

Jubileusz dziesięciolecia Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”

Osiągnięcia cywilizacyjne sprawiły, że żyjemy coraz dłużej i to jest niewątpliwym sukcesem ludzkości. Jednak wyzwaniem staje się wypracowanie rozwiązań prawnych, społecznych i gospodarczych, by stworzyć warunki osobom starszym do godnego i bezpiecznego przeżywania własnej starości. Osoby te są często postrzegane jako niesprawne, problematyczne, wymagające opieki, niechętne do uczenia się i aktualizacji nabytych umiejętności. Prowadzi to do dyskryminacji, a w konsekwencji do gorszego ich traktowania, zamiast do korzystania z ich

wiedzy i doświadczeń. Tymczasem potrzeba sensu życia, podobnie jak kontaktu emocjonalnego, są naszymi naturalnymi potrzebami. Bez względu na wiek, stają się one siłą sprawczą, pozwalającą odkrywać siebie wciąż na nowo i dążyć do pełnej doskonałości, własnego rozwoju, realizacji marzeń. I tu pomocna może być edukacja, która daje przekonanie, że człowiek może doskonalić swoje życie realizując marzenia.

Miński Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 2007 roku z inicjatywy ówczesnego burmistrza miasta Zbigniewa Grzesiaka. Ciężar organizacji przyjęły na siebie dyrektor Miejskiego Domu Kultury Elżbieta Kalińska i doświadczona działaczka oświatowa Marianna Górka. Dwa lata później w 2009 roku powstało Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” (RTW), które stało się głównym organem prowadzącym MUTW. Patronat honorowy nad Uniwersytetem przyjęli wtedy starosta miński Antoni Jan Tarczyński oraz burmistrz miasta Zbigniew Grzesiak, a po wyborach w 2010 roku Marcin Jakubowski. Swoją życzliwość i wsparcie merytoryczne okazali nam samorządowcy i pracownicy urzędów, pomagając nam w przygotowaniu różnych dokumentów.

Statutowym zadaniem Stowarzyszenia RTW, którego wszelkie działania prowadzone są całkowicie na zasadzie wolontariatu, jest organizacja czasu wolnego seniorów w mieście i powiecie. Realizowane jest to po-

zez: zajęcia edukacyjne, warsztatowe, popularyzowanie aktywności fizycznej, udział w życiu kulturalnym miasta, wyjazdy wakacyjne i zimowe, rozwijanie zainteresowań. Co istotne, działalność edukacyjna MUTW inspirowana jest i opiniowana przez Radę Programową, która w swoich decyzjach uwzględnia

wnioski i sugestie słuchaczy.

Dzięki życzliwości i pomocy władz samorządowych miasta, gminy i powiatu możliwe stało się wielokierunkowe rozwijanie funkcji MUTW. Spowodowało to duże zainteresowanie ze strony seniorów i wzrost liczby słuchaczy. Cieszymy się, że wysiłek organizacyjny stowarzyszenia jest doceniany, a zapotrzebowanie na jego inicjatywy rośnie.

Oddajemy państwu drugi numer naszego biuletynu, by upamiętnić dziesięcioletni wysiłek dużej grupy ludzi w prowadzeniu MUTW. To, że działamy z sukcesem na rzecz poprawy warunków życia seniorów w naszym mieście i powiecie jest efektem dobrego współdziałania władz lokalnych, Miejskiego Domu Kultury, Miejskiej Biblioteki Publicznej, Muzeum Ziemi Mińskiej, Miejskiej Szkoły Artystycznej i organizacji senioralnych. Znaczącego wsparcia w zakresie prowadzenia konta udzieliła nam Rada Nadzorcza i Zarząd Banku Spółdzielczego Grupy BPS w Mińsku Mazowieckim.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli nam uwierzyć w nasze możliwości, wspierali nas swoim działaniem i życzliwością na różnych etapach. Cieszymy się, że jako organizacja pozarządowa możemy włączyć się w realizację zadań samorządu w służbie seniorom.

**Nikt nie jest tak stary,
żeby nie mógł się jeszcze
czegoś nauczyć**
– Ajschylos



Jadwiga Maciejewska

Prezes Zarządu Stowarzyszenia
„Radość Trzeciego Wieku”



Czesław Mroczek

Posel na Sejm RP

Uniwersytety Trzeciego Wieku stworzyły wspa-
niale możliwości aktywności, rozwoju osobistego
i uczestnictwa we wspólnocie. Trudno przecenić ko-
rzyści płynące z pogłębiania wiedzy, dążenia do praw-
dy, z aktywności społecznej i obywatelskiej. Wszyst-
ko to dzieje się za przyczyną właśnie uniwersyte-

tów. Cieszę się ze szczególnej aktywności i osiągnięć
Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Gratulu-
ję tak wspaniałego rozkwitu i życzę pomyślności we
wszystkich nowych przedsięwzięciach. Niech się sta-
ną źródłem satysfakcji i radości. Serdecznie pozdra-
wiam całą społeczność mińskiej uczelni.

Antoni Jan Tarczyński

Starosta Miński



Już 10 lat w Powiecie Mińskim prężnie funk-
cjonuje Stowarzyszenie „Radość Trzecie-
go Wieku”, które prowadzi Miński Uniwersy-
tet Trzeciego Wieku. Piękny jubileusz, pięk-
ne dokonania. To wspaniała inicjatywa dla ak-
tywnych osób, które lubią poszerzać swoją
wiedzę i nawiązywać nowe znajomości. Pań-
stwa Uniwersytet ma za sobą wiele owocnych
lat pracy i mam nadzieję, że jeszcze wiele rów-
nie udanych przed sobą. Z podziwem patrzę na
Państwa zapał, którym dzielicie się z innymi
podczas różnych spotkań i wydarzeń kultural-
nych, a energii życiowej mógłby Państwu po-
zazdrościć niejeden młody człowiek. Seniorzy



posiadają ogromną wiedzę oraz bogate doświad-
czenie życiowe, z którego mogą czerpać kolej-
ne pokolenia. Przyglądając się Państwa doko-
naniom, dochodzę do wniosku, że słowa prof.
Jadwigi Szumskiej, że „marzenia nigdy nie prze-
chodzą na emeryturę” są jak najbardziej słuszne.
Gratuluje wspaniałego jubileuszu i życzę re-
alizacji wszystkich założonych celów. A tak-
że dużo zdrowia, otwartości na nowe po-
mysły, wszelkiej pomyślności, aby kolejne
lata Waszej działalności były wypełnione nie tyl-
ko pogłębianiem wiedzy, ale przede wszystkim
radością życia i zachwytem nad codziennością,
która potrafi być niezwykle interesująca.



Antoni Janusz Piechoski

Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki

Od dziewięciu lat, jako Wójt Gminy Mińsk Mazo-
wiecki, mam przyjemność współpracować ze Sto-
warzyszeniem „Radość Trzeciego Wieku”. Nieustan-

nie zadziwia mnie ciekawość świata, jaką przejawia-
ją jego członkowie i gotowość do poprawy jakości
życia seniorów. Dzięki działalności stowarzysze-

nia kilkaset osób rocznie może uczestniczyć w zajęciach obejmujących różne dziedziny życia, rozwijać się intelektualnie, artystycznie i fizycznie. Społeczna praca członków stowarzyszenia pozwala wielu seniorom poszerzyć swoje horyzonty i aktywnie spędzać czas wolny.

Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” jest inicjatorem wielu wydarzeń, które służą wszystkim mieszkańcom miasta i gminy Mińsk Mazowiecki. Jest to dla samorządu nieoceniona pomoc, gdyż organizacja poza-

rządowa działa w tym obszarze dużo sprawniej i pełniej realizuje zadania, które musiałyby wziąć na siebie miasto i gmina. Aktywność ludzi starszych jest sprawą niezwykle ważną zarówno dla władz lokalnych jak i całego państwa. Potencjał, jaki płynie z wiedzy oraz doświadczenia seniorów pomaga pełniej rozwijać się naszemu społeczeństwu i dlatego jestem niezmiernie wdzięczny zarządowi stowarzyszenia i jego członkom za ogrom pracy, jaki wkładają w rozwój gminy i całej ziemi mińskiej. Serdecznie dziękuję i życzę dalszych sukcesów.

