

„Dni Otwarte Małopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku” – oferta Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starym Sączu. „Tydzień otwarty

Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starym Sączu, w terminie od 2-6.06.2025 r.

Lp.	Krótką informacją na temat Uniwersytetu Trzeciego Wieku	Adres siedziby, dane kontaktowe (nr telefonu, adres e-mail)	Oferta: - wykłady, - warsztaty – termin i miejsce realizacji	Liczba uczestników, którzy mogą uczestniczyć w danym wydarzeniu
	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Starym Sączu to inicjatywa edukacyjna i integracyjna skierowana do seniorów, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym, rozwijać swoje pasje i utrzymywać dobre samopoczucie. Uniwersytet działa pod patronatem Starosądeckiej Fundacji Kultury, a zajęcia odbywają się w Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari przy ul. Kopernika 1 w Starym Sączu.	Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari Rynek 5 33-340 Stary Sącz tel. 18 446 16 41 604-089-097 (tel. Koordynatora prac Uniwersytetu)	TYDZIEŃ OTWARTY UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W STARYM SĄCZU Całe wydarzenie odbywać się będzie na terenie Centrum Kultury i Sztuki w Starym Sączu. otwarte zajęcia - możesz spróbować swoich sił w wybranych warsztatach i poczuć atmosferę UTW, - spotkanie z instruktorami i uczestnikami zajęć – porozmawiaj, poznaj ludzi, którzy inspirują i dzielą się doświadczeniem, Poniedziałek 02.06.2025 r.-godz. 8.05-8.50 j. angielski – sala nr 007 gr. początkująca 02.06.2025 r.-godz. 9.00-9.45 j. angielski – sala 007 gr. zaawansowana	

Program Uniwersytetu obejmuje różnorodne formy aktywności: ◆ Zajęcia tematyczne: • Wykłady popularnonaukowe z zakresu zdrowia, psychologii, historii, sztuki i życia społecznego, prowadzone przez ekspertów i wykładowców akademickich. • Warsztaty artystyczne, takie jak florystyka, pisanie ikon, zajęcia plastyczne (obejmujące różne techniki i formy sztuki) – rozwijające kreatywność i sprawność manualną. • Warsztaty językowe, komputerowe, fotograficzne,		02.06.2025 – godz. 9.00-9.45 Pilates – sala 121 02.06.2025 – godz. 10.15-11.00 Warsztaty psychologiczne- sala 007 gr. zaawansowana 02.06.2025 – godz. 11.15-12.00 Warsztaty psychologiczne gr. początkująca 02.06.2025 – godz. 10.00-11.00 Warsztaty zdrowy kręgosłup gr. I 02.06.2025 – godz. 11.00-12.00 Warsztaty zdrowy kręgosłup gr. II 02.06.2025 – godz. 12.00-14.00 Warsztaty pisanie ikon • wystawa stała prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, • zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/kruche/dzikie. Malarstwo, rzeźba i inne media, • kiermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari,	
---	--	---	--

	psychologiczne, dziennikarskie, z dziedziny sztuki współczesnej, pisarskie, literackie, kinematograf to nie tylko źródło nowej wiedzy, ale także istotny element rozwoju osobistego i społecznego seniorów. ◆ Zajęcia ruchowe: • Gimnastyka dla zdrowia, joga, zdrowy kręgosłup, pilates, zajęcia z piłkami, które wspierają sprawność, równowagę i relaksację. • Zajęcia taneczno-ruchowe, łączące ruch z muzyką i integracją grupową. • Aqua aerobik - (gimnastyka w		• poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW • nad oprowadzeniem i wszelaką pomocą będzie czuwała RYTM WSPARCIA (WOLONTRIAT) Wtorek 03.06.2025 r. – godz. 9.00-10.30 Warsztaty dziennikarskie „MISTRZOWIE ROZMOWY” – sala 007 03.06.2025 r. 10.45 – 12.45 Spotkanie grupy RYTM WSPARCIA (wolontariat) – sala 007 • wystawa stała prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, • zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/kruche/dzikie. Malarstwo, rzeźba i inne media, • kiermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari, • poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW • nad oprowadzeniem i wszelaką pomocą będzie czuwał RYTM WSPARCIA (WOLONTRIAT)	
--	---	--	--	--

