



DOLNOŚLĄSKIE UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU W ROKU JUBILEUSZU 50-LECIA RUCHU UTW W POLSCE



FEDERACJA
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU



DOLNY
ŚLĄSK



**DOLNOŚLĄSKIE UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU
W ROKU JUBILEUSZU 50-LECIA RUCHU UTW W POLSCE**

Wrocław 2025

Publikacja dofinansowana ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego
w projekcie „Dokumentowanie osiągnięć dolnośląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku
w roku jubileuszu 50-lecia ruchu UTW w Polsce”.



Wydawca
Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku
ul. J.W. Dawida 1/3
50-527 Wrocław

Druk
Poldruk Wałbrzych

Skład
Tu się tworzy Łukasz Kawka

Redakcja
Halina Harasimowicz, Bożena Kuchmacz, Regina Kumala, Apolonia Lulek,
Wiesław Łabęcki, Magdalena Świtaj, Magdalena Wnuk-Olenicz, Teresa Ziegler

Tłumaczenie
AE LEKTOR Profesjonalne Szkolenia Językowe

Teksty i zdjęcia dostarczone przez poszczególne Uniwersytety Trzeciego Wieku



Podczas warsztatów programowych w Sokołowsku pod koniec listopada 2024 r. liderzy uniwersytetów trzeciego wieku zrzeszonych w Federacji UTW z siedzibą we Wrocławiu pracowali nad sposobami uczczenia 10-lecia istnienia Federacji UTW oraz jubileuszu 50-lecia ruchu UTW w Polsce.

Ustalono, że każdy UTW przygotowuje swoje wydarzenia z tej okazji. Pojawiły się pomysły konferencji, przemarszów, pokazania się w środowisku. Na Walnym Zebraniu członków Federacji UTW w styczniu 2025 r, ustalono także, że powstanie wydawnictwo dokumentujące dorobek UTW na Dolnym Śląsku. Wybrano komitet redakcyjny i ustalono datę 7 maja jako dzień, kiedy o godz. 12.00 wszystkie federacyjne uniwersytety zrobią sobie zdjęcia grupowe, najlepiej z drona, aby najlepiej było widać liczbę słuchaczy w każdym z UTW.

Publikacja zawiera dokonania 37 uniwersytetów, które zechciały wypełnić ankietę i przesłać zdjęcia.

Sfinansowano ją ze środków własnych oraz ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Teresa Ziegler
– prezeska Rady Federacji UTW



During the program workshop in Sokołowsko at the end of November 2024, the leaders of Universities of the Third Age associated in the Federation of UTA based in Wrocław worked on ways to celebrate the 10th anniversary of the Federation and the 50th anniversary of the UTA movement in Poland.

It was decided that each UTA would organize its own events for the occasion. Ideas included conferences, parades, and public appearances. At the General Meeting of Federation members in January 2025, it was also agreed to create a publication documenting the achievements of UTAs in Lower Silesia. An editorial committee was selected, and May 7 was set as the day when, at 12:00 noon, all federated universities would take group photos, preferably by drone, to best show the number of participants in each UTA.

The publication includes the achievements of 37 universities that filled out a survey and submitted photos.

It was financed with their own funds and with support from the Lower Silesian Voivodeship Government.

Teresa Ziegler
– Chairwoman of
the Federation of UTA Council



WSTĘP

Pierwsza placówka edukacji dla osób starszych nazywana Uniwersytetem Trzeciego Wieku została powołana w 1973 r. we Francji przy Uniwersytecie w Tuluzie. Twórcą był profesor na wydziale prawa i nauk ekonomicznych - Pierre Vellas, który sformułował główne cele placówki. Wśród nich znalazły się:

- umożliwienie zdobywania wiedzy osobom starszym, które nie mogły się kształcić w młodości, a zawsze pragnęły studiować,
- realizacja idei lifelong learning (wcześniej nazywana ideą ustawicznego kształcenia),
- prowadzenie badań gerontologicznych – dziś jest ogromną potrzebą i wyzwaniem dla współczesnych zmian demograficznych,
- poprawa jakości życia starszego pokolenia m.in. poprzez szerzenie postaw prozdrowotnych, pobudzanie aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej, otwarcie na wyzwania przyszłości,
- zachęcanie do aktywności fizycznej, umysłowej, ekspresji twórczej,
- upowszechnianie wiedzy o starzeniu się i starości w społeczeństwie i wśród decydentów, odpowiedzialnych za politykę społeczną.

Mimo upływu lat misja zaproponowana przez twórcę Uniwersytetu Trzeciego Wieku wydaje się nadal aktualna.

W krótkim czasie na terenie całej Europy i poza nią zaczęły powstawać podobne placówki. Pierwszy UTW w Polsce powstał w 1975 r. w Warszawie z inicjatywy prof. Haliny Szwarc. Idei prof. Haliny Szwarc – lekarza medycyny, geriatry, wykładowczyni akademickiej, zawdzięczamy dynamiczny rozwój ruchu UTW w Polsce. Obecnie jest ich w skali kraju ok. 700, a samych uczestników ponad 200 tysięcy. W tym roku obchodzimy wyjątkowy jubileusz – 50-lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce (1975-2025). UTW to wspiane miejsca z bardzo szeroką ofertą edukacyjną, integracyjną, kulturalną, sportową, pomocową. Kreują pozytywny i wciąż zmieniający się wizerunek osób starszych, pobudzają do aktywności, rozwoju, pozwalają realizować marzenia, przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu. Są antidotum na samotność, depresję, postrzegane są jako alternatywa dla poradni zdrowia psychicznego, stanowią znakomite placówki profilaktyki gerontologicznej. Często odciążają lub wręcz zastępują rodzinę.

W 1975 r. z inicjatywy Pierre Vellasa powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA), skupiające placówki z całego świata. Rok później – w 1976 - prof. Czesław Kempisty doprowadził do utworzenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w stolicy Dolnego Śląska – we Wrocławiu, będącego do dnia dzisiejszego placówką wiodącą w regionie. Za przykładem UTW w Uniwersytecie Wrocławskim poszły uczelnie wrocławskie powołując w swoich strukturach takie uniwersytety. Od 2005 roku obserwujemy dynamiczny rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, które powoływane są w miastach i miasteczkach całego kraju.

Wśród Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jeśli chodzi o strukturę, można wyróżnić trzy typy:

1. UTW stanowiące integralną część uczelni wyższej, powołane przez władze uczelni,
2. UTW utworzone jako stowarzyszenia lub fundacje - organizacje pozarządowe, posiadające osobowość prawną,
3. UTW utworzone w strukturach jednostek samorządowych (np. domach kultury, centrach aktywności, bibliotekach, ośrodkach pomocy społecznej).

Zainteresowanie działalnością edukacyjną proponowaną osobom starszym na Dolnym Śląsku rozpoczęło lawinowy rozwój UTW w miasteczkach regionu. W oparciu o wzorzec UTW we Wrocławiu, powoływano i wciąż powołuje się nowe. Obecnie na terenie Dolnego Śląska działa około 50 placówek. Potrzeba wzmocnienia merytorycznego i integracji placówek doprowadziła do powołania w 2008 roku Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którego realizacji podjął się Wrocławski UTW we współpracy z Dolnośląską Radą ds. Seniorów, powołaną przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego. Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku to forma doskonalenia, i zarazem samodoskonalenia się koordynatorów, animatorów, wolontariuszy tych placówek. Ogromne zainteresowanie i powodzenie organizowanych spotkań w ramach Forum doprowadziły do powołania w 2014 roku Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jako formalnej organizacji, mającej na celu konsolidację środowisk senioralnych. Federacja UTW z siedzibą we Wrocławiu za główny cel przyjęła m.in. reprezentowanie środowiska UTW, wspieranie ich rozwoju, wymianę wiedzy i doświadczeń, promocję dobrych praktyk, doskonalenie liderów, stanowi kontynuację misji Dolnośląskich Forum UTW. Obecnie Federacja skupia 28 Uniwersytetów Trzeciego Wieku i ok. 5500 słuchaczy.

5 członkowskich UTW jest w strukturach uczelni, 7 w jednostkach samorządu lokalnego a pozostałe 16 to stowarzyszenia lub fundacje.

Federacja jest obecnie współorganizatorem Dolnośląskich Forów UTW – w 2025 roku będzie to już XVIII Forum. Odbývają się one w różnych miastach Dolnego Śląska, gdzie mają siedziby członkowskie UTW. Federacja stara się nadać im charakter wydarzeń poruszających ważne dla tego ruchu tematy. Biorą w nich udział nie tylko UTW zrzeszone w Federacji, ale również posłowie, senatorowie i przedstawiciele władz województwa i władz samorządów lokalnych.

