



**PROGRAM ZAJĘĆ  
S-UTW  
Fundacji "EMERYT"**



## **REALIZACJA**

### **Programu zajęć semestru jesienno-zimowego 2022r.**

#### **I.7.1 OTWARTE WYKŁADY**

**15.10.2022r. Kondrat Malec, Ornitolog i przewodnik**  
**DZIEŃ DRZEWA: Drzewo źródłem życia i piękna"**  
 Otwarty Wykład Park im. E. Szymańskiego, Warszawa – Wola

#### **WYKŁADY (Obligatoryjne I.1.1)**

<b>DATA</b>	<b>TEMAT</b>	<b>WYKŁADOWCA /PROWADZĄCY</b>	<b>Miejsce zajęć</b>
<b>04.10.2022 (wtorek) godz. 11:00</b>	<b>WYKŁAD: Edukacja zdrowotna - "Stop cukrzycy" W ramach programu „Profilaktyka cukrzycy”. Wykład dla osób bez cukrzycy.</b>	<b>Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Sp. z o.o.</b>	<b>Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.</b>
<b>11.10.2022 (wtorek) godz. 11:00</b>	<b>WYKŁAD: Edukacja zdrowotna - "Stop cukrzycy" W ramach programu „Profilaktyka cukrzycy”. Wykład dla osób chorych na cukrzycę.</b>	<b>Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Sp. z o.o.</b>	<b>Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.</b>
<b>17.10.2022r. (poniedziałek) godz. 11 - 15</b>	<b>DZIEŃ OTWARTY Fundacji ‘EMERYT’. Prezentacja działań i osiągniętych rezultatów w okresie 1992-2022r. 30 lecie F.E.</b>	<b>mgr. Zofia Niczke Współzałożyciel, Prezes Fundacji „EMERYT”</b>	<b>Fundacja "EMERYT" ul.Ogrodowa 8</b>
<b>19.10.2022 (środa) godz. 11:00</b>	<b>WYKŁAD: Udary - profilaktyka i rehabilitacja</b>	<b>dr n. med. Bożena Klysz Oddział Rehabilitacji Neurologicznej Instytut Psychiatrii i Neurologii</b>	<b>Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.</b>

21.10.2022 (piątek) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Tajna misja. Historia polskiej kryptografii ze szczególnym uwzględnieniem historii dekryptażu niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma.	Beata Wolszczak Edukatorka Muzeum Historii Polski	Fundacja "EMERYT" ul.Ogrodowa 8
24.10.2022r. (poniedziałek) godz. 11 - 15	<b>DZIEŃ OTWARTY</b> Fundacji 'EMERYT'. Prezentacja działań i osiągniętych rezultatów w okresie 1992-2022r. 30 lecie F.E.	mgr. Zofia Niczke Współzałożyciel, Prezes Fundacji „EMERYT”	Fundacja "EMERYT" ul.Ogrodowa 8
26.10.2022 (środa) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Rola mediów w kształtowaniu postaw obywatelskich.	Paweł Dybicz Zastępca redaktora głównego tygodnika „Przeгляд”	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.
4.11.2022 (piątek) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Jakie sprawy załatwisz w kancelarii notarialnej bez konieczności udawania się do sądu?	Notariusz Patrycja Tomala Krajowa Rada Notarialna	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.
18.11.2022 (środa) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Staropolskie zwierzyńce, menażerie.	dr hab. Aleksandra Jakóbczyk-Gola Muzeum Historii Polski	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.
30.11.2022 (środa) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Miron Białoszewski. 100 lecie urodzin poety. Patrona Warszawy	Ewa Andrzejewska	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.
14.12.2022 (środa) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Orzecznictwo o Niepełnosprawności. Przepisy, jak złożyć wniosek.	Agnieszka Józwik- Osowiec Przewodnicząca Miejskiego Zespołu ds Orzekania o Niepełnosprawności	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.
19.12.2022 (poniedziałek) godz. 11:00	<b>WYKŁAD:</b> Pełnomocnictwo – korzyści i ryzyka.	Notariusz Patrycja Tomala Krajowa Rada Notarialna	Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8 w Warszawie.

**ZAJĘCIA REKREACYJNO-USPRAWNIAJĄCE  
(Obligatoryjne I.2.1)**

**I.2.1. ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ.**

Ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną.  
Spacery i ćwiczenia z kijami Nordic Walking w  
okolicznych parkach połączone z terapią  
lasem lub pływalnia, tai-chi.

W dniach 15.11, 22.11 i 29.11.2022r. Zajęcia odbyły się tylko w dniu 15.11.2022r. ze względu na  
długotrwały pobyt w szpitalu osoby prowadzącej.  
Prowadzący: mgr Joanna Węglowska, Moc Lasu.

