

Goniec - 1 / 2026

Informator Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Suwałkach

Kontakt: ul. .T Noniewicza 10 p. 437 16- 400- Suwałki Strona internetowa : utw.suwalki.pl	Kontakt: Tel. 664 453 220 lub 601 917 445 e- mail: utw2020@wp.pl
Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000066543 Konto bankowe: 26 9359 0002 0027 1790 2000 0004 NIP 844 1942 505	

*„Każdy nowy początek powstaje z kawałków przeszłości,
a nie z jej porzucenia”.(Craig.D.Lounsborough)*

Nowy rok – nowa nadzieja.

Niech Nowy Rok będzie pełen kolorów, przygód, radości i inspiracji.
Niech każdy dzień obfituje w niezapomniane chwile, oby najskrytsze marzenia doczekały się spełnienia. Otaczajcie się miłością, życzliwością i dobrymi ludźmi.
Szczęśliwego Nowego Roku 2026!

Zarząd UTW

TERMINARZ I TEMATYKA SPOTKAŃ: STYCZEŃ- MARZEC 2026

12.01.2026r.(poniedziałek), godz.16.00. Mała sala PUZ - I piętro.

Wykład: „Historia Virtuti Militari w Suwałkach.” - p.Grzegorz Lech Płatonow – Prezes Suwalskiego Klubu Kolekcjonerów: historyk, amator.

Część artystyczna: Występ zespołu śpiewaczego: „Z NAROKU” z Przerośli pod kier. Elżbiety Nietubyc.

26.01.2026r.(poniedziałek), godz. 16.00. Mała sala PUZ - I piętro.

Wykład: „Senior i Budżet Miasta.Zrozumieć finanse dla lepszej jakości życia.”- skarbnik Urzędu Miasta p. Anna Cyran.

Część artystyczna: „Cha, cha dla babci i dziadka” –występ uczniów Szkoły Podstawowej nr 6 im. Aleksandry Kujałowicz w Suwałkach oraz wnucząt słuchaczy UTW.

9.02. 2026r. (poniedziałek), godz. 16.00. Aula PUZ

Wykład: „Samoobrona seniora.” – dr inż. Paula Razin – wykładowca Wydziału Politechnicznego PUZ.

Część artystyczna: Występ artystyczny zespołu ludowego „ANCIA” (HAŃCZA) pod kier. artystycznym Witolda Bućwińskiego działającego przy Stowarzyszeniu Litwinów w Polsce , Oddział Suwałki.

23.02.2026r.(poniedziałek), godz. 10.00. Sala konferencyjna Urzędu Skarbowego w Suwałkach.

Wykład: Informacje o nowych zasadach podatków, odpisach, darowiznach, usługach on- line.

9.03.2026r.(poniedziałek), godz. 16.00.Sala konferencyjna Archiwum Państwowego.

Wykład: „Panie i moda w XIX – XX wieku” na podstawie zasobów Archiwum Państwowego w Suwałkach.
- starszy archiwista mgr Łukasz Wnukowski

Część artystyczna: Koncert pt. „Będiesz moją Panią” - Emil Kulbacki. Słodki koktajl „Ale babeczka”.

23.03.2026r.(poniedziałek), godz. 16.00. Sala koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej.

Wykład: „Coaching w budowaniu dobrych relacji” – mgr Hanna Zienkiewicz – konsultant SODN.

Część artystyczna:Występ zespołu wokalnego „Olekie Echo” pod kier. muzycznym Piotra Skowrońskiego.

25 października 2025 roku w auli PUZ odbyła się wspaniała uroczystość. Był to **jubileusz 15- lecia zespołu wokalnego „Złota Jesień”**. Nie zabrakło wspaniałych gości, władz wojewódzkich i lokalnych. Uroczystość uświetniły swoimi występami zaprzyjaźnione zespoły. Mogliśmy wysłuchać pięknego koncertu w wykonaniu naszego zespołu pod kier. Piotra Skowrońskiego. Były gratulacje, podziękowania, „srebrny koktail” i tort jubileuszowy. **Dziękujemy Zarządowi, pani prezes Marii Lauryn, liderkom zespołu: Lidce Karłowicz i Eli Czerniawskiej Wąsowicz, sekcji kulinarnej i Ani Rybarskiej, Halince Gajdzińskiej za oryginalną scenografię oraz Basi Grabowskiej za prowadzenie uroczystości.**

12 listopada 2025 roku w Państwowej Uczelni Zawodowej odbył się **Festiwal Umiejętności**. Hasłem naczelnym festiwalu było: **„Wiedza.Twoja super moc na całe życie.”** Nasze Stowarzyszenie UTW zaprezentowało młodemu pokoleniu jakość edukacji permanentnej, rozwijającej kompetencje osób starszych przez całe życie. **Dziękujemy Bogusi Terleckiej, Stanisławowi Wilkowi za przygotowanie merytoryczne stoiska, pani prezes Marii Lauryn za inspirację i wykład dla młodzieży.** Spotkanie było wyjątkową okazją, aby zobaczyć jak wiedza, pasja i praktyka łączą się w działaniu.

14 listopada 2025 roku świętowaliśmy **Ogólnopolski Dzień Seniora**. W **SOK** na scenie im. Andrzeja Wajdy odbyły się **6 Artystyczne Spotkania Pokoleń**. Organizatorem **6 ASP** było **Stowarzyszenie Suwalskie Starszaki**. W koncercie wystąpiły nasze zespoły: **zespół wokalny „Złota Jesień” pod kier. Piotra Skowrońskiego, zespół taneczny „Srebrne Pierwiosnki” pod kier. Marii Lauryn i grupa terapii muzyką LATINO pod kier. Ewy Niedźwieckiej.** Dziękujemy zespołom i ich instruktorom.

25 listopada 2025 roku - 50 słuchaczy UTW wzięło udział w szkoleniu w zakresie **Obrony Cywilnej i Pierwszej Pomocy**. Szkolenie obejmowało: przygotowanie do ewakuacji przetrwania, sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze, ewakuacje ludzi, zwierząt i mienia, pierwszą pomoc, środki ochrony indywidualnej i miejsca schronienia. **Szkolenie zorganizował Park Naukowo Technologiczny Polska Wschód w Suwałkach.** Dziękujemy panu prezesowi **Dariuszowi Bogdanowi - członkowi Rady Programowej UTW** za możliwość udziału w szkoleniu.

13 października 2025 roku nasi przedstawiciele w Suwalskiej Radzie Seniorów: **Danuta Kożuchowska – wiceprezes i Stanisław Wilk- przewodniczący Sądu Koleżeńskiego** wzięli udział w spotkaniu członków **Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Sejmie w Warszawie**. Natomiast **26 - 27 listopada** uczestniczyli w spotkaniu **Podlaskiego Oddziału Parlamentu Seniorów w Wasilkowie na temat: „Wykluczenie transportowe seniorów w woj. podlaskim.”** Dziękujemy za godne reprezentowanie głosu seniorów UTW w Suwałkach.

15 listopada 2025 roku (niedziela) odbył się międzynarodowy konkurs taneczny- **International Dance Contest „Baltic Amber Suwałki 2025”**. Na parkiecie prezentowały się formacje z Polski, Litwy i Łotwy. Wystąpiło 70 grup tanecznych, a wśród nich nasz **zespół taneczny „Srebrne Pierwiosnki” pod kier. Marii Lauryn**. Z radością informujemy, iż **zespół zajął I miejsce** w kategorii tanecznych zespołów senioralnych.. Serdecznie dziękujemy za zaangażowanie i gratulujemy sukcesu.

24 listopada 2025 roku w **Hali OSiR w Suwałkach** odbył się **Suwalski Dzień Seniora** podczas ,ktorego podsumowano zmagania sportowe **Suwalskiej Olimpiady Sportowej** w 4 konkurencjach. Gratulujemy **I miejsca** w konkurencjach kobiecych naszej koleżance **Danusi Sadurskiej.**

1 grudnia 2025 roku odbyło się **Nadzwyczajne Walne Zebranie członków Stowarzyszenia**. Zebrani członkowie pozytywnie zatwierdzili propozycję jednolitego nowego tekstu Statutu Stowarzyszenia, przyjęli nowy Regulamin Komisji Rewizyjnej, nowy Regulamin Sądu Koleżeńskiego oraz ustalono wysokość składki obowiązującej od 1 stycznia 2026 roku: **50 zł wpisowe, 20 zł miesięczna składka członkowska przez 12 miesięcy w roku.**

6 grudnia 2025 roku zespół taneczny **„Srebrne Pierwiosnki”** we współpracy ze Związkiem Ukraińców Oddział Suwałki wzięł udział w uroczystym Rozświetleniu Choinki Miejskiej na Placu Marii Konopnickiej połączonego z prezentacją spektaklu **„Magiczny wieczór.”** Dziękujemy członkom zespołu za reprezentowanie UTW w imprezie miejskiej.

11 grudnia 2025 roku prezes UTW Maria Lauryn uczestniczyła w spotkaniu Zespołu ds. polityki senioralnej przy wojewodzie podlaskim w Białymstoku, gdzie podsumowano rok działalności zespołu doradczego wojewody.

11 grudnia 2025 roku w Urzędzie Marszałkowskim w Białymstoku w imieniu naszego Stowarzyszenia podpisały umowę na realizację zadania publicznego „**UTW Suwałki – seniorzy w sieci**”: **Maria Lauryn**-prezes i **Danuta Kożuchowska** – wiceprezes. Umowa była realizowana w okresie od 1 listopada 2025 roku do 31 grudnia 2025 roku. Umowa dotyczyła dotacji **w kwocie 4000 złotych** na wsparcie rozwoju instytucjonalnego Stowarzyszenia tj. na zakup laptopa i szkolenie 6 osób w zakresie obsługi technicznej.

31 grudnia 2025 roku zakończyła się realizacja dwuletniego zadania publicznego pt. „**Klub Seniora Ciesielska 15**”. Zarząd Stowarzyszenia serdecznie dziękuje za pracę przy realizacji zadania: **Teresie Antonik, Walentynie Grygień, Halinie Michenko, Teresie Wysockiej – Kluczny, Januszowi Pudlisowi, Danusi Kożuchowskiej, Tatianie Poklikajew, Helenie Cylc, Zosi Śliżewskiej, Radzie Programowej klubu i liderom pracowni klubowych** za ogromne zaangażowanie w organizację pracy oraz profesjonalność działań.

9 grudnia 2025 roku Zarząd Stowarzyszenia złożył projekt do konkursu zadań publicznych w mieście Suwałki na prowadzenie **Klubu Seniora Ciesielska 15** na 3 kolejne lata tj. **2026 – 2028. Zgodnie z załącznikiem do Zarządzenia nr 492/ 2025 Prezydenta Miasta Suwałk z dnia 19 grudnia otrzymaliśmy łącznie 186000 tys. zł. tj. na rok 2026- 60000zł, na rok 2027- 62000zł, na rok 2028 – 64000zł.**

Daje to nam możliwość stabilnego planowania działań w Klubie Seniora Ciesielska 15 na 3 lata. Warunkiem udziału w zajęciach **będzie złożenie deklaracji uczestnictwa tylko w jednym klubie seniora** w Suwałkach. Dziękujemy **Danusi Kożuchowskiej**- wiceprezes i **Marii Lauryn** – prezes za efektywne działania w pozyskiwaniu funduszy na działalność Stowarzyszenia spoza budżetu składek statutowych.

Informujemy, iż od 1 stycznia 2026 roku obowiązki kierownika Klubu Seniora Ciesielska 15 przejęła **Bogusia Terlecka** – członek zarządu. Życzymy Bogusi satysfakcji z wykonywania nowego zadania i dobrej współpracy z klubowiczami. Dziękujemy **Teresce Wysockiej – Kluczny** za dotychczasową pracę na rzecz naszego klubu.

Dziękujemy Ani Rybarskiej, sekcji kulinarnej i Uli Grzędzińskiej za organizację kolacji wigilijnej. Serdeczne podziękowania kierujemy do koleżanek, które przygotowały pyszne ciasta oraz do zespołu „Złota Jesień”, który uatrakcyjnił spotkanie pięknymi kolędami.

Jak co roku będą organizowane turnusy rehabilitacyjne.

Turnus rehabilitacyjny organizowany przez **Igę Lutomską w Ustce** odbędzie się w terminie **29.08.2026 - 12.09. 2026 roku**. Koszt pobytu wynosi **4350 zł**. Koszt dojazdu autokarem- ok. 250- 300zł(w zależności od liczby pasażerów). Standartowo: 2 zabiegi indywidualne dziennie, plus 1 zajęcia grupowe. Szczegóły turnusu będą omawiane na spotkaniu informacyjnym w klubie po 17.01.2026 roku w godz. 14 -15.

Drugi turnus odbędzie się w terminie 30.05. 26 – 13.06. 2026 Organizatorem jest **Ula Grzędzińska**.

Pobyt zaczyna się od kolacji i kończy się śniadaniem. Odbędzie się w **Ośrodku Jantar w Darłównu w budynku Bałtyk. Cena – 3590zł**. Należy dokonać przedpłaty w wysokości 500 zł do 31.12.2025 roku .

W programie łącznie 20 zabiegów plus gimnastyka poranna. Będą trzy posiłki dziennie, kolacje i śniadania w formie bufetu szwedzkiego, obiad serwowany do stolika. Ponadto w ofercie: piesze wycieczki, ogniska z pieczeniem kielbasek, zabawy taneczne, dyskoteki, konkursy, wieczorne seanse filmowe na dużym ekranie.

Zarząd ustalił ,iż składki członkowskie w 2026 roku można opłacać w ratach w następujących terminach:

I rata – 120 złotych do dnia 28 lutego,

II rata – 120 złotych do dnia 30 czerwca.

Składkę można również opłacić jednorazowo w kwocie 240 zł do dnia 30 marca 2026 roku.