Współczesna andragogika i gerontologia traktują aktywność edukacyjną osób starszych jako ważny predyktor aktywnego i zdrowego starzenia się. Celem jest włączenie osób starszych w system edukacji obejmującej uczenie się przez całe życie, rozumiane jako wielowymiarowy proces, nadający nie tylko sens życiu, ale czynne uczestniczenie w przemianach cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych. To także dążenie do zachowania jak najdłużej niezależności. W osiągnięciu tych zamierzeń niezwykle pomocne wydają się być Uniwersytety Trzeciego Wieku, które pełnią funkcje:

- edukacyjną – stymulują aktywność umysłową, upowszechniają wiedzę z wielu dziedzin, ale także aktualizują tę posiadaną,



INTRODUCTION

The first educational institution for older adults, known as the University of the Third Age (UTA), was established in 1973 in France, at the University of Toulouse. Its founder, Professor Pierre Vellas from the Faculty of Law and Economic Sciences, formulated its main objectives, which included:

- enabling older people, who had not had the opportunity to pursue education in their youth but always wished to study, to acquire knowledge;
- promoting the idea of lifelong learning;
- conducting gerontological research, which today is a pressing need and a challenge in light of demographic changes;
- improving the quality of life for the elderly by promoting healthy lifestyles, stimulating physical and mental activity, and encouraging artistic expression and openness to the future;
- encouraging physical and psychological activity and creative expression;
- disseminating knowledge about aging and old age to the public and policymakers responsible for social policy.

Despite the passage of time, the mission proposed by the founder of UTA remains highly relevant.

Soon after, similar institutions began to emerge throughout Europe and beyond. The first U3A in Poland was established in 1975 in Warsaw, thanks to the initiative of Professor Halina Szwarc. Her vision, as a physician, geriatrician, and academic lecturer, sparked the dynamic growth of the UTA movement in Poland. Today, there are approximately 700 such institutions nationwide, serving over 200,000 students.

This year marks a special anniversary—the 50th anniversary of the University of the Third Age movement in Poland (1975–2025). UTAs are wonderful spaces offering broad educational, integrative, cultural, sports, and support-oriented programs. They foster a positive and evolving image of older people, stimulate activity and development, enable dreams to be fulfilled, and help combat social exclusion. They serve as an antidote to loneliness and depression, are often seen as alternatives to mental health clinics, and act as excellent institutions for gerontological prevention. Frequently, they support or even replace family support.

In 1975, Pierre Vellas initiated the creation of the International Association of Universities of the Third Age (AIUTA), which brought together such institutions worldwide. A year later, in 1976, Professor Czesław Kempisty established the University of the Third Age in Wrocław, the capital of Lower Silesia, which remains a leading institution in the region. Inspired by Wrocław's UTA, other local universities followed suit and established their UTAs. Since 2005, the movement has grown dynamically across Poland, reaching cities and towns nationwide.

- terapeutyczną – poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają izolacji, samotności, poczuciu bezużyteczności, pozwalają spotkać się z osobami o podobnych problemach i poznać ich strategie radzenia sobie z nimi,
- integracyjną – wzmacniają kontakty społeczne, zachęcają do samopomocy i nawiązywanie nowych znajomości, ułatwiają kontakty ze środowiskiem lokalnym, przeciwdziałają wykluczeniu i społecznej izolacji.

Dziś nikt nie ma już wątpliwości, że edukacja jest nie tylko nauczaniem szkolnym, ale procesem całościowym, trwającym nieustannie w biegu życia człowieka. Realizowana poprzez uczenie się pozaformalne i coraz intensywniej nieformalne. Współcześnie procesy edukacyjne rozpatruje się na tle życia i przez całe życie. Traktowanie rozwojowo życia przez osoby starsze, podejmowanie wyzwań edukacyjnych stanowi istotny czynnik profilaktyki starzenia się, zapobiegający złym scenariuszom starości. Uniwersytety Trzeciego Wieku to ważne ośrodki prowadzące działalność edukacyjną w zakresie całościowej edukacji i aktywizacji seniorów. Mają lokalny charakter, sprzyjają tworzeniu trwałych więzi, stanowią istotę wzajemnego wsparcia i pomocy. Przeciwdziałają wykluczeniu i osamotnieniu. To środowiska, które należy szczególnie wspierać, dlatego cieszy podpisany w maju Pakt Na Rzecz Seniorów 2025, dokument programowo-strategiczny rekomendujący wspólne kierunki działań i strategii dla całego ruchu senioralnego w Polsce.

Niniejsza publikacja ma na celu ukazanie bogactwa i różnorodności Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w regionie Dolnego Śląska. Prezentuje ich historię, działalność oraz ofertę programową. Jest jednocześnie formą podziękowania dla tych wszystkich, którzy przez lata z oddaniem budowali ten niezwykle ruch – słuchaczy, liderów, wykładowców, wolontariuszy i partnerów instytucjonalnych.

Inspiracją do przygotowania publikacji są dwa wyjątkowe jubileusze, które stanowią istotne wydarzenia w historii edukacji osób starszych w Polsce i na Dolnym Śląsku: 50-lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce oraz 10-lecie działalności Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą we Wrocławiu, skupiającej UTW z całego regionu dolnośląskiego.

Jubileusze te skłaniają do refleksji nad dorobkiem, znaczeniem i przyszłością Uniwersytetów Trzeciego Wieku – instytucji, które od pół wieku odgrywają niezwykle ważną rolę w życiu osób starszych, umożliwiając im rozwój intelektualny, fizyczny, społeczny, kulturalny i emocjonalny. Na Dolnym Śląsku ruch UTW zyskał szczególnie silne zakorzenienie, stając się nie tylko odpowiedzią na potrzeby seniorów, ale także ważnym elementem lokalnej tożsamości. To tu, w wielu miastach i mniejszych miejscowościach, seniorzy znajdują przestrzeń do rozwoju, realizacji marzeń i pasji, budowania relacji, przyjaźni i kontynuowania swojej życiowej aktywności.

Z nadzieją oddajemy tę publikację w Państwa ręce, wierząc, że stanie się ona źródłem wiedzy, inspiracji oraz dowodem siły, pasji i wspólnoty, jakie towarzyszą twórcom Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Dr Magdalena Wnuk – Olenicz – kierownik UTW w Uniwersytecie Wrocławskim

There are three structural types of UTAs:

1. UTAs as integral parts of higher education institutions, established by the higher education institutions' authorities.
2. UTAs founded as associations or foundations (NGOs) with legal personality.
3. UTAs formed within local government structures (e.g., cultural centers, community activity centers, libraries, social welfare centers).

The growing interest in educational opportunities for older adults in Lower Silesia has led to a surge in the creation of UTAs throughout the region. Modeled after the Wrocław UTA, more institutions continue to be established. Currently, about 50 UTAs are operating in the Lower Silesian region.

The need for stronger integration and content support led to the establishment of the Lower Silesian Forum of Universities of the Third Age in 2008, initiated by the Wrocław UTA in cooperation with the Lower Silesian Senior Council at the Marshal's Office. The Forum provides professional development and peer support for coordinators, animators, and volunteers.

The popularity and success of these meetings led to the founding of the Federation of Universities of the Third Age in 2014. Based in Wrocław, the Federation now includes 28 UTAs and around 5,500 students. Among them, 5 operate within university structures, 7 within local government institutions, and the remaining 16 as associations or foundations.

The Federation co-organizes the annual Lower Silesian UTA Forums—2025 will mark the 18th edition. These forums rotate among different cities and focus on topics crucial to the movement, attended by parliamentarians, senators, regional and local government representatives, and UTAs from beyond the Federation.

Modern andragogy and gerontology view educational activity among older adults as a key factor in healthy and active aging. The goal is to integrate older people into the lifelong learning system, seen as a multidimensional process that gives life meaning and fosters active participation in societal, cultural, and technological changes. It also helps maintain independence for as long as possible.

UTAs fulfill several important functions:

Educational – stimulating intellectual activity, spreading knowledge across various fields, and updating existing knowledge.

Therapeutic – improving well-being, combating isolation, loneliness, and feelings of uselessness; they offer opportunities to connect with others facing similar challenges.

Integrative – strengthening social ties, promoting mutual support, encouraging new friendships, and fostering local community engagement.

Today, it is widely accepted that education is not limited to formal schooling, but is a lifelong process involving both non-formal and increasingly informal learning. Educational processes are now considered within the context of one's life course. When older adults take on educational challenges, they are actively working to prevent the negative effects of aging.

UTAs play a vital role in senior lifelong education and activation. Rooted in local communities, they help build lasting relationships and support systems, and reduce exclusion and loneliness. As such, these communities deserve strong support, which is why the signing of the 2025 Pact for Seniors is a promising development. This strategic document outlines recommended directions and strategies for Poland's entire senior movement.

This publication aims to showcase the richness and diversity of the Universities of the Third Age in the Lower Silesian region. It presents their history, activities, and program offerings. It also serves as a tribute to all those who, over the years, have devoted themselves to building this extraordinary movement—students, leaders, lecturers, volunteers, and institutional partners.

The inspiration for this publication comes from two exceptional anniversaries that mark significant moments in the history of senior education in Poland and Lower Silesia: the 50th anniversary of the UTA movement in Poland, and the 10th anniversary of the Federation of Universities of the Third Age in Wrocław, which brings together UTAs from across the region.

These jubilees provide an opportunity to reflect on the achievements, significance, and future of the Universities of the Third Age—institutions that for half a century have played a crucial role in the lives of older adults, offering opportunities for intellectual, physical, social, cultural, and emotional development.

In Lower Silesia, the UTA movement has taken deep root, responding to the needs of seniors and becoming an important part of the region's identity. In many cities and towns, seniors have found a space to grow, fulfill their dreams and passions, and maintain social engagement and vitality.

We proudly present this publication, hoping it will be a source of knowledge, inspiration, and a testament to the strength, passion, and community spirit that define the Universities of the Third Age.

