



# INAUGURACJA ROKU KADEMICKIEGO

2024/2025

Uniwersytetu Trzeciego Wieku UR

24 września 2024

Projekt „Senior zdrowy, bo aktywny”

dofinansowany z budżetu Województwa Podkarpackiego  
ROPS w Rzeszowie

na podstawie umowy nr 15/2024/PS z dnia 19 sierpnia 2024.

# Priorytetowe zadania statutowe

## Stowarzyszenia Przyjaciół UTW w Rzeszowie:

- ❑ inspirowanie i podejmowanie działań na rzecz środowiska ludzi starszych, w tym osób niepełnosprawnych, bezrobotnych i chorych;
- ❑ zapobieganie wykluczeniu społecznemu i przeciwdziałanie patologiom społecznym;
- ❑ stymulowanie rozwoju osobowego oraz intelektualnej, psychicznej i fizycznej sprawności osób starszych;
- ❑ prowadzenie działalności edukacyjnej, w tym w zakresie ochrony i promocji zdrowia oraz ekologii;
- ❑ prowadzenie działalności kulturalnej, twórczej i krajoznawczo – turystycznej dla osób starszych.

## Cele projektu ROPS „Senior zdrowy, bo aktywny”:

- ❑ pobudzanie i promowanie aktywności osób nieczynnych zawodowo w wieku 60+;
- ❑ ukazanie możliwości prowadzenia aktywnego życia i spędzania wolnego czasu poprzez uprawianie turystyki, udział w zajęciach artystycznych: chór, malarstwo, ceramika artystyczna;
- ❑ ukazanie możliwości udziału w zajęciach edukacyjno-profilaktycznych i prozdrowotnych;
- ❑ integracja wewnątrz i międzypokoleniowa seniorów;
- ❑ zaproponowanie sposobów na zagospodarowanie wolnego czasu;
- ❑ nawiązanie nowych kontaktów społecznych, opartych na innych relacjach niż zawodowe.

# Działania w projekcie ROPS „Senior zdrowy, bo aktywny”.

Czas realizacji 19.08.-15.12.2024; budżet 70 850,00 zł.

Dotacja ROPS=58 850,00 zł; udział SP UTW=12 000,00 zł.

W Projekcie zaplanowano 10 różnych działań, w tym 3 wycieczki turystyczno – krajoznawcze, plener malarski, 3 wystawy Klubu malarskiego i warsztaty malarskie, 8 występów chóru „Cantilena”, ćwiczenia służące poprawie kondycji fizycznej oraz warsztaty z ceramiki ozdobnej i użytkowej.

**Działanie 1**, w którym właśnie uczestniczymy, to:

Pobudzenie aktywności społecznej mieszkańców Rzeszowa i okolic poprzez udział w **inauguracji projektu „Senior zdrowy, bo aktywny”** w połączeniu z **Dniem Otwartych Drzwi UTW-UR** w dniu **24 września 2024**.

Organizowane po raz piąty Dni Otwartych Drzwi służą przede wszystkim prezentacji oferty UTW-UR na nowy rok akademicki 2024/2025.

Doświadczenia ubiegłych lat pokazują, że jest to działanie skuteczne, które każdego roku przynosi rezultat w postaci 110 -120 nowych słuchaczy UTW-UR.

# Działania służące aktywizacji i organizacji czasu wolnego seniorów

## Wycieczki turystyczno – krajoznawcze:

☐ **25 września 2024 „Podkarpackie Kresy”:**

Lubaczów, Basznia Dolna, Horyniec, cerkiew w Radrużu.

☐ **10 października 2024 „Uzdrowiska podkarpackie”:**

Iwonicz Zdrój, Rymanów Zdrój i Haczów.

☐ **24 października 2024 „Krośnieńscy odkrywcy i wynalazcy”:**

Muzeum Przemysłu Naftowego w Bóbrce, Centrum Dziedzictwa Szkła w Krośnie, rezerwat skalny „Przędki”.

