

ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt: al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51	Kontakt: e - mail: kontakt@utw.zgora.pl www.utw.zgora.pl Polub nas: facebook.com/ZUTW.ZGORA
Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000013459 NIP: 929-131-63-84 REGON: 970397673 Bank BGŻ BNP Paribas S.A. Oddział w Zielonej Górze 55 2030 0045 1110 0000 0256 3310	

KWIECIEŃ 2020 ROK

Nie jest źle

*"..Nie jest źle nie jest źle
Jeszcze nie jeszcze nie dziś nie o tej porze
Nie jest źle nie jest źle
Nie aż tak, aby już być nie mogło gorzej.."*

Na wstępie dedykuję Państwu refren piosenki „**Nie jest źle**” z repertuaru Edyty Geppert, do słów Ewy Dąbały i Marka Dagnana oraz muzyki Seweryna Krajewskiego. *To utwór chwytający za serce, jakże na czasie* - pisze na FB w naszej grupie INSPIRACJE W ROLI GŁÓWNEJ, ZUTW ZAPRASZA ! - Danuta Urbańska. Można go posłuchać w całości w wykonaniu Danuty.

Zofia Banaszak

Szanowni słuchacze, wykładowcy, nauczyciele różnych zajęć, nasi partnerzy !

Przez mijające 28 lat od 1992 roku nieprzerwanej działalności Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku każdego miesiąca z przerwą międzysemestralną ukazywały się PROGRAMY ZAJĘĆ dla naszych słuchaczy. Pierwsze pisane były ręcznie, potem na maszynie do pisania, powielane na ksero. Obecnie oprócz wersji papierowej udostępniamy je na stronie Internetowej.

Niespodziewanie dla nas wszystkich **od 6 marca 2020 roku** przerwane zostały z powodu pandemii wszystkie zaplanowane wcześniej i późniejsze zajęcia w naszym Uniwersytecie. Dzisiaj zawieszono, jednak w przyszłości tak je zaplanujemy, aby była możliwość ich odrobienia lub przełożenia. Ale teraz nie jest to dla nas najważniejsza sprawa. **Dzisiaj to jest nasze zdrowie i wzajemna pomoc.**

ODWOŁANIE ZAJĘĆ

Mając na względzie wskazania Głównego Inspektoratu Sanitarnego i nasilające się ryzyko zachorowań na koronawirusa, a przede wszystkim w trosce o zdrowie naszych seniorów, decyzją Zarządu **zostały zawieszono do odwołania wykłady i wszystkie zajęcia prowadzone w ramach Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w zależności od rozwoju sytuacji epidemiologicznej w kraju.**

KONTAKT

Kontakt w sprawach pilnych tylko mailowo lub przez FB:
e-mail: **kontakt@utw.zgora.pl** **[facebook.com/ZUTW.ZGORA](https://www.facebook.com/ZUTW.ZGORA)**.

Wszelkie informacje przekazywane będą na bieżąco. Proszę przekazywanie tych informacji, osobom które nie korzystają z Internetu.

PROPOZYCJA POMOCY

Poniżej propozycja dla seniorów poruszających się w sieci. Korzystaj na FB z:
Widzialna Ręka – Zielona Góra
Seniorzy mogą zadzwonić na numer infolinii: **789 360 940**.

JAK TO DZIAŁA?

Starsi mieszkańcy dzwonią i mówią, jakiej pomocy potrzebują, jakiego rejonu miasta sprawa dotyczy. Znajdziesz wszystkie informacje dotyczące pomocy sobie i innym. Zakupy dla osób starszych, wyprowadzanie psów, a nawet darmowe lekcje języka przez Internet czy pomoc psychologiczna... W dobie koronawirusa członkowie facebookowej grupy: "**Widzialna ręka - Zielona Góra**" pomaga mieszkańcom, jak tylko może, by w tym trudnym czasie każdemu z nas było choć trochę lżej. Wolontariusze szybko przydzielają osobę, która pomoże w wielu sprawach.