Magdalena Wnuk-Olenicz PhD - Head of the Department,
University of the Third Age in the University of Wrocław

**DOLNOŚLĄSKIE UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU
W ROKU JUBILEUSZU 50-LECIA RUCHU UTW W POLSCE**

Wrocław 2025

Publikacja dofinansowana ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego
w projekcie „Dokumentowanie osiągnięć dolnośląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku
w roku jubileuszu 50-lecia ruchu UTW w Polsce”.



Wydawca
Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku
ul. J.W. Dawida 1/3
50-527 Wrocław

Druk
Poldruk Wałbrzych

Skład
Tu się tworzy Łukasz Kawka

Redakcja
Halina Harasimowicz, Bożena Kuchmacz, Regina Kumala, Apolonia Lulek,
Wiesław Łabęcki, Magdalena Świtaj, Magdalena Wnuk-Olenicz, Teresa Ziegler

Tłumaczenie
AE LEKTOR Profesjonalne Szkolenia Językowe

Teksty i zdjęcia dostarczone przez poszczególne Uniwersytety Trzeciego Wieku



**DOLNY
ŚLĄSK**



**FEDERACJA
UNIwersytetów
TRZECIEGO WIEKU**



Podczas warsztatów programowych w Sokołowsku pod koniec listopada 2024 r. liderzy uniwersytetów trzeciego wieku zrzeszonych w Federacji UTW z siedzibą we Wrocławiu pracowali nad sposobami uczczenia 10-lecia istnienia Federacji UTW oraz jubileuszu 50-lecia ruchu UTW w Polsce.

Ustalono, że każdy UTW przygotuje swoje wydarzenia z tej okazji. Pojawiły się pomysły konferencji, przemarszów, pokazania się w środowisku. Na Walnym Zebraniu członków Federacji UTW w styczniu 2025 r. ustalono także, że powstanie wydawnictwo dokumentujące dorobek UTW na Dolnym Śląsku. Wybrano komitet redakcyjny i ustalono datę 7 maja jako dzień, kiedy o godz. 12.00 wszystkie federacyjne uniwersytety zrobią sobie zdjęcia grupowe, jeśli to możliwe z drona, aby najlepiej było widać liczbę słuchaczy w każdym z UTW.

Publikacja przedstawia dokonania 37 uniwersytetów, które wypełniły przygotowaną w tym celu ankietę i przesłały zdjęcia.

Sfinansowano ją ze środków własnych oraz ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Teresa Ziegler
– prezeska Rady Federacji UTW



During the program workshop in Sokołowsko at the end of November 2024, the leaders of Universities of the Third Age associated in the Federation of UTA based in Wrocław worked on ways to celebrate the 10th anniversary of the Federation and the 50th anniversary of the UTA movement in Poland.

It was decided that each UTA would organize its own events for the occasion. Ideas included conferences, parades, and public appearances. At the General Meeting of Federation members in January 2025, it was also agreed to create a publication documenting the achievements of UTAs in Lower Silesia. An editorial committee was selected, and May 7 was set as the day when, at 12:00 noon, all federated universities would take group photos, preferably by drone, to best show the number of participants in each UTA.

The publication includes the achievements of 37 universities that filled out a survey and submitted photos.

It was financed with their own funds and with support from the Lower Silesian Voivodeship Government.

Teresa Ziegler
– Chairwoman of
the Federation of UTA Council



WSTĘP

Pierwsza placówka edukacji dla osób starszych nazywana Uniwersytetem Trzeciego Wieku została powołana w 1973 r. we Francji przy Uniwersytecie w Tuluzie. Twórcą był profesor na wydziale prawa i nauk ekonomicznych - Pierre Vellas, który sformułował główne cele placówki. Wśród nich znalazły się:

- umożliwienie zdobywania wiedzy osobom starszym, które nie mogły się kształcić w młodości, a zawsze pragnęły studiować,
- realizacja idei lifelong learning (wcześniej nazywana ideą ustawicznego kształcenia),
- prowadzenie badań gerontologicznych – dziś jest ogromną potrzebą i wyzwaniem dla współczesnych zmian demograficznych,
- poprawa jakości życia starszego pokolenia m.in. poprzez szerzenie postaw prozdrowotnych, pobudzanie aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej, otwarcie na wyzwania przyszłości,
- upowszechnianie wiedzy o starzeniu się i starości w społeczeństwie i wśród decydentów, odpowiedzialnych za politykę społeczną.

Mimo upływu lat misja zaproponowana przez twórcę Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest ciągle aktualna.

W krótkim czasie na terenie całej Europy i poza nią zaczęły powstawać podobne placówki. Pierwszy UTW w Polsce powstał w 1975 r. w Warszawie z inicjatywy prof. Haliny Szwarc. Idei prof. Haliny Szwarc – lekarza medycyny, geriatry, wykładowczyni akademickiej, zawdzięczamy dynamiczny rozwój ruchu UTW w Polsce. Obecnie jest ich w skali kraju ok. 700, a samych uczestników ponad 200 tysięcy. W tym roku obchodzimy wyjątkowy jubileusz – 50-lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce (1975-2025). UTW to wspaniałe miejsca z bardzo szeroką ofertą edukacyjną, integracyjną, kulturalną, sportową, pomocową. Kreują pozytywny i wciąż zmieniający się wizerunek osób starszych, pobudzają do aktywności, rozwoju, pozwalają realizować marzenia, przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu. Są antidotum na samotność, depresję, postrzegane są jako alternatywa dla poradni zdrowia psychicznego, stanowią znakomite placówki profilaktyki gerontologicznej. Często odciążają lub wręcz zastępują rodzinę.

W 1975 r. z inicjatywy Pierre Vellasa powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA), skupiające placówki z całego świata. Rok później – w 1976 - prof. Czesław Kempisty doprowadził do utworzenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w stolicy Dolnego Śląska - Wrocławiu, będącego do dnia dzisiejszego placówką wiodącą w regionie. Za przykładem UTW w Uniwersytecie Wrocławskim poszły inne uczelnie wrocławskie powołując w swoich strukturach podobne uniwersytety. Od 2005 roku obserwujemy dynamiczny rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, które powoływane są w miastach i miasteczkach całego kraju.

Wśród Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jeśli chodzi o strukturę, można wyróżnić trzy typy:

1. UTW stanowiące integralną część uczelni wyższej, powołane przez władze uczelni,
2. UTW utworzone jako stowarzyszenia lub fundacje - organizacje pozarządowe, posiadające osobowość prawną,
3. UTW utworzone w strukturach jednostek samorządowych (np. domach kultury, centrach aktywności, bibliotekach, ośrodkach pomocy społecznej).

Zainteresowanie działalnością edukacyjną proponowaną osobom starszym na Dolnym Śląsku rozpoczęło lawinowy rozwój UTW w miastach i miasteczkach regionu. W oparciu o wzorzec UTW we Wrocławiu, powoływano i wciąż powołuje się nowe. Obecnie na terenie Dolnego Śląska działa około 50 placówek. Potrzeba wzmocnienia merytorycznego i integracji placówek doprowadziła do powołania w 2008 roku Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którego realizacji podjął się Wrocławski UTW we współpracy z Dolnośląską Radą ds. Seniorów, powołaną przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego. Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku to forma doskonalenia, i zarazem samodoskonalenia się koordynatorów, animatorów, wolontariuszy tych placówek. Ogromne zainteresowanie i powodzenie organizowanych spotkań w ramach Forum doprowadziły do powołania w 2014 roku Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jako formalnej organizacji, mającej na celu konsolidację środowisk senioralnych. Federacja UTW z siedzibą we Wrocławiu za główny cel przyjęła m.in. reprezentowanie środowiska UTW, wspieranie ich rozwoju, wymianę wiedzy i doświadczeń, promocję dobrych praktyk, doskonalenie liderów, stanowi kontynuację misji Dolnośląskich Forum UTW. Obecnie Federacja skupia 28 Uniwersytetów Trzeciego Wieku i ok. 5500 słuchaczy. 5 członkowskich UTW jest w strukturach uczelni, 7 w jednostkach samorządu lokalnego a pozostałe 16 to stowarzyszenia lub fundacje.

Federacja jest obecnie współorganizatorem Dolnośląskich Forów UTW – w 2025 roku będzie to już XVIII Forum. Odbývają się one w różnych miastach Dolnego Śląska, gdzie mają siedziby członkowskie UTW. Federacja stara się nadać im charakter wydarzeń poruszających ważne dla tego ruchu tematy. Biorą w nich udział nie tylko UTW zrzeszone w Federacji, ale również posłowie, senatorowie i przedstawiciele władz województwa i władz samorządów lokalnych.

Współczesna andragogika i gerontologia traktują aktywność edukacyjną osób starszych jako ważny predyktor aktywnego i zdrowego starzenia się. Celem jest włączenie osób starszych w system edukacji obejmującej uczenie się przez całe życie, rozumiane jako wielowymiarowy proces, nadający nie tylko sens życiu, ale czynne uczestniczenie w przemianach cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych. To także dążenie do zachowania jak najdłużej niezależności. W osiągnięciu tych zamierzeń niezwykle pomocne wydają się być Uniwersytety Trzeciego Wieku, które pełnią funkcje:

- edukacyjną – stymulując aktywność umysłową, upowszechniając wiedzę z wielu dziedzin, ale także aktualizując tę posiadaną,

- terapeutyczną – poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają izolacji, samotności, poczuciu bezużyteczności, pozwalają spotkać się z osobami o podobnych problemach i poznać ich strategie radzenia sobie z nimi,
- integracyjną – wzmacniają kontakty społeczne, zachęcają do samopomocy i nawiązywanie nowych znajomości, ułatwiają kontakty ze środowiskiem lokalnym, przeciwdziałają wykluczeniu i społecznej izolacji.