W każdej wycieczce może uczestniczyć **40 osób** – warunek to opłacona składka roczna słuchacza UTW-UR.



# Warsztaty malarskie Grupa I.

Warsztaty rozpoczęły się 14 września 2024.



Dla każdej z grup zaplanowano po 5 spotkań.



# Warsztaty malarskie Grupa I





# Warsztaty malarskie Grupa II



Prace będą podpisane  
odbitką dłoni zamiast  
nazwiskiem.



# Warsztaty malarskie Grupa II





# Plener Klubu malarskiego w Bojanowie

z udziałem 22 osób odbył się w dniach 16-20 września 2024.





# Plener Klubu malarskiego w Bojanowie



*Zdjęcia Magdalena Jankisz*





# Plener Klubu malarskiego w Bojanowie





# Wystawy Klubu malarskiego – zaplanowano w listopadzie 2 wystawy przeglądowe w RDK Filia ul. Dąbrowskiego.



*Zdjęcia Bogumiła Krypel*



# Wystawy Klubu malarskiego – zaplanowano w dniach 2-15.12.2024 wspólną wystawę poplenerową w Bibliotece UR przy ul. Pigońia.



*Zdjęcia  
Bogumiła Krypel*





Zdjęcia  
Bogumiła Krypel

## Występy chóru „Cantilena”



W ramach projektu zaplanowano 8 koncertów chóru, w tym 2 dla słuchaczy UTW-UR oraz 4 dla pensjonariuszy DPS.





Występ chóru „Cantilena” w Domu Kombatanta





# Występy chóru „Cantilena”



„Cantilena” śpiewa w SODK KARTON  
– miejscu swoich stałych prób.



# Ćwiczenia służące poprawie kondycji fizycznej: **PING-PONG**

Treningi grupy seniorów odbywają się pod okiem doświadczonego trenera w soboty w obiektach sportowych udostępnionych przez UR przy u. M. Ćwiklińskiej. Zachętą jest niewątpliwie złoty medal kol. Doroty Kieś, zdobyty na Olimpiadzie w Łazach.



Zdjęcia Marian Prucnal



# Ćwiczenia służące poprawie kondycji fizycznej: PING-PONG



W ramach projektu został już zakupiony sprzęt sportowy wartości **1 400,00 zł.**





# Warsztaty z ceramiki ozdobnej i użytkowej dla Klubu rękodziela w SODK „Nowe Miasto”



# Planowane rezultaty projektu


Nazwa rezultatu	Planowana liczba uczestników działań	Planowana wartość docelowa działań
Spotkanie inauguracyjne projekt dla wszystkich sluchaczy UTW-UR	150	1
Wycieczki turystyczno - krajoznawcze	120	3
Plener malarski	22	1
Wystawy przegladowe I i II grupa oraz wspolna wystawa poplenerowa	31	3
Warsztaty malarskie	33	10
Koncerty chóru UTW-UR Cantilena	32	8
Warsztaty z zakresu poprawy kondycji fizycznej (pin-pong)	15	1
Warsztaty z zakresu ceramiki użytkowej i ozdobnej	10	1



**Dziękujemy wszystkim, dzięki którym od 40 lat seniorzy mogą spotykać się na Uniwersytecie Rzeszowskim, by pogłębiać wiedzę i rozwijać swoje pasje.**



Zdjęcie  
Paweł  
Niemczak



**Dziękuję za uwagę.**  
**Dziękuję wszystkim koleżankom i kolegom**  
**zaangażowanym**  
**w przygotowanie oferty i włączenie się w realizację**  
**projektu „Senior zdrowy, bo aktywny”.**  
**Już dzisiaj zapraszam na wystawy**  
**Klubu malarskiego UTW-UR**  
**oraz na koncerty chóru „Cantilena”.**  
**Życzę wszystkim nieustającego zapału**  
**w pobudzaniu i organizowaniu aktywności**  
**społecznej ludzi starszych.**

*Maria Suchy*  
*Prezes Zarządu SP UTW*  
*w Rzeszowie*