ZAPROSZENIE

Szanowni Słuchacze !

23 marca 2020 roku przy pomocy mojej wnuczki Jagody założyłam na FB nową grupę związaną z Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Grupa nosi nazwę: **INSPIRACJE W ROLI GŁÓWNEJ, ZUTW ZAPRASZA !**

Moderatorem grupy jest ZUTW i Zofia Banaszak.

Zaprosiłam do grupy na samym początku naszych słuchaczy, a potem inne osoby i grupy, które wzbogacają nasz pomysł.

Korzystamy z bardzo różnych propozycji: ćwiczymy, dbamy o zdrowe żywienie, śpiewamy i słuchamy utworów w wykonaniu członków grupy, korzystamy z gotowych propozycji innych profesjonalnych grup na FB, np. z grupy „Mądra Babcia”, piszemy o naszym dniu codziennym, słuchamy muzyki, jest trochę teatru, pokazujemy jak nasz wolontariat pomaga, np. w szyciu maseczek, wysyłamy komentarze, zdjęcia, słuchamy poezji, wspominamy, np. podróże, dajemy porady, realizujemy na miarę możliwości program z niektórych zajęć w ZUTW ...nie pozostawiamy Was samych! Wiem, że wykluczeni są słuchacze nie korzystający z Internetu. Dzisiaj to wyzwanie czasu. Będzie to także naszym priorytetem po długiej wspólnej „KWARANTANNIE”. **Może zaprosicie do pomocy Wasze dzieci, wnuków ?**

Niżej przesłanie do odbiorców GRUPY:

INSPIRACJE W ROLI GŁÓWNEJ, ZUTW ZAPRASZA !

Co możesz zrobić teraz ?

1/ Napisz, podziel się refleksjami, oceną, wspomnieniem...

Czy pandemia zmienia, zmieniała Twoje życie ?

Czy odebrała Ci radość życia ?

Jak zmieniło się Twoje, Wasze życie ?

2/ Napisz:

- wiersz, namaluj obraz, prześlij zdjęcie,
- list, który chciałbyś wysłać do...
- opisz wspomnienia, które zmieniły lub zmieniały Twoje życie,
- pisz codzienny dziennik, pamiętnik,
- pisz o ludziach, którzy Cię otaczają...
- wypowiadaj się w dowolnych formach pisząc o swoich przeżyciach, doświadczeniach...
- podziel się refleksją na temat przeczytanej książki, obejrzanego filmu, myśli, cytatu, wiersza, które Cię zainspirowały.
- NAPISZ JAK SIĘ CZUJESZ ?
- Uaktywnij swoje KLUBY i ZESPOŁY z ZUTW.

Szanowni Państwo, Drodzy Słuchacze, Przyjaciele, znajomi ZUTW !

Niektóre z Państwa tekstów za zgodą piszących chcemy wykorzystać w kolejnym wydaniu naszego Pisma „**INSPIRACJE**”.

Zofia Banaszak
Moderator

PAMIĘTAJMY O SOBIE !

„Obecnie wszyscy za sprawą koronawirusa znaleźliśmy się w niełatwej, niecodziennej dla nas sytuacji. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk. Jak poradzić sobie z lękiem przed koronawirusem? Jakie są sposoby na opanowanie lęku?

Koronawirus jak obniżyć stres

Stres jest reakcją organizmu na sytuację trudną. Mamy dwa sposoby postępowania do wyboru. Pierwszy z nich to koncentracja na emocjach, drugi – koncentracja na problemie. Ważne jest, aby wybierać ten ostatni. Zapewnia on bowiem efektywne poradzenie sobie z trudnościami. Wówczas skupiamy się nie na tym, jak się czujemy, ale na tym, jak rozwiązać problem.

