

**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

„Nikt nie jest tak stary, by nie mógł się jeszcze czegoś nauczyć.”

Ajschylos

„ Chwytaj dzień i ciesz się Życiem”.

Przed nami kolejny rok akademicki 2026/ 2027.

**Z tej okazji naszym studentom składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości,
nieustającej energii do zdobywania nowej wiedzy, rozwijania pasji i zainteresowań
oraz kolejnych sukcesów.**

Niech każdy dzień przynosi satysfakcję z inspirujących spotkań i wspólnie przeżywanych chwil.
Zarząd UTW

TERMINARZ I TEMATYKA SPOTKAŃ: PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2026

06.10.2026r. (wtorek) godz. 16.00 Aula PUZ. Uroczyste rozpoczęcie roku akademickiego 2026/2027. Wykład inauguracyjny: „Kapitał społeczny seniorów jako zasób społeczeństwa obywatelskiego. Między uczestnictwem, współdecydowaniem a niewidzialną pracą.” – dr Roman Rynkowski z-ca Prezydenta Miasta Suwałk.

Część artystyczna: Zespół wokalny „Złota Jesień” - UTW oraz zespół taneczny ze Studia Radość pod kier. art. Iriny Popowej z SOK.

28.10. 2026r.(środa) godz. 16.00. Aula PUZ

Wykład: „Bezpieczeństwo seniorów – wyzwania prawne, zdrowotne, cyfrowe i społeczne.” – przedstawiciele Policji, NFZ, prawnicy.

Część artystyczna: Zespół wokalny Przeroślaki z Przerośli.

09.11. 2026r.(poniedziałek) godz. 16.00 Aula PUZ

Wykład: „Suwalska młodzież w walce o niepodległość” – dr Jarosław Schabieński.

Część artystyczna: Zespół wokalny Złota Jesień i zespół taneczny Srebrne Pierwiosnki – UTW.

30.11.2026r.(poniedziałek) godz.16.00 Aula PUZ.

Wykład: „samotność i osamotnienie osób w wieku starszym w aspekcie wybranych uwarunkowań – wyzwania dla opieki.” – psycholog mgr Barbara Paciukanis.

Część artystyczna: Spektakl teatralny pt. „Wesele Boryny” w reżyserii Haliny Gajdzińskiej na podstawie „Chłopów” Władysława Reymonta w wykonanie sekcji teatralno - kabaretowej UTW.

07.12.2026r.(poniedziałek) godz. 16.00 Aula PUZ.

Wykład: „Onkologia i profilaktyka” – dr Henryk Usowicz.

Część artystyczna: Koncert w wykonaniu uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia.

17.12.2026r. (czwartek) godz. 16.00 „Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem”.

Spotkanie opłatkowe - Wigilia 2026. Sala bankietowa Wersal ul. Młynarskiego 2.

Uwaga słuchacze UTW! Prosimy o zwrócenie uwagi na **terminarz wykładów**, ponieważ odbywają się w różnych dniach tygodnia. Jest to uzależnione od grafiku PUZ.

Ponieważ poprzedni informator był wydany w kwietniu i nie obejmował wielu wydarzeń do końca roku akademickiego podajemy do wiadomości te informacje teraz.

- uczestniczyliśmy aktywnie w obchodach świąt majowych 1. 3 i 8 maja.

1 maja 2026 roku wzięliśmy udział w VIII Suwalskiej Majówce Społecznej, która odbyła się na Bulwarach przy Starej Łażni. Na stoisku, w namiocie swoje przysmaki przygotowała sekcja kulinarna Gospodyń Miejskich i sekcja kulinarna Gospodników Miejskich. Obok stoiska kulinarnego zorganizowano stoisko sekcji rękodzieła artystycznego, na którym można było obejrzeć prace wykonane podczas zajęć klubowych. Na scenie plenerowej wystąpił zespół „Złota Jesień” i grupa taneczna „Latino”.

3 i 8 maja delegacje UTW złożyły kwiaty w miejscach pamięci narodowej. Wszystkim członkom, którzy godnie reprezentowali nas podczas tych wydarzeń serdecznie dziękujemy.

19 maja 2026 roku – prezes Maria Lauryn wzięła udział w konferencji historyczno – archiwalnej pt. „ **Andrzej Wajda – powroty**”, której organizatorem było Archiwum Państwowe w Suwałkach.

23 maja 2026 roku - prezes Maria Lauryn reprezentowała UTW na Gali Laureatów XXVI Międzynarodowego Festiwalu Piosenki i Tańca Muszelki Wigier w SOK.

14 czerwca 2026 roku to był ważny dla nas dzień. Odwiedziła nas TV Info wraz z TV3 Białystok w związku z konkursem **POLSKA NA TAK**, w którym znaleźliśmy się wśród 11 wyróżnionych uniwersytetów na terenie Polski. Wydarzenie to odbyło się na patio PUZ pod hasłem: „**Dwie uczelnie – wspólne świąty**” w ramach współpracy z uczelnią. Podczas sześciu wejść wystąpiły najaktywniejsze grupy działające w ramach UTW: zespół wokalny Złota Jesień. zespół taneczny Srebrne Pierwiosnki, zajęcia jogi, zajęcia kulinarne. Zaprezentowaliśmy rękodzieło, galerię zdjęć i nasz dorobek w postaci nagród. Był pokaz makijażu, pomiary ciśnienia, pokaz udzielania pierwszej pomocy przygotowane przez studentów. Odbył się również wykład otwarty Katarzyny Bosackiej o zdrowym odżywianiu i świadomych wyborach konsumenckich. To był pracowity dzień. Obfitował w wiele pozytywnych emocji. Wszystkim osobom zaangażowanym w organizację tego dnia **serdecznie dziękujemy**.

18 czerwca 2026 roku z okazji zakończenia roku akademickiego odbyło się spotkanie integracyjne w Dąbrówce k/ Suwałk ph. Zielono mi...” Było radośnie, muzyka przygrywała, tańczyliśmy różne wygibasy. Było co wspominać, cieszyliśmy się nowymi sukcesami i ładowaliśmy akumulatory do pracy w następnym roku.

Z radością informujemy, iż 20 czerwca 2026 roku – prezes Maria Lauryn w ramach 4 zjazdów ukończyła Szkołę Dziennikarstwa Obywatelskiego zorganizowaną przez OWOP w Białymstoku w ramach projektu unijnego.

Od 1 lipca do 31 sierpnia rozpoczęliśmy wakacje, które okazały się bardzo pracowite.

7 lipca 2026 roku na zaproszenie Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział w Suwałkach prezes Maria Lauryn wzięła udział w podsumowaniu Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych.

W dniach 25- 26 lipca gościliśmy delegację Zarządu Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Solecznik na Litwie w celu opracowania ustaleń i procedur współpracy pomiędzy naszymi Uniwersytetami. Robocze spotkanie odbyło się w Karczmie Polskiej. W drugim dniu pobytu nasi goście uczestniczyli w Suwalskim Jarmarku Folkloru, podczas którego nasze UTW realizowało projekt : „Raz na ludowo- Suwalskie Guziny.”

26 lipca 2026 roku - to dla nas bardzo ważna data, ponieważ obok wielu atrakcji podczas Suwalskiego Jarmarku Folkloru i Smaku realizowaliśmy projekt: „ Raz na ludowo - Suwalskie Guziny”. Zespół Złota Jesień zaprezentował koncert „Kiedyś to my śpiewali” z akompaniamentem kapeli ludowej ABSTYFIKANT po kier. art. Piotra Skowrońskiego. Po koncercie odbyła się inscenizacja wesela inspirowana weselem Boryny i Jagny z „Chłopów” Reymontowskich. Inscenizację przygotowała Halinka Gajdzińska z grupą teatralną. Po obrzędzie weselnym, degustowaliśmy tradycyjne przysmaki Suwalszczyzny przyrządzone przez Koło Gospodyń Miejskich pod kier. Ani Rybarskiej. Był weselny kołacz i tańce z udziałem pary młodej. Dodatkową atrakcją była „Szeptucha – zielarka”, która udzielała porad zdrowotnych. W tę rolę wcieliła się Helenka Cieślukowska. Można też było obejrzeć wystawę fotograficzną „Wspomnienia- bogactwo suwalskiego folkloru” przygotowaną przez Teresę Wysocką – Kluczny. Nasz projekt wzbudził duże zainteresowanie mieszkańców, ponieważ mogli przeżyć na nowo dawne zwyczaje, posłuchać ludowej muzyki i spróbować regionalnych potraw. Wszystkim zaangażowanym w realizację projektu (około 60 wolontariuszy) serdecznie dziękujemy, a w szczególności p. prezes Marii Lauryn za koordynację całości.

