



dąbrowski **Genioł** NUMER 7



BIULETYN WYDAWANY PRZEZ STOWARZYSZENIE

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU PRZY DĄBROWSKIM DOMU KULTURY



Szanowni Państwo!

Jest mi niezmiernie miło, że za pośrednictwem niniejszego biuletynu możemy zaprezentować Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury. W siódmym numerze „**dąbrowskiego Seniora**”, prezentujemy UTW oraz jego bieżącą działalność.

Biuletyn ukazuje, że dąbrowscy seniorzy aktywnie i twórczo spędzają swój wolny czas, uczestnicząc w licznych zajęciach z zakresu wybranych dyscyplin naukowych, językowych, wyjazdach studyjnych, warsztatach artystycznych, zajęciach ruchowych oraz wydarzeniach kulturalnych.

Nasz UTW, jako partner społeczny rządu, parlamentu i samorządu terytorialnego angażuje się także w tworzenie polityki senioralnej, zarówno na szczeblu centralnym, jak też w środowisku lokalnym. Życzę miłej lektury!

Krystyna Guzik Prezes Stowarzyszenia UTW przy DDK

Spis treści

Z MIASTA NA WIEŚ DO TEATRU	3
W ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERZE	5
„NIESPOTYKANA ZIMA” (R. SIEPIORA)	8
KOLĘDOWANIE DLA SENIORÓW W OSK	9
KOLĘDOWANIE DLA SENIORÓW W NIECIECZY	11
KARNAWAŁOWE SPOTKANIE SŁUCHACZY UTW	12
„KARNAWAŁ” (M. RZEŹNIK)	13
DZIEŃ KOBIET W UTW,	14
„DZIEŃ KOBIET” (M. RZEŹNIK)	15
„DROGIE PANIE” (R. SIEPIORA)	
„IDA ŚWIĘTA WIELKANOCNE...” (M. RZEŹNIK)	16
KORONAWIRUS—WAŻNE INFORMACJE	17
ZAJĘCIA UTW W CZASIE PANDEMII	18

Realizacja:
Stowarzyszenie
Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Dąbrowskim Domu Kultury
ul. Kościuszki 11
33-200 Dąbrowa Tarnowska
tel. 667-202-570
e-mail: utwdt@interia.pl
www.utwdt.pl

Redaktor Naczelny: Magdalena Skrzyniarz

Zespół Redakcyjny:
Krystyna Guzik,
Magdalena Skrzyniarz (skład i opracowanie graficzne)

Zdjęcia:
arch. Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Dąbrowskim Domu Kultury



Z miasta na wieś do teatru

W niedzielne popołudnie 17 listopada 2019 r. słuchacze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek przy Dąbrowskim Domu Kultury uczestniczyli w pięknym koncercie patriotycznym zatytułowanym „TU JEST NASZA OJCZYZNA”, przygotowanym przez artystów-amatorów z Teatru im. Marii i Kazimierza Witkowskich w Niecieczy.

Piękne pieśni patriotyczne i znane piosenki wojskowe były muzyczną ilustracją sceniczną do narracji o najważniejszych wydarzeniach z najnowszej historii Polski, którą przedstawili prowadzący koncert Renata Górka i Edward Prażuch.

Solistom towarzyszył kilkunastoosobowy zespół muzyczny pod kierunkiem Jana Sanka, działający przy firmie BRUK-BET. Wysokiej klasy kunszt wokalny zaprezentowali: Katarzyna Miękina, Katarzyna Kucia, Agnieszka Wałaszek, Mieczysław Tarczoń. Swoje popisy choreograficzne miała także młodzież ze Szkoły Tańca Towarzyskiego - Gabriel Skiba. Scenariusz koncertu opracował Jan Wójcik, kostiumy – Katarzyna Miękinia,



a stronę muzyczną Jan Sanek. Artyści zostali nagrodzeni przez publiczność gromkimi brawami.