W celu zredukowania stresu w obliczu epidemii powinniśmy pamiętać o następujących aspektach:

- nie myślmy ciągle o ewentualnym zagrożeniu
- nie unikajmy spacerów, ale zachowajmy podczas nich ostrożność, idźmy tam, gdzie nie ma ludzi, unikajmy placów zabaw
- pamiętajmy o ruchu, wysiłku fizycznym
- stosujmy treningi relaksacyjne (np. Jacobsona – napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni)
- stosujmy wizualizacje
- skupmy się na codziennych czynnościach
- nie oglądajmy telewizji przez cały dzień
- nie bójmy się przyznać do lęku
- odżywiamy się regularnie
- róbmy coś, co sprawia nam przyjemność
- znajdźmy sobie nowe hobby
- dbajmy o higienę

Co robić jeśli lęk jest za duży?

Oczywiście, jeśli nie potrafimy sobie poradzić z lękiem, utrudnia on znacznie nasze funkcjonowanie, powinniśmy skonsultować się, najlepiej zdalnie telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych, z psychologiem, który zacznie psychoterapię.

Pamiętajmy, że większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, ile ma siły żeby pokonać problemy, dajmy sobie radę, pamiętajmy o zagrożeniu, bądźmy go świadomi, ale nie wyolbrzymiajmy go. Każda epidemia kiedyś mija. Minie i ta, a my będziemy silniejsi.

Może się zdarzyć tak, że ktoś z nas miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem. W takiej sytuacji służby sanitarne zarządzają kwarantannę, pozostanie w domu. Zamiast martwić się tym, że nie możemy wyjść, znajdziemy plusy tej sytuacji.

Większość z nas jest tak zapracowana, że zwykle nie mamy czasu dla rodziny, dla siebie czy na generalne porządki w domu. Czemu więc nie zająć się tym w okresie pozostawania w domu?

Co więcej, możemy np. wreszcie gruntownie posprzątać mieszkanie, zrobić porządek w papierach czy po prostu pić ulubioną herbatę i oglądać zaległe filmy lub nadrabiać zaległości w czytaniu książek. Część z nas ma również jakieś zarzucone hobby czy marzenia, żeby wreszcie nauczyć się jakiego języka obcego. To jest świetny czas, aby wrócić do ulubionych zajęć czy rozpocząć naukę”.

NASZA STRONA INTERNETOWA

Już wkrótce zostanie uruchomiona, po wcześniejszych konsultacjach ze słuchaczami, którzy są jej moderatorami, **nowa strona Internetowa ZUTW**. Strona, która będzie bezpieczniejszą przed zagrożeniami, zapewni Państwu szybkie aktualne informacje i zdarzenia.

Jeszcze na starej stronie: www.utw.zgora.pl ukazała się **informacja Bogumiły Hyli-Dąbek:**

„Słuchacze Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku od 6 marca 2020 r. przebywają w domach w związku z atakiem koronawirusa i na razie o powrocie na ulubione zajęcia nie ma mowy. O powrocie nie, ale, czy w dobie komputerów, Internetu nie mogą się zajęcia odbywać? Nie w siedzibie ZUTW, nie w plenerze, jak na zdjęciu, ale w domu, przed komputerem, co zapewnił swoim słuchaczom **Paweł Janczaruk**. Grupa słuchaczy **Pracowni Edukacji Fotograficznej** ma swoją stronę na Facebooku i to właśnie przez nią odbywają się zajęcia fotograficzne. Paweł, nauczyciel wymagający, konsekwentnie realizuje z grupą program, który przygotował na ten bardzo dla wszystkich trudny czas. Tematy zadań ograniczają się do mieszkań, w których przebywamy, a jak się okazuje kreatywność fotografujących nie zna granic. W pierwszym tygodniu domowej kwarantanny wszyscy otrzymali od swojego nauczyciela taką wiadomość: *A żebyście nie myśleli o ganianiu po sklepach postaram się was zatrzymać w domu za pomocą zadań ode mnie. Wszystkie tyczą MARTWEJ NATURY więc zdjęcia możecie robić w domowych pieleszach i bamboszkach:*

1. *na półmisku*
2. *autoportret domyślny*
3. *jajo - nie na miękko i nie sadzone*
4. *pamięć w obrazie, obraz w pamięci*
5. *to czego nie ma*

Po zrobieniu, wybraniu i obrobieniu, wrzucamy na FB po jednej fotografii dziennie zaczynając od niedzieli. Dołączyć do tego zadania powinni również byli uczestnicy pracowni.