Marcin Jakubowski

Burmistrz Miasta Mińsk Mazowiecki



Radość definiowana jest jako „stan emocjonalny, który wyraża w świadomości uczucie całkowitego spełnienia. Jest synonimem szczęścia w rozumieniu potocznym towarzyszącym zabawie, zadowoleniu lub satysfakcji z przeżywanych doznań, wykonywanych czynności lub przywoływanych w pamięci wspomnień”. W świetle tej definicji zrozumiałe jest, że stowarzyszenie prowadzące Miński Uniwersytet Trzeciego Wieku w swojej nazwie zawarło właśnie słowo RADOŚĆ. Jestem przekonany, iż działania podejmowane przez członków stowarzyszenia dają im ogromne poczucie satysfakcji. Ale beneficjentami tej radości są nie tylko sami zainteresowani. Także mieszkańcy naszego miasta czerpią bardzo wiele z obecności stowarzyszenia. Warto wspomnieć realizację projektu „Pudełko życia”, który przyczynił się do poprawy poczucia bezpieczeństwa seniorów. Czas poświęcony przez lekarzy na ratowanie życia zostaje skrócony, ponieważ w widocznym miejscu pozostawione są przez seniora najważniejsze informacje o własnym zdrowiu.

Na uwagę zasługuje także organizacja Dni Seniora – wydarzenia integrującego mieszkańców w jesieni życia. Śpiewy, tańce i inne ciekawe atrakcje umilają czas przed Pałacem Dernałowiczów.

Zadrzewiona Aleja Radości Trzeciego Wieku cieszy swoim pięknem nas wszystkich.

Pragnę podkreślić, że Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” jest dla nas partnerem. Powszechnie znany slogan o aktywizacji starszego pokolenia zupełnie ich nie dotyczy, bo to od nich uczymy się tego, czym jest pasja, zaangażowanie czy motywacja. Przypatrujemy się ich doświadczeniu zawodowemu i życiowemu ucząc się czerpać z życia bez patrzenia na wiek.

Dziś nie wyobrażamy sobie Mińska Mazowieckiego bez tej ważnej społecznej komórki. Gratuluję jubileuszu i składam życzenia dalszych sukcesów, radości z poszerzania wiedzy i spotkania z drugim człowiekiem. Dziękuję za obecność w przestrzeni miasta i za rozprzestrzenianie radości.





Leszek Celej

Dyrektor Muzeum Ziemi Mińskiej

Piękno życia realizuje się w procesie ciągłego tworzenia, w którym każdy dzień przynosi nowe, bogate doświadczenia. Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” w sposób idealny odczytuje tę potrzebę ducha i stąd w wyjątkowo twórczy sposób zachęca swoich członków do prze-

żywania codzienności. Ten rodzaj inspiracji odczuwa cały Mińsk Mazowiecki, bowiem aktywność członków stowarzyszenia i aktywność Uniwersytetu Trzeciego Wieku wyraźnie naznacza pozytywną emocją mieszkańców miasta. Jesteście wielkim społecznym skarbem.

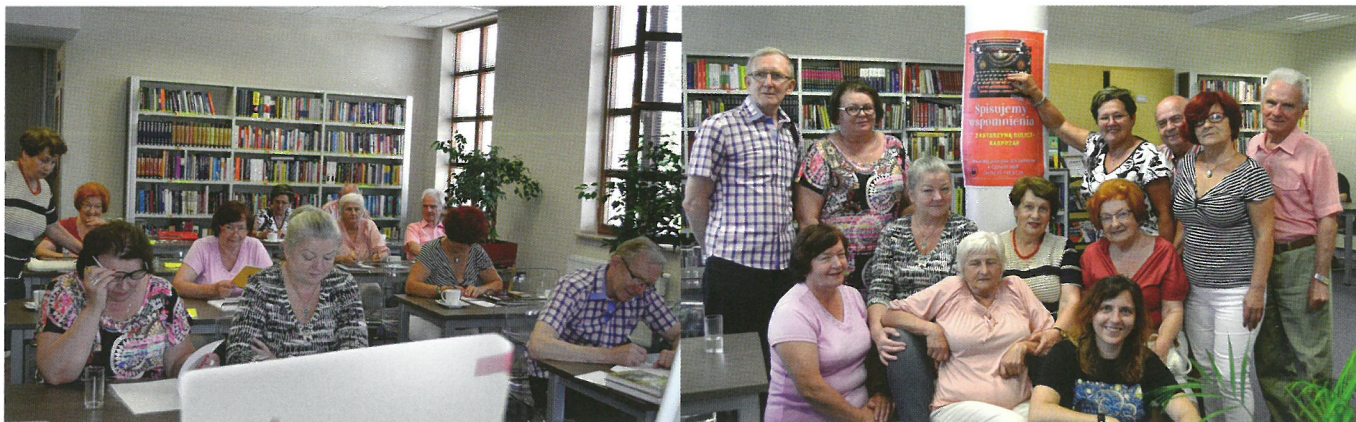


Magdalena Mól

**Kierownik Czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej
w Mińsku Mazowieckim**

Zbliża się godzina 18.30, drzwi do naszej biblioteki się nie zamykają. To Czytelniczy pośpiesznie zostawiają płaszcze w szatni, by zdążyć na kolejne spotkanie autorskie. Wśród nich wielu to słuchacze Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy odwiedzają nas regularnie. Można powiedzieć, że są jak domownicy. Spotkania z pisarzami, Narodowe Czytanie, wystawy, zajęcia plastyczne dla wnuków, rowerowe rajdy Odjazdowego Bibliotekarza, Gala Alei Gwiazd Literatury, pokazy slajdów z podróży – oni zawsze są z nami. Aktywnie uczestniczą w rozmowach, dzięki swojej ogromnej wiedzy zadają trudne pytania i dyskutują. Wzajemnie się inspirujemy. Na co dzień przychodzą po kolejne tomy ulubionych powieści, teksty i nuty piosenek, ciekawostki turystyczne przed kolejną wycieczką. Popijając kawę czytają prasę, czasem słuchają muzyki z winyli. Literatura to ich pasja. Dużo czytają, ale też sami pi-

szą. W 2018 roku, w ramach Tygodnia Bibliotek zorganizowaliśmy wspólnie cykl warsztatów pisarskich z Katarzyną Bulicz-Kasprzak – pisarką, autorką powieści obyczajowych. Kilkanaścioro studentów MUTW zabrało się za spisywanie swoich wspomnień. Trzeba było opanować trudną sztukę wyboru: jak spośród różnych rodzinnych opowieści wybrać te najpiękniejsze? Co jest ważne, co zainspiruje moje wnuki? Pierwsze próby pisarskie można było omawiać z prowadzącą warsztaty. Były prace domowe i indywidualne konsultacje. Być może wkrótce poznamy nowy talent literacki w naszym mieście, a Biblioteka wzbogaci się o kolejne tomy wspomnień. Uczestnicy warsztatów byli bardzo zaangażowani. Jak zawsze. Właśnie w tym tkwi ich siła. Ciągłe się uczą, chcą się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności i czerpać z tego przyjemność. Bierzmy z nich przykład.





Paulina Rzewuska-Korycińska

Dyrektor Miejskiej Szkoły Artystycznej

Odkąd Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” organizuje cotygodniowe wykłady dla swoich członków w sali koncertowej Miejskiej Szkoły Artystycznej w Mińsku Mazowieckim, mam wiele okazji, aby obserwować jak ważna jest Wasza działalność. Widzę na korytarzach grupki seniorów ożywionych, elegancko ubranych, panie w świeżych fryzurach i starannym makijażu, panowie gładko ogoleni. Wszyscy zadowoleni z możliwości spotkania ze znajomymi i wspólnego wysłuchania ciekawego wykładu, umówienia się

na wyjazd do teatru czy na wycieczkę. Ponieważ przy różnych okazjach uczniowie mojej szkoły koncertują na spotkaniach stowarzyszenia, widzę jaką to sprawia radość Seniorom i jak żywiołowo reagują oni na popisy dzieci. Myślę, że jest to wyjątkowo piękny rodzaj integracji międzypokoleniowej i bardzo się cieszę, że mam w tym swój udział. A z okazji obchodzonego właśnie dziesięciolecia istnienia stowarzyszenia życzę zapału do pracy na kolejne lata i dużo, dużo radości w złotej jesieni życia.