W wyjeździe do Niecieczy wzięła udział 60-osobowa grupa dąbrowskich seniorów oraz kilkunastoosobowa reprezentacja Koła Gospodyń Wiejskich w Podborzu a także dyrektor DDK Paweł Chojnowski. Koncert był nie tylko wspaniałą ucztą muzyczną, ale także ciekawą lekcją historii Naszej Ojczyzny oraz kolejną okazją do uczczenia 101. rocznicy odzyskania niepodległości.





W świątecznej atmosferze

Słuchacze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury zorganizowali w dniu 17 grudnia 2019 r. w Domu Malarek w Zalipiu wyjazdowe przedświąteczne spotkanie integracyjne - tradycyjny Oplątek. Gości oraz seniorów powitała prezes stowarzyszenia Krystyna Guzik oraz Wanda Chlastawa – była dyrektor Domu Malarek.

Uroczystość uświetnili swoją obecnością: Wicestarosta Dąbrowski Krzysztof Bryk, radny Rady Powiatu Dąbrowskiego Stanisław Początek, dyrektor Dąbrowskiego Domu Kultury Paweł Chojnowski, który reprezentował także burmistrza Dąbrowy Tarnowskiej Krzysztofa Kaczmarek, członek Rady Programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Anna Morawiec, Naczelnik Wydziału Rozwoju Lokalnego, Edukacji i Zdrowia Starostwa Powiatowego Mariola Smolorz.



Część artystyczną spotkania prowadziła Krystyna Wentrych, która w ciekawy sposób przybliżyła polskie tradycje obrzędowości wigilijnej i okresu świąt Bożego Narodzenia. Miły nastrój oraz świąteczną atmosferę wytworzył mini-koncert kilkunastoosobowego zespołu wokalnego składającego się z członków dąbrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Wokalistów-amatorów przygotowała do występu Bożena Białas, a muzycznie wsparła seniorów utalentowana młodzież z I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Dąbrowie Tarnowskiej. Okolicznościowy wiersz (własnego autorstwa) zaprezentował Marian Rzeźnik.



Prezes Stowarzyszenia Krystyna Guzik złożyła wszystkim życzenia świąteczne i noworoczne. Do życzeń dołączyli się wicestarosta Krzysztof Bryk i dyrektor Paweł Chojnowski.

Część obrzędową uroczystości rozpoczął Ryszard Siepiora, który odczytał Ewangelię i rozdał wszystkim poświęcone opłatki. Wtedy nastąpił czas wzajemnie składanych sobie życzeń. Spotkanie zakończyło się poczęstunkiem przygotowanym przez zalipiańskie malarki. Wydarzenie było zorganizowane w ramach projektu „Aktywni Dąbrowscy Seniorzy” - przy finansowym wsparciu Gminy Dąbrowa Tarnowska.



Ryszard Siepiora

Niespotykana Zima

Zima ta w mym życiu niespotykana
Widoczną dla nas tajemnicą odziana
Śnieg jak wygląda tej zimy nieznany
Każdego dnia spodziewamy się zmiany

Grudzień, styczeń, początek lutego
Mrozu jak do tej pory nie widać dużego
Ciepło każdego dnia gości w każdym domu
Choć piekielnego zimna , nie życzę nikomu

Rośliny wokół nas też zdeorientowane
Łagodnym wiatrem w tych dniach są witane
Czy to dla nas wiosna już nadchodzi?
Wypuszczać kielki , nam się już godzi?

Boimy się jeszcze naciągać wilgoci
Bo jutrzejszy dzień ,nasze plany zepsoci
Spoglądając w kalendarz to jeszcze luty
Przysłowie mówi ubieraj chłopie dobre buty

Dzieci tej zimy też poważnie rozczarowane
Co mamy robić? śniegu brak co tu jest grane?
Narty, saneczki, łyżwy, radością naszą były
Oby tylko do następnego roku nam nie zgniły



Kolędowanie dla seniorów

21 stycznia 2020 r. późnym popołudniem uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 wystąpili w Ośrodku Spotkania Kultur ze specjalnym koncertem dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W różnorodnym repertuarze przeplatały się tradycyjne kolędy i góralskie nuty, a świątecznego nastroju dopełniała recytacja wierszy o tematyce bożonarodzeniowej.

