

Jędrzej Majka. Kolejne spotkanie w dniu 26.11.2021. DK SCK, sala nr 3 godz. 12.30. Temat wykładu: Madagaskar, najstarsza wyspa świata.

1. Kurs Komputerowy organizowany przez Stowarzyszenie „CRAS” Centrum Rozwoju Aktywności Społecznej rozpocznie się spotkaniem organizacyjnym w dniu 24.11.2021 (środa) godz.10.00 sala nr 8 Centrum. Po potwierdzeniu godziny spotkania przez organizatora, każdy uczestnik zostanie dodatkowo powiadomiony osobiście. Lista zgłoszonych osób na ten kurs w załączeniu do ogłoszeń. [info na dole strony >>]

2. Warsztaty z zakresu rozwoju osobistego rozpoczną się od 06.12.2021 roku o utworzonych grupach będziemy informować na kolejnym spotkaniu. Zainteresowanych prosimy o zgłaszanie się do poszczególnych starostów grup. W załączeniu do ogłoszeń pełny zestaw proponowanych tematów do pogadank.

3. Zarząd MUTW organizuje wyjazd do Filharmonii Podkarpackiej w Rzeszowie na koncert pianistyczny Martina Garcia Garcia, w dniu 10 grudnia 2021r. (piątek), godz. 19.00. Wyjazd z przystanku obok SCK, godz. 17.00. Odpłatność dla słuchaczy MUTW w wysokości 50 zł. W miarę wolnych miejsc, osoby nie będące członkami Uniwersytetu 55zł. Zapisy w każdy piątek, przed wykładem.

4. Spacer z kijkami zostaje przełożony z dnia 19.11. na 26.11. 2021 (piątek), godz.10.45 na przystanku obok basenu na Osiedlu Smoczka, spacer Andrzejkowy do pizzerii o Sole Mio.

5. Otrzymaliśmy ofertę przeprowadzenia warsztatów pt: Zioła w kuchni i lecznictwie od mgr biologii i chemii, dietetyka, konsultanta urządzeń healy (przenośne urządzenie medyczne dla zdrowia, dobrego samopoczucia), a także wykładów, które mogłyby odbyć się w razie zainteresowania w Auli w Centrum, jako dodatkowe spotkania. Pełna oferta załączona do ogłoszeń. Zainteresowanych prosimy o zgłaszanie się również do starostów poszczególnych grup.

6. Przypominamy o zwrocie przekazanych ankiet do członków Zarządu obsługujących listy obecności.

7. Przypominamy o obowiązku uregulowania składki członkowskiej za I semestr, termin upłynął z dniem 30 października.

*Prezes Zarządu MUTW Elżbieta Kwiatkowska*

---

*Ad.1□ Lista osób zgłoszonych na kurs komputerowy organizowany przez Stowarzyszenie „CRAS”.*

*Planowane rozpoczęcie w dniu 24.11.2021, godz. 10.00 sala nr 8 Centrum Integracji Organizacji Pozarządowych*

- 1.Banaś Renata*
- 2.Błasiak Elżbieta*
- 3.Błasiak Marek*
- 4.Czekaj Maria*
- 5.Guła Barbara*
- 6.Lubacz Adam*
- 7.Łączak Aleksandra*
- 8.Mrówczyńska Krystyna*
- 9.Pieróg Elżbieta*
- 10.Szafran Mieczysława*
- 11.Zachariasz Wiesława*
- 12. Lipa Cecylia*
- 13. Barnaś Janina*
- 14. Wiącek Janina*
- 15. Pazdro Krystyna*
- 16. Zachariasz Maria*
- 17.□ Kokoszka Dorota*
- 18.Dziedzic Teresa*
- 19.Czepiżak Maria*

---

**Ad.2 Załącznik do ogłoszeń**

Proponowane zagadnienia w ramach Grupy Rozwoju Osobistego

1. Ćwiczenia integrujące grupę.
2. Świat naszych emocji. Mapa uczuć.
3. Emocje i potrzeby.
4. NVC – porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication). Teoria Marshalla Rosenberga i jej praktyczne zastosowanie.
5. Język szakala i język żyrafy w codziennym życiu (Każdy z nas w codziennym życiu bywa szakalem, nawet o tym nie wiedząc. Podobnie często reprezentujemy w swoim zachowaniu empatyczne, serdeczne, współodczuwające serce żyrafy). O tym warto wiedzieć!
6. Sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
7. Ćwiczenia relaksacyjne (np. trening autogeny Schulza, trening progresywny Jacobsona).
8. Ćwiczenia rozwijające procesy poznawcze – pamięć, spostrzeganie, myślenie.
9. Inteligencje wielorakie – czy zasadne jest określanie współczynnika inteligencji?
10. Typy temperamentu.
11. Kanały uczenia się i ich praktyczne zastosowanie.

12. Techniki zapamiętywania.

13. Wszystkie inne zagadnienia wynikające z potrzeb grupy.

---

Ad.5 załącznik do ogłoszeń Warsztaty pt : Zioła w kuchni i lecznictwie”

Prowadzący mgr biologii i chemii, dietetyk, konsultant Calivita i NSP diagnosta konsultant  
urządzeń healty Krystyna Kawa

Plan warsztatów:

1.Jakie właściwości lecznicze mają zioła sezonowe?

2.O właściwym zbieraniu i przechowywaniu ziół.

3.Przygotowanie ziół do użycia:

a.Herbatki ziołowe,

b.Nalewki(wyciąg),

c.Świeży sok,

d.Papka ziołowa,

e.Parówki ziołowe,

f.Maści i oleje,

g.Kąpiele ziołowe.

Przerwa degustacja herbatki ziołowej

4.Omówienie właściwości ziół w żywieniu i lecznictwie występujących w naszym regionie:

a.Pokrzywa

b.Skrzyp

c.Szałwia

d.Nagietek

e.Mniszek

f.Żywokost

g.Dziurawiec

h.Oregano

i.Czosnek niedźwiedzi

j.Rumianek

5. Warsztaty przyrządzania potraw dietetycznych z dodatkiem ziół-przyprawy ziołowe,  
codzienne nawyki.

Przerwa degustacja potraw

6. Przydatne przepisy na nalewki ziołowe stosowane w profilaktyce leczniczej (Nalewki z wyżej  
wymienionych ziół oraz Zioła szwedzkie zastosowanie).

7. Wystawa i omówienie książek o ziołach leczniczych wartych przeczytania.

8. Pytania i odpowiedzi

Podaję tematy do wykładów: do wyboru co interesuje.

„Tajemnica długowieczności” Jak dożyć 100 lat w pełnym zdrowiu?”

Fenomenalne właściwości Wit D

Zioła w kuchni i lecznictwie”

Wszystko co powinieneś wiedzieć o Wit C

Zdrowie i piękny wygląd kobiet

Kawa czy herbata a może koktajl ?

Odporność a dieta jak cieszyć się zdrowiem gdy wszyscy wokół kaszlą i kichają.

„Pasożyty żyją w nas, czyli dlaczego warto się odrobaczać”

Stawy -

Zdrowe nawyki żywieniowe. Jak je pokarmy ze sobą łączyć a czego nie?

CZY ISTNIEJE DIETA CUD?

Magnez król życia

Zaparcia a błonnik

Czy wiesz co jesz?

Zioła i przyprawy używane w kuchni

Cukier nie krzepi.