Agnieszka Jaźwiec – „Drogi do niepodległości mieszkańców Południowej Wielkopolski”
6.11.2018 – radca prawny Adam Grzyb – „Zmiany w zakresie świadczeń i roszczeń dla osób uprawnionych od roku 2019” oraz przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Ostrowie Wielkopolskim – „Zagrożenia bezpieczeństwa osób starszych na wybranych przykładach w środowisku lokalnym”
4.12.2018 – mgr Grzegorz Łoza z Zakładu Leczniczego *Uzdrowisko Nałęczów* – „Serce masz tylko jedno”
8.01.2019 – mgr Witold Banach dyrektor Muzeum Ostrowa Wielkopolskiego – „Piłsudski a Ostrów Wielkopolski, czyli szorstka miłość naszego grodu do Marszałka”
5.02.2019 – dr Monika Mularska – Kucharek – „Jak czerpać radość z życia w wieku 60+”
5.03.2019 – mgr Eliza Wolańczyk dziekan Wydziału Zamiejscowego WSKM w Koninie Wydziału Zamiejscowego w Ostrowie Wielkopolskim – „Wszystko zaczyna się od miłości do siebie”
2.04.2019 – dr Bogna Skrzypczak – Walkowiak – „Czy matce nauk potrzebne są podziały, czy wystarczy samo zdziwienie?”
7.05.2019 – dr Jadwiga Kwiek „Którędy po zdrowie?” (+ badania przesiewowe w kierunku stanu wątroby – WZW typu C)

DZIAŁALNOŚĆ POZAEDUKACYJNA

W roku akademickim 2018/2019 realizowane były zadania publiczne;

- „Wpływ bezpieczeństwa seniorów OUTW na ich jakość życia” – w ramach konkursu ogłoszonego przez Starostę Ostrowskiego
- „Spotkanie z Fryderykiem Chopinem po 190 latach” – w ramach konkursu ogłoszonego przez Prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego
- „Wiedza podstawą aktywnego seniora” – w ramach konkursu ogłoszonego przez Prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego

Sukcesy indywidualne

- **Józef Kozan** – otrzymał tytuł „Wielkopolski Senior 2018”
- **Aleksandra Biegańska** - otrzymała nagrodę Prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego i nominację do tytułu „Ostrowianin Roku 2018”

Samorząd Słuchaczy

Zgodnie z Regulaminem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim (Rozdział VII p.1) „słuchacze OUTW mają prawo powołać Samorząd Słuchaczy”, który „ma obowiązek współpracować z Zarządem i Komisją Rewizyjną we wszystkich sprawach członkowskich i organizacyjnych”.

Kadencja aktualnego składu Samorządu rozpoczęła się od 22.06.2018.

Wzorem lat ubiegłych Samorząd spotykał się na posiedzeniach dwa razy w miesiącu i wg potrzeb. W bieżącym roku akademickim działalność Samorządu ustalona została w Planie organizacyjnym i integracyjnym.

Przychylając się do zgłaszanych na początku roku akademickiego propozycji słuchaczy (szczególnie w zakresie organizacji zajęć integracyjnych) Samorząd zorganizował m.in. 25.11 2018 i 14.02 2019 w klubie YOYO przy ul. Wrocławskiej w Ostrowie Wielkopolskim dyskoteki z małą czarną, a 10.01 i 13.03.2019 - gry w kręgle. W imprezach tych uczestniczyło 275 słuchaczek i słuchaczy.

Samorząd bardzo aktywnie uczestniczył w bieżącej realizacji zadań Planu działalności OUTW.

13.01.2019 w ramach 27. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, jako wolontariuszki, słuchaczki Regina Banaszak i Stefania Frencel zebrały kwotę 1.337,36 zł.

26.03.2019 Samorząd był współorganizatorem spotkania integracyjnego w restauracji „Borowianka” w Ostrowie Wielkopolskim z Beatą Klimek Prezydentem Ostrowa Wielkopolskiego i Lindą Matus – redaktorem naczelnym Gazety Senior, w ramach realizacji zadania publicznego „Wiedza podstawą aktywnego seniora”.

Przedstawiciele Samorządu uczestniczyli także w posiedzeniach Zarządu i Rady Programowej, zgłaszając propozycje proponowane przez słuchaczy w trakcie pełnionych dyżurów oraz w organizacji uroczystości, wynikających z kalendarza imprez OUTW.

Gabriela Mielczarek

Przewodnicząca Samorządu Słuchaczy



Język angielski

Nauczanie języka angielskiego prowadzone jest przeze mnie od początku istnienia OUTW.

W tym roku akademickim zorganizowane zostały dwie grupy, a każda z nich liczy po 12 osób.

To, co charakterystyczne dla wszystkich słuchaczy to zapal do nauki.