W koncercie najmłodszymi wykonawcami byli uczniowie klasy III c: Kinga Fido, Blanka Pietras, Wiktoria Mrówka, Nadia Stachura, Hanna Rej (akompaniująca na skrzypcach) oraz Filip Adamczyk. Niezwykłą energię wniósł szkolny zespół wokalny Muza w składzie: Magdalena Waryas, Emilia Sokołowska, Aleksandra Kwiecińska, Joanna Rembowska, Alicja Świętek, Julia Banaś, Klaudia Podkówka, Wiktoria Świerczek, Susanna Wiatr, Aleksandra Pietras, Oliwia Baran. W siostrzanym duecie zaśpiewały Anna i Faustyna Kolak, drugi duet to Julia Marek i Kacper Orszulak. W solowym popisie usłyszeliśmy też Amelię Marszałek oraz Katarzynę Toczec, która akompaniowała sobie na skrzypcach. Wiersze recytowali: Patryk Marek, Jakub Kozicki i Hubert Lichorobiec. Nad oprawą muzyczną czuwał Piotr Fido.

Wszystkie występy nagradzane były przez licznie zgromadzoną publiczność gromkimi brawami. Tak się złożyło, że koncert odbywał się w Dniu Babci, a w przeddzień Dnia Dziadka, dlatego też nie zabrakło życzeń dla wszystkich Babć i Dziadków

oraz odśpiewanego chórem „Sto lat”. Na zakończenie miłego wieczoru Prezes UTW pani Krystyna Guzik serdecznie podziękowała młodym, niezwykle utalentowanym wykonawcom i wyraziła nadzieję, że podobne spotkanie odbędzie się znów za rok.

Uczniów do występu przygotowały nauczycielki: Ewa Michoń, Renata Bułat i Lucyna Chojnowska.





Kolędowanie dla seniorów

W niedzielne popołudnie 26 stycznia 2020 r. słuchacze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury uczestniczyli w pięknym koncercie „Gore Gwiazda” zorganizowanym w Teatrze im. Marii i Kazimierza Witkowskich w Niecieczy. Koncert kolęd i pastorałek przygotował Zespół Muzyczny i Soliści działający przy firmie BRUK - BET w Niecieczy.

Artyści zostali nagrodzeni przez publiczność gromkimi brawami.





Karnawałowe spotkanie słuchaczy UTTW

W przedostatnią niedzielę tegorocznego karnawału – 16 lutego 2020 r. - seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury spotkali się na corocznej zabawie integracyjnej w restauracji Cristal Park.

Rozpoczynając spotkanie - prezes Stowarzyszenia Krystyna Guzik - życzyła wszystkim pomyślności w całym roku oraz udanego wieczoru.

Podczas biesiady przy obficie zastawionym stole były serdeczne rozmowy a także wesołe zabawy towarzyskie oraz konkursy, które przeprowadzili Krystyna Wentrych i Marian Rzeźnik Królową Balu wybrana została Teodora Dorecka.

Wszystkim dopisywał dobry humor i spotkanie upłynęło w radosnej, serdecznej atmosferze.



Marian Rzeźnik

Karnawał

Jak tradycja głosi stara -
By rok cały był udany...
Po Trzech Królach w karnawale
Trzeba śmiało ruszyć w tany.

Dziś szesnasty, miesiąc luty-
To bal dąbrowskich seniorów.
Tylko włóż wygodne buty,
Wszystkie troski zostaw w domu.

Dzisiaj godzin nikt nie liczy-
Czas humoru i radości...
Trzeba poddać się muzyce,
I z uśmiechem bawić gości.

Kiedy zacznie grać orkiestra
I wodzirej da nam znak-
Z gracją – krokiem poloneza
Rozpocniemy ten nasz bal.

