

II FORUM LUBUSKICH UTW
12-15 listopada 2014 roku
WOJEWÓDZKI OŚRODEK SPORTU
I REKREACJI
IMIENIA ZBIGNIEWA MAJEWSKIEGO
W DRZONKOWIE



ORGANIZATOR:
Zielonogórski
Uniwersytet Trzeciego Wieku
 al. Wojska Polskiego 9
 65 – 077 Zielona Góra
 tel./fax 68 453 26 51
 e-mail: kontakt@utw.zgora.pl
www.utw.zgora.pl

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku
ORGANIZATOR

II FORUM LUBUSKICH UTW nt.

LUBUSKA MARKA - ZDROWIE I RELAKS SENIORÓW
LUBUSKICH UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU.

FORUM odbędzie się

12-15 listopada 2014 roku

w WOJEWÓDZKIM OŚRODKU SPORTU I REKREACJI
IMIENIA ZBIGNIEWA MAJEWSKIEGO W DRZONKOWIE

Do udziału w **FORUM** poświęconemu aktywności, jakości życia i zdrowiu lubuskich seniorów zaprosiliśmy liderów LUBUSKICH UTW oraz osoby zajmujące się prozdrowotnym stylem życia w UNIwersYTETACH TRZECIEGO WIEKU.

Patronat honorowy nad FORUM przyjęli:

Marszałek Województwa Lubuskiego Elżbieta Polak

Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki

Wójt Gminy Zielona Góra Mariusz Zalewski

Głównym celem Forum jest konsolidacja środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku województwa lubuskiego, wzmocnienie integracji i współpracy między UTW, promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej osób starszych.

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

PATRONAT HONOROWY:

<p>Marszałek Województwa Lubuskiego Elżbieta Polak</p>	<p>Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki</p>	<p>Wójt Gminy Zielona Góra Mariusz Zalewski</p>
--	---	---

PARTNERZY:

--	--	--	--	--

PATRONAT MEDIALNY:

--	--	--	--	--	--

II FORUM LUBUSKICH UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU
LUBUSKA MARKA - ZDROWIE I RELAKS SENIORÓW
LUBUSKICH UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

PROGRAM:

12 listopada 2014 r. (środa):

od 14.00 -15.00	Rejestracja uczestników. WOJEWÓDZKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI IMIENIA ZBIGNIEWA MAJEWSKIEGO W DRZONKOWIE
15.30 – 17.30	<p>PANEL /Sala konferencyjno-sportowa (budynek pływalni krytej)/</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Powitanie uczestników <p>Wystąpienia</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Czego senior oczekuje od służby zdrowia ? lek. med. Spec. dermatolog, wenerolog, alergolog Ryszard Szcząchor Dyrektor ALDEMED Centrum Medyczne Zielona Góra ➤ Moja aktywność fizyczna Anna Sulima–Jagiełowicz Menadżer ds. Kultury Fizycznej, Sportu i Promocji WOJEWÓDZKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI IMIENIA ZBIGNIEWA MAJEWSKIEGO W DRZONKOWIE <p><i>Anna Sulima-Jagiełowicz – polska pięcioboistka nowoczesna, indywidualna mistrzyni świata (1998), brązowa medalistka mistrzostw Europy. Była wielokrotną medalistką mistrzostw świata i Europy drużynowo oraz w sztafecie. W 1991 zwyciężyła w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spotkanie organizacyjne
18.00	Kolacja – stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków

13 listopada 2014 r. (czwartek):

7.00 - 9.00	Śniadanie – stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
9.30 -12.30	<p>Forum – sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)</p> <p>Program Forum:</p> <p>9.30 Uroczyste otwarcie Forum przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marszałek Województwa Lubuskiego Elżbietę Polak ➤ Prezydenta Miasta Zielona Góra – Janusza Kubickiego ➤ Wójta Gminy Zielona Góra - Mariusza Zalewskiego ➤ Przywitanie oraz wystąpienia zaproszonych gości ➤ Wystąpienie Pani Marszałek Województwa Lubuskiego Elżbiety Polak <p>Region lubuski – prezentacja.</p> <p>Wykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ „Ćwicz ciało dla swojego umysłu” prof. UZ dr hab. Agnieszka Zembroń - Łacny, dr Ewa Skorupka, prof. UZ dr hab. Ryszard Asienkiewicz Wydział Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu Katedra Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego ➤ „Zdrowie 60 + . Sposób na aktywny i zdrowy tryb życia” mgr Agnieszka Kościan Menedżer, trener personalny, dietetyk, instruktor Kettlebell, Indoor Cycling, Piilates, body Art, Kick Power, Power barbell i innych form rekreacji ruchowej ➤ „Aktywizacja seniorów za pomocą mediów obywatelskich” Andrzej Skrzyński - członek redakcji "Głos Seniora"(Stowarzyszenia MANKO, wydawcy magazynu "Głos Seniora"), Członek Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej <p>Forum towarzyszy PROMOCJA WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO</p>