Dziś nikt nie ma już wątpliwości, że edukacja jest nie tylko nauczaniem szkolnym, ale procesem całościowym, trwającym nieustannie w biegu życia człowieka. Realizowana poprzez uczenie się pozaformalne i coraz intensywniej nieformalne. Współcześnie procesy edukacyjne rozpatruje się na tle życia i przez całe życie. Traktowanie rozwojowo życia przez osoby starsze, podejmowanie wyzwań edukacyjnych stanowi istotny czynnik profilaktyki starzenia się, zapobiegający złym scenariuszom starości. Uniwersytety Trzeciego Wieku to ważne ośrodki prowadzące działalność edukacyjną w zakresie całościowej edukacji i aktywizacji seniorów. Mają lokalny charakter, sprzyjają tworzeniu trwałych więzi, stanowią istotę wzajemnego wsparcia i pomocy. Przeciwdziałają wykluczeniu i osamotnieniu. To środowiska, które należy szczególnie wspierać, dlatego cieszy podpisany w maju Pakt Na Rzecz Seniorów 2025, dokument programowo-strategiczny rekomendujący wspólne kierunki działań i strategii dla całego ruchu senioralnego w Polsce.

Niniejsza publikacja ma na celu ukazanie bogactwa i różnorodności Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w regionie Dolnego Śląska. Prezentuje ich historię, działalność oraz ofertę programową. Jest jednocześnie formą podziękowania dla tych wszystkich, którzy przez lata z oddaniem budowali ten niezwykle ruch – słuchaczy, liderów, wykładowców, wolontariuszy i partnerów instytucjonalnych.

Inspiracją do przygotowania publikacji są dwa wyjątkowe jubileusze, które stanowią istotne wydarzenia w historii edukacji osób starszych w Polsce i na Dolnym Śląsku: 50-lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce oraz 10-lecie działalności Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą we Wrocławiu, skupiającej UTW z całego regionu dolnośląskiego.

Jubileusze te skłaniają do refleksji nad dorobkiem, znaczeniem i przyszłością Uniwersytetów Trzeciego Wieku – instytucji, które od pół wieku odgrywają niezwykle ważną rolę w życiu osób starszych, umożliwiając im rozwój intelektualny, fizyczny, społeczny, kulturalny i emocjonalny. Na Dolnym Śląsku ruch UTW zyskał szczególnie silne zakorzenienie, stając się nie tylko odpowiedzią na potrzeby seniorów, ale także ważnym elementem lokalnej tożsamości. To tu, w wielu miastach i mniejszych miejscowościach, seniorzy znajdują przestrzeń do rozwoju, realizacji marzeń i pasji, budowania relacji, przyjaźni i kontynuowania swojej życiowej aktywności.

Z nadzieją oddajemy tę publikację w Państwa ręce, wierząc, że stanie się ona źródłem wiedzy, inspiracji oraz dowodem siły, pasji i wspólnoty, jakie towarzyszą twórcom Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Dr Magdalena Wnuk–Olenicz – kierownik UTW w Uniwersytecie Wrocławskim



INTRODUCTION

The first educational institution for older adults, known as the University of the Third Age (UTA), was established in 1973 in France, at the University of Toulouse. Its founder, Professor Pierre Vellas from the Faculty of Law and Economic Sciences, formulated its main objectives, which included:

- enabling older people, who had not had the opportunity to pursue education in their youth but always wished to study, to acquire knowledge;
- promoting the idea of lifelong learning;
- conducting gerontological research, which today is a pressing need and a challenge in light of demographic changes;
- improving the quality of life for the elderly by promoting healthy lifestyles, stimulating physical and mental activity, and encouraging artistic expression and openness to the future;
- encouraging physical and psychological activity and creative expression;
- disseminating knowledge about aging and old age to the public and policymakers responsible for social policy.

Despite the passage of time, the mission proposed by the founder of UTA remains highly relevant.

Soon after, similar institutions began to emerge throughout Europe and beyond. The first UTA in Poland was established in 1975 in Warsaw, thanks to the initiative of Professor Halina Szwarc. Her vision, as a physician, geriatrician, and academic lecturer, sparked the dynamic growth of the UTA movement in Poland. Today, there are approximately 700 such institutions nationwide, serving over 200,000 students.

This year marks a special anniversary—the 50th anniversary of the University of the Third Age movement in Poland (1975–2025). UTAs are wonderful spaces offering broad educational, integrative, cultural, sports, and support-oriented programs. They foster a positive and evolving image of older people, stimulate activity and development, enable dreams to be fulfilled, and help combat social exclusion. They serve as an antidote to loneliness and depression, are often seen as alternatives to mental health clinics, and act as excellent institutions for gerontological prevention. Frequently, they support or even replace family support.

In 1975, Pierre Vellas initiated the creation of the International Association of Universities of the Third Age (AIUTA), which brought together such institutions worldwide. A year later, in 1976, Professor Czesław Kempisty established the University of the Third Age in Wrocław, the capital of Lower Silesia, which remains a leading institution in the region. Inspired by Wrocław's UTA, other local universities followed suit and established their UTAs. Since 2005, the movement has grown dynamically across Poland, reaching cities and towns nationwide.

There are three structural types of UTAs:

1. UTAs as integral parts of higher education institutions, established by the higher education institutions' authorities.
2. UTAs founded as associations or foundations (NGOs) with legal personality.
3. UTAs formed within local government structures (e.g., cultural centers, community activity centers, libraries, social welfare centers).

The growing interest in educational opportunities for older adults in Lower Silesia has led to a surge in the creation of UTAs throughout the region. Modeled after the Wrocław UTA, more institutions continue to be established. Currently, about 50 UTAs are operating in the Lower Silesian region.

The need for stronger integration and content support led to the establishment of the Lower Silesian Forum of Universities of the Third Age in 2008, initiated by the Wrocław UTA in cooperation with the Lower Silesian Senior Council at the Marshal's Office. The Forum provides professional development and peer support for coordinators, animators, and volunteers.

The popularity and success of these meetings led to the founding of the Federation of Universities of the Third Age in 2014. Based in Wrocław, the Federation now includes 28 UTAs and around 5,500 students. Among them, 5 operate within university structures, 7 within local government institutions, and the remaining 16 as associations or foundations.

The Federation co-organizes the annual Lower Silesian UTA Forums—2025 will mark the 18th edition. These forums rotate among different cities and focus on topics crucial to the movement, attended by parliamentarians, senators, regional and local government representatives, and UTAs from beyond the Federation.

Modern andragogy and gerontology view educational activity among older adults as a key factor in healthy and active aging. The goal is to integrate older people into the lifelong learning system, seen as a multidimensional process that gives life meaning and fosters active participation in societal, cultural, and technological changes. It also helps maintain independence for as long as possible.

UTAs fulfill several important functions:

Educational – stimulating intellectual activity, spreading knowledge across various fields, and updating existing knowledge.

Therapeutic – improving well-being, combating isolation, loneliness, and feelings of uselessness; they offer opportunities to connect with others facing similar challenges.

Integrative – strengthening social ties, promoting mutual support, encouraging new friendships, and fostering local community engagement.

Today, it is widely accepted that education is not limited to formal schooling, but is a lifelong process involving both non-formal and increasingly informal learning. Educational processes are now considered within the context of one's life course. When older adults take on educational challenges, they are actively working to prevent the negative effects of aging.

UTAs play a vital role in senior lifelong education and activation. Rooted in local communities, they help build lasting relationships and support systems, and reduce exclusion and loneliness. As such, these communities deserve strong support, which is why the signing of the 2025 Pact for Seniors is a promising development. This strategic document outlines recommended directions and strategies for Poland's entire senior movement.

This publication aims to showcase the richness and diversity of the Universities of the Third Age in the Lower Silesian region. It presents their history, activities, and program offerings. It also serves as a tribute to all those who, over the years, have devoted themselves to building this extraordinary movement—students, leaders, lecturers, volunteers, and institutional partners.

The inspiration for this publication comes from two exceptional anniversaries that mark significant moments in the history of senior education in Poland and Lower Silesia: the 50th anniversary of the UTA movement in Poland, and the 10th anniversary of the Federation of Universities of the Third Age in Wrocław, which brings together UTAs from across the region.

These jubilees provide an opportunity to reflect on the achievements, significance, and future of the Universities of the Third Age—institutions that for half a century have played a crucial role in the lives of older adults, offering opportunities for intellectual, physical, social, cultural, and emotional development.

In Lower Silesia, the UTA movement has taken deep root, responding to the needs of seniors and becoming an important part of the region's identity. In many cities and towns, seniors have found a space to grow, fulfill their dreams and passions, and maintain social engagement and vitality.

We proudly present this publication, hoping it will be a source of knowledge, inspiration, and a testament to the strength, passion, and community spirit that define the Universities of the Third Age.