**WSPIERANIE INTEGRACJI POKOLENIOWEJ I  
MIĘDZYPOKOLENIOWEJ  
(Obligatoryjne I.3. pozycja 1,2,3)**

**I.3.1. SPOTKANIE Z OKAZJI ŚWIĄT Bożego Narodzenia  
15.12.2022r. Fundacja „EMERYT”**

**KOMPUTERYZACJA I CYFRYZACJA  
(Fakultatywne I.9.1 i I.9.2)**

(3.10, 6.10, 10.10, 20.10,27.10 3.11.2022r.) Zajęcia z obsługi komputera, grupa I	<b>I.9.1</b> Zajęcia semestru jesienno-zimowego zrealizowano poprzez organizację zajęć dla dwóch grup zajęć z obsługi komputera.	Tomasz Grzywacz Specjalista edukacji informatycznej	Fundacja "EMERYT" ul.Oгородowa 8
(7.11, 14.11, 17.11, 21.11, 24.11, 28.11.2022r.) Zajęcia z obsługi komputera, grupa II.			
(3.10, 6.10, 10.10, 20.10,27.10 3.11.2022r.) Zajęcia z obsługi smartfona, grupa I	<b>I.9.2</b> Zajęcia semestru jesienno-zimowego zrealizowano poprzez organizację zajęć dla dwóch grup zajęć z obsługi smartfona.	Tomasz Grzywacz Specjalista edukacji informatycznej	Fundacja "EMERYT" ul.Oгородowa 8

(7.11, 14.11, 17.11, 21.11, 24.11, 28.11.2022r.) Zajęcia z obsługi smartfona, grupa II.			
<b>WARSZTATY TEMATYCZNE</b> <b>„BABCIE I WNUKA POŁĄCZYŁA SZTUKA”</b> <b>(Obligatoryjne I.4.1)</b> <b>NIE ZREALIZOWANE</b>			
<b>WYCIECZKI – WYCIECZKI POZNAJEMY</b> <b>SWOJĄ MAŁOJCZYZNĘ.</b> 1 dniowe wycieczki <b>(Obligatoryjne I.5.1)</b>			
<b>5.10.2022</b> <b>(środa)</b>	<b>JEDNODNIOWA WYCIECZKA</b> <b>PO MAZOWSZU:</b> <b>Radom, zwiedzanie muzeów.</b>	<b>Fundacja „EMERYT”</b>	<b>Wyjazd i powrót</b> <b>spod Fundacji</b> <b>„EMERYT”</b> <b>ul.Ogrodowa 8.</b> <b>Radom</b> <b>Autokar.</b>
<b>ORGANIZACJA ZAJĘĆ KULTURALNYCH</b> <b>(Obligatoryjne I.6.1)</b>			
<b>7.10.2022</b> <b>(piątek)</b> <b>godz. 15:00</b>	<b>Film:</b> <b>„Ogniomistrz Kaleń”</b> <b>Dramat, Polska 1961r.</b>	<b>Maria Fabijańska,</b> <b>pedagog.</b> <b>Zofia Tobiczuk-Kokosza,</b> <b>filolog.</b>	<b>Fundacja</b> <b>„EMERYT”</b> <b>ul. Ogrodowa 8</b> <b>w Warszawie.</b>
<b>2.12.2022</b> <b>(piątek)</b> <b>godz. 14:00</b>	<b>ZAJĘCIA KULTURALNE:</b> <b>„Jerzy Polomski – twórczość</b> <b>artystyczna - wspomnienia”</b>	<b>Maria Fabijańska,</b> <b>pedagog.</b> <b>Zofia Tobiczuk-Kokosza,</b> <b>filolog.</b>	<b>Fundacja</b> <b>„EMERYT”</b> <b>ul. Ogrodowa 8</b> <b>w Warszawie.</b>

**ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE PAMIĘĆ  
(Fakultatywne I.8.1)**

<p>28.12 29.12 30.12.2022r.</p>	<p>Zajęcia usprawniające pracę umysłu, ćwiczenie pamięci i funkcji poznawczych, asertywność.</p>	<p>Mgr. Rafał Banaszek</p>	<p>Fundacja "EMERYT" ul. Ogrodowa 8</p>
<p><b>INNE DZIAŁANIA, nie ujęte w Planie i harmonogramie umowy nr PS/B/VI/3/10/334/2022-2025/</b></p>			
<p>1.10.2022r. (sobota)</p>	<p>Międzynarodowy Dzień Osób Starszych: <b>PORA NA POGODNEGO SENIORA</b></p>	<p>Poranaseniora.org.pl Uczestnictwo – Namiot Prezentacja działalności w jubileusz 30-lecia.</p>	<p>Warszawa Placu Żelaznej Bramy.</p>
<p>15.11.2022r.</p>	<p>Konferencja Naukowa Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego „Projekt PolSenior2 - najnowsze i największe polskie badanie osób w starszym wieku”.</p>	<p>P.T.G</p>	<p>Stacjonarnie ul. Trojdena 4 lub internetowo platforma ZOOM.</p>
<p>15.11.2022r.</p>	<p>Zebrań Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku</p>	<p>K.D.S.</p>	<p>Sali konferencyjnej 136 Urzędu Dzielnicy Ursynów</p>
<p>22.11.2022r.</p>	<p>Koncert Teatr ROMA</p>	<p>Teatr Muzyczny ROMA</p>	<p>ul. Nowogrodzka 49</p>