No i zaczęło się, na stronie PEF pojawiły się zdjęcia, co jedno to ciekawsze, a Paweł Janczaruk każde zdjęcie komentował, chwalił, ganił, wytykał błędy, sugerował jak poprawić. Wzajemnie wszyscy lajkowali, często dowcipnie komentując publikowane fotografie. Nauka na całego! Tydzień minął niepostrzeżenie. W kolejnym tygodniu pojawiły się nowe zadania, które okazały się nie lada wyzwaniem dla słuchaczy PEF. Jednak kreatywność niektórych z nich przeszła oczekiwania nawet samego prowadzącego zajęcia. Zadania na nowy tydzień:

1. pławienie nie grozi
2. po drugiej stronie
3. co widzę, a czego nie
4. pełne / puste
5. trzaśnięte błyskiem
6. kolor bez koloru
7. świeci nie przykładem. Żadne zdjęcie nie pozostało bez omówienia, a te, do których były uwagi, były przez fotografujących poprawiane, aż Paweł Janczaruk je zaakceptował. Tyle się teraz mówi o zdalnym nauczaniu, zdalnych lekcjach w szkołach, jak widać na ZUTW też tak można i Pracownia Edukacji Fotograficznej jest tego najlepszym przykładem. Pawłowi Janczarukowi, seniorzy, jego uczniowie, są bardzo wdzięczni za to, co dla nich robi. Tym bardziej, że oprócz nauki z fotografowania, zadbał też o to, żeby mogli obejrzeć ciekawe galerie na świecie, a w nich wspaniałe dzieła sztuki. Podsyła linki do ciekawych filmów. Nasi seniorze obejrzeli dzięki temu, m.in. tragikomiczny film z 1995 roku "Dym", spektakl baletowy "Bajkowa lalka", film "Dziewczyna perła", "Sekretne życie Waltera Mitty". Odwiedzili Florencką galerię Uffuzi, Getty Museum w Los Angeles, Krakowską Bazylikę Mariacką, zaprosił nas do Museo de Arte Popular w Meksyku i Pergamonu w Berlinie. Czy słuchacze Pracowni prowadzonej przez Pawła Janczaruka mogą się w domu nudzić? Raczej brakuje im czasu. Przed nimi autoportret przy pomocy zdjęć martwej natury i ciągle jeszcze interpretacja zdjęciami zadanych utworów muzycznych. Ucząc się w domu, wszyscy jednak czekają na szczęśliwy powrót do siedziby ZUTW, życząc zdrowia tym, co teraz to czytają i wszystkim innym słuchaczom".

Zapraszamy pozostałe grupy z ZUTW do podobnych działań. Zawsze znajdzie się lider.

1 % NA NASZ ZUTW

Kto jeszcze się nie rozliczył z fiskusem, prosimy o 1 %.

**ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO.
Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku
KRS: 0000013459**

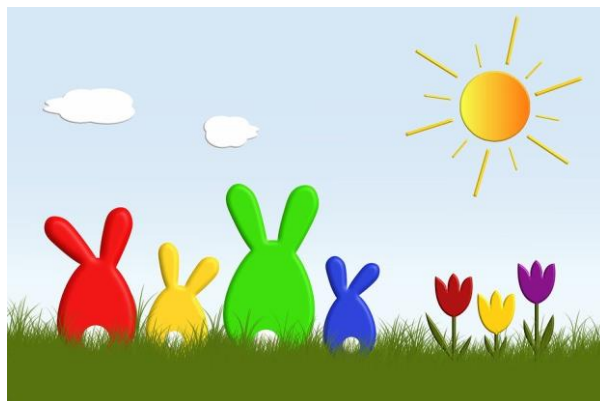
SZANOWNI SŁUCHACZE !

Możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłatami z 1%. Zachęćmy innych do tego działania. Przekażmy tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciółom i znajomym. Wierzymy, że dostrzegając sens i celowość naszych wieloletnich działań na rzecz osób starszych, zdecydują się Państwo przekazać **1 % PODATKU DOCHODOWEGO** na nasze cele statutowe. Umożliwi to nam jeszcze bardziej uatrakcyjnić nasze dalsze działania. Wpłacając 1 % na rzecz Stowarzyszenia wspierasz: aktywność, promujesz zdrowie i radość życia SENIORÓW ZIELONOGÓRSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU.

Wszystkim ofiarodawcom, sympatykom i przyjaciółom, którzy za rok 2018 przekazali 1% swojego podatku na rzecz Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku **SERDECZNIE DZIĘKUJEMY**. Pozyskane środki przeznaczamy na działania statutowe naszego Stowarzyszenia.

Liczymy na Państwa pamięć i wsparcie 1% odpisem w bieżącym roku

ŻYCZENIA WIELKANOCNE



Zamiast tradycyjnych życzeń **WIELKANOCNYCH** mam dla Was Drodzy Słuchacze parę myśli i wierszy Romualdy Dobrzyńskiej z tomiku „**Chciałam być ciszą...**” z roku 2000.

Romka była naszą słuchaczką od początku powstania naszego Uniwersytetu do 2007 roku, była naszą nadworną poetką, mistrzynią słowa, dobroci, pełną zachwytu światem i ludźmi, Przyjaciółką wielu z nas.

We wstępie do tomiku pisała:

„Przed... lata mówiłam, że uśmiecham się do ludzi i łapię w pamięć chwile radości. Próbuję je łapać... z większą determinacją, bo ze świadomością coraz krótszego czasu, jaki pozostaje przede mną.

Czym go wypełnić, żeby nie żałować ani chwili, którą się przeżywa? Myślę, że bezinteresowna dobroć jest stanem, do którego dążę.

Piękny jest dzień, bogaty w dobroć, a zmarnowany, gdy jej zabraknie...

Marzy mi się taka przyjaźń wśród ludzi i uśmiechy darowane sobie nawzajem...

Czy może być w życiu coś bardziej ważnego nad to, gdy usłyszysz- „**Dobrze , że jesteś**”... **A jeśli do tego jest człowiek pewny kochającej Rodziny- wtedy mogą śmiało powiedzieć: „Jestem sercem szczęśliwym”.**

Wiersze z tomiku „Chciałam być ciszą...”

Myśli

Łzy – są prośbą o nadzieję.
Rozpacz – jest czarną ciszą .
1997

Jesteś

Jesteś – to najpiękniejsze myśli
Jesteś – to wiara w życie
Jesteś – to nadzieja na szczęście
Wiatr jej nie rozwieje
Piasek nie zasypie.
1998

Nie bądź ciszą -
Bo w ciszy się umiera.
Bądź krzykiem -
Bo w krzyku rodzi się człowiek.
Nie bądź kamieniem -
zostaniesz w tyle.
Działaj -
wtedy czas w miejscu nie stoi.
Idziesz do przodu
I to jest właśnie życie.
1993

Nie pozwól Panie

Nie pozwól mi Panie być trzcina,
co chwieje się wiatrem i modą
nie pozwól być echami,
przez powtarzanie, bo zwiodą.
I pomóż mi Panie być grzmiotem,
który obudzi sumienia.
I rzeką pozwól być Boże,
która koryta nie zmienia.
Czasami pozwól być łania,
Tęczą i śpiewem ptaka.
I nigdy, nigdy nie pozwól
być obojętną,
nijaką !
1995



Bądźmy razem !

Prezes Zarządu ZUTW
Zofia Banaszak