Magdalena Wnuk-Olenicz PhD - Head of the Department,
University of the Third Age in the University of Wrocław



Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku „ATENA”

ul. Dworcowa 26, 55-120 Oborniki Śląskie
www.sutwatena.pl

Rok powstania	2004
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	(+48) 510 409 (+48) 514 116 atena@sutwatena.pl
Liczba słuchaczy	356

Oferta programowa

1. Prowadzenie form działalności edukacyjnej, zdrowotnej, kulturalnej, twórczej oraz turystyczno-krajoznawczej dla osób starszych.
2. Aktywizacja społeczna ludzi starszych.
3. Stwarzanie warunków godnego starzenia się.
4. Działanie na rzecz osób niepełnosprawnych i przeciwdziałanie niepełnosprawności osób starszych.
5. Promocja i organizacja wolontariatu w środowisku osób starszych.

Obszary działań

Organizujemy:

1. Turniej Brydża dla Dolnośląskich UTW.
2. Marsz Nordic Walking dla Dolnośląskich UTW.
3. Przegląd Kabaretów.
4. Wykłady i spotkania międzypokoleniowe.
5. Występy naszych Sekcji Artystycznych w Domach Opieki Społecznej i dla dzieci niepełnosprawnych oraz szkół podstawowych i ponadpodstawowych.
6. Opiekę nad seniorami potrzebującymi pomocy.



Association of the University of the Third Age “ATENA”

ul. Dworcowa 26, 55-120 Oborniki Śląskie
www.sutwatena.pl

Year of Establishment	2004
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	(+48) 510 409 (+48) 514 116 atena@sutwatena.pl
Number of Students	356

Program Offer

1. Providing educational, health-related, cultural, creative, and tourism/sightseeing activities for the elderly.
2. Social activation of older people.
3. Creating conditions for dignified aging.
4. Supporting people with disabilities and preventing disability in elderly persons.
5. Promotion and organization of volunteer work in the senior community.

Areas of Activity

We organize:

1. Bridge Tournament for Lower Silesian Universities of the Third Age (UTAs).
2. Nordic Walking March for Lower Silesian UTAs.
3. Cabaret Review.
4. Lectures and intergenerational meetings.
5. Performances by our Artistic Sections in care homes, for children with disabilities, and in primary and secondary schools.
6. Care and assistance for seniors in need.





Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego wieku „Tęcza”

Rynek 25, 55-100 Trzebnica
www.utw.edu.pl

Rok powstania	2008
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	tel. służb. 506 159 270 tel. do prezesa 663 250 186
Liczba słuchaczy	258

Oferta programowa

- Działamy w sekcjach:
 - Teatr literacki „7 Kolorów” opiera spektakle na klasycznym repertuarze kabaretów z początku XX w.,
 - Teatr Tańca i Ruchu „Impresja”- układy choreograficzne z przekazem pantomimicznym,
 - chór,
 - zajęcia / ćwiczenia w basenie,
 - gimnastyka,
 - karaoke,
 - lektoraty: języka angielskiego, niemieckiego, francuskiego,
 - sekcja literacka (tworzenie poezji),
 - sekcja „Kijkowicze” - marsz Nordic Walking,
 - sekcja plastyczna i kulturalna,
 - sekcja wolontariatu.
- Odbývają się:
 - wykłady,
 - wyjazdy na wczasy i turnusy rehabilitacyjne,
 - wycieczki,
 - spotkania poetycko- muzyczne,
 - zabawy taneczne i pikniki w plenerze.
 - Organizujemy spotkania związane z tradycjami świątecznymi: kolację wigilijną, „poetyckie Zaduszki”, wieczory poetycko - muzyczne w okolicach Narodowego Święta Niepodległości i podczas obchodów Trzebnickich Dni Pioniera.

Obszary działań

Grupa wolontariatu (szczególnie w okresie przedświątecznym) odwiedza członków pozostających w domach ze względu na wiek, choroby oraz samotnych - często z okolicznościowym upominkiem. W nawiązaniu do potrzeby integracji z przedstawicielami innych grup wiekowych budujemy „Mosty Międzypokoleniowe” z dziećmi - uczniami Szkoły Podstawowej nr 1 im. H. Brodatego. Organizujemy:

- Powitanie Wiosny,
- wycieczki, wędrówki po okolicy,
- pikniki.

Uczniowie Społecznego Ogniska Muzycznego „Allegro” dają koncerty dla seniorów z okazji świąt i uroczystości państwowych.

Współpracujemy z Powiatową Radą Senioralną i Młodzieżową.

Prezentujemy spektakle naszego Teatru „7 Kolorów”, które opierane są na tekstach wybitnych twórców kabaretów z początku XX w., spotkania poetycko - muzyczne są „otwarte” i mogą brać w nich udział wszyscy zainteresowani.



„Tęcza” Association – University of the Third Age

Rynek 25, 55-100 Trzebnica
www.utw.edu.pl

Year of Establishment	2008
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 506 159 270 +48 663 250 186
Number of Students	258

Program Offer

- Activity Sections:
 - Literary Theater “7 Colors” – performances based on classical cabaret repertoire from the early 20th century
 - Dance and Movement Theater “Impresja” – choreographic arrangements with pantomime expression
 - choir
 - swimming classes
 - gymnastics
 - karaoke
 - language courses: English, German, French
 - literary section (poetry writing)
 - “Kijkowicze” section – Nordic Walking
 - art and Culture section
 - volunteering section.
- Other Activities:
 - lectures, holidays and rehabilitation stays
 - trips and excursions
 - poetry and music evenings
 - dance parties and outdoor picnics

Cyclical and Holiday Events:

- Christmas Eve dinner
- “Poetic All Souls’ Day”
- poetry and music evenings during National Independence Day
- various events during the Trzebnica Pioneer Days.

Areas of Activity

Volunteer Group (predominantly during the holiday season) visiting elderly, sick, and lonely members with small seasonal gifts. Intergenerational initiatives – building “Intergenerational Bridges” with children from Primary School No. 1 named after Henry the Bearded:

- Welcoming Spring
- joint trips and walks in the area
- picnics

Concerts for seniors organized by students of the “Allegro” Community Music School on holidays and national celebration days.

Cooperation with the County Senior and Youth Councils. Public presentations of the “7 Colors” Theater, based on works of prominent early 20th-century cabaret authors during the Open Poetry and Music Meetings.





Żabkowicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

Rynek 24, 57-200 Żabkowice Śląskie
www.zutw.pl

Rok powstania	2009
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 697 097 467 biurozutw@gmail.com
Liczba słuchaczy	186

Oferta programowa

Jeździmy na wycieczki: zwiedzamy okolice, nasz kraj i bywamy za granicą. Mamy Klub Turystyki Nizinnej i Klub Miłośników Gór.

Do teatru, opery i na koncerty wybieramy się z Klubem Melomana.

W sekcjach sportowo-rekreacyjnych mamy jogę, gimnastykę, callanetics, aqua aerobik, pływanie, nordic walking, bule, kręgle, gry planszowe i karciane.

Uczymy się także języków; francuskiego, angielskiego, niemieckiego. Mamy wykłady z różnorodnych tematów, na które zapraszamy wykładowców prywatnych, fundacje i specjalistów oraz policję i straż pożarną. Sekcja malarstwa i rękodzieła tworzą prawdziwe cuda.

Obszary działań

Mamy zespół śpiewaczy „Echo” i „Zespół o co”, które występują na różnych imprezach okolicznościowych w naszej miejscowości i okolicach i dają radość ludziom naszej społeczności poprzez śpiew, taniec i występy teatru i kabaretu. Odwiedzamy nasz lokalny Dom Pomocy Społecznej i robimy przedstawienia dla pensjonariuszy ale także zapraszamy ich do nas np. na „Senioriadę”, w której chętnie biorą udział osoby bardziej sprawne. Zespoły wyjeżdżają także na różne konkursy i zdobywają nagrody. Współpracujemy też z młodzieżą ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. Koło malarskie i rękodzieło wystawiają swoje prace np. w Miejskiej Bibliotece lub na licytacjach charytatywnych.



Żabkowice University of the Third Age

Rynek 24, 57-200 Żabkowice Śląskie
www.zutw.pl

Year of Establishment	2009
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 697 097 467 biurozutw@gmail.com
Number of Students	186

Program Offer

We go on trips: we visit local areas, travel around the country, and go abroad. We have a Lowland Tourism Club and a Mountain Lovers Club.

We attend the theater, opera, and concerts with the Music Lovers Club.

Our sports and recreation sections include yoga, gymnastics, callanetics, aqua aerobics, swimming, Nordic walking, pétanque, bowling, board games, and card games.

We also learn languages – French, English, and German. We organize lectures on various topics, inviting private lecturers, foundations, specialists, and representatives from the police and the state fire service. The painting and handicraft section creates real masterpieces.

Areas of Activity

We have two singing groups: Echo and Zespół O Co, which perform at various local events and celebrations, bringing joy to our community through singing, dancing, theater, and cabaret shows. We visit our local Social Welfare Home and organize performances for residents. We also invite them to our events, such as “Senioriada,” which more active seniors eagerly participate in. Our ensembles travel to various competitions and win awards. We also cooperate with youth from the Special Educational Center. The Painting and Handicraft Club exhibits their work in venues like the Municipal Library or donates it to charity auctions.