Parkiet zadrży aż od tańca-
Skocznych polek i fokstrotów...
Z wdziękiem zatańczymy walca,
Pełnym figur i obrotów.

Potem „krakowiaczek ci ja”,
„Bałkanica” i „Sokoły”...
Jak kto umie – niech wywija...
Byle w rytmie i wesolo!

Nikt przy stole nie usiedzi,
Gdy usłyszysz rytm kankana...
W rumbie nieco odpocznijemy
I - bawimy się do rana!

Niech to będzie miły wieczór,
W gronie przyjaciół i bliskich.
Niech optymistyczny nastrój
Przez rok cały- towarzyszy wszystkim.

Dąbrowa Tarnowska, 16.02.2020 r.





Dzień Kobiet na UTTW

10 marca 2020 r. - zamiast cotygodniowego wtorkowego wykładu w sali kina „Sokół” odbyło się uroczyste spotkanie poświęcone Paniom – słuchaczkom Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury.

Życzenia – w imieniu wszystkich panów - złożył koleżankom-studentkom członek Zarządu UTW Marian Rzeźnik, wręczając symboliczny bukiet kwiatów prezes Stowarzyszenia Krystynie Guzik.

Uroczystość uświetnili swoimi pięknymi artystycznymi występami uczennice i uczniowie Państwowej Szkoły Podstawowej nr 1 w Dąbrowie Tarnowskiej pod kierunkiem nauczycielek: Renaty Bułat, Lucyny Chojnowskiej, Ewy Michoń i Leokadii Pantery. Wyrazy uznania należą się także rodzicom występujących dzieci za wsparcie i wszechstronną pomoc w przygotowaniu oraz przeprowadzeniu tego przedsięwzięcia.



Marian Rzeźnik

Dzień Kobiet

Na ulicach jakby piękniej...
Sympatycznie, kolorowo...
Uśmiech się pojawia częściej,
Wszędzie słychać dobre słowo.

Jaka tego jest przyczyna-
Że ptaki śpiewają ładniej ?
Cieszy się każda dziewczyna-
A dlaczego? Kto odgadnie?

Dzisiaj ósmy, miesiąc marzec.
Słońce - jakby wcześniej wstało...
Czy to młodzian, czy to starzec
Do kwiaciarni spieszy rano.

Wszystkie kwiaty dzisiaj w cenie:
Róże, frezje i storczyki,
Tulipany i begonie
I zapomniane goździki.

Margaretki i żonkile,
Doniczkowe, pojedyncze...
Rajskie ptaki, fiołki, lilie,
I bukiety fantastyczne.

Każdy Pan chce swojej Pani
Radość i przyjemność sprawić.
Szepnąć, że jest wyjątkowa,

Jak dużo dla niego znaczy.
Cieszcie się dziś swoim świętem,
Nam jest także miło z nim...

Kwiaty niech powiedzą więcej,
Niż niezdarnych słówek rym:
Że lubimy, szanujemy,
Często także podziwiamy.

Dziś okazja jest ku temu-
By to wyznać - że KOCHAMY!



Ryszard Siepiora

Drogie Panie

W dniu Waszego ważnego Święta
Życzę szczęścia, bo każdy pamięta
Że szczęście to uśmiech, który rozwesela
Szczęście to mieć przyjaciela.

Szczęście to radość, która umyka
Szczęście to śpiew i muzyka
Szczęście to umieć patrzeć i dotykać.

Bądźcie miłe i grzeczne
Dla wszystkich serdeczne
A zawsze i wszędzie
Dobrze Wam będzie.

Bądźcie stale uśmiechnięte
Miłością przez nas objęte
I mimo przyrostu lat
Kochały zawsze cały świat.