Chcą się nauczyć, gdyż widzą realną potrzebę. Świat się mocno do nas przybliżył i bez języka angielskiego czasami można mieć problem zrozumieć nastolatka w domu. Poza tym uczestnicy kursu cenią sobie możliwość wykorzystania języka na wyjazdach zagranicznych. Mówią, że nawet szukają okazji, aby móc sprawdzić swój angielski, gdy są w obcym kraju, czy to w hotelu, czy w restauracji, czy też w rozmowach z lokalną ludnością. Niejednokrotnie mają też rodziny, w których na stałe pojawił się obcokrajowiec. Wówczas znajomość języka przekraczającego granice państw i granice kulturowe, jakim jest właśnie język angielski, jest nieodzowna.

dr Edyta Godziszewska
Prowadząca zajęcia

Stefania Leśniak
Zbigniew Ostrowski
Starostowie grup

W każdy wtorek o godzinie 9:15 spotykamy się w budynku Społecznej Akademii Nauk na lekcjach języka angielskiego z panią Joanną Kuczmińską.

Na prowadzonych przez nią lekcjach staramy się mówić w języku angielskim. Poznajemy zasady gramatyczne, ciekawostki oraz słownictwo za pomocą podręcznika New English File. Opisujemy ludzi, których widzimy, uczymy się reagować w różnych sytuacjach oraz pisać e-maile w języku angielskim. Umiemy napisać skargę do hotelu lub zgłosić czego nam potrzeba. Poznajemy także angielskie zwyczaje i słownictwo z nimi związane. Oswajamy się także z trudną wymową rodzimych mieszkańców krajów anglojęzycznych.

Na lekcjach języka angielskiego, popijając kawkę, poruszamy również aktualne tematy oraz rozmawiamy o naszych rodzinach i planach wakacyjnych.

Maria Napierała
Starościna grupy

Joanna Kuczmińska
Prowadząca zajęcia



Język francuski

Grupa języka francuskiego liczy 10 osób, które łączy miłość do języka i kultury francuskiej. Na zajęciach uczestnicy nie tylko doskonalą swoje umiejętności językowe pod kierunkiem mgr Beaty Kozińskiej–Kaczmarek, ale biorą też udział w spotkaniach poza salą lekcyjną np. w wykładach na temat filmu francuskiego, relacji polsko-francuskich itp. w MEDIA-TECE czy Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego.

Do tradycji należą ponadto spotkania w domach uczestników, czy kawiarni, aby porozmawiać o literaturze, kulturze oraz zwyczajach francuskich.

Nauka języka pozwala na doskonalenie pamięci i intelektu. Wykorzystywane materiały pozwalają zetknąć się z żywym językiem i przygotowują do posługiwania się francuskim w autentycznych sytuacjach życia codziennego np. podczas podróży do Francji.

Halina Jędrzejak
Starościna grupy

Beata Kozińska –Kaczmarek
Prowadząca zajęcia



Język hiszpański

Grupa języka hiszpańskiego liczy 11 osób. Są to prawdziwi miłośnicy tego języka. Na zajęciach, które prowadzi mgr Ryszard Strączkowski uczymy się mówienia, pisania, czytania w języku Don Kichota. Zapoznajemy się z kulturą, historią i zwyczajami hiszpańskimi. Piszemy listy i kartki z życzeniami. Uczymy się także piosenek hiszpańskich, Poznajemy literaturę hiszpańską, rozmawiamy o krajach hiszpańsko-języcznych, gdyż językiem hiszpańskim, jako językiem ojczystym posługuje się ponad 400 mln ludzi na świecie.

Przed wszystkim ćwiczymy swoją pamięć i zdolności intelektualne, gdyż ćwiczenia mózgu, który zarządza naszym ciałem, są tak samo ważne jak ćwiczenia fizyczne.

Wielu z nas było już w Hiszpanii, na Wyspach Kanaryjskich, a niektórzy nawet w krajach Ameryki Środkowej i Południowej.

Mamy już plany na naukę i zajęcia w przyszłym roku. Bardzo chcielibyśmy zobaczyć operę Carmen Georges'a Bizeta oraz Don Kichota (Don Quijote – oryginalna pisownia) w wersji hiszpańskiej.

Zapraszamy miłośników Hiszpanii i nauki tego języka do naszej grupy, która z radością przyjmie nowe osoby.

Halina Jędrzejak
Starościna grupy

Ryszard Strączkowski
Prowadzący zajęcia



Technologia informacyjna

Zajęcia w sekcji informatyka rozpoczęły się w październiku 2018 roku. Odbývają się w poniedziałki w Społecznej Akademii Nauk. Prowadzącym zajęcia jest dr Marcin Hernes a starostą grupy Teresa Grzela. Grupa liczy 12 osób – zajęcia prowadzone są w pracowni komputerowej. Tematyka zajęć dotyczy m.in. następujących obszarów: zarządzanie informacją w Internecie, konfiguracja systemu Windows, wykorzystanie poczty internetowej, zarządzanie plikami i katalogami, przesyłanie kartek elektronicznych, bezpieczeństwo korzystania z usług elektronicznych, obsługa smartfonu w zakresie komunikatora WhatsApp oraz kopiowanie plików multimedialnych, edycja plików graficznych, edycja dokumentów tekstowych. Uczestnicy samodzielnie wykonują zadania praktyczne w ramach zagadnień związanych z tymi obszarami. Pracownia jest dobrze wyposażona w sprzęt komputerowy, ale można również korzystać ze swojego sprzętu.