Noworudzki Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury

ul. Słupiecka 2, 57-402 Nowa Ruda

Rok powstania	2007
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	pełnomocnik
Kontakt	+48 608-077-784 anna.nutw@gmail.com
Liczba słuchaczy	165
Osoba wypełniająca	Anna Szczepan

Oferta programowa

1. Prowadzimy działalność edukacyjną w formie wykładów o różnorodnej tematyce.
2. Prowadzimy działalność prozdrowotną m.in. gimnastyka w wodzie, nordic walking, spacer, czynne sporty na siłowni na świeżym powietrzu, fitness.
3. Działają sekcje zainteresowań – Teatr Komedya, Zespół Śpiewający Kurtyna, Sekcja Plastyczna, Grupa Taneczna, szeroko pojęta Sekcja Turystyczna.
4. Bardzo lubiane różne warsztaty – np. malowanie na szkło, zielarskie, muzyczne.
5. Wiele działań ukierunkowanych jest na poprawę stanu psychomotorycznego, podniesienia samooceny, asertywności; na stałe współpracujemy z psychologiem – prowadzone są warsztaty i rozmowy indywidualne (w razie potrzeby). Dużym zainteresowaniem cieszą się sesje wyjazdowe z psychologią w tle.

Obszary działań

1. Działalność międzypokoleniowa:
 - współpraca z Miejskim Żłobkiem – Uniwersyteckie Babcię odwiedzają dzieci w żłobku i czytają im bajki, bawią się z nimi, śpiewają piosenki;
 - współpraca z Przedszkolem Kraina Malucha – organizowane są wspólne happeningi (np. 11 listopada, albo wspólne wejście z palmami do kościoła w Niedzielę Palmową; wspólne warsztaty robienia palm wielkanocnych; dzieci odwiedzają Mikołaja i rozdają im drobne upominki i prezenty; przedszkole odwiedza nasz Teatr Komedya z przedstawieniami dla dzieci – Jasełkami, albo np. o Smoku Wawelskim z okazji Dnia Dziecka.
2. Działalność charytatywna:
 - odwiedzamy okoliczne Domy Opieki (składamy życzenia świąteczne, wręczamy opłatki, występuje też nasz Teatr Komedya),
 - wspomagamy Zakład Opiekuńczo – Leczniczy darami potrzebnych rzeczy: środków czystości, bielizny pościelowej, ręczników itd.
 - corocznie bierzemy udział w kwestowaniu na rzecz WOŚP i odpowiadamy na doraźne potrzeby – np. dla pogorzelców i ostatnio szeroko zakrojona pomoc na rzecz powodzian.
3. Współpraca z Miejską Biblioteką Publiczną, Miejskim Ośrodkiem Kultury, Noworudzkim Kołem PTTK im. Gwarków Noworudzkich oraz Radą Seniorów Miasta Nowa Ruda, KGW Bożków, Gminnym Klubem Seniora w Jugowie.



Nowa Ruda University of the Third Age at the Municipal Cultural Centre

ul. Słupiecka 2, 57-402 Nowa Ruda

Year of Establishment	2007
Legal Status	UTA affiliated with a local government institution
Governing Body	Plenipotentiary
Contact	+48 608-077-784 anna.nutw@gmail.com
Number of Students	165
Contact Person	Anna Szczepan

Program Offer

1. Educational activities in the form of lectures on various topics.
2. Health and wellness activities, including: water gymnastics, nordic walking, walks, outdoor gym workouts, fitness classes.
3. Interest-based sections: "Komedya" Theater, singing group "Kurtyna", art section, dance group, broadly defined Tourism Section.
4. Popular creative workshops, e.g.: glass painting, herbal workshops, music workshops.
5. Activities focused on improving psychomotor function, self-esteem, and assertiveness: regular cooperation with a psychologist, workshops and one-on-one consultations, very popular are off-site psychology retreats.

Areas of Activity

1. Intergenerational Activities: cooperation with the Municipal Nursery – "University Grandmas" visit and read fairy tales to children, play, and sing with them; cooperation with the "Land of the Toddler" Kindergarten – joint events such as:
 - November 11th celebrations
 - join celebration with Easter Palms on Palm Sunday
 - holiday palm-making workshops
 - Santa Claus visits children and gives small gifts
 - the Komedya Theater performs for children (e.g. Christmas Nativity plays, or "Wawel Dragon" on Children's Day)
2. Charitable Activities:
 - visits to local Care Homes (holiday wishes, sharing Christmas wafers, theater performances)
 - support for Nursing and Care Facilities by donating essential items such as: cleaning supplies, bedding, towels
 - annual participation in fundraising for the Great Orchestra of Christmas Charity (WOŚP)
 - response to emergency needs (e.g. aid for fire or flood victims)
3. Cooperation with Local Institutions: Municipal Public Library, Municipal Cultural Centre, Nowa Ruda PTTK Circle named after the Nowa Ruda Miners, Nowa Ruda City Senior Council, Bożków Rural Housewives Association, Municipal Senior Club in Jugów.





Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

Rynek 39 pok. 26, 58-100 Świdnica
www.utw.swidnica.pl

Rok powstania	2007
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 513 005 811 sutw.swidnica@gmail.com
Liczba słuchaczy	301

Oferta programowa

1. Grupa teatralna „UTWorki” - spektakle słowno-muzyczne. Zdobywca Grand Prix na X Juwenaliach Trzeciego Wieku w Warszawie (2017) i I miejsce w kategorii „Teatr” na XI Juwenaliach.
2. Zespół wokально-instrumentalny „Jesienna Gama”.
3. Zajęcia z psychologii, refleksologii, pilatesu, jogi, tai-chi, tańca rekreacyjnego, pétanque, gra w tenisa stołowego, brydża, gra w piłkarzyki, w okresie letnim sekcja rowerowa.
4. Języki obce: angielski, czeski, francuski, niemiecki, rosyjski.
5. Klub głośnego czytania i „Poznajemy Biblię”.

Obszary działań

„UTWorki” bawią, uczą mieszkańców, prowadzą warsztaty dla dzieci i prezentacje słowno-muzyczne z różnych okazji we współdziałaniu z młodzieżą szkolną. Zespół wokально-instrumentalny „Jesienna Gama” zajmuje się organizacją całorocznych Przeglądów Piosenki UTW Dolnego Śląska. Z fundacją „Ładne Historie” prowadzimy w środy, od dwóch lat, Międzykulturowy UTW - Kawiarenkę Międzykulturową służącą m.in. zakotwiczeniu cudzoziemców głównie z Ukrainy.

Raz w miesiącu wycieczki - poznawanie dziedzictwa kulturowego regionu.

Wolontariat w ośrodku opieki nad bezdomnym, w schronisku dla zwierząt, w zabezpieczaniu imprez w Świdnickim Ośrodku Kultury.

W ramach zadań publicznych, dofinansowanych przez władze miasta i powiatu, podejmowanie działań na rzecz podnoszenia świadomości społeczeństwa o problemach i potrzebach osób starszych.

Kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych, aktywnych fizycznie, psychicznie i społecznie.



Świdnica University of the Third Age

Rynek 39, Room 26, 58-100 Świdnica
www.utw.swidnica.pl

Year of Establishment	2007
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 513 005 811 sutw.swidnica@gmail.com
Number of Students	301

Program Offer

1. Theatre group „UTWorki” – musical and spoken-word performances. Winner of the Grand Prix at the 10th Senior Student Festival in Warsaw (2017) together with achieving the 1st place in the „Theatre” category at the 11th edition of „Juwenalia” Festival.
2. Vocal and instrumental group „Jesienna Gama”.
3. Classes in psychology, reflexology, pilates, yoga, tai chi, recreational dance, pétanque, table tennis, bridge, table tennis, and a summer cycling section.
4. Foreign languages: English, Czech, French, German, Russian.
5. Reading Aloud and “Discovering the Bible” Club.

Areas of Activity

„UTWorki” entertain and educate the local community, conduct workshops for children, and present spoken-word and musical performances on various occasions in cooperation with school youth.

The vocal and instrumental group “Jesienna Gama” organizes year-round music reviews for Universities of the Third Age in Lower Silesia. In collaboration with the “Ładne Historie” Foundation, we have been running an Intercultural Café as part of the Intercultural UTA every Wednesday for the past two years, aimed at helping foreigners – mainly from Ukraine – to integrate.

Monthly excursions to explore the cultural heritage of the region.

Volunteering, including helping the homeless, working at an animal shelter, and supporting events organized by the Świdnica Cultural Centre. As part of public tasks co-financed by the city and county authorities, we engage in activities to raise public awareness of the challenges and needs of elderly people, and to promote a positive image of older adults who are physically, mentally, and socially active.





Bielawski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Piastowska 19c, 58-260 Bielawa
www.butw.pl

Rok powstania	2005
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 605 839 664 butw.bielawa@gmail.com
Liczba słuchaczy	265

Oferta programowa

Prowadzimy od 20 lat cotygodniowe wykłady dotyczące różnych dziedzin nauki.

Ustawicznie uczymy się:

- języków obcych na kilku poziomach,
- bezpiecznego korzystanie z bankowości elektronicznej,
- dbania o ochronę danych osobowych,
- małej księgowości-zarządzania budżetem.
- rozwijamy ogólne kompetencje cyfrowe.