Dr Mirosław Bieda

Członek Rady Programowej MUTW



Otoczająca nas rzeczywistość XXI wieku charakteryzuje się tym, że jest procesem ciągłych i szybkich zmian, związanych z rozwojem cywilizacji, globalizacją, postępem naukowo-technicznym, przemianami demograficznymi. Stawia również przed człowiekiem nowe wymagania. Oczekuje od nas elastyczności i szybkiego dostosowania się do zmieniających się technologii, wymaga uzupełniania wiedzy, zdobywania nowych umiejętności. Dlatego tak ważne jest, niezależnie od wieku, poszerzanie wiedzy. I właśnie to oferuje seniorom Miński Uniwersytet Trzeciego Wieku. To dzięki niemu rozwijamy zdolności lub je odkrywamy, rozwijamy zainteresowania, ogólną sprawność umysłową, dosko-

nalimy swoją osobowość. Chodzimy, biegamy, jeździmy, bawimy się, wspieramy, jesteśmy razem w radości i smutkach, zawsze nam się chce czegoś nowego. Tak proszę Państwa, tak na nas działa ten od wieków propagowany system doskonalenia samego siebie. Wielu z Was uczestniczy w tym procesie już od dwunastu lat, a od dziesięciu lat z wielkim poświęceniem kierując tym trudnym zadaniem kolejne zarządy Stowarzyszenia „Radość trzeciego wieku”. W roku jubileuszu dziesięciolecia stowarzyszenia gratuluję i życzę dalszej wytrwałości wszystkim słuchaczom, a zarządowi niewyczerpanych zasobów zapału i inwencji w programowaniu i realizacji ambitnych celów.

Kalendarium

Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”

- 16 lutego 2007 r.** • Inauguracja roku akademickiego MUTW w ramach struktur Miejskiego Domu Kultury w Mińsku.
- 3 kwietnia 2009 r.** • Grupa inicjatywna słuchaczy MUTW zgłasza wniosek o powołanie stowarzyszenia. 22 czerwca Walne Zebranie Członków wybiera Zarząd. Prezesem zostaje Jerzy Maciejewski.
- 10 lipca 2009 r.** • Rejestracja stowarzyszenia w Sądzie Gospodarczym w Warszawie (KRS).
- 8 października 2009 r.** • Pierwsze Walne Zebranie Członków stowarzyszenia po zarejestrowaniu w KRS, przyjęcie głównego zadania statutowego, czyli prowadzenie Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.
- 30 września 2010 r.** • Zostaje powołana Rada Programowa MUTW. Jednocześnie występujemy z prośbą o objęcie patronatu merytorycznego nad MUTW do rektora Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.
- styczeń - grudzień 2010 r.** • Realizacja projektu UM – nauka obsługi komputerów dla 75 osób.
- 16 lutego 2012 r.** • Uroczyste pięciolecie MUTW. W tym czasie Senat RP ustanawia rok 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
- marzec - grudzień 2013 r.** • Realizacja projektu Starostwa Powiatowego „Aktywny Senior-Zdrowy Senior dot. aktywności fizycznej oraz rozwoju zainteresowań słuchaczy”.
- 21 marca 2013 r.** • Wystawa prac malarskich Zofii Nowakowskiej w sali MDK.
- 15 kwietnia 2013 r.** • Wystawa prac artystycznych Danuty (haft krzyżykowy) i Zbigniewa Barańskich (rzeźba w drewnie).
- 2013 r.** • Wystawa prac Krystyny Makos (decoupage i malarstwo w Zielonym Domku), prace malarskie „Słońcem malowane” w MDK (wspólnie z Alicją Dębowską).
- 5 grudnia 2013 r.** • Stowarzyszenie zostaje wyróżnione statuetką „Pomagam Pomagać” na IV Gali Wolontariatu organizowanej przez Powiatowe Centrum Wolontariatu.
- 10 grudnia 2013 r.** • Wystawa prac „Utalentowani seniorzy MUTW” (dochód, ok. 3000 zł przeznaczono na WOŚP).
- 8 maja 2014 r.** • Na Walnym Zebraniu Członków oficjalnie przyjęta zostaje pieśń „Mijają lata” (słowa Jerzego Maciejewskiego, muzyka Jerzego Zawadki), jako hymn MUTW.
- 15 maja 2015 r.** • Stowarzyszenie zostaje wyróżnione nagrodą Powiatu Mińskiego Laura 2014 w kategorii działalności społecznej i edukacyjnej na rzecz seniorów w powiecie.
- 14 maja 2015 r.** • Walne Zebranie Członków stowarzyszenia, zgodnie z obowiązującym statutem, dokonuje wyboru nowego zarządu i komisji rewizyjnej. Prezesem zarządu zostaje Jadwiga Maciejewska (dotychczasowy sekretarz zarządu).

październik - grudzień 2015 r.	Realizacja projektu UM w zakresie upowszechnienia kultury fizycznej.
czerwiec 2016 r.	Stowarzyszenie organizuje I Miński Dzień Seniora w Mińsku Mazowieckim, rozpoczyna też akcję „Pudełko życia”.
wrzesień 2016 r.	MUTW przystępuje do Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Warszawie.
27 kwietnia 2016 r.	Ella Wójcicka pisze tekst piosenki „Nasz Zielony Domek”.
20 września 2016 r.	Wyróżnienie dla zespołu Jak nie my, to kto? na XVII Ogólnopolskim Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów we Włocławku.
wrzesień - grudzień 2016 r.	Realizacja projektu Starostwa Powiatowego w Mińsku na rzecz rozwoju aktywności fizycznej.
listopad 2016 r.	W wyniku wyborów powszechnych zorganizowanych przez UM wyłoniona zostaje Miejska Rada Seniorów (przewodnicząca zostaje Izabela Rombel. Wniosek w tej sprawie podjęło WZCz Stowarzyszenia w 2015 roku.
22 kwietnia 2017 r.	Nadanie nazwy alejce „Radość Trzeciego Wieku” i obsadzenie jej kwitnącymi krzewami.
4 czerwca 2017 r.	Organizacja II Mińskiego Dnia Seniora i kontynuacja akcji „Pudełko życia”.
11-14 czerwca 2017 r.	Zdobywamy Grand Prix Triat na I Międzynarodowym Triathlonie Turystyczno-Intelektualno-Sportowym w Kuklach na Suwalszczyźnie.
2 września 2017 r.	Udział 30-osobowej grupy MUTW w Paradzie Seniorów w Warszawie.
8 marca 2018 r.	Po raz pierwszy organizujemy urodziny dla 80- i 90-latków.
maj - listopad 2018 r.	Realizacja projektu Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej na integrację międzypokoleniową.
29 maja 2018 r.	Zespół Jak nie my, to kto? zdobywa pierwsze miejsce w kategorii taniec na II Regionalnym Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów w Siedlcach.
3 czerwca 2018 r.	Organizujemy III Miński Dzień Seniora.
23-26 sierpnia 2018 r.	Zespół Jak nie my, to kto? zdobywa I miejsce w kategorii taniec na XVIII Ogólnopolskim Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów we Włocławku.
15 września 2018 r.	Udział grupy słuchaczy MUTW w Mazowieckiej Senioriadzie Sportowej w Mrozach.
6-7 października 2018 r.	Udział zespołu Jak nie my, to kto? w Przeglądzie Artystycznym Osób Starszych, organizowanym przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Ewa Gańko wykonała solo piosenkę „Złoty pierścione” i „Gdy mi ciebie zabraknie”. Natomiast Jerzy Maciejewski recytował swoje wiersze oraz wygłosił monolog „Kwasiborski” autorstwa Gozdawy i Stępnia.
18-20 marca 2019 r.	Z. Grzelak i J. Maciejewska były z wizytą w PE na zaproszenie pani Julii Pitery.
9 maja 2019 r.	WZCz zatwierdza nowe logo stowarzyszenia.
marzec - maj 2019 r.	Realizacja projektu UM Mińsk Mazowiecki na rozwój aktywności fizycznej i integrację środowiskową
czerwiec- grudzień 2019 r.	Projekt współfinansowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego na rzecz podniesienia aktywności seniorów.

Jesteśmy od początku



Mój „romans” z MUTW-em

Antoni Zawadzki – włóczykij

Miński Uniwersytet Trzeciego Wieku to brzmi dumnie! Dwanaście lat temu też tak brzmiało. Postanowiłem wstąpić w szeregi „mińskich żaków”. I rozpoczęły się bardzo ciekawe wykłady, spotkania integracyjne, wycieczki. A do tego 3 kwietnia 2009 roku grupa „niepokornych” studentów w składzie: Kazimiera Ciemięś, Jadwiga Maciejewska, Anna Rżysko, Maria Wocial, Alicja Zwierz, Ryszard Łubkowski, Jerzy Maciejewski i właśnie ja postanowiło „skoczyć na głęboką wodę” i powołać Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku”, by prowadziło MUTW.

Zaczęła się ciężka praca naszego zespołu założycielskiego. Otrzymałem zadanie przygotowania statutu i dokumentów niezbędnych do rejestracji stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku” w sądzie. A kiedy już zaczęło działać, na pierwszym zebraniu członków zostałem wybrany do jego zarządu. Dwie kadencje, czyli sześć lat pełniłem funkcję wiceprezesa. W ramach wolontariatu na rzecz stowarzyszenia zajmowałem się, m.in.: organizacją walnych zgromadzeń, przygotowaniem regulaminów, projektów uchwał, sprawozdań, indeksami dla nowoprzyjętych studentów, sprzętem audio-video, prowadzeniem klubu nordic walking „Włóczykije zMUTWowane”, założyłem i prowadziłem stronę MUTW na Facebooku. I tak dopłynęliśmy do kolejnego jubileuszu.