	W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH - ZAJĘCIA W GRUPACH
12.00-14.00	Basen (1 tor) – pływalnia kryta Sauna / jacuzzi – odnowa biologiczna
12.45-13.15	Zajęcia fitness - wzmacnianie dla 50+ -mgr Agnieszka Kościan - sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
13.15-13.45	Zajęcia fitness - wzmacnianie dla 50+ -mgr Agnieszka Kościan - sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
13.30-15.00	Obiad - stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
14.30-15.10	Zajęcia fitness w wodzie – mgr Grażyna Wyczałkowska - (do 20 os.) - pływalnia kryta
15.00-16.30	Strzelanie – strzelnica pneumatyczna (budynek pływalni krytej)
15.20-16.00	Zajęcia fitness w wodzie – mgr Grażyna Wyczałkowska - (do 20 os.) - pływalnia kryta (do 20 os.) – pływalnia kryta
17.00 -18.20	PANEL: Wystąpienia przedstawicieli LUBUSKICH UTW ➤ nt. „ Zdrowie i relaks w naszych Lubuskich Uniwersytetach Trzeciego Wieku ”. Prezentacje. MODERATORZY: Zofia Banaszak oraz zaproszony przedstawiciel z lubuskiego UTW Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
18.30	Kolacja - stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
14 listopada 2014 r. (piątek):	
7.00 - 8.40	Śniadanie – stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
9.00 – 10.30	WYKŁADY: ➤ „ Aktywność w życiu człowieka - różne wymiary ” prof. UZ dr hab. Bogdan Idzikowski Wydział Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu, Zakład Animacji Kultury i Andragogiki Uniwersytetu Zielonogórskiego ➤ „ Moda, której musisz ulec ” czyli RUCH – i rola kobiet w kształtowaniu sposobu zdrowego życia naszych rodzin - mgr Grażyna Wyczałkowska Międzynarodowy Instruktor Fitness, Nordic Walking, Aqua Gymstick Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
	W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH - ZAJĘCIA W GRUPACH
11.00 -12.30	Strzelanie – strzelnica pneumatyczna (budynek pływalni krytej)
11.00 -11.30	Zajęcia fitness „Zumba Jam” 50 + – mgr Emilia Kuszniir – Mącznik – promotor zdrowia i socjoterapeutka, animator kultury i sportu, zawodowy instruktor tańca i fitness NFG oraz ZUMBA, prezenter i szkoleniowiec Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
11.30-12.00	Zajęcia fitness Zumba Jam 50 + –mgr Emilia Kuszniir –Mącznik Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
11.00-12.00	Nordic Walking – mgr Grażyna Wyczałkowska Tereny rekreacyjne WOSiR Drzonków + tereny leśne
12.00-12.30	Pilates + Stretching (rozciąganie) – mgr Agnieszka Kościan Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
12.30-13.00	Pilates + Stretching (rozciąganie) – mgr Agnieszka Kościan Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)

12.00-13.30	Sauna – jacuzzi – Odnowa biologiczna (budynek pływalni krytej)
12.30 – 13.00	Zajęcia fitness „Gymsick” – mgr Grażyna Wyczałkowska Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
13.00 – 13.30	Zajęcia fitness „Gymsick” – mgr Grażyna Wyczałkowska Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek basenu krytego)
14.00 – 15.00	Obiad - stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
15.30-18.30	PANEL: Wystąpienia przedstawicieli LUBUSKICH UTW nt. Zdrowie i relaks w naszych Lubuskich Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Prezentacje. MODERATORZY: Zofia Banaszak oraz zaproszony przedstawiciel z lubuskiego UTW. Sala konferencyjno-sportowa WOSiR Drzonków (budynek pływalni krytej)
20.00	Uroczysta kolacja - stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
15 listopada 2014 r. (sobota):	
7.00-9.30	Śniadanie – stołówka w Hotelu WOSiR Drzonków
11.00	Wyjazd uczestników Forum.