Prowadzimy warsztaty z rękodzielnictwa.

Od 15 lat chór SONATA uświetnia nasze uroczystości, występuje również na miejskich imprezach oraz uczestniczy w różnych konkursach.

Dbamy o naszą kondycję uczestnicząc w zajęciach:

- usprawniających (aerobik, rytmika, gimnastyka ogólnorozwojowa, joga, Tai-Chi, gimnastyka mózgu),
- sesjach Mis Tybetańskich,
- warsztatach psychologicznych.

Pomagamy naszym słuchaczom w różnych sytuacjach życiowych.

Poznajemy nasze okolice organizując cotygodniowe piesze wycieczki poznawcze po historycznych miejscach. Są to wycieczki jednodniowe i trzydniowe.

Organizujemy wczasy, imprezy integracyjne, Bale Karnałowe, Bale Seniora, Bal Andrzejkowy.

Celebruujemy imprezy okolicznościowe takie jak Dzień Kobiet, Dzień Matki, Mikołajki, spotkania świąteczne, Powitanie Lata, Noc świętojańska.

Obszary działań

Uczestniczymy w pracach na rzecz nie tylko naszego środowiska.

Współpracujemy ze Szkołą Podstawową nr 4, są to występy uczniów oraz udział w wykładach historycznych.



Bielawa University of the Third Age

ul. Piastowska 19c, 58-260 Bielawa
www.butw.pl

Year of Establishment	2005
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 605 839 664 butw.bielawa@gmail.com
Number of Students	265

Program Offer

For 20 years, we have been organizing weekly lectures on various scientific topics.

We continuously learn:

- foreign languages at several levels
- how to use electronic banking safely
- how to protect personal data
- basic accounting and budget management
- and we develop general digital skills.

We also run handicraft workshops.

For the past 15 years, the choir SONATA has enriched our ceremonies, performed at city events, and participated in various competitions.

We take care of our physical well-being by participating in:

- fitness classes (aerobics, rhythmic, general development exercises, yoga, Tai Chi, brain gymnastics)
- Tibetan bowl sessions
- psychological workshops.

We support our participants in various life situations. We explore our surroundings by organizing weekly walking trips to historical sites – both one-day and three-day excursions.

We also organize holidays, social events, Carnival Balls, Senior Balls, and St. Andrew's Day Ball.

We celebrate special occasions such as: Women's Day, Mother's Day, St. Nicholas Day, Christmas gatherings, Summer Welcome Day, and Midsummer Night.

Areas of Activity

We actively participate in work not only for the benefit of our own community.

We cooperate with Primary School No. 4 – involving student performances and participation in historical lectures.





Fundacja Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Malczewskiego 22, 58-309 Wałbrzych
www.sudecki-utw.walbrzych.pl

Rok powstania	2003
Status prawny	fundacja
Osoba zarządzająca	prezes Zarządu
Kontakt	+48 698 293 638 fundacjasudeckiutw@gmail.com
Liczba słuchaczy	270

Oferta programowa

Do najważniejszych działań w naszej ofercie należą:

1. Zajęcia ruchowe – nordic walking, joga, gimnastyka, kinezylogia, wycieczki górskie, basen z aqua aerobikiem, taniec, gra w bule;
2. Zajęcia edukacyjne, w których mieści się: nauka siedmiu języków obcych oraz cotygodniowe wykłady na różne tematy – literatura, filozofia, muzyka, paleontologia, historia bliższa i dalsza – kraju i świata, psychologia, archeologia, turystyka, sport, ekologia, prawo, finanse i zarządzanie budżetem domowym;
3. Poznawanie najbliższych okolic oraz kraju i świata poprzez wycieczki;
4. Nabywanie przydatnych seniorom umiejętności – obsługa komputerów i smartfonów, poznawanie ich możliwości i zagrożeń oraz bezpieczeństwo w sieci;
5. Warsztaty ćwiczące różne umiejętności – literackie, kulinarne, florystyczne, pierwszej pomocy, fotograficzne, psychologiczne, treningi pamięci;
6. Rozwijanie pasji i zainteresowań – malarstwo, rękodzieło, śpiew, fotografia, klub polityczny, szachy, brydż;
7. Wydawanie od początku istnienia semestralnika „Więści Sudeckiego UTW”.

Obszary działań

1. Dzielimy się wiedzą przez sobotnie wykłady otwarte dla wszystkich zainteresowanych mieszkańców Wałbrzyska;
2. Wydajemy różne publikacje, o naszych działaniach, o wałbrzyskich kobietach i ich drodze do sukcesu, o losach wałbrzyszanek, o terapiach dla seniorów, twórczość słuchaczy, opisy tras turystycznych;
3. Rozwijamy wolontariat seniorów, współpracujemy z Domem Seniora, organizatorami imprez sportowych, włączamy się w różne działania pomocowe;
4. Organizujemy ekologiczne pikniki i imprezy integracyjne wałbrzyskich organizacji pozarządowych;
5. Organizujemy wystawy i sprzedaż malarstwa, fotografii i rękodzieła słuchaczy;
6. Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym świadczącym usługi społeczne;
7. Realizujemy projekty asystenckie, pomagające w utrzymaniu aktywnego stylu życia seniorom niesamodzielnym;
8. Uczestniczymy w działaniach Rad Seniorów – Wałbrzyskiej i Województwa Dolnośląskiego;
9. Współpracujemy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych w projektach: UTW dla społeczności, Seniorzy w Akcji i innych.



Sudetes University of the Third Age Foundation

ul. Malczewskiego 22, 58-309 Wałbrzych
www.sudecki-utw.walbrzych.pl

Year of Establishment	2003
Legal Status	Foundation
Governing Body	President of the Board
Contact	+48 698 293 638 fundacjasudeckiutw@gmail.com
Number of Students	270

Program Offer

Our key activities include:

1. Physical activities – Nordic walking, yoga, gymnastics, kinesiology, mountain hiking, swimming with aqua aerobics, dance, pétanque.
2. Educational classes, including: learning seven foreign languages and weekly lectures on a wide range of topics – literature, philosophy, music, paleontology, local and world history, psychology, archaeology, tourism, sports, ecology, law, finance, and household budget management.
3. Exploring local and distant areas through organized trips.
4. Acquiring practical skills for seniors – using computers and smartphones, understanding their capabilities and risks, and staying safe online.
5. Workshops to develop various skills – literary, culinary, floristry, first aid, photography, psychology, memory training.
6. Pursuing passions and hobbies – painting, handicrafts, singing, photography, political club, chess, bridge.
7. Publishing the semester journal “News from Sudecki UTA” since the foundation’s inception.

Areas of Activity

1. We share knowledge through Saturday open lectures available to all Wałbrzych residents.
2. We publish materials on our activities, the success stories of women from Wałbrzych, their life paths, therapies for seniors, creative works by our members, as well as descriptions of tourist routes.
3. We develop senior volunteerism, collaborate with senior homes, sports event organizers, and engage in various charitable actions.
4. We organize ecological picnics and integration events for Wałbrzych NGOs.
5. We host exhibitions and sales of members’ paintings, photography, and handicrafts.
6. We are a social enterprise providing social services.
7. We carry out assistant projects that help dependent seniors maintain an active lifestyle.
8. We participate in the work of the Wałbrzych and Lower Silesian Senior Councils.
9. We collaborate with the Society for Creative Initiatives on projects such as UTA for community, Seniors in Action, and others.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim

ul. Dawida 1/3 50-527 Wrocław
www.utw.uwr.edu.pl

Rok powstania	1976
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	kierownik
Kontakt	(071) 367 20 01, wew. 147 lub (071) 367 01 16 utw@uwr.edu.pl
Liczba słuchaczy	650

Oferta programowa

Jako jednostka Uniwersytetu Wrocławskiego proponujemy słuchaczom akademicką ofertę edukacyjną w obszarach: intelektualnym, fizycznym, społecznym oraz kulturalnym. Słuchacze UTW w UWr uczestniczą w cotygodniowych wykładach audytoryjnych, wykładowych cyklach tematycznych z wielu dziedzin nauki: psychologii, medycyny, gerontologii, kultury fizycznej, kultury i sztuki, muzyki, filologii klasycznej, astronomii, filozofii. Ponadto biorą udział w warsztatach (m.in. dziennikarsko-literackich, teatralnych, treningu pamięci, japońskiej sztuce liczenia, nowoczesnych technologiach dla seniorów), lektoratach (angielski, hiszpański, niemiecki, włoski, francuski), zajęciach w obszarze kultury fizycznej (m.in. joga, terapia tańcem, gimnastyka ogólnousprawniająca, szkoła pleców, pilates), spotkaniach w ramach sekcji, klubów i zespołów. Dopelnieniem zajęć edukacyjnych są prezentacje i programy artystyczne przygotowane przez nasze grupy twórcze (Chór „Sursum Corda”, Teatrzyk poezji, Grupa biesiadna „Wspomnień czar”, Kabaret „UTWjacy”, Warsztaty teatralne, Zespół muzyczno-poetycki „ART”), które systematycznie dzielą się swoją aktywnością, prezentując wspaniałe zaangażowanie i pasję. Co roku wydajemy czasopismo „Kurier UTW”, który zawiera teksty członków Rady naukowo-programowej, wykładowców oraz samych słuchaczy UTW w UWr. Warto zaznaczyć, że zajęcia prowadzone są również przez słuchaczy UTW w UWr, wykorzystując ich wiedzę i kompetencje.