8 i 9 sierpnia 2026 roku świętowaliśmy Dni Suwałk. Jak zwykle świętowanie rozpoczęła barwna parada, w której obok setek mieszkańców Suwałk wzięliśmy aktywny udział. Poszczególne sekcje zaprezentowały się w swoich strojach, z biało- czerwonymi balonikami i kwiatami w rękach. Z dumą nieśliśmy logo naszego UTW i tablicę informującą, iż jesteśmy laureatem Akcji TVP „POLSKA NA TAK”. Po zakończeniu parady spotkała nas miła niespodzianka. Wylosowano dla nas nagrodę w wysokości 1000zł za udział w paradzie, którą z rąk Prezydenta Miasta Suwałk odebrała p. prezes Maria Lauryn. W drugim dniu obchodów święta naszego miasta wystąpił z koncertem na Placu Marii Konopnickiej nasz zespół Złota Jesień, a wieczorem wzięliśmy licznie udział w „Suwalskiej potańcówce w klimatach latino – z nutą Meksyku”. Koło Gospodyń Miejskich wzięło udział w warsztatach kulinarnych kuchni meksykańskiej pod kier. Isabel Balderas. Potraw meksykańskich mogliśmy spróbować podczas potańcówki, a także nauczyć się tańczyć salsę. Te wszystkie atrakcje zawdzięczamy zespołowi Suwalskie Starszaki i organizatorce naszej p. prezes Marii Lauryn.

26 sierpnia 2026 roku prezes Maria Lauryn wzięła udział w II posiedzeniu Wojewódzkiej Rady Seniorów przy Marszałku woj. Podlaskiego w Białymstoku, a **1 i 2 września** w zjeździe Klubu Ambasadorów „Świat tworzą ludzie z pasją”, które odbyło się w Zielonce koło Poznania. Organizatorem zjazdu było Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowane przez Polsko – Amerykańską Fundację Wolności w Warszawie.

1 września delegacja UTW w składzie Bogumiła Terlecka, Zofia Śliżewska, Zofia Krynicka i Krzysztof Sadurski wzięła udział w uroczystości obchodów 87 rocznicy wybuchu II wojny światowej.

10 i 11 września 2026 roku prezes Maria Lauryn wzięła udział w V Kongresie Ogólnopolskiego Porozumienia w Sprawie Rad Seniorów w Krakowie i została wybrana do Zarządu Porozumienia na następną kadencję.

10 września 2026 roku na stadionie lekkoatletycznym odbyła się jesienna odsłona Suwalskiej Olimpiady Seniorów. Nasi seniorzy spisali się na medal i zdobyli ich dosłownie pół worka. Oto wyniki:
II miejsce w biegu na 60 m i III miejsce w skoku w dal zajęła - **Danusia Sadurska**
II miejsce w pchnięciu kulą, II miejsce w skoku w dal i III miejsce w rzucie oszczepem zdobyła **Stasia Radkiewicz**.
I miejsce w skoku w dal, II miejsce w biegu na 60 m i III miejsce w rzucie piłką palantową zdobył **Krzyś Sadurski**.
Wszystkim biorącym udział w olimpiadzie dziękujemy, a laureatom gratulujemy wspaniałych osiągnięć.

22 września 2026 roku **Danuta Kożuchowska i Stanisław Wilk** jako przedstawiciele Suwalskiej Rady Seniorów uczestniczyli w XII posiedzeniu sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w sejmie RP.

W dniach 29.08. – 13.09. 2026 roku byliśmy na turnusie wypoczynkowo – rehabilitacyjnym w Ustce, który zorganizowała **Iga Lutomska**. Serdecznie dziękujemy za dobrą organizację , opiekę i uśmiech. Serdeczne podziękowania kierujemy również do **Uli Grzędzińskiej** za zorganizowanie turnusu rehabilitacyjnego w Darłównu.

W dniach 16- 18 września 2026 roku odbyła się wycieczka autokarowa „ **W Krainie Mazur**”, której organizatorką była **Iga Lutomska**. Za wszystkie atrakcje i mile spędzony czas serdecznie dziękujemy.

25 września 2026 roku gościliśmy w Klubie Seniora Ciesielska 15 Łomżyńską Radę Seniorów i Suwalską Radę Seniorów. Spotkanie było konstruktywne. Uczestnicy wymienili się doświadczeniami. Zaowocowało to m.in. zaproszeniem do Łomży na Senioralia i Festiwal Hanki Bielickiej. Miłą niespodzianką spotkania był tort ufundowany przez naszą p. prezes Marysię Lauryn.

25 września 2026 roku w Dziupli w Krzywem odbyło się tradycyjnie „Święto pieczonego ziemniaka.” Było ognisko, tańce, porywająca do tańca muzyka p. Janka , konkursy i pyszna zupa z soczewicy przygotowana przez Anię Rybarską , Jagodę Ruszewską i Jagodę Jachimowicz. Ziemniaki przywiozła Ula Grzędzińska. Wszystkim zaangażowanym w organizację „kartofelka” serdecznie dziękujemy.

Wszystkich nowych słuchaczy(i nie tylko) prosimy o zapisywanie się do sekcji i kontakt z liderami oraz zgłaszanie ciekawych propozycji do pracy w tym roku akademickim.

Planujemy zorganizowanie wczasów zdrowotnych **w Zawoi(miejscowość położona u stóp Babiej Góry) od dnia**

05.04 -15.04. 2027 roku. Koszt wypoczynku zdrowotnego - 1650 zł plus koszty transportu.

22 listopada 2026 roku (niedziela) o godz.16.00 organizujemy spotkanie integracyjne na Balu Andrzejkowym w sali bankietowej WERSAL ul. Młynarskiego 2

KOMÓRKOWY SAVOIR VIVRE

W dzisiejszych czasach każdy z nas posiada telefon. Stanowi on centrum zarządzania i źródło rozrywki, nic więc dziwnego, że trudno się od niego oderwać.

Niestety coraz częściej tracimy umiar i wyczucie w korzystaniu z telefonu, zwłaszcza w towarzystwie. Rozmowy prowadzimy wszędzie i wielu osobom nie przychodzi nawet do głowy, że może to komuś przeszkadzać. Czas najwyższy przypomnieć sobie jak korzystać z telefonu... z kulturą.

Oto kilka zasad:

- pamiętajmy, że w miejscu publicznym jak autobus, pociąg czy sklep, nie jesteśmy sami. Nie musimy skazywać innych na wysłuchiwanie naszych prywatnych historii.

- masz prawo nie odbierać telefonu, jeśli nie masz na to czasu, albo odpowiednich warunków. Oddzwonisz, kiedy będziesz mógł. To samo dotyczy osoby, do której dzwonisz. Jeśli ktoś nie odbiera telefonu, to pewnie nie może rozmawiać i oddzwoni. Nie czekaj dłużej niż cztery- pięć sygnałów i nie dzwoń po kilka razy.

- kiedy chcemy do kogoś zadzwonić należy upewnić się, że to właściwa pora. Przyjęto, że telefonować wypada w godzinach od 8:00 do maksymalnie 22:00.

- ważną zasadą jest zasada dotycząca kończenia rozmowy. Przyjęto, że pierwszy odkłada słuchawkę, ten który zainicjował połączenie.

- dzwoniąc do kogoś zawsze się przedstaw, niezależnie czy jest to rozmowa służbowa, czy prywatna.

- jeśli jesteśmy na spotkaniu i czekamy na telefon i pocujemy wibracje w kieszeni, przepraszamy naszych gości, odchodzimy na taką odległość, by nie było nas słychać i dopiero wtedy oddzwaniamy.

- podczas spotkań towarzyskich nie należy przeglądać stron internetowych czy odpisywać na maile. Realni znajomi mają pierwszeństwo przed tymi z sieci. Używanie telefonu przy stole może zostać odebrane jako przejaw braku szacunku dla gospodarzy. Komórkowy savoir vivre zabrania także korzystania pod stołem

z internetu, w oczekiwaniu na kolejne danie.

- czy wiesz, że jedzenie z telefonem w ręku sprawia, że zjada się więcej kalorii.

- telefon jest jak pamiętnik. Nie dotykaj cudzego telefonu bez pozwolenia, nie zaglądaj co ma w środku, nie czytaj SMS-ów i nie oglądaj zdjęć.

- nie ma nic gorszego jak rozmowa z kimś, kto w tym czasie pisze maila, przegląda dokumenty i nie skupia się na rozmowie.

- SMS-y też obowiązują savoir vivre. Należy je pisać poprawną polszczyzną, ponieważ jest to skrócona forma listu. Na przychodzącą wiadomość wypada odpisać, choćby krótkim „OK”.

- pamiętaj o wyłączeniu, bądź wyciszeniu telefonu w kinie, teatrze, muzeum, kościele, a także u lekarza.

- dzwonek komórki nie powinien być zbyt głośny, wręcz natrętny.

- komórka nie powinna przeszkadzać w chwilach we dwoje.

- pamiętaj, iż trzymanie telefonu w ręce lub w zasięgu wzroku podczas jedzenia, w trakcie rozmowy z ludźmi, odruchowe odblokowywanie telefonu co kilka minut bez wyraźnego powodu prowadzi do uzależnienia. Takie zachowanie niszczy codzienne życie i relacje z ludźmi. Trudniej rozmawiać z rodziną

i wnukami, gdy każdy patrzy w swój ekran.