Pieniądze, komputery, zdjęcia

Maria Wocial

26 lutego 2009 r grupa słuchaczy MUTW powołała grupę inicjatywną do utworzenia stowarzyszenia, którego celem miało być prowadzenie Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zostałam członkiem Komitetu założycielskiego, a po zarejestrowaniu stowarzyszenia wiceprezesem. I pełniłam tę funkcję dwie kadencje w latach 2009-2015. Moim zadaniem było zorganizowanie prac związanych z gospodarką finansową.

Poza pracami organizacyjnymi członkowie zarządu realizowali zadania merytoryczne. Mnie przypadło zorganizowanie szkolenia z obsługi komputerów. W 2010 roku w ramach projektu Urzędu Miasta otrzymaliśmy wsparcie finansowe na przeszkolenie słuchaczy. Łącznie z obsługą komputerów zapoznało się około stu seniorów. W następnych latach aktywnie uczestniczyłam w realizacji innych projektów pod hasłem „Aktywny senior – Zdrowy senior”. Utworzyłam też pierwszą stronę internetową aktywnyseniormm.pl. Tworzyłam dokumentację w formie zdjęć i zamieszczałam je w sieci. Obecnie nasza strona jest traktowana jako jedno z podstawowych i wiarygodnych źródeł informacji.



Seniorzy malowani

Krystyna Makos

Członkiem Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku” jestem od początku jego powstania. Z kolei wstępując do Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku myślałam o tym, że właśnie tworzy się okazja, bym mogła zająć się malowaniem. Było to moje marzenie długo skrywane, głównie z braku czasu. Dzięki MUTW rozpoczęła się moja przygoda z malarstwem, która przekształciła się w pasję i radość tworzenia obrazów. Z czasem zgromadziłam pokaźną kolekcję. Prezentowałam je na wystawach w naszym Zielonym Domku, w MDK, obdarowywałam przyjaciół. Kiedy skończyłam kurs decoupage, postanowiłam przekazać moją

wiedzę i umiejętności grupie koleżanek z MUTW. Od 2010 roku prowadzę wolontariacko zajęcia z dziesięcioosobową grupą. Koleżanki „chwyciły bakcyła” i z pasją zdobiły tace, pudełka, deski do krojenia, pojemniki na jajka, wazoniki, butelki do wina, doniczki, świeczniki, dzbanki, konewki.

Wiosną 2013 roku zorganizowaliśmy plener malarski w Siemianówce na Podlasiu. Efektem pobytu była wystawa prac, którą obejrzelni okoliczni mieszkańcy, władze gminy i zaproszeni goście. A jesienią postanowiliśmy zorganizować wystawę naszych prac połączoną z aukcją na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Zebraliśmy ok. 3000 tys. złotych. A od 2016 roku w czasie Mińskiego Dnia Seniora organizujemy punkt malowania: sztalugi i farby czekają na wszystkich chętnych. W dowód uznania dla mojej pracy otrzymałam tytuł Honorowego Członka Stowarzyszenia.



W Zielonym Domku

Siedziba Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku” w Parku Dernałowiczów, od chwili udostępnienia przez władze miasta, stała się miejscem spotkań organizacyjnych i artystycznych. Słuchacze Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mają okazję prezentować tu swój dorobek literacki, malarski, rzeźbiarski, zdobienia metodą decoupage. W piosence Ella Wójcicka napisała: *A w Zielonym Domku spotkań mamy huk, których pozazdroszczą nam wnuczka i wnuk. Tu się spotykamy, miło płynie czas, jakby lat ubyto czuje każdy z nas – i jest w tym sporo prawdy.*

W poniedziałkowe przedpołudnia w latach 2014-2016 w Zielonym Domku odbywały się „Robótki wszelakie”, czyli szydełkowanie, robienie na drutach, zdobienie kartek świątecznych pod kierunkiem naszej koleżanki Ewy Dybki. W 2016 roku rozpoczęły się cykliczne spotkania muzyczne i literackie „Cztery pory roku”. Jesienią swoje wiersze zaprezentował kolega Jerzy Ma-

ciejewski, które przeplatane były nostalgicznymi piosenkami. Zimą odbyło się spotkanie „Czy Barbary to szczęściary?”, a wiosną zakwitła miłość w pięknej scenerii kwiatów i zieleni. W latach 2017-2018 w ramach cyklu „Znani i nieznani” zorganizowano trzy spotkania poświęcone Agnieszce Osieckiej, Bułatowi Okudźawie oraz piosenkom biesiadnym. Tak, Zielony Domek to miejsce wyjątkowe, w którym dużo się dzieje, bo jak napisał Antoine Saint-Exupery – *naprawdę istnieje tylko jedna radość: obcowania z ludźmi.* A my głęboko w to wierzymy.

Ewa Gańko, członkini Zarządu



Lubimy się uczyć

Poszerzanie wiedzy to podstawowe zadanie Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Program edukacyjny jest współtworzony i opiniowany przez Radę Programową oraz zatwierdzany przez Walne Zebranie Członków, które jest najwyższą władzą Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”. Dobór tematów wynika z zainteresowań słuchaczy, aktualnych rocznic, ważnych wydarzeń historycznych i grupowany jest w działy: literatura, historia ogólna, historia sztuki, muzyki i filmu, filozofia i etyka, psychologia, lokalne zagłębia wiedzy, świat bliżej nas, poznajemy nasz kraj, promocja zdrowia, tematy okolicznościowe. Wykładowcami są ludzie nauki, kultury, pasjonaci w wielu dziedzinach, znane osobistości życia społecznego i politycznego. Istotna jest też dla nas wiedza o naszym regionie i mieście.

Od momentu, gdy Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku” przejęło całkowicie prowadzenie MUTW odbyło się 450 wykładów. Mamy stworzoną bazę oko-



ło 100 wykładowców, którzy prowadzili u nas zajęcia. Niektórzy spośród nich słuchani są szczególnie chętnie, a ich wykłady powtarzane są cyklicznie. Wiele lokalnych działaczy kultury i członków Rady Programowej prowadzi zajęcia nieodpłatnie, za co jesteśmy szczególnie wdzięczni.

Co istotne, wypracowaliśmy również formułę „wykładów otwartych”, na które zapraszamy seniorów spoza MUTW oraz młodzież licealną.

Zofia Grzelak, sekretarz Zarządu

**„Każdy, kto przestaje się uczyć, jest stary.
Każdy, kto kontynuuje naukę, pozostaje młody
– Henry Ford**





Jak fajna jest „nasza klasa”!

Sławomir Ziemiński, student MUTW i członek Stowarzyszenia

Dopiero gdy bardziej aktywnie włączyłem się w prace Stowarzyszenia przekonałem się, jak wielostronną i bogatą prowadzi ono działalność. Ujrzałem grupę Koleżanek i Kolegów wypiekających w godzinach wieczornych rogaliki, wycinających karteczki z wróżbami, ćwiczących elementy tańców, szyjących stroje, wyty-

czających trasy marszów, zdobywających prowiant, przygotowujących drobny poczęstunek, układających programy spotkań tematycznych w Zielonym Domku, trasy marszów... Okazało się, że moje umiejętności też mogą być przydatne. Stowarzyszenie nabrało nowych barw i ukazało swoje prawdziwe znaczenie. Ostatnio byłem na zajęciach różnych grup: brydża, jogi, pilates-u, ćwiczeń z piłkami, na basenie, śpiewania razem, tańca w kręgu i znów jestem pod wrażeniem. Widzę, jak dużo jest wśród nas wspaniałych ludzi i jak „fajna” jest „nasza klasa”.



Nasi wykładowcy

Znane osobistości: m.in. ks. Adam Boniecki, premier Józef Oleksy, ks. prof. Marek Doszko – misjonarz, prof. Longin Pastusiak, dr hab. Ewa Kozdroń, Bogusław Kaczyński, Krzysztof Daukszewicz, Wojciech Siemion,

prof. Waldemar Dziak, Katarzyna Żak, Grzegorz Dziemidowicz, Lidia Stanisławska, Igor Pogorzelski.

Autorzy i publicyści: Tomasz Raczek, Małgorzata Gutowska-Adamczyk, Dariusz Baliszewski, Grzegorz Miecugow, Tomasz Sianecki, Artur Andrus, Jolanta Szwalbe.