**Idą Święta Wielkanocne
Z barankami, pisankami...
Czas koszyczek przygotować
Z serdecznymi życzeniami.**

**Za sprawą wirusa – złożyć
Ich- nie mogę osobiście.
Zatem moje serdeczności
Są zawarte w tym e-liście:
Niech te Święta Wam przyniosą
Radość życia i nadzieję,
Byście z nadchodzącą wiosną
Pokój w sercach znowu mieli.**

**Niech ten smutny czas się skończy,
Który ludziom lży wyciska...
Niech znów gwarem rozbrzmiewają
Place zabaw i boiska.**

**W takim czasie doświadczamy:
Przecież - nie jesteśmy sami!
Cały świat dziś także walczy
Z epidemii problemami.**

**Dziś uświadamiamy sobie-
Jak jest ważne nasze zdrowie.
Zdrowia zatem wszystkim życzę
W korona-wirusa dobie.**

**Niechaj Chrystus Zmartwychwstały
Błogosławi Wam i wspiera.
Niech przywróci świat wspaniały,
Niech nadzieja nie umiera.
Z serdecznymi pozdrowieniami**

Marian Rzeźnik

Dąbrowa Tarnowska, Wielkanoc 2020r.





**Koronawirus
jest szczególnie
niebezpieczny
dla Seniorów.**

**W trosce o zdrowie
swoje i swoich
najbliższych
Ogólnopolska
Federacja
Stowarzyszeń UTW,
firma
Adamed – Partner
Tytułarny OFSUTW
i program
Adamed dla Seniora
zachęcają
do zapoznania się
z informacjami
i zaleceniami
Głównego Inspektora
Sanitarnego.**

**DLA
SENIORA
ADAMED**

WAŻNE INFORMACJE GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO (GIS) DLA SENIORÓW



Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.



Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.



Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.



Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

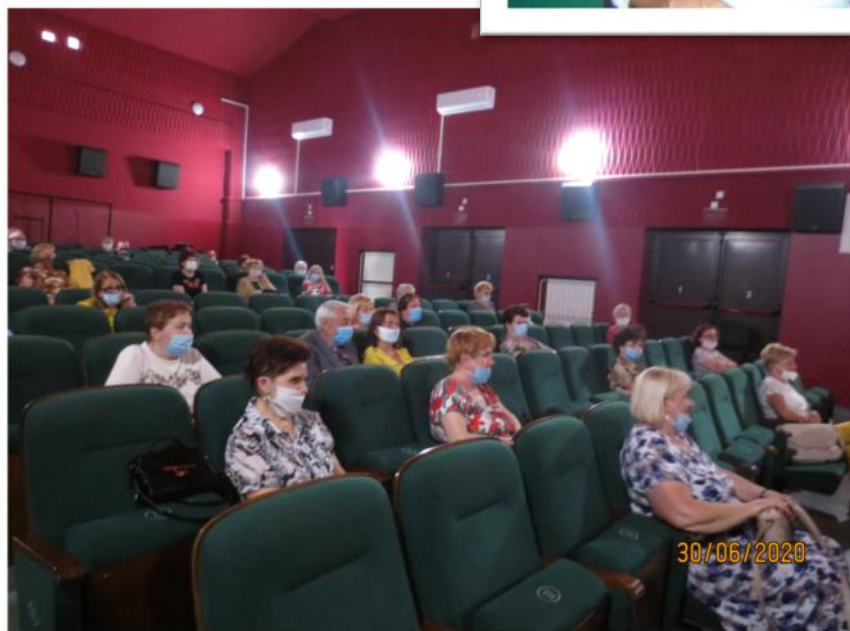
Zajęcia UTTW w czasie pandemii



W 2020 roku, w związku z panującą pandemią COVID-19, Stowarzyszenie realizowało tylko te działania, które były bezpieczne dla seniorów, z zachowaniem obowiązujących przepisów dotyczących zapobiegania rozprzestrzeniania się koronawirusa:

