

Godzina	Zajęcia	Sala	Prowadzący
<b>PONIEDZIAŁEK</b>			
10:00 – 11:00 drugi pon./mies.	Warsztat pamięci	Ratusz	Tadeusza Zamojska
12:00 – 13:30	Foto	Szk. łacińska – 1 piętro	Kama Trojak
<b>WTOREK</b>			
9:30 – 11:30	Grupa Wokalna	Szk. łacińska – 2 piętro	Danuta Pozorska
10:00 – 11:00	Gimnastyka + joga	Ratusz	Elwira Piotrowska
12:00 – 13:00	Pilates	Szk. łacińska – 2 piętro	Beata Lipecka-Płocharska
<b>ŚRODA</b>			
10:30 – 11:30	Gimnastyka w wodzie	Basen, ul.Narutowicza	Małgorzata Woźniak
15:00 – 17:00	<b>WYKŁADY i spotkania organizacyjne</b>	Szk. łacińska – 2 piętro	Teresa Żelazo
<b>CZWARTEK</b>			
10:00 – 12:00	Brydż	Ratusz	Mirosław Chrząszcz
10:00 – 11:30	Warsztat plastyczny	Szk. łacińska poziom(-1)	Agata Szumska
12:00 – 13:00 pierwszy i trzeci czw./mies.	Taniec indywidualny	Szk. łacińska – 2 piętro	Jacek Suchiński
<b>PIĄTEK</b>			
9:00	Wyjazdy rowerowe	Wyznaczone terminy	
9:00	Grudziądzkie solanki	Wyznaczone terminy	Teresa Żelazo



Krystyna Kubiak, jesień 2021

Konto MCKiE: PKO BP 08 1020 1778 0000 2102 0150 0677  
Kasa tel. 55 272 38 52

LISTOPAD 2021



**3.XI (śr.) g.15:00 – wykład: „Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o osobach niewidomych, a baliście się zapytać” – Milena Wiśniewska**



W zeszłym miesiącu obchodziliśmy Dzień Białej Laski — coroczne święto osób niewidomych. To doskonała okazja, by dowiedzieć się czegoś o tych, którzy funkcjonują bez zmysłu wzroku. Jak takie osoby radzą sobie z codziennymi czynnościami — poruszaniem się, czytaniem czy obsługą komputera? Jak się wobec nich zachowywać i udzielać im wsparcia? Czy jest coś, na co warto w ich towarzystwie szczególnie uważać, aby nie popełnić gafy? Odpowiedzi na te i inne szczegółowe pytania przedstawi prowadząca spotkanie, dla której życie z dysfunkcją wzroku nie ma żadnych tajemnic. A zatem... do zobaczenia!



**5.XI (pt.) g.9:00 – wyjazd: Grudziądzkie solanki. Koszt 50 zł/os.**

Po kąpieli na powierzchni skóry tworzy się płaszcz solny, który przedłuża w czasie lecznicze właściwości kąpieli. Odkładająca się w naskórku sól powoduje zmiany w zakończeniach nerwów znajdujących się w górnej warstwie skóry właściwej. Zmieniają one ich pobudliwość i w ten sposób wpływają na czynność autonomicznego układu nerwowego regulującego czynności wszystkich narządów. Solanka pobudza także przemianę materii, modyfikuje oddawanie ciepła i normalizuje ciśnienie krwi.



**10.XI (śr.) g.15:00 – program muzyczny: „Wszystko tobie ukochana ziemio...” w wykonaniu Grupy Wokalnej U3W „Z górki”.**

123 rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości skłania do refleksji... Jak postrzegamy nasz kraj? Czy jest dla nas czymś zwyczajnym, codziennym, prawie niedostrzegalnym, czy jest dla nas wielką wartością, czymś niezwykłym, wielkim skarbem? Gdy Ojczyzna jest w poszanowaniu, gdy polskość bije w naszych sercach, patriotyzmem jest codzienna praca, budowanie Ojczyzny... W programie udowodnimy, że patriotyzm jest dzisiaj dla nas równie ważny jak kilkadziesiąt, czy kilkaset lat temu.



**17.XI (śr.) g.17:00 happening: „Świecę przykładem” –Pl. Jagiellończyka**



Przypominać będziemy, jak ważne jest posiadanie elementów odblaskowych na kurtkach, torbach, plecakach... Po zmroku pieszy ubrany w ciemny strój jest widoczny dla kierującego pojazdem w odległości ok. 40 metrów. Z odblaskami staje się widoczny nawet z odległości 150 metrów!

Inicjatorami tej akcji są słuchacze U3W. **NOŚ ODBLASKI! ŚWIEĆ PRZYKŁADEM!**  
Współorganizatorzy: Komenda Powiatowa Policji w Malborku; Straż Miejska w Malborku; Wydział Promocji Urzędu Miasta Malborka.

**19.XI (pt.) g.9:00 – wyjazd: Grudziądzkie solanki. Koszt 50 zł/os.**

**24.XI (śr.) g.15:00 – wykład: „Co możemy znaleźć na skórze po lecie. Jak nie przegapić raka.” – lek. Adrian Karamon**

Na co dzień pracuje i specjalizuje się w Klinice Dermatologii, Wenerologii i Alergologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób skóry, a w szczególności: trądziku, egzemy, atopowego zapalenia skóry. Ma doświadczenie w usuwaniu niedoskonałości skóry i zabiegach z zakresu medycyny estetycznej.



**26.XI (pt.) g.12:00 – Piknik andrzejkowy. Wiata CAW, ul. Parkowa.**