Wykładowcy akademicki: prof. Jerzy Jackowicz, dr Cezary Kalita, dr Mirosław Bieda, dr hab. Wioletta Machnicka, Jadwiga Migdał, prof. Paweł Kozakiewicz, prof. Ellena Lunarska.

Lekarze i psycholodzy: Jacek Ruciński, dr Leszek Krześniak, Hanna Michalska, Wiesława Chalecka, Dorota Mironiuk, Maciej Kierył, prof. Zofia Zwolska.

Historia sztuki: Iwona Pleskot, Anna Postek, Tomasz Sadlej, Karolina Zalewska.

Podróżnicy i przyrodnicy: Andrzej Paclawski, Marek Łasisz, Robert Szewczyk, Justyna Turek, Michał Książek, Ireneusz Kaługa.

Lokalni działacze kultury i oświaty: Leszek Celej, Elżbieta Sieradzińska, Mariusz Dzieńcio, Joanna Janicka, dr Lilla Kłos, Andrzej Aleksy, Stanisław Czajka.



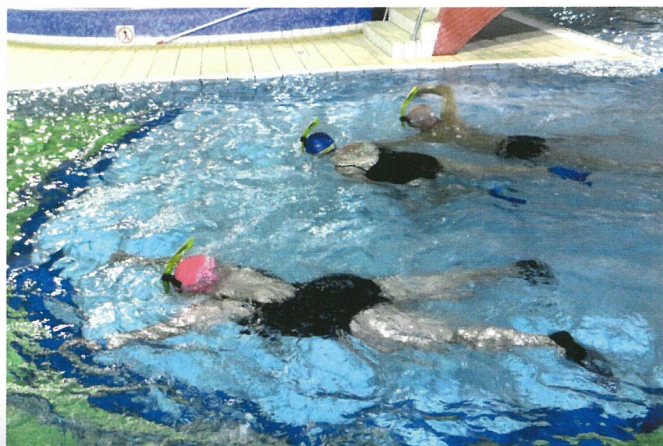
Grunt to dobra forma

Seniorzy nie mają wpływu na czas, którego nie mogą cofnąć ani zatrzymać. Mogą go jednak dobrze wykorzystać poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju zajęciach ruchowych. Od początku funkcjonowania MUTW słuchacze mogli korzystać z zajęć gimnastycznych prowadzonych przez Agnieszkę Bartnicką-Maguzę. Były to zajęcia ogólnorozwojowe. Tymczasem od chwili powołania Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wiek” jego zarząd zwrócił szczególną uwagę na poszerzenie oferty. I tak zorganizowaliśmy zajęcia na piłkach, które prowadziła Małgorzata Keller. Pojawiła się też joga, którą prowadzi Edyta Matejko-Paszkowska. Ale apetyt rośnie w miarę jedzenia. Stąd zaproponowaliśmy słuchaczom zajęcia na pływalni dla początkujących i doskonalących swoje umiejętności, które wolontarystycznie prowadzili Marcin Sadoch i Mar-



cin Świetlik z Akademii Pływania 4 Style. Trafiliśmy też do klubu Fit&Joy, gdzie słuchacze Seniorzy mogą ćwiczyć pilates, na piłkach, a także gimnastykę rozciągającą – zajęcia prowadzone są przez instruktorki klubu. Łącznie w roku akademickim 2018/19 przygotowaliśmy około 200 miejsc na zajęciach ruchowych. Dla zminimalizowania kosztów słuchaczy, zajęcia aktywności fizycznej częściowo dofinansowywane są ze środków pochodzących z projektów pozyskiwanych z jednostek samorządowych.

Anna Smoleńska, członkini Zarządu



„**Ruch może zastąpić
każde lekarstwo,
ale żadne lekarstwo
nie zastąpi ruchu**
– Wojciech Oczko





Jak nie my, to kto?

Powołując nową formę zajęć terapeutycznych „Taniec w kręgu” chcieliśmy zachęcić większą grupę seniorów Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do aktywności. W 2014 roku rozpoczęła się nasza współpraca z instruktorką Agnieszką Sawką, która zajęła się grupą naszych tancerzy. Z czasem z tej grupy wyłonił się czternastoosobowy zespół „Jak nie my, to kto?”. Na początek przygotowaliśmy układ taneczny do melodii z Kabaretu Starszych Panów – „Piosenka jest dobra na wszystko”. Sami uszyliśmy stroje, a precyzja wykonania i ciekawy układ choreograficzny zaowocowały wyróżnieniem dla zespołu na 17. Ogólnopolskim Przeglądzie Artystycznym



Ludzie nie umierają ze starości, tylko z braku aktywności
– Jack Lalanne

Ruchu Seniorów we Włocławku w 2016 roku. Uskrzydleni sukcesem przystąpiliśmy do ćwiczenia nowych układów tanecznych. Na 18. Przeglądzie Ogólnopolskim w 2018 roku zaprezentowaliśmy dwa tańce: „Światła i parasolki” oraz „Czar kuchennych rewolucji” i zdobyliśmy pierwsze miejsce. Idąc za ciosem pojechaliśmy na II Regionalny Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów „Wiecznie młodzi” w Siedlcach. Otrzymaliśmy tam Grand Prix. Odwiedzaliśmy również imprezy regionalne, np. XI Ogólnopolskie Juwenalia UTW, gdzie zajęliśmy III miejsce. Jako relaks potraktowaliśmy udział w Przeglądzie Artystycznym Seniorów w Sterdyni oraz Senioriadzie Sportowej w Mrozach. Prezentowaliśmy się również mieszkańcom Mińska na kolejnych Dniach Seniora.

Ewa Gańko, członkini Zarządu

Taniec jest dobry na wszystko!

Taniec pobudza chęć do życia, poprawia krążenie, elastyczność stawów, ukrwienie skóry, zwiększa wydolność płuc. Ćwiczenia rytmiczno-taneczne korygują wady postawy czy niedostateczną koordynację ruchową. Taniec działa na strefę psychiczną, zmniejsza uczucie nieśmiałości, daje poczucie własnej wartości, sprzyja integracji w grupie. Jednym słowem – same korzyści.



Agneszka Sawka, instruktorka

169926

Nasza aktywność w mieście

Od samego początku, wykorzystując talenty, pomysły i zdolności słuchaczy Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Zarząd Stowarzyszenia inspirował wiele działań prospołecznych na rzecz środowiska seniorów w Mińsku. Co już zrobiliśmy?

Nigdy się nie dowiesz, czego możesz dokonać, jeśli nie spróbujesz.

– Colin Powell



Miński Dzień Seniora

Zorganizowaliśmy go już trzykrotnie w latach 2016/17/18 pod patronatem honorowym burmistrza miasta Marcina Jakubowskiego. Przewodnim motywem jest współpraca organizacji senioralnych w mieście i działanie na rzecz innych. W pięknej scenerii Parku Dernałowiczów rozstawiane są stoiska, na których prezentują swoje dzieła seniorzy różnych organizacji działających w mieście. To także okazja, by nauczyć się chodzić metodą Nordic Walking, uczestniczyć w plenerze malarskim, przysiąc na międzykulturowe poga-

wędki z wolontariuszami Fundacji EBU, obejrzeć pokazy samoobrony w wykonaniu żołnierzy Żandarmarii Wojskowej. W czasie imprezy można również korzystać z pomocy i wiedzy ratowników naszego szpitala powiatowego i firmy Transmed. Dzieje się też na scenie: występują zespoły dziecięce, m. in. Zespół Regionalny „Dąbrówka” i senioralne, np. Srebrzanie, ZERI, a także chór i zespół taneczny naszego stowarzyszenia. Pogoda nie ma wpływu na nasze humory, a wspólna wojskowa grochówka kończy spotkanie.

Pudełko Życia

Z realizacji tego zadania jesteśmy szczególnie dumni. W małym pudełku znajdują się ważne informacje o pacjencie – lekach jakie zażywa, przebytych chorobach, wskazaniach lekarskich, szczególnie ważna dla służb ratunkowych, które zostają wezwane do chorego. Pudełko Życia i miejsce jego przechowywania są oznakowane specjalnymi nalepkami. Dotychczas rozdaliśmy ok. 5000 sztuk. Mamy liczne przykłady, jak bardzo taka inicjatywa była potrzebna. Wiele pozytywnych opinii wypowiadają lekarze, kiedy znajdują w pudełku wiele istotnych wskazówek dotyczących pacjentów. W realizację zadania zaangażowało się wiele organizacji działających w naszym mieście: Rada Seniorów, ZERiL, Stowarzyszenie Żandarm, ZNP, Ochotnicza Straż Pożarna, Policja, MOPS, Caritas, Fundacja EBU, a także instytucje prywatne, np. Kwaciarnia Viro. Wsparcia finansowego udzieliła nam liczna grupa darczyńców, a przede wszystkim partner strategiczny firma KOSBUD. Organizacyjnie, przy kompletowaniu pudełek wspierała nas młodzież: harcerze lokalnego hufca ZHP, gimnazjaliści Gimnazjum Miejskiego nr 2, licealiści Zespołu Szkół Ekonomicznych.