Grupa jest bardzo zadowolona z tematyki oraz sposobu prowadzenia zajęć – prowadzący wykazuje bardzo dużą cierpliwość do grupy, sumiennie, ciekawie i dostępnie przekazuje swoją bogatą wiedzę. Zajęcia odbywają się w miłej i koleżeńskiej atmosferze często przy filiżance kawy. Z w/w powodów frekwencja na zajęciach jest wysoka. Większość uczestników planuje kontynuację nauki w kolejnych semestrach.

***Teresa Grzela—Staroscina grupy
dr Marcin Hernes—Prowadzący zajęcia***

Zajęcia informatyczne dla słuchaczy OUTW, prowadzone przez mgra inż. Jerzego Dolskiego, w roku akademickim 2018/2019 rozpoczęły się dnia 4.10.2018. Uczestnictwo zadeklarowało 15 osób. Dla znacznej większości był to drugi rok nauki. Zajęcia te były szansą na dodatkową edukację w zakresie techniki komputerowej i technologii informacyjnej. Słuchacze mieli okazję rozwijać swoje zainteresowania, uzupełniać i pogłębiać wiedzę informatyczną, a także mogli utrwalać umiejętności zdobyte w poprzednim roku nauki. W trakcie prowadzonych zajęć duży nacisk został położony na rozwijanie samodzielnego myślenia oraz na umiejętność rozwiązywania problemów związanych z oprogramowaniem informatycznym.

Słuchacze wykonywali przede wszystkim ćwiczenia praktyczne związane z przeglądarką internetową Firefox, wyszukiwaniem informacji w Internecie, obsługą poczty mailowej, pracą w programie graficznym i obróbką grafiki, posługiwaniem się telefonem typu smartphone i instalacją aplikacji w systemie android i OIS, zarządzaniem kontem w sieci komórkowej i przegrywaniem zdjęć z aparatów cyfrowych oraz telefonów komórkowych.

Realizacja wyżej wymienionych zagadnień miała na celu wyposażenie ich w niezbędną umiejętność obsługi komputera i posługiwaniem się Internetem.

Słuchacze chętnie uczestniczyli w zajęciach, wykazując się dużą aktywnością i chęcią uczenia się obsługi komputerów.

***Stefan Suchodolski—Starosta grupy
Jerzy Dolski—Prowadzący zajęcia***



Koło brydża sportowego

To już kolejny rok koła brydża sportowego przy OUTW dobiega końca, co sprzyja podsumowaniu naszych wspólnych działań.

Sukcesem na pewno jest fakt, że od wielu lat trzon naszego zespołu jest niezmienny. Inauguracja działalności, która miała miejsce w 2011 roku, to 8 osób grających z pasją do dziś i chcących kontynuować rozgrywki przez następne lata. Za sukces również należy uznać to, iż grupa słuchaczek i słuchaczy powiększa się o nowych pasjonatów tego pięknego sportu. Zapewne m.in. dlatego, że nasze spotkania odbywają się w ciepłej, pełnej zrozumienia atmosferze pozytywnego współzawodnictwa, współodpowiedzialności za członków grupy oraz efekty, a nie tylko zwycięstwa.

Brydż udoskonala w nas umiejętności rozwiązywania problemów, uczy rachunku prawdopodobieństwa, zdolności przewidywania zdarzeń, naszych wyborów i ich konsekwencji. Uczy również dobierania odpowiedniej strategii, analizi sytuacji i radzenia sobie z niespodziankami wynikającymi z układu kart.

Rozwijamy się wzajemnie, ucząc się taktyki, cierpliwości, reakcji - swoich i współgraczy, poznajemy się nawzajem w radosnych i stresujących sytuacjach. To scala i umacnia naszą wspólną pasję. A wszystko w atmosferze dobrych rad, życzliwych uśmiechów i świeżo parzonej kawy.

W ubiegłych latach sprawdzaliśmy się w turniejach brydżowych organizowanych przez inne uniwersytety.

Dojrzewamy w marzeniach, by zmierzyć się z innymi brydżystami na naszym „polu”, w naszym mieście Ostrowie Wielkopolskim. Niechaj się zatem spełnią.



Bogdan Kowalewski
Opiekun koła



Pływanie

„Pływać każdy może, trochę lepiej lub gorzej. Ale nie o to chodzi, jak co komu wychodzi.”