	wodzie) ma wyjątkowo korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie seniorów, łącząc aktywność fizyczną z relaksem i bezpieczeństwem. ◆ Działania integracyjne: • Wycieczki edukacyjne i rekreacyjne, m.in. do instytucji kultury i zabytków regionu. • Spotkania towarzyskie, wieczorki integracyjne, autorsko-poetyckie, wyjścia z cyklu „cudze chwalicie, swego nie znacie” obejmujące odwiedzanie ciekawych miejsc na terenie Starego Sącza i okolic i inne		Środa 04.06.2025 r. – godz. 8.00-9.00 JOGA dla seniorów – sala 121 gr. I 04.06.2025 r. – godz. 9.15-10.15 JOGA dla seniorów – sala 121 gr. II 04. 06.2025 r. – godz. 10.30-12.30 Warsztaty florystyczne – sala 128 04.06.2025 r. – godz. 12.40-13.25 Warsztaty ROZMOWY O SZTUCE-sala 007/GALERIA IMO 04.06.2025 r. – godz. 13.30-15.30 Warsztaty plastyczne – sala 128 • wystawa stała prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, • zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/krucze/dzikie. Malarstwo, rzeźba i inne media, • kiermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari, • poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW • nad oprowadzeniem i wszelaką pomocą będzie czuwał RYTM WSPARCIA (WOŁONTRIAT)	
--	--	--	---	--

	formy wspólnego spędzania czasu. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Starym Sączu to nie tylko nauka, ale także przyjaźnie, aktywność fizyczna i kulturalna oraz uczestnictwo w lokalnym życiu społecznym. Zajęcia odbywają się w semestralnym cyklu, a zapisy prowadzone są w Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu.	Czwartek 05.06.2025 r. – godz. 8.30-9.15 Warsztaty komputerowe – sala 008 05.06.2025 r. – godz. 12.00-12.45 Zajęcia z piłkami – sala 128 05.06.2025 r. – godz. 13.00-14.30 Starosądeckie bajanie – sala 007 - wystawa stała prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, - zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/krucze/dzikie. Malarstwo, rzeźba i inne media, - kiermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari, - poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW - nad oprowadzeniem i wszelką pomocą będzie czuwał RYTM WSPARCIA (WOLONTRIAT) - wystawa prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, - zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/krucze/dzikie. Malarstwo, rzeźba i inne media,	
--	--	--	--

			• kermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari, • poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW • nad oprowadzeniem i wszelaką pomocą będzie czuwał RYTM WSPARCIA (WOLONTRIAT) Piątek 06.06.2025 r. – godz. 9.00-10.00 Warsztaty zdrowy kręgosłup-sala 121 gr. III 06.06.2025 r. – godz. 10.00-11.00 Warsztaty zdrowy kręgosłup-sala 121 gr. IV 06.06.2025 r. – godz. 11.10-12.10 Warsztaty dla grupy śpiewającej SENIORZY W RYTMIE – sala 119 Klub PEGAZ 06.06.2025 r. – godz. 12.20-14.20 Warsztaty fotograficzne „NOWYM OKIEM PO STARYM SĄCZU”-sala 007 06.06.2025 r. – godz. 14.35-15.20 Zajęcia ruchowo-taneczne -sala 121 gr. I 06.06.2025 r. – godz. 15.20-16.05 Zajęcia ruchowo-taneczne -sala 121 gr. II	
--	--	--	--	--

			- wystawa prac uczestników zajęć manualnych (pisanie ikon, zajęcia plastyczne w oprawie florystycznej)– zobacz wyjątkowe i oryginalne dzieła wykonane z pasją i sercem – Galeria „W SIENI”, - zwiedzanie Galerii Sztuki Nowoczesnej IMO – wystawa BIOSFERA cudowne/krucze/dzkie. Malarstwo, rzeźba i inne media, - kiermasz rękodzieła – unikatowe, ręcznie wykonane przedmioty przez uczestników zajęć, idealne na prezent lub ozdobę domu - na terenie obiektu Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari, - poczęstunek – kawa, herbata i coś słodkiego – idealne do rozmów i wspólnego spędzania czasu dla słuchaczy UTW i gości – KLUB PEGAZ – sala 119- biuro UTW - nad oprowadzeniem i wszelką pomocą będzie czuwał RYTM WSPARCIA (WOLONTRIAT)	
--	--	--	--	--