Aleja Radości Trzeciego Wieku

Dzięki przychylności burmistrza miasta Marcina Jakubowskiego małej alejce przy zbiegu ulic Kazikowskiego i Piłsudskiego nadano nazwę Aleja Radości Trzeciego Wieku. Z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi, 22 kwietnia 2016 roku wzdłuż alejki posadziliśmy 20 krzewów magnolii i wiśniowych śliw. Wszystko dzięki pomocy pani architekt Zarządu Zieleni Miejskiej i uczniów Zespołu Szkół Agrotechnicznych. W ramach naszych działań proekologicznych uczestniczyliśmy również w miejskich akcjach zbierania ekośmieci, a także organizowaliśmy ogólnodostępne wykłady o ocieplaniu się klimatu.

Alicja Rycielska, członek zarządu





Jesteśmy otwarci

Sluchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku to liczna studencka brać. Lubimy się spotykać, wymieniać doświadczeniami, służymy sobie wsparciem, ale też czasem rywalizujemy między sobą – tak pozytywnie, w rytmie Nordic Walking.

Od 2012 roku w pierwszą majową sobotę organizowany jest Ogólnopolski Marsz Nordic Walking, którego pomysłodawcą jest UTW w Wejherowie. My organizujemy lokalną edycję marszu zwykle w lasach leśnictwa Mienia. Na zakończenie trafiamy do DPS „Jedlina”, by razem grillować, pośpiewać i potańczyć. Spacery cieszą się dużym zainteresowaniem i uczestniczy w nich co roku około 100 osób.

Kolejnym przykładem międzyuniwersyteckiej współpracy był udział słuchaczy MUTW w Pierwszym Międzynarodowym Triathlonie Turystyczno-Intelektualno-Sportowym Nestorów, który zorganizował UTW w Sejnach w czerwcu 2017 roku. Wzięło w nim udział 30 drużyn z Polski, Litwy i Białorusi, łącznie 150 osób. Były to 4 dni wypełnione wędrówkami po lasach w okolicach miejscowości Kukle, pływaniem okrągłymi żaglówkami po jeziorze Pomorze i zaliczaniem kolejnych punktów kontroli Triathlonu. Nasza 10 osobowa grupa spisała się znakomicie – zdobyliśmy nagrodę główną GRAND PRIX TRATHLONU.

Mamy też dobre doświadczenia we współpracy z UTW w pobliskim Cegłowie. Koleżanki z tamtejszego uniwersytetu uczestniczyły w naszych zajęciach Taniec w Kręgu. W efekcie i one zorganizowały takie u siebie.

Cegłowanie zaprosili nas na otwarcie Mediateki, gdzie znalazł swoją siedzibę UTW. I wskazują nam ciekawe miejsca swojej „zielonej gminy”. Odwiedziliśmy już Wioskę kulinarną w Podcierniu i Gospodarstwo Hodowlano-Produkcyjne w Rososzy, gdzie prowadzona jest hodowla kóz i produkcja sera. Mamy też pomysł na wspólne zorganizowanie „Majówki” w Mieni.

Trzykrotnie już grupy 30 osobowe słuchaczy MUTW uczestniczyły w akcji „Bieg po nowe życie”. Jest to impreza wspierająca osoby po przeszczepach i zachęcająca innych do udziału w tej akcji. Na warszawskiej Woli zasadziliśmy z tej okazji drzewka z naszymi wizytówkami. Uczestniczyliśmy też w innych stołecznych imprezach Nordic Walking, zdobywając na nich różne wyróżnienia.





Stawiamy na integrację

Nigdy nie zamykaliśmy się w naszym uniwersyteckim kręgu. Ważna jest dla nas integracja międzypokoleniowa, społeczna oraz ze środowiskiem rówieśniczym.

We współpracy środowiskowej ważne miejsce zajmują wykłady otwarte dla seniorów i młodzieży licealnej. Dzięki dużej sali koncertowej w Miejskiej Szkole Artystycznej, z której gościnności korzystamy, w dowód wdzięczności za udzielaną nam pomoc, zapraszamy seniorów i młodzież właśnie na wykłady o różnej tematyce. Współpraca środowiskowa to również spotkania okolicznościowe: z podopiecznymi Domu Pobytu Dziennego Caritas, spotkania kolędowe z pensjonariuszami Domu Opieki w Transborze, dziećmi Zespołu Szkół Specjalnych w Ignacowie, spotkania Jasełkowe z Domo-



wym Przedszkolem i programowa współpraca z Przedszkolem Publicznym nr 6 w Mińsku. Z kolei przedszkolaki i rodzice odwiedzają się nam okolicznościowymi występami.

Miłym akcentem współpracy słuchaczy Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z licealistami są warsztaty żywieniowe w Zespole Szkół Agrotechnicznych, czy odnawianie rzeźby w parku przez uczniów Liceum Plastycznego. W czasie naszych działań seniorzy lepiej poznają młodzież, widzą jej życzliwość dla starszych, a młodzież dostrzega potencjał i kreatywność seniorów.

Działania integracyjne stowarzyszenia zostały zauważone i docenione. Zostaliśmy nagrodzeni statuetką „Pomagam Pomagać”, którą przyznawało Powiatowe Centrum Wolontariatu.





Na dzień, albo dłużej...

Wycieczki jednodniowe:

Treblinka – Liw, Węgrów, Sucha (maj 2007)

Zwiedzanie Ziemi Mińskiej – Cegłów, Siennica, Kałuszyn (czerwiec 2007)

Muzeum Diecezjalne w Siedlcach (listopad 2008)

Powązki w Warszawie – dwukrotnie (maj 2009)

Łódź (czerwiec 2010, maj 2011)

Dworki południowego Mazowsza (czerwiec 2010)

Boża Wola k/ Siennicy (kwiecień 2010)

Płock – Czerwińsk, Wyszogród

Niedziela palmowa na Kurpiach

Szopki Krakowskie – Kraków (grudzień 2010, 2012, 2013)

Sandomierz – Opatów, Ćmielów (maj 2012)

Centrum Nauki Kopernik – Warszawa (październik 2012)

Warszawa nocą (maj 2013)

Konstancin – Powsin (maj 2013)

Płock (maj 2013)

Boże Ciało w Łowiczu, dywany kwiatowe w Spycimirzu (maj 2013)

Lublin, Kozłówka (wrzesień 2013)

Warszawa – Sejm, Zamek Królewski (październik 2013)

Warszawa – Muzeum Polin (październik 2013)

Warszawa – Powązki, Muzeum Niepodległości, Grób Jerzego Popiełuszki (listopad 2013)

Warszawa – Szopki bożonarodzeniowe (styczeń 2014)

Sierpc – Muzeum Ziemi Mazowieckiej/Niedziela Palmowa (kwiecień 2014)

Warszawa – Muzeum Powstania Warszawskiego (grudzień 2014)

Biebrzański Park Narodowy (kwiecień 2015)

Warszawa – Stadion Narodowy (październik 2015)

Warszawa – Wilanów, Świątynia Opatrzności Bożej, Ogród Świąteł (listopad 2015)

Warszawa – Sejm (marzec 2016)

Wola Okrzejska (maj 2016)

Ciechanowiec – Muzeum Wsi i Treblinka (maj 2016)

Stawiska i Siedziba Zespołu Mazowsze w Otrębusach (kwiecień 2016)

Warszawa – Muzeum Narodowe (grudzień 2017)

Warszawa – Zamek Królewski (luty i marzec 2019)

Kłodawa – Kopalnia soli (kwiecień 2019)

Kampinoski Park Narodowy (czerwiec 2019)





czyli lubimy wycieczki

Wycieczki kilkudniowe:

Bruksela – siedmioosobowa grupa na zaproszenie europosłanki Danuty Hübner (marzec 2010)

Podlasie – Siemianówka z plenerem malarskim (2010)

Kraków – Bochnia (grudzień 2012)

Kraków – Tyniec (grudzień 2013)

Mazury – Szlakiem Gałczyńskiego (maj 2014)

Wielokulturowe Podlasie: Drohiczyn, Supraśl,
Sokółka, Białystok, Tykocin (wrzesień 2015)

Cudowne dziecko lodowca – Suwalszczyzna i Wilno (czerwiec 2016)

Szlakiem Dolnej Wisły – Wyszogród, Płock, Toruń, Bydgoszcz (kwiecień 2017)

Bieszczady i Lwów (wrzesień 2017)

Szlak Piastowski – Gniezno, Poznań, Kórnik, Rogalin, Biskupin (marzec 2018)

Kotlina Jeleniogórska – Wrocław, Cieplice, Lubań Śl., Książ i Drezno (wrzesień 2018)

Góry Świętokrzyskie (wrzesień 2019)

Letnie Wyjazdy wypoczynkowo-rehabilitacyjne:

Poznajemy polskie wybrzeże – Bobolin (2011),

Dziwnowo (2012),

Chłapowo (2013),

Karwia (2014),

Łazv (2015).