Zajęcia dla słuchaczy OUTW na basenie *Delfin* przy Zespole Szkół Technicznych odbywały się regularnie w poniedziałki od godz. 20.00. W roku akademicki 2018/2019 uczestniczyło w nich od 10 do 15 osób. Zdecydowana większość zaczynała naukę od „zera”. Obecnie wszyscy członkowie grupy utrzymują się samodzielnie na powierzchni wody, a niektórzy prezentują niezłą technikę.

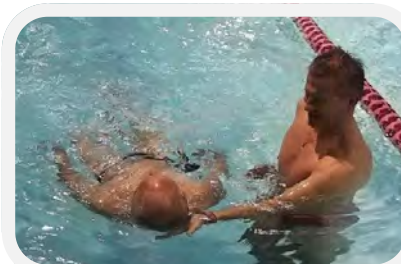
Ruch może zastąpić prawie każde lekarstwo, a wszystkie lekarstwa świata nie zastąpią ruchu. Dobrze i systematycznie stosowane ćwiczenia stanowią doskonały rodzaj kinezyterapii. Ciało ułożone w wodzie odciąża kręgosłup i poszczególne stawy.

Pływanie rozluźnia mięśnie, ale i wzmacnia też poszczególne grupy mięśniowe oraz bardzo korzystnie wpływa na usprawnianie układu krążenia i oddychania. Do tego przyspieszona przemiana materii podczas intensywniejszego pływania pomaga w walce z otyłością.

Słuchacze biorący udział w zajęciach zdają sobie z tego sprawę i dlatego traktują je bardzo odpowiedzialnie i aktywnie w nich uczestniczą.



Teresa Grzela
Starościna grupy
Bogusław Wawrzyniak
Prowadzący zajęcia



Sekcja Kształtowania sylwetki

„W zdrowym ciele, zdrowy duch” – mówi polskie przysłowie – i o tym przekonują się każdego dnia uczestnicy sekcji Kształtowania sylwetki. Ruch bowiem wspinał się pomaga w zapobieganiu różnym chorobom i stanom patologicznym w organizmie. Kiedy ćwiczymy, czujemy się lepiej fizycznie, co w rezultacie wpływa na poprawę naszej psychiki. „Zamiast brać lekarstwa - bierz się za ćwiczenia” – takie motto przyświeca członkom sekcji.

Oprócz systematycznych zajęć gimnastyczno-rehabilitacyjnych z elementami jogi i aerobiku organizowane są spotkania integracyjne i ćwiczenia na Piaskach Szczygliczka, a w ramach profilaktyki zdrowotnej - wyjazdy do term w Uniejowie (2 razy w roku), na Warsztaty Zdrowia do Rabki oraz do sanatorium. Członkowie sekcji byli 3-krotnie w Ciechoćniku, a w bieżącym roku jadą do Nałęczowa. Ciekawy i pełen wrażeń był pobyt w sanatorium Szachtar w Truskawcu na Ukrainie.

W listopadzie 2018 roku zorganizowany został na Piaskach Szczygliczka marsz pod hasłem „100 kilometrów dla Niepodległej”, w którym 120 osób przeszło prawie 700 km.

Rok akademicki 2018/2019 to rok 10-lecia istnienia sekcji, która od małej 9-osobowej grupy rozrosła się do sześciu grup - w liczbie około 130 osób. Zajęcia sekcji są urozmaicone zarówno pod względem różnorodności ćwiczeń jak również na miejsca zajęć ruchowych, które odbywają się na sali, w lesie na Piaskach Szczygliczka i w basenie w Uniejowie.

Szczególnie chętnie członkowie sekcji przychodzą na Piaski Szczygliczka w czasie wakacji, gdzie integrują się wszystkie grupy ćwicząc przy muzyce, a po ćwiczeniach towarzysko spędzając czas w ostrowskich ogródkach kawiarniarnych.

Maria Wojtaszek
Prowadząca zajęcia

Banaszak Regina, Kortylewska Zenona, Matysiak Jolanta,
Kempa Zofia, Mielczarek Gabriela, Klimek Irena
Starościny grup



Fitness—gimnastyka intensywna

Ćwiczenia fitness to bez wątpienia jedna z najlepszych form poprawy samopoczucia, koordynacji oraz kontroli ruchów. Dzięki zajęciom fitness organizm uwalnia produkowane związki chemiczne o działaniu przeciwbólowym. Dodatkowo ćwiczenia wpływają na poprawę siły mięśni, wzmacniają kości i więzadła oraz poprawiają ogólną kondycję. Zajęcia fitness służą także rozwojowi osobowości w sferach: fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Dzięki tym zajęciom uczestnik będzie w doskonałej harmonii ciała i umysłu.

Korzyści wynikające z uprawiania form fitness uszeregowano według następujących czynników: kompensacyjne, kondycyjne, kształtujące, estetyczne, zapobiegawcze, neutralizujące, zaspakajające, integrujące, zabawowe.

W roku akademickim 2018/2019 zajęcia odbywały się w sali Społecznej Akademii Nauk, a grupa liczyła 18 osób. Słuchaczki i słuchacze, rozumiejąc specyfikę tej formy zajęć, aktywnie brali w nich udział i stwierdzali, że są one szczególnie korzystne dla zdrowia i lepszego samopoczucia w wieku senioralnym.

Barbara Kubiak
Starościna grupy

Marta Panek
Prowadząca zajęcia



Terapia tańcem

DLACZEGO TANIEC ? BO: – radość? – porozumiewanie się bez słów? – sprawny umysł i ciało? mniejszy poziom stresu i pozytywny wpływ na nastrój w stanach depresyjnych? - większa żywotność organizmu i wydzielanie serotoniny? - poprawa elastyczności, siły, równowagi i wytrzymałości ciała? – mocniejszy układ kostny i sercowo-naczyniowy? - zwiększone zdolności umysłowe i przyspieszone procesy decyzyjne poprzez tworzenie nowych połączeń neuronalnych? To najważniejsze powody by zacząć tańczyć i nigdy nie przestawać!

Tańcz, tak często jak to możliwe. TO NIE MAGIA – TO DZIAŁA!

Alicja Zaremba
Opiekun grupy



Joga i Pilates

Joga w sanskrycie (klasycznym języku Indii) oznacza połączenie, jedność ciała, umysłu, jaźni. Praktyka asan pozwala osiągnąć i zachować zdrowe, mocne i elastyczne ciało. Usprawnia funkcje układu oddechowego, krążenia, trawiennego i reguluje układ hormonalny. Zapewnia także stabilność emocjonalną i pomaga pokonać stres. Joga jest doskonałym sposobem na przywrócenie równowagi i poprawę samopoczucia.

W odróżnieniu od wielu innych dyscyplin sportowych nie jest urazowa i nie powoduje nadmiernych obciążeń, a w przeciwieństwie do lekarstw - nie ma żadnych negatywnych skutków ubocznych, wręcz przeciwnie, koryguje postawę ciała, bardzo skutecznie usuwa bóle kręgosłupa, ogólnie poprawia jego stan, można zupełnie pozbyć się niektórych dokuczliwych bólów. Pewnymi pozycjami relaksującą-terapeutycznymi można osiągnąć pełny stan rozluźnienia ciała i umysłu co działa leczniczo.

Pilates to trening całego ciała, w skład którego wchodzi ponad 500 ćwiczeń inspirowanych jogą, baletem i treningiem siłowym. Ich istotą jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała.

W roku akademickim 2018/2019 zajęcia programowe odbywały się w pomieszczeniach Społecznej Akademii Nauk w 2 grupach: I grupa liczyła 19 osób, II grupa – 16 osób. Seniorzy bardzo chętnie, sumiennie i entuzjastycznie wykonywali poszczególne ćwiczenia, co wpływało na konsolidację grup i miłą atmosferę podczas realizacji poszczególnych zajęć.

Zofia Kempa
Eugenia Grześkowiak
Starościny grup

Marta Panek
Prowadząca zajęcia



Nirvna Fitness

to nowoczesny, terapeutyczny i holistyczny program prozdrowotny, zawierający terapię oddechem, sonoterapię, kompilację praktyki jogi i ćwiczeń Josepha Pilatesa, pracę z theta waves, afirmację, aromaterapię i wiele innych technik.

W roku akademickim 2018/2019 w zajęciach, które prowadzone były na cotygodniowych spotkaniach w Akademii Relaksu w Ostrowie Wielkopolskim uczestniczyła grupa 14 słuchaczek i słuchaczy OUTW.

Zajęcia cieszyły się dużą frekwencją, a podczas ich trwania seniorzy wykazywali się wielką aktywnością i starannością w wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń.

Katarzyna Zaremba
Prowadząca zajęcia



Chór OSTROWIANKI

Chór zainicjował swoją działalność w roku akademickim 2018/2019 występem w dniu 27 września 2018 roku podczas *Senioraliów 2018* na scenie kina KOMEDA.

Tradycyjnie już zaprezentował się w dniu 2 października 2018 roku pieśnią *Gaudeamus igitur*, wprowadzając specyficzny nastrój i klimat uroczystości inaugurującej rok akademicki 2018/2019.

W ramach działalności OUTW na rzecz środowiska lokalnego chór wystąpił w dniu 8 grudnia 2018 roku z programem w nastroju kolędowym w sali „n klubu - sztuka i edukacja” podczas *Spotkania świątecznego* Stowarzyszenia Chorych na Stwardnienie Rozsiane.

Program kolędowy zaprezentował także w dniu 28 grudnia 2018 roku podczas dorocznej biesiady świątecznej „Hej kolęda, kolęda” w restauracji *Stylowa* dla członków i sympatyków OUTW.

Szczególnym wydarzeniem dla zespołu był jego występ podczas wiosennego spotkania integracyjnego związanego z realizacją zadania publicznego w dniu 26 marca 2019 roku w restauracji *Borowianka*, gdzie zaprezentował bardzo ciekawy nowy repertuar.

Chór *Ostrowianki* został utworzony w październiku 2014 roku, a aktualnie liczy **21** słuchaczek.



Ewa Skibińska
Starościna chóru

Jan Szkudlarz
Dyrygent chóru





Koło plastyczne IMPRESJA

Spotkania malarskie członków koła plastycznego *Impresja* odbywają się w sali konferencyjnej „n klubu sztuka i edukacja” w Ostrowie Wielkopolski. Koło działa od 2010 roku, a aktualnie liczy 24 członków.

Zajęcia pod kierunkiem Iwony Garbacz odbywają się w każdy wtorek zgodnie z planem na dany rok akademicki. Podczas ich trwania w serdecznej atmosferze upływa czas, co sprzyja w twórczym realizowaniu różnych form rysunkowych i malarskich.

Najatrakcyjniejszą jednak formą pracy są plenery malarskie, które utrwalają zdobytą wiedzę i doświadczenie oraz integrują grupę.

W roku akademickim 2018/2019 zajęcia rozpoczęły się od pleneru malarskiego w Latowicach u pp. Chmielewskich. A cały rok był obfity w wydarzenia artystyczne, których efektem były liczne sukcesy.

Anna Michalczak w grudniu 2019 roku została laureatką Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego Seniorów w Poznaniu.

Krystyna Piotrowska w styczniu 2019 roku prezentowała swoje obrazy podczas wystawy indywidualnej w „Refektarzu” Muzeum w Krotoszynie, a **Stefania Leśniak** w lutym 2019 roku wystawiła swoje prace malarskie w „Bistro Brawo” w Ostrowie Wielkopolskim.

10 maja 2019 roku w Antoninie odbył się plener malarski, a jego efekty zaprezentowane zostały w dniu 11 czerwca 2019 roku podczas Ogólnego Zgromadzenia Członków OUTW.

Koło posiada swoją stronę internetową w Galerii OUTW, na której prezentowane są jego aktualne wydarzenia artystyczne.



Iwona Garbacz
Opiekun koła



Koło Tańczące Seniorki

W roku akademickim 2018/2019 koło *Tańczące Seniorki* pracowało w składzie: Regina Banaszak, Aniela Dyc, Danuta Grząka, Zofia Kempa, Barbara Łebska, Jolanta Matysiak, Gabriela Mielczarek, Mariola Napierała, Magdalena Suska, Danuta Ogórkiewicz, Irena Szczembara, Bożena Cieślak, Urszula Torz, Joanna Walczak, Krystyna Zielińska oraz gościnnie Zbyszek Szczembara.

Zajęcia, które odbywały się w pomieszczeniach Społecznej Akademii Nauk oparte były na utrwalaniu znanych układów rytmiczno-tanecznych, przygotowujących zespół do pokazów i występów dla słuchaczy OUTW m.in. w tradycyjnym spotkaniu świątecznym, a na zaproszenie gminy Raszków w imprezie kulinarnej pn. "Świniobicie" w Jankowie Zaleśnym.

Na zaproszenie Beaty Klimek Prezydenta Ostrowa Wielkopolskiego, z okazji odbywającego się FORUM KOBIET w Forum Synagoga w Ostrowie Wielkopolskim, zespół przedstawił program przyjęty z aplauzem przez uczestniczki spotkania i słowami uznania ze strony aktorki Emilii Krakowskiej.

Zespół od wielu lat organizuje i uczestniczy w warsztatach tanecznych, w tym roku - na łonie przyrody na Piaskach Szczygliczka.

W ramach integracji zespołu zorganizowany był wyjazd do Poznania na musical NINE.

Zespół uczestniczył ponadto w Warsztatach Tańca Żydowskiego prowadzonych przez profesjonalnego instruktora w Ostrowskim Centrum Kultury.

16 czerwca 2018 roku podczas XI Wielkopolskich Spotkań Artystycznych w Międzychodzie zespół zajął drugie miejsce, a 25 maja 2019 roku podczas XII edycji – zdobył wyróżnienie, co w sposób znaczący wzbogaciło go o nowe doświadczenia, i jednocześnie zmotywowało do działań, które przynoszą jego członkiniom dużo satysfakcji.

Energia, radość, aktywność w zespole – to cechy charakteryzujące wszystkie jego członkinie, co pozwala na realizowanie się ich w procesie twórczej inteligencji, otwartości, odpowiedzialności i motywują do działalności w każdej sytuacji.

Maria Wojtaszek
Opiekun koła



Turystocykliści – koło turystyki pieszej i rowerowej

W roku akademickim 2018/2019 członkowie grupy OUTW – *Turystocykliści* zrealizowali program zadania publicznego powiatu ostrowskiego pn. WPLYW BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW OUTW NA ICH JAKOŚĆ ŻYCIA.