- przeprowadzono 11 wykładów tematycznych obejmujących między innymi: historię, literaturę, kulturę, ochronę środowiska, tematykę podróżniczą,
- przeprowadzono 2 seminaria z historii Polski i historii kościoła,
- kontynuowano naukę języka angielskiego dla 2 grup (I grupa miała 40 godzin lektoratów a II grupa 16 godzin),
- kontynuowano naukę języka niemieckiego – 40 godzin,
- przeprowadzono zajęcia z dziewiarstwa - 10 godzin,
- przeprowadzono zajęcia wokalne,
- zorganizowano wyjście seniorów na transmisję spektaklu operowego i na seanse filmowe,
- przeprowadzono zajęcia poprawiające sprawność fizyczną seniorów: aerobik w wodzie, ćwiczenia na sali gimnastycznej i w plenerze, ćwiczenia z elementami tańca przy muzyce.
- w miesiącu wrześniu zorganizowano I Spartakiadę Dąbrowskich Seniorów „Srebrny Liść Dębu”. W organizacji pomagała młodzież ze Związku Strzeleckiego działającego w Dąbrowie Tarnowskiej.
- opracowano ulotkę edukacyjną dotyczącą aktywności ruchowej seniorów,
- zakupiono książki do nauki języków obcych.











W trosce o *zdrowie* - aktywność ruchowa seniorów

Czy wiesz, że... regularna, dopasowana do wieku i kondycji aktywność fizyczna to jeden z warunków zapobiegania nadciśnieniu, chorobie wieńcowej, cukrzycy i nowotworom?

Ruch pomaga uchronić się przed osteoporozą i utrzymać prawidłową wagę. Najlepiej połączyć przyjemne z pożytecznym - wybrać taką aktywność, która nie sprawia nam nadmiernej trudności i daje radość!

Osobom starszym zaleca się aktywność co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Forma ruchu powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości.



Uniwersalne ćwiczenia dla seniorów:

spacer, spokojne bieganie, jazda na rowerze, nordic walking, gimnastyka, i pływanie.



Rodzaje aktywności o umiarkowanej intensywności:

Energiczny chód, taniec, ogrodnictwo, prace domowe, spacer z psem



Ważne, by ruszać się regularnie!

Osoby starsze, które są aktywne fizycznie, rzadziej zapadają na chorobę wieńcową, nadciśnienie, udar, cukrzycę, raka jelita grubego i piersi.

Są bardziej wytrzymałe, mają zdrowsze kości i mięśnie.

Aktywność obniża ryzyko upadków i wzmacnia funkcje poznawcze!



Aktywność aerobowa to:

- pompki, brzuszki,
- skakanie na skakance,
- bieganie i marsze,
- jazda na rowerze,
- aerobik, taniec,
- pływanie,
- gry zespołowe.

Chorujesz? Porozmawiaj o aktywności z lekarzem!

Aktywność fizyczna jest zalecana nawet osobom chorującym przewlekłe.

Zanim rozpoczniemy ćwiczenia, warto jednak poradzić się lekarza.

Wysiłek trzeba stopniować, by za bardzo nie obciążyć organizmu. Nie wolno zapominać o odpowiedniej rozgrzewce, która może zapobiec urazom.

Po zakończeniu rozgrzewki należy przejść do ćwiczeń aerobowych i siłowych. Istotne są schłodzenie organizmu oraz ćwiczenia rozciągające i uelastyczniające!

Dzięki aktywności:

- maleje ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- zmniejsza się stres i napięcie,
- rośnie masa kostna, dzięki czemu obniża się ryzyko osteoporozy,
- spowalnia się zachodząca z wiekiem utrata masy mięśniowej,
- ruchomość stawów i gibkość ciała nie zmniejszają się,
- uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia,
- poprawiają się ukrwienie i odżywianie wszystkich narządów,
- mijają problemy ze snem,
- tkanki są wrażliwsze na insulinę, co chroni przed cukrzycą.



STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU PRZY DĄBROWSKIM DOMU KULTURY

33-200 Dąbrowa Tarnowska, ul. Kościuszki 11,
tel. 667-202-570

e-mail: utwtdt@interia.pl

*Dyżury Zarządu - Ośrodek Spotkania Kultur (synagoga)
ul. Berka Joselewicza 6, I piętro - biuro
środy w godz. 13:00-15:00.*



www.utwtdt.pl