Jurata (2016).

Krynica Morska (2017 i 2019).

Poddabie (2018 i 2019)

Zimowe Wyjazdy wypoczynkowo-rehabilitacyjne:

Ustronie Śląskie (2015, 2016, 2018).

Nałęczów (2014 i 2017)

Wyjazdy tematyczne:

Kukle k. Sejn (triatlon)

Włocławek (Ogólnopolski Przegląd Artystyczny Seniorów)

Sterdyń (Mazowiecki Przegląd Artystyczny Seniorów)

Warszawa i Mrozy (Senioriady)



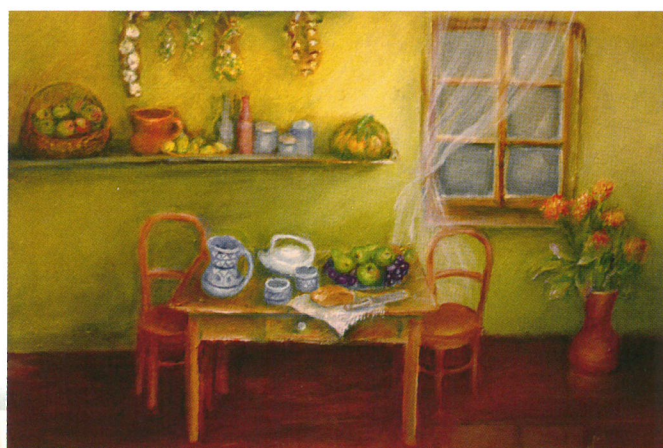


Wystawa naszych prac

W ramach zajęć Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbywały się warsztaty, np. malarskie, fotograficzne, decoupage. W ich trakcie powstało wiele ciekawych prac. Dlatego postanowiliśmy się nimi pochwalić.

Na wystawie, która odbyła się we wtorek, 10 grudnia 2013 roku w Miejskim Domu Kultury można było podziwiać prace malarskie, m. in. Walentyny Brzyckiej,

Alicji Dębowskiej, Aleksandra Drabarka, Jadwigi Książek, Krystyny Makos, Zofii Nowakowskiej, Andrzeja Piłki. A także przedmioty ozdobione metodą decoupage, które wykonali słuchacze MUTW, podczas zajęć prowadzonych przez Krystynę Makos. Na wystawie można też było kupować nasze dzieła, a dochód z ich sprzedaży przekazaliśmy na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



Twórczość poetycka



Wiosna – to kobieta

Wiosna to kobieta
To kobieta piękna
Bo miłością tchnie

Niesie wszystkim radość
Zieleń traw i drzew
Śpiew i świergot ptaków
Trzepot skrzydeł mew.

Na zielonej trawie
Krople rosy lśnią
Słońcem oświetlone
Cieszą barwą swą.

Świat pięknie wiosną
I budzi nadzieję
Dodaje wprost skrzydeł
I wokół się śmieje.

Wiosna to kobieta
O dziwo nie kapryśna
Nie trzeba jej prosić
Żeby do nas przyszła.

Autorka: Helena Leśniak

Nadchodzi taki czas

Nadchodzi taki czas,
Gdy blisko jest już meta.
Ty nie masz szans,
Wygrać na życie przetarg.

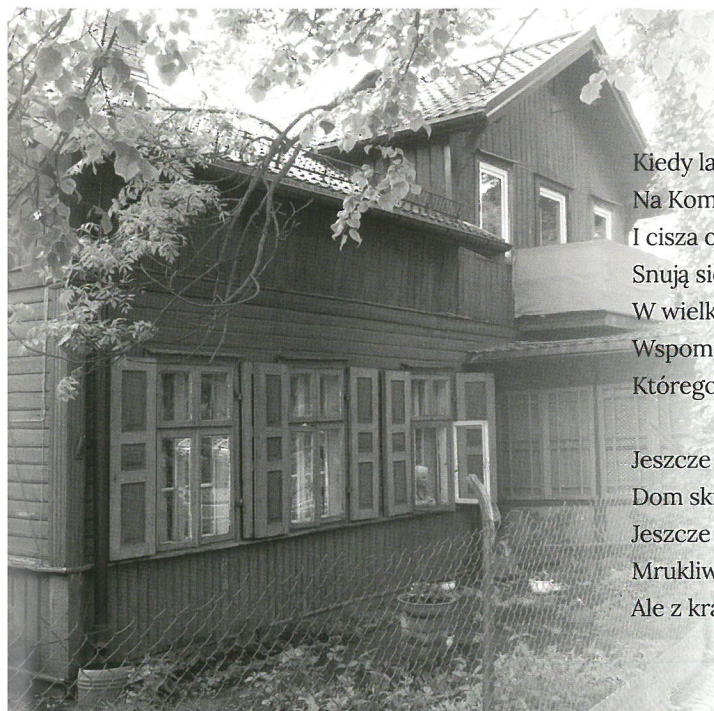
Pomachasz jeszcze sztandarem życia,
Światu się pokłonisz,
Taki panuje zwyczaj

Ktoś leżkę nad Tobą uroni.
Dobrze by to było,

Gdyby w róży kolców nie było.
A w sercu tylko miłość,
Dobrze by to było.

Wiedzą o tym dłonie ogrodnika
Serce nie raz płacze
Bo życie kolcami dotyka
Trudno żeby było inaczej.

Autor: Stanisław Piechowicz



Wspomnienie o Mińsku

Kiedy latarnie zabłysną
Na Komendanta ulicy
I cisza ogarnie kasztanowe drzewa,
Snują się po dachach
W wielkiej tajemnicy
Wspomnienia o mieście,
Którego już nie ma.

Jeszcze tu i ówdzie
Dom skrzypi drewniany,
Jeszcze stare dęby
Mrukliwie gdzieś szumią,
Ale z krajobrazu

Odchodzi w nieznane stary Mińsk,
Którego historią mieszkańcy się chlubią.

Nie jest to miasto
Najpiękniejsze w świecie,
Nie jest kolorowe,
Jak inne stare grody,
Ale możesz się w nim zakochać,
Jak w pięknej kobiecie
I pragnąć – jak szklanki chłodnej wody.

Autor: Jerzy Maciejewski



Zarząd Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”

Od lewej: Zofia Grzelak – sekretarz, Jadwiga Maciejewska – prezes, Alicja Rycielska, Anna Smoleńska, Marianna Zambrzycka – vice-prezes, Jan Wiącek – skarbnik, Ewa Gańko



Rada słuchaczy

Od lewej: Hanna Gryz, Hanna Klik, Hanna Mirosz-Papis, Sławomir Ziemiński – dokumentalista, Ewa Gutkowska – przewodnicząca, Jolanta Suchocka – z-ca przewodniczącego, Elżbieta Wójcicka – kronikarz, Marianna Piechowicz – skarbnik.

W poprzednich latach przewodniczącymi Rady Słuchaczy byli: Marianna Górską (2007 r.), Hanna Żelazowska (2007-2009), Czesław Kędzierski (2009-2010), Danuta Łapcik (2010-2011), Anna Smoleńska (2011-2015), Barbara Poduszczyk (2015-2018)



Komisja Rewizyjna

Od lewej: Marianna Zembek, Bogusława Ciężkowska – przewodnicząca, Grażyna Grzegorzcyk



169926

Honorowi Członkowie Stowarzyszenia

Tytuł Honorowego Członka Stowarzyszenia przyznawany jest przez Walne Zebranie Członków za szczególne zasługi dla organizacji. Dotychczas tytuły przyznano:

Mariannie Górskiej w 2009 roku za trud organizacji Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i zaangażowanie w prowadzenie Rady Słuchaczy w początkowym okresie.

Zbigniewowi Parolowi w 2011 roku – wieloletniemu nauczycielowi informatyki licznej grupy słuchaczy MUTW, wspierającemu nasze poczynania w zakresie popularyzacji Stowarzyszenia.