Ważnym elementem w realizacji wymienionego programu zadania publicznego, na każdym jego etapie była współpraca słuchaczy OUTW z młodzieżą Zespołu Szkół Technicznych w Ostrowie Wielkopolskim. Rezultatem tej współpracy szczególnie w formach debaty była m.in. kampania antysmogowa, w której młodzież i seniorzy w roku 2019/2020 będą propagować czyste powietrze i środowisko naturalne wśród mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego i powiatu ostrowskiego.

Efektem dialogu międzypokoleniowego było m. in. opracowanie apelu do mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego i powiatu ostrowskiego: *CHROŃMY NASZE POWIETRZE, WZYWAMY DO DZIAŁANIA NA RZECZ CZYSTEGO I ZDROWEGO POWIETRZA !*

Okazało się, że młodzież i osoby starsze potrafią ze sobą rozmawiać i nawzajem wysłuchać, potrafią współpracować w tworzeniu nowych rzeczywistości. Z jednej strony młodzież, pełna zapału i energii, mająca ogromny potencjał i niepoddająca się schematom, a z drugiej - ludzie dojrzały wyróżniających się doświadczeniem i mądrością.

Zagadnienia zadania publicznego były realizowane z udziałem prawnika, lekarza, policji i straży pożarnej. Na terenie Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej przeprowadzono ćwiczenia z zakresu różnych technik gaszenia pożaru.

Ponadto grupa *Turystocyklistów* uczestniczyła w wycieczce do Opery Wrocławskiej na spektakl pt. „KANDYD” Leonarda Bernsteina.

W maju br. w ramach realizowanego zadania publicznego *Turystocykliści* udali się do Stacji *Biały Daniel* w Sośniach, gdzie uczestniczyli w prelekcji dotyczącej bezpieczeństwa prawnego. Program pobytu w Sośniach przewidywał wycieczkę rowerową do Gostyńska, miejscowości w której funkcjonuje fabryka mebli *Bodzio*. Zwiedzanie fabryki pozwoliło na obserwację procesu technologicznego produktów meblowych.

We wrześniu br. na zakończenie realizacji zadania publicznego przewidujemy podsumowanie działań programowych członków koła *Turystocyklistów*.

Ryszard Dolata i Eugeniusz Śniegocki

Opiekunowie koła



Koło humanistyczne

Działa w ramach programu edukacyjnego OUTW od października 2017, kontynuując formułę warsztatów literackich i historycznych, prowadzonych od 2014 roku. Stroną merytoryczną kieruje dr Józef Pietrzak, a organizacyjną starościna grupy – Teresa Setecka.

Zajęcia odbywają się w sali audytorijnej I Liceum Ogólnokształcącego im. ks. J. Kompały i W. Lipskiego oraz w wielu pomieszczeniach instytucji naukowych i kulturalnych miasta, powiatu i kraju. Aktualnie koło liczy 32 członków.

W roku akademickim 2018/2019 słuchacze uczestniczyli w następujących zajęciach **w roku 2018:** 22.10 w wykładzie dra Józefa Pietrzaka nt. „Jak to było naprawdę z *Republiką Ostrowską?* w 100. Rocznicę Odzyskania Niepodległości”; 20.11 - Donaty Dominik – Stawickiej nt. „Błękitny mundur, czyli drogi do wolności”, **a w roku 2019:**

11.01 - dra Józefa Pietrzaka nt. „Ostrów Wielkopolski miasto spadkobiercą trzech narodów, trzech religii i trzech kultur”; 29.01 w MEDIATECE - dr Bogny Skrzypczak – Walkowiak nt. „Czy Sherlock Holmes posługiwał się dedukcją? Logika na wesoło w oparciu o powieść Arthura Conana Doyle’a”; 1.03 – Dariusza J. Peśli nt. „Zagadkowy Chopin”, inaugurujący realizację zadania publicznego *Spotkanie z Chopinem po 190 latach jego pobytu w Antoninie i Ostrowie Wielkopolskim*; 16.04 w spotkaniu z Wojciechem Gawłowskim nt. „Jak piszemy poezję”; 6.05.2019 - we Wrocławiu podczas wycieczki tematycznej, pod opieką merytoryczną dra Krzysztofa Morty z prof. dr. hab. Adamem Jezierskim rektorem Uniwersytetu Wrocławskiego i mgr. Łukaszem Krzyszukiem pracownikiem naukowym Biblioteki Uniwersyteckiej.

Zajęcia ze słuchaczami nawiązywały do tematyki *Roku Ostrowskiej Literatury*, który ogłoszony został przez władze samorządowe i realizowany był w 2017 i 2018 roku. Spotkania oraz wykłady promowały dorobek literacki ostrowskich poetów, dziennikarzy i pisarzy reprezentujących wielonarodową i wielokulturową tradycję m.in. Jizchaka Arjei Leo Hirscha, Arthura Rhode, Edzarda Schapera, Donaty Dominik - Stawickiej i Wojciecha Bąka.