Obszary działań

We wrześniu każdego roku bierzemy aktywny udział w Dolnośląskim Festiwalu Nauki, wydarzeniu adresowanym do wszystkich interesujących się nauką, kulturą i sztuką. W tym samym miesiącu przyłączamy się do Marszu Kapeluszy, organizowanego w ramach Dni Seniora we Wrocławiu, który odbywa się wokół Rynku. Realizujemy współpracę międzypokoleniową ze szkołami podstawowymi we Wrocławiu, samorządem studentów Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studentami pedagogiki - specjalność Edukacja dorosłych i marketing społeczny, a ci ostatni realizują w naszym Uniwersytecie praktyki pedagogiczne. W UTW w UWr prowadzone są badania naukowe przez środowiska akademickie uczelni wrocławskich. Ważnym obszarem naszej aktywności jest współpraca międzynarodowa, jesteśmy członkami organizacji EFOS (Europejska Federacja Starszych Studiujących), od roku akademickiego 2024/2025 realizujemy program Erasmus + „Smart Senior in the international life long learning environment”, który umożliwi 30 osobom wyjazd do Hiszpanii. Jako jednostka akademicka organizujemy konferencje naukowe, podejmujące ważne i aktualne problemy osób starszych. Nasze grupy artystyczne odwiedzają systematycznie domy pomocy społecznej, angażujemy się także w pomoc, kiedy jest ona potrzebna (powódź, zbiórka dla osób z Ukrainy). W okresie świątecznym docieramy ze studentami do naszych najstarszych słuchaczy z życzeniami i paczkami.



University of the Third Age in the University of Wrocław

1/3 Dawida Street, 50-527 Wrocław, Poland
www.utw.uwr.edu.pl

Year of Establishment	1976
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Head of Department
Contact	(071) 367 20 01 ext. 147 or (071) 367 01 16 utw@uwr.edu.pl
Number of Students	650

Program Offer

As a unit of the University of Wrocław, we offer our participants an academic educational program across intellectual, physical, social, and cultural domains. Participants of the UTA at the University of Wrocław attend weekly lectures and thematic lecture cycles covering a wide range of disciplines, such as psychology, medicine, gerontology, physical culture, culture and art, music, classical philology, astronomy, and philosophy.

In addition, participants engage in various workshops (e.g. journalistic-literary, theatre, memory training, Japanese counting techniques, modern technologies for seniors), language courses (English, Spanish, German, Italian, French), and physical activity classes (e.g. yoga, dance therapy, general physical fitness, back care, Pilates).

The educational offering is enriched by artistic presentations and performances prepared by our creative groups, including: *Sursum Corda* Choir, Poetry Theatre, Revel group *The Magic of Memories*, Cabaret *UTWjacy*, Theatre Workshop, Music and Poetry Group ART. These groups regularly share their talents, displaying remarkable engagement and passion.

Each year, we publish the journal *Kurier UTW*, which includes articles by the Scientific and Program Council, lecturers, and participants themselves. It is worth noting that classes are also conducted by the UTA participants, utilizing their knowledge and expertise.

Areas of Activity

Every September, we actively participate in the Lower Silesian Science Festival, an event dedicated to those interested in science, culture, and art. We also take part in the Hat Parade as part of Senior Days in Wrocław, held around the city's main square. We engage in intergenerational cooperation with Wrocław primary schools, the student government of the University of Wrocław, and pedagogy students specializing in adult education and social marketing. These students also complete their teaching internships with us. Scientific research is conducted within the UTA by academic staff from Wrocław universities. International cooperation is an important aspect of our activities — we are members of EFOS (European Federation of Older Students). In the academic year 2024/2025, we are implementing the Erasmus+ program “Smart Senior in the international lifelong learning environment”, which will enable 30 participants to travel to Spain. As an academic unit, we organize scientific conferences addressing important and current issues affecting older adults. Our artistic groups regularly visit nursing homes. We are also engaged in social aid, responding when needed (e.g. flood relief, support for people from Ukraine). During the holiday season, we visit our oldest participants with greetings and gift packages, accompanied by students.



Uniwersytet
Wrocławski



Uniwersytet
Trzeciego
Wiek





Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Strzelinie

ul. Ząbkowicka 11, 57-100 Strzelin

Rok powstania	2005
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+ 48 692 135 672 + 48 698 803 892 utw@strzelin.pl
Liczba słuchaczy	50

Oferta programowa

Oferta programowa to zajęcia wpływające na aktywizację seniorów i zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu. W tym celu oferujemy:

- wykłady z różnych dziedzin (zdrowie, psychologia, kultura, sprawy społeczne, ekologia i ochrona środowiska, zachowania w sytuacjach kryzysowych, pierwsza pomoc),
- warsztaty - florystyka, rękodzieło, wygląd a samopoczucie, kulinarne,
- zajęcia rekreacyjne: wycieczki, spacerzy Nordic Walking, basen, zabawy taneczne, joga, pikniki i igrzyska sportowe seniorów,
- z kulturą na ty - wyjazdy do opery, NFM, udział w wernisażach, wyjścia do kina i teatru,
- działania w ramach integracji międzypokoleniowej: współpraca z gronem pedagogicznym i uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych,
- udział w akcjach charytatywnych.

Obszary działań

Organizujemy wykłady specjalistów z zakresu zdrowia, psychologii, przedstawicieli Nadleśnictwa w zakresie ekologii i ochrony środowiska, (sprzątanie lasu i sadzenie nowych drzewek), przedstawicieli Policji, Straży Pożarnej w zakresie ochrony i bezpieczeństwa,

- uczestniczymy w konkursie z okazji „Święta kwiatów”, korzystamy z porad stylisty i wizażu,
- proponujemy szeroką gamę wyjazdów i wycieczek integracyjnych, okolicznościowe zabawy taneczne (andrzejki, bal przebieranców),
- organizujemy wieczorki poetycko -muzyczne, uczestniczymy w narodowym czytaniu książek oraz organizowanych wernisażach i spotkaniach w ramach Festiwalu Literatury,
- w ramach integracji międzypokoleniowej wspólnie z uczniami uczestniczymy w obchodach świąt państwowych i lokalnych (śpiewanie Roty, taniec poloneza, robienie kotylionów). Wspólnie z uczniami Szkoły Podstawowej Nr 4 występujemy w Jasełkach. Dzięki uczniom klas gastronomicznych Centrum Kształcenia Ustawicznego w Ludowie Polskim poznajemy tajniki i smaki kuchni świata,
- współuczestniczymy w organizacji finału WOŚP, Pół Nadziei, słuchacze UTW finansowo wsparali powodzian,
- współpracujemy z Klubem Seniora i Strzeleńską Radą Seniorów.



Association University of the Third Age in Strzelin

ul. Ząbkowicka 11, 57-100 Strzelin

Year of Establishment	2005
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+ 48 692 135 672 + 48 698 803 892 utw@strzelin.pl
Number of Students	50

Program Offer

Our program offer includes activities aimed at activating seniors and preventing their social exclusion. We provide:

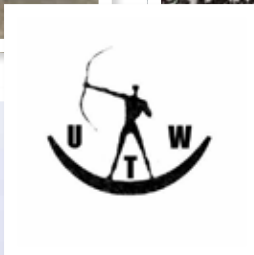
- lectures on various subjects (health, psychology, culture, social issues, ecology and environmental protection, crisis situations management, first aid)
- workshops: floristry, handicrafts, appearance and well-being, cooking
- recreational activities: trips, Nordic Walking, swimming pool, dance parties, yoga, picnics, and senior sports games
- „getting closer to culture” – trips to the opera and National Forum of Music (NFM), participation in exhibitions, outings to the cinema and theater
- intergenerational integration activities: cooperation with teachers and students from primary and secondary schools
- participation in charitable actions.

Areas of Activity

We organize lectures by specialists in health and psychology, as well as representatives of the Forest District on ecology and environmental protection (e.g., forest clean-ups and tree planting), and representatives of the Police and Fire Department Services on safety and protection.

Additionally:

- we take part in the “Flower Festival” competition, benefit from stylist and makeup consultations
- we offer a wide range of integration trips and excursions, themed dance events (e.g., St. Andrew’s Day, costume balls)
- we organize poetic and musical evenings, participate in national book reading campaigns and exhibitions as well as events within the Literature Festival
- as part of intergenerational integration, we celebrate national and local holidays with students (e.g., singing the national anthem “Rota”, performing the polonaise dance, making cockades); together with students from Primary School No. 4, we perform Christmas nativity plays; thanks to students from the gastronomy classes at the Center for Continuing Education in Ludów Polski, we explore the secrets and flavors of world cuisines
- we co-organize events such as the Grand Finale of the Great Orchestra of Christmas Charity (WOŚP), and the “Fields of Hope” campaign. UTA’s students have also provided financial support to flood victims
- we cooperate with the Senior Club and the Strzelin Senior Council.





Stowarzyszenie „Transgraniczny Uniwersytet Trzeciego Wieku”

ul. Parkowa 1, 59-900 Zgorzelec
www.tutw.com.pl

Rok powstania	2012
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	zarