„ZDROWIE SENIORA”

Spotkanie odbędzie się **24 października 2026 roku (sobota)** w godzinach **12:00 – 14:00** w **sali teatralnej Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu** przy ul. Matejki 1/1.Podczas prelekcji zaproszeni goście przybliżą ofertę, programy wsparcia oraz zasady działania swoich placówek, dedykowane bezpośrednio seniorom z naszego miasta.

W dyskusji wezmą udział przedstawiciele kluczowych instytucji:

- **Pan dr Wojciech Włodarski – Prezes Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu** – omówi dostępną opiekę medyczną, diagnostykę oraz programy zdrowotne dla osób starszych.
- **Pani Małgorzata Szewczuk – Prezes Centrum Medycznego „Fregata” w Świnoujściu** – przedstawi ofertę specjalistyczną, rehabilitacyjną oraz możliwości opieki ambulatoryjnej.
- **Pani Agata Tarnawska – Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Świnoujściu** – przybliży formy wsparcia społecznego, opiekuńczego oraz aktywizację skierowaną do seniorów.

To doskonała okazja, aby dowiedzieć się, jak skutecznie korzystać z lokalnej pomocy, zadać pytania ekspertom oraz zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

wstęp wolny.

serdecznie zapraszamy do licznego udziału!

Planowane wykłady i koncerty w semestrze I 2026/27

- **7 listopada 2026 : (sobota) godz.12.00 wykład:**
  „ Na zgliszczach trzech mocarstw - pierwsze lata niepodległej Polski”
  dr Krzysztof Szyszka
- **Godz.13.00. Koncert Pieśni Legionów Polski**
  Chór mieszany Kantylena , zespół Chwaty, soliści UTW
  sala teatralna MDK , wstęp wolny

- **5 grudnia 2026 wykłady UTW**

Koncert Kolęd i Pastorałek , wstęp wolny
(sobota) , godz. 12.00, sala teatralna MDK

- **23.01.2027 (sobota) wykłady i warsztaty : „Senior w roli głównej”**

Ogólnopolski Program Edukacyjny Głównego Inspektoratu Sanitarnego
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Świnoujściu.

ŚWINOUJSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Rok Akademicki 2026/2027