Przypomniany został dorobek kulturowy (twórczość Fryderyka Chopina) i naukowy (tradycje badawcze Uniwersytetu Wrocławskiego), który przyczynił się do budowania tożsamości nowoczesnego narodu w okresie zaborów. Elementem łączącym historyczną część warsztatów była 100. Rocznica Odzyskania Niepodległości.

Można zatem stwierdzić, że tematyka zaplanowanych zajęć koła została w pełni zrealizowana dzięki czemu stało się ono ważnym ogniwem działalności edukacyjnej słuchaczy OUTW.

Teresa Setecka
Starościna grupy

dr Józef Pietrzak
Opiekun koła



Klub PODRÓŻNIKA

Klub *Podróżnika* w bieżącym roku akademickim kontynuował swoją działalność, rozpoczętą w dniu 11.10.2013 r. Aktualnie skupia 134 członków.

Działalność klubu realizowana była w formie wykładów. Było ich w mijającym roku 7. W czasie tych spotkań seniorzy poznali życie społeczne i kulturowe Indii i Kaszmiru, Albanii, Australii i Portugalii. Zapoznali się też ze „Szlakiem pierwszej pancernej”, wielkopolskimi tradycjami bożonarodzeniowymi oraz Kaszubami—regionem i jego mieszkańcami.

Drugą formą działalności klubu były wycieczki organizowane i prowadzone przez Adelę Szczepaniak i Ewę Sikorę. Wycieczek było 8. Rozpoczęły się spacerem po Ostrowie Wielkopolskim, w czasie którego seniorzy zwiedzili Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego i MEDIATEKĘ. Poza tym członkowie koła byli we Wrocławiu, Łodzi, Śmiełowie, Świdnicy i Książu, Gnieźnie, Kruszwicy i Biskupinie, Częstochowie i Byczynie, Miliczu i Żmigrodzie.

Działalność podsumowano w dniu 14 maja 2019 r.

Pracę koła dokumentowali zdjęciami: Adam Ulichnowski oraz Irena i Zbigniew Szczembarowie.

Aleksandra Biegańska
Opiekun koła





Twórczość wydawnicza



W roku akademickim 2018/2019 nasze dokonania prezentowane były w większym niż dotąd stopniu i zakresie w czasopismach o zasięgu krajowym, regionalnym i lokalnym. Wpływ na ten stan rzeczy miało powołanie rzecznika prasowego OUTW. Funkcję tę powierzono *Kazimierzowi Nawrockiemu*, którego wiele artykułów o polityce senioralnej w Ostrowie Wielkopolskim, o działalności i dorobku uniwersytetu ukazało się w ogólnopolskim miesięczniku *Gazeta Senior* i serwisie internetowym *www.gazetasenior.pl*.

Z ciekawszych tematów warto przypomnieć artykuły refleksyjne o nazwie: *Ciesz się życiem i nie bój się starości*, *Nauczmy się kochać siebie*, *Wpływ śpiewu i muzyki na życie seniorów*, czy *W trosce o czyste powietrze*. Z pozytywnym odbiorem spotkały się wywiady z *Beatą Klimek* Prezydentem Ostrowa Wielkopolskiego, z *Józefem Kozanem* Wielkopolskim Seniorom 2018, z *Małgorzatą Konowską* prezesem Klubu Seniora "Optymiści" i *Elizą Wolańczyk* dziekanem Wyższej Szkoły Kadr Menedżerskich, i te poświęcone zasłużonym seniorom *Aleksandrze Biegańskiej* i *Marii Wojtaszek* oraz działalności OUTW zatytułowane: *Apetyt na życie*, *Nowy rok, nowe wyzwania*, *Spotkania seniorów z Chopinem* i *Wiosenne możliwości*.

Za sukces należy uznać podpisanie partnerskiej umowy o współpracy OUTW z Media Senior - wydawcą *Gazety Senior*, dzięki czemu wiedza o podejmowanych w mieście inicjatywach na rzecz starszych docierać będzie częściej do szerokich kręgów senioralnych na terenie całego kraju.

Od kilku miesięcy, dzięki rzecznikowi prasowemu, ukazało się ponadto kilkanaście artykułów jego autorstwa w miesięczniku regionalnym *Spoleczni.pl*, przedstawiających różnorodne formy działalności i osiągnięcia OUTW.

Na uwagę zasługują wydane cyklicznie *Więści z OUTW*, foldery, kalendarze okolicznościowe oraz certyfikaty i dyplomy, prezentacje okolicznościowe, kroniki tematyczne i prasowe. Wiele artykułów nt. działalności OUTW ukazało się także w prasie lokalnej – *Gazecie Ostrowskiej*, *Kurierze Ostrowskim* i *Naszym Rynku*, a wydarzenia bieżące prezentowane były w telewizji kablowej *PROART*. Szczególną rolę informacyjną odgrywa także strona internetowa *info@outw.edu.pl* z bogatą galerią fotograficzną.

Kazimierz Nawrocki
Rzecznik prasowy OUTW

Autorzy zdjęć



