

1. Dzisiaj przed wykładem gościmy Dyrektora Mieleckiego Oddziału Banku BGŻ BNP PARIBAS pana Mariusza Kaniosa. Bank ten był jednym ze sponsorów w organizacji Mieleckich Dni Seniora w listopadzie ub. roku. Dziękujemy za otrzymane wsparcie i liczymy na dalszą pomoc finansową przy organizacji Jubileuszu 10-lecia naszego Uniwersytetu w październiku br.

2. W dniu 21.03. 2017 r. (wtorek) o godz.12.30 w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul Kusocińskiego odbędzie się spotkanie z autorem książki pt."Krioterapia", panem Zbigniewem Kołbą z wykształcenia magistrem rekreacji ruchowej, w czasie którego wykładowca mówił będzie na następujące tematy:

- Zakrzepica bezobjawowa, bardzo niebezpieczna, powodująca zawał serca(jakie badania powinny nas ustrzec przed zawałem?).
- Leczenie niską temperaturą (kiedy niska temperatura leczy, a kiedy będzie szkodzić?).
- Leczenie bezsenności (konkretne informacje z zakresu medycyny chińskiej, które są kapitalnym sposobem relaksu dla zmęczonej psychiki).
- Dlaczego brak kolagenu w stawach uniemożliwia ich wyleczenie i jaki produkt spożywczy zawiera przyswajalny kolagen?
- Ponadto będzie można uzyskać odpowiedź na następujące pytania:
- Jak wyleczyć zimne stopy i dłonie? Czym wyleczyć odór stóp?
- Jak wyleczyć wrzody żołądka i dwunastnicy? Co "zbija" wapń w naszym organizmie?
- Dlaczego powstaje osteoporoza?
- Związek powstawania żylaków z uszkodzonymi zastawkami w żyłach. Co może być powodem tego stanu?
- Przyswajalność witamin i minerałów (kiedy nie są przyswajalne?),
- Kiedy hormony i enzymy nie są produkowane przez organizm?
- Dlaczego ludzie czują się wypaleni?
- Dlaczego małe ilości hormonu DHEA w starszym wieku może powodować uczucie przygnębienia, wyobcowania

3. Na zaproszenie Zarządu MUTW za tydzień w piątek (24.03.2017) przed wykładem gościć będziemy kabaret ENTUZJAŚCI z Krośnieńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

4. 24.03.2017 (piątek) na godzinę 11.20 starosta Sekcji Ogrodniczej koleżanka Gabriela Szczerba zaprasza na spotkanie członków Sekcji Ogrodniczej. Mile widziane są nowe osoby, które chciałyby działać w sekcji , a także sympatycy. Zbiórka na holu SCK.

5. 24.03.2017 o godzinie 12.30 odbędzie się występ przedszkolaków z Przedszkola nr 12 im Marii Konopnickiej. Dzieci przygotowały inscenizację , jako podziękowanie za czytanie bajek przez słuchaczy MUTW. Bardzo proszę o przyjście na godzinę 12.30 , aby nie przeszkadzać dzieciom w występie.

6. W dniu 28.03.2017 (wtorek) organizujemy wyjazd do Solca Zdroju na baseny mineralne z

gimnastyką w wodzie i basen siarkowy. Odpłatność uczestników wyjazdu wynosi 35 zł od członków MUTW i w miarę wolnych miejsc 45 zł od pozostałych osób. Wpłaty przyjmuje kol. Teresa Paterak przed i po wykładzie w dniu 17 i 24 marca 2017. Wyjazd dojdzie do skutku jeżeli zapisze się co najmniej 30 osób. Odjazd autokaru o godz. 12.15 z przystanku MKS obok SCK.

7. 6.04.2017 roku (czwartek) odbędzie się wycieczka do Częstochowy (Jasna Góra, Sanktuarium Matki Boskiej Jasnogórskiej), Olsztyna - zamek średniowieczny. Koszt wycieczki wynosi 30 zł. (obiad we własnym zakresie). Zapisy na wycieczkę dokonuje kol. Maria Działowska (tel.537 998 650) po wykładach i 21.03.2017 roku (wtorek) w holu SCK od godz.10.00 do 11.00. Wyjazd spod SCK (Dom kultury) o godz. 6.00.

8. Planujemy wyjazd na tygodniowy turnus odkwaszania i rehabilitacji w terminie od 24.04 do 30.04.2017

w Ośrodku MedCithi w Zebrzydowicach. Cena 700 zł od osoby w pokoju standard + koszty dojazdu. Zapisy i bliższych informacji udziela kol. Teresa Paterak w dniu 17 i 24 marca br. przed i po wykładach.

9. 19 maja 2017 roku (piątek) odbędzie się VII Podkarpacki Rajd Starszaków " Bóbrka 2017 ". Uczestnicy rajdu przy zapisie muszą podać nr trasy. Trasy do wyboru przez uczestników :

NR 1 - Zręcin - Chorkówka - Bóbrka - Bóbrka skansen (spacer po skansenie) - długość ok. 7 km - ok. 4 godzin

NR 2 - Łęki Dukielskie (ferma elektrowni wietrznych) - Wietrzno - Bóbrka skansen - spacer po skansenie (długość ok. 6 km - ok.3,5 godziny

Trasa autokarowa - (przejazd mikrobusami do 4 godzin) Krosno – Korczyna - Krościenko Wyżne Haczów - Rogi - Dukla - Wietrzno – Bóbrka skansen

Koszt rajdu wynosi 55 zł. Zapisy prowadzi kol. Maria Działowska (tel.537 998 650) po wykładach i 21.03.2017r (we wtorek) w holu SCK od godz.10.00 - do 11.00. Godzina wyjazdu będzie podana w terminie późniejszym.

10. Otrzymaliśmy z różnych biur podróży katalogi z interesującymi ofertami letniego wypoczynku, wycieczek i turnusów rehabilitacyjnych dla seniorów. Zapraszamy zainteresowane osoby do zapoznania się z nimi w biurze Zarządu MUTW we wtorki i czwartki każdego tygodnia w godzinach 12.00 – 14.00.

11. Na prośbę asystentki w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Sanoku piszącej pracę doktorską zwracamy się do naszych słuchaczy o wypełnienie 20 ankiet których celem jest zebranie opinii na temat starości. Ankiety rozprowadza kol. Anna Zydrón. Prosimy o zwrot wypełnionych ankiet w dniu 24 marca br.