Uwaga! Herbatę podczas trwania FORUM w dn. 13 – 14.10.2014 do degustacji serwować będzie Zakład Zielarski „KAWON - HURT” Nowak sp.j. Nie zabraknie także kawy!

List

do Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Szanowni Państwo !

Jesteśmy firmą farmaceutyczną z ponad 40-letnią tradycją zielarską, która od ponad 20 lat zajmuje czołowe miejsce wśród producentów ziołowych herbat leczniczych. Jedną z form naszej działalności pozaprodukcyjnej jest krzewienie wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia prowadzonej w różnych formach, wśród różnych grup konsumenckich. **Przeprowadzamy prelekcje o znaczeniu naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowia wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.**

Odpowiadamy między innymi na pytania:

Jak z szerokiego asortymentu herbat znajdujących się na rynku wybrać rzeczywiście zdrowy i dobry wyrób ?

Czy każda herbatka ziołowa jest lekiem ?

Dlaczego większość herbatek owocowych smakuje tak samo ?

Skróconą wersję prelekcji załączamy na ulotkach informacyjnych „**Sekrety herbacianych zakupów**”. Na życzenie przesyłamy także próbki naszych herbatek z prośbą o ich degustację i wyrażenie o nich swojej opinii.

Od pewnego czasu prowadzimy podobne spotkania, które cieszą się dużym zainteresowaniem uczestników.

Z poważaniem
Dział Marketingu

marketing@kawon.com.pl

<http://kawon.com.pl/>

ul. Krajewice 119

63-800 Gostyń

tel./fax 65 572 08 22, 65 572 34 60

Dziękuję za wieloletnią współpracę z Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu ZUTW

WAŻNE!

Uczestnikom FORUM zapewniamy: inspirujące wykłady, ciekawe dyskusje, profesjonalnych wykładowców, materiały konferencyjne, pobyt w prestiżowym **WOJEWÓDZKIM OŚRODKU SPORTU I REKREACJI IMIENIA ZBIGNIEWA MAJEWSKIEGO W DRZONKOWIE**, wyżywienie, noclegi, niezapomnianą atmosferę.

INFORMACJE DODATKOWE

- ✓ Na FORUM zapraszamy liderów z każdego UTW.
- ✓ Przy zgłoszeniu prosimy podać ich nazwiska i pełnione funkcje w UTW, telefon kontaktowy, e - mail.
- ✓ Przyjmujemy zgłoszenia osób, które będą uczestniczyć w całym programie FORUM.
- ✓ Przedstawiciele wszystkich UTW prosimy o przygotowanie krótkiej prezentacji działań związanych z tematem FORUM.
- ✓ Potwierdzenie i przyjęcie zaproszenia jest dla nas bardzo ważne. FORUM będzie miało znaczenie i przyniesie wymierne efekty dla nas wszystkich, jeśli wszyscy z Państwa będziecie jego uczestnikami.
- ✓ Na wszystkie zajęcia usprawniające na sali i w terenie obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie zmienne, na basen strój kąpielowy oraz obuwie antypoślizgowe.
- ✓ Zapewniamy: udział uczestników w 4 – dniowym FORUM, materiały seminaryjne, wyżywienie, 3 noclegi.
- ✓ **Uwaga:** *Dojazd we własnym zakresie.*

Czekamy na wszystkich Państwa z ogromną radością !

Serdecznie pozdrawiamy
Zarząd Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

Szczegółowych informacji udziela SEKRETARIAT FORUM:

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku

al. Wojska Polskiego 9

65-077 Zielona Góra

tel. 68 453 26 51

www.utw.zgora.pl

e-mail: kontakt@utw.zgora.pl

Koordinator: Zofia Banaszak

tel. 503 12 84 84

Uczestnicy FORUM spoza Zielonej Góry przyjeżdżają na koszt własny. Organizatorzy nie zwracają kosztów podróży.

"Zrealizowano przy pomocy finansowej Miasta Zielona Góra".