Leszkowi Celejowi w 2012 roku – członkowi Rady Programowej MUTW, wykładowcy, wspomagającemu działania zarządu w kwestiach programowych i popularyzację stowarzyszenia.

Marii Wocial w 2016 roku – współzałożycielce stowarzyszenia, wiceprezesce w okresie 2009-2014, zaangażowanej w tworzenie norm prawnych i zasad finansowych, inicjatorce edukacji informatycznej słuchaczy.

Jerzemu Maciejewskiemu w 2016 roku – współzałożycielowi stowarzyszenia, jego prezesowi w latach 2009-2014, wiceprezesowi w latach 2014-2018, skutecznemu propagatorowi idei uniwersytetu w środowisku samorządowców miasta i powiatu.

Krystynie Makos w 2018 roku – wolontariuszce zajmującej się upowszechnianiem wiedzy z zakresu historii sztuki, organizatorce wyjazdów do muzeów, wieloletniej instruktorce decoupage, animatorce wystaw malarskich, która wykazuje szczególną troskę o rozwój zainteresowań artystycznych słuchaczy.

Radę Programową Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku tworzą:

dr Bogusława Bednarska (od 2007 r.), dr Mirosław Bieda (od 2007 r.), mgr Leszek Celej (od 2009 r.),
prof. Jerzy Jackowicz (od 2007 r.), mgr Elżbieta Janke (od 2007 r.), dr hab. Wioletta Machnicka, (od 2018 r.)
mgr Elżbieta Sieradzińska (od 2013 r.), i dr Jerzy Smoliński (od 2013 r.).

W skład Rady wchodził także: dr Urszula Kochanowska (w latach 2007-2008),
prof. Ryszard Rosa (w latach 2007-2017) mgr Elżbieta Kalińska (w latach 2007-2009),
mgr Zofia Hanna Markowska (w latach 2009-2013), mgr Piotr Siła (w latach 2013-2018).

Nasze księgowe:

Barbara Konca, Halina Bartnicka, Jadwiga Korzeń

Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku”

Adres: ul. Warszawska 173 (Pałac Dernałowiczów), 05-300 Mińsk Mazowiecki

Siedziba: Zielony Domek (w parku miejskim w pobliżu placu zabaw).

Dyżury członków zarządu stowarzyszenia odbywają się w Zielonym Domku w każdą środę w godz. 11-13

Kontakt: tel. 508 315 912, e-mail: stowarzyszeniერთwm@o2.pl, www.aktywnyseniormm.pl

KRS: 0000333146, Regon: 141920470, NIP: 8222294331

Konto bankowe: Bank Spółdzielczy, ul. Piłsudskiego, 05-300 Mińsk Mazowiecki

nr konta: 10 9226 0005 0010 3349 2000 0010

Biuletyn rocznicowy „Radość Trzeciego Wieku”

Wydawca: Strefa M. sp. z o. o. Mińsk Mazowiecki, ul. Warszawska 161/8, tel. 501 460 499

Redaktor wydania: Dariusz Mieczysław Mól | **Skład DTP:** Justyna Golcew

Teksty i fotografie: Słuchacze MUTW | **Koordynatorzy:** Jadwiga Maciejewska, Zofia Grzelak, Sławomir Ziemiński

Wydanie I, Mińsk Mazowiecki 2019 | Nakład: 1000 egz.

Biuletyn sfinansowano z budżetu Miasta Mińsk Mazowiecki i środków własnych Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”.

Honorowi Członkowie Stowarzyszenia

Tytuł Honorowego Członka Stowarzyszenia przyznawany jest przez Walne Zebranie Członków za szczególne zasługi dla organizacji. Dotychczas tytuły przyznano:

Mariannie Górskiej w 2009 roku za trud organizacji Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i zaangażowanie w prowadzenie Rady Słuchaczy w początkowym okresie.

Zbigniewowi Parolowi w 2011 roku – wieloletniemu nauczycielowi informatyki licznej grupy słuchaczy MUTW, wspierającemu nasze poczynania w zakresie popularyzacji Stowarzyszenia.

Leszkowi Celejowi w 2012 roku – członkowi Rady Programowej MUTW, wykładowcy, wspomagającemu działania zarządu w kwestiach programowych i popularyzację stowarzyszenia.

Marii Wocial w 2016 roku – współzałożycielce stowarzyszenia, wiceprezesce w okresie 2009-2014, zaangażowanej w tworzenie norm prawnych i zasad finansowych, inicjatorce edukacji informatycznej słuchaczy.

Jerzemu Maciejewskiemu w 2016 roku – współzałożycielowi stowarzyszenia, jego prezesowi w latach 2009-2014, wiceprezesowi w latach 2014-2018, skutecznemu propagatorowi idei uniwersytetu w środowisku samorządowców miasta i powiatu.

Krystynie Makos w 2018 roku – wolontariuszce zajmującej się upowszechnianiem wiedzy z zakresu historii sztuki, organizatorce wyjazdów do muzeów, wieloletniej instruktorce decoupage, animatorce wystaw malarskich, która wykazuje szczególną troskę o rozwój zainteresowań artystycznych słuchaczy.

Radę Programową Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku tworzą:

dr Bogusława Bednarska (od 2007 r.), dr Mirosław Bieda (od 2007 r.), mgr Leszek Celej (od 2009 r.),
prof. Jerzy Jackowicz (od 2007 r.), mgr Elżbieta Janke (od 2007 r.), dr hab. Wioletta Machnicka, (od 2018 r.)
mgr Elżbieta Sieradzińska (od 2013 r.), i dr Jerzy Smoliński (od 2013 r.).

W skład Rady wchodził także: dr Urszula Kochanowska (w latach 2007-2008),
prof. Ryszard Rosa (w latach 2007-2017) mgr Elżbieta Kalińska (w latach 2007-2009),
mgr Zofia Hanna Markowska (w latach 2009-2013), mgr Piotr Siła (w latach 2013-2018).

Nasze księgowe:

Barbara Konca, Halina Bartnicka, Jadwiga Korzeń

Stowarzyszenie „Radość Trzeciego Wieku”

Adres: ul. Warszawska 173 (Pałac Dernałowiczów), 05-300 Mińsk Mazowiecki

Siedziba: Zielony Domek (w parku miejskim w pobliżu placu zabaw).

Dyżury członków zarządu stowarzyszenia odbywają się w Zielonym Domku w każdą środę w godz. 11-13

Kontakt: tel. 508 315 912, e-mail: stowarzyszenierrtwmm@o2.pl, www.aktywnyseniormm.pl

KRS: 0000333146, Regon: 141920470, NIP: 8222294331

Konto bankowe: Bank Spółdzielczy, ul. Piłsudskiego, 05-300 Mińsk Mazowiecki

nr konta: 10 9226 0005 0010 3349 2000 0010

Biuletyn rocznicowy „Radość Trzeciego Wieku”

Wydawca: Strefa M. sp. z o. o. Mińsk Mazowiecki, ul. Warszawska 161/8, tel. 501 460 499

Redaktor wydania: Dariusz Mieczysław Mól | **Skład DTP:** Justyna Golcew

Teksty i fotografie: Słuchacze MUTW | **Koordynatorzy:** Jadwiga Maciejewska, Zofia Grzelak, Sławomir Ziemiński

Wydanie I, Mińsk Mazowiecki 2019 | Nakład: 1000 egz.

Biuletyn sfinansowano z budżetu Miasta Mińsk Mazowiecki i środków własnych Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku”.



Hymn Mińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Mijają lata, nadszedł wiek złoty
I w naszych sercach tyle ochoty,
Aby w radości i zdrowiu trwać, (bis)
Bo my wciąż jeszcze studencka brać. (bis)

Choć siódmy krzyżyk skronie przyprószył,
Bakcyl młodości się zawieruszył,
I w trzecim wieku każe nam trwać, (bis)
Bo my wciąż jeszcze studencka brać. (bis)

Pamiętaj babciu, pamiętaj dziadku,
Że nasz wiek trzeci- czas niedostatku,
I trzeba z życiem w uścisku trwać, (bis)
Bo my wciąż jeszcze studencka brać. (bis)

Niech inni mówią, że to już było,
Że nasze życie już się skończyło.
My pokażemy na co nas stać, (bis)
Bo my wciąż jeszcze studencka brać. (bis)

słowa: J. Maciejewski
muzyka: J. Zawadka



Dołącz do nas

Członkiem Stowarzyszenia „Radość Trzeciego Wieku” może zostać każdy,
kto ukończy 55 lat, złoży deklarację i opłaci roczną składkę.
Zapraszamy :)