Świnoujście

Biuletyn Informacyjny UTW Nr 5 październik 2026 rok

TYGODNIOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU 2026/2027

aktualizacja planu od 19 października 2026 semestr I

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
KURS KOMPUTEROWY **8.30 -12.00 grupa poczatkująca** **12.15 – 16.00 grupa średniozaawansowana** **Można się jeszcze zapisać na najbliższych zajęciach 26.10.2026** **Amfiteatr Miejski,** **Hotelik Ul: Chopina 30** **GIMNASTYKA REHABILITACYJNO - RUCHOWA,** **Gr. I godz. 09.00 – 10.00 zaawansowana** **Gr. II godz.10.00 – 11.00 pourazowa** **rehabilitantka** **Joanna Piotrowska,** **sala sportowa** **„SENIORITKI”** **zespół taneczny** **godz. 11.00 – 13.00,** **sala sportowa** **Lucyna Jesionowska** **Zespół „CHWATY +”** **godz. 10.00 – 11.00** **CHÓR Kantylena– dyrygent Barbara Okoń,** **godz.11.00 – 12.30**SOLIŚCI **godz.12.30– 13.15,** sala 309 **KLUB TURYSTYCZNY** **godz.13.00 – 14.00** **(co 2 tygodnie pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca)** **sala teatralna MDK** **Katarzyna Pawlina – 19.X.2026** **NORDIC WALKING** **Październik: 12 i 19.10.2026** **godz. 16.30 Plaża Świnoujście** **Baza Ratowników instruktor Beata Krajewska** **YOGA DLA SENIORA** **Maja Gątkowska** **godz. 18.00** **sala 413 Zajęcia płatne.**	**YOGA DLA SENIORA** **Maja Gątkowska** **godz. 8.30-9.30** **sala 413 Zajęcia płatne.** **Od 1 września 2026** **Gimnastyka w Basenie** **Katarzyna Stój** **Grupa I godz. 8.50 – 9.35** **zajęcia płatne 80 zł miesięcznie** **NORDIC WALKING** **Październik : 06, 20 i 27.10. 2026** **godz. 11.00** **Plaża – Baza Ratowników** **instruktor Beata Kąkolewska** **BIURO UTW** **Godz. 10.00 – 12.00** **sala 308** **Koordynator** **Barbara Okoń** **KOŁO PLASTYCZNE UTW,** **instruktor MDK** **Agnieszka Chrostowska** **godz. 10.00 – 12.00;** **Pracownia Plastyczna 501** **Koło SCRABBLE** **Barbara Szczygieł** **godz.10.00 – 14.00** **sala 311 MDK** **Sekcja Sportowa tenisa stołowego PING-PONG** **instruktor Mirosław Matusz.** **Hala OSiR ul. Hołdu Pruskiego** **godz. 14.00- 15.30 zajęcia bezpłatne (obowiązuje zmiana obuwia i własne rakietki)**	**„SENIORITKI”** **zespół taneczny** **godz. 11.00 -13.00** **Lucyna Jesionowska** **sala sportowa** **NORDIC WALKING** **Październik 7 i 28.10.2026** **godz. 12.00** **Plaża – Baza Ratowników** **instruktor Małgorzata Stefańczyk** **Zespół ”CHWATY +”** **godz.10.00 – 11.00** **Barbara Okoń, sala 309** **CHÓR Kantylena** **dyrygent Barbara Okoń,** **godz. 11.00 – 12.30** **sala 309** **SOLIŚCI** **godz.12.30– 13.15** **Barbara Okoń, sala 309** **KOŁO HISTORYCZNE** **godz.11.00 – 12.00** **GALERIA ART. MDK** **Aleksandra Białek** **YOGA DLA SENIORA** **Maja Gątkowska** **godz. 19.00** **sala 413 Zajęcia płatne.**	**Gimnastyka w Basenie** **Katarzyna Stój** **Grupa II godz. 8.50 – 9.35** **BASEN KRUS SASANKA ul. M. Konopnickiej 17** **Zajęcia płatne 80 zł miesięcznie** **NORDIC WALKING** **Październik :01 i 08.10.2026** **godz. 10.00 Joanna i Włodzimierz Potrzebny Plaża – Baza Ratowników** **LEKTORAT JĘZ.ANGIELSKIEGO** **Hanna Ścieńska** **Gr. zaawansowana** **godz. 9.30 – 11.00** **grupa początkująca** **godz.: 11.00 – 12.30** **Zajęcia płatne 160 zł miesięcznie .sala 311** **BIURO UTW** **Godz. 10.00 – 12.00** **sala 308 Koordynator** **Barbara Okoń** **CHÓR Kantylena** **dyrygent Barbara Okoń,** **godz. 12.00 – 13,00 sala 309** **Sekcja Sportowa tenisa stołowego PING-PONG** **instruktor Mirosław Matusz. Hala OSiR ul. Hołdu Pruskiego** **godz. 14.00- 15.30 zajęcia bezpłatne (obowiązuje zmiana obuwia i własne rakietki)** **KOŁO BRYDŻOWE / KOŁO SZACHOWE** **godz.15.30 – 19.00** **Amfiteatr Miejski,** **Hotelik Ul: Chopina 30**	**Gimnastyka w Basenie** **Katarzyna Stój** **Grupa III godz. 8.50 – 9.35** **BASEN KRUS SASANKA ul. M. Konopnickiej 17** **Zajęcia płatne 80 zł miesięcznie** **NORDIC WALKING** **Październik 09 i 16.10.2026** **godz. 10.00 Park Zdrojowy instruktor Joanna Piotrowska** **KOŁOWOLONTARIATU (DYŻURY w ZOD FREGATA) Opiekun Jadwiga Łomiańska** **Grupa Filmowa – „Miłośnicy Kina „** **Bogumiła Karczewska - Labuda kontakt tel. 505 732 009 (sms)** **kmkswinoujscie@gmail.com** **KOŁO ZDROWIA I URODY, zajęcia zawieszone w miesiącu październiku 2026r** **godz. 12.15 – 13.15** **Zdzisława Stankiewicz,** **sala 311 .** **SOLIŚCI** **godz.9.00 – 12.45** **Barbara Okoń, sala 3**	**10 października 2026 uroczyste rozpoczęcie roku akademickiego 2025/2026 godz;12.00,** **24 .października 2026 wykłady UTW (sobota) godz. 12.00, sala teatralna MDK** **7 listopada 2025 wykład i Koncert pieśni Legionów Polski Chór Kantylena, Chwaty, soliści UTW godz. 12.00 , sala teatralna MDK , wstęp wolny wykłady UTW (sobota) godz. 12.00, sala teatralna MDK** **5 grudnia 2025, wykłady UTW Koncert Kolęd Chór Kantylena. Chwaty, soliści UTW wstęp wolny (sobota) , godz. 12.00, sala teatralna MDK** **23 stycznia 2027 wykłady UTW(sobota) godz. 12.00, sala teatralna MDK** **Miejski Dom Kultury** Biuro UTW – sala 308 wtorek - 10.00 - 12.00, czwartek – 10.00-12.00 **w inne dni biuro nieczynne** **Koordynator UTW** **Barbara Okoń** **tel. +48 91 885 4393** utw@mdk.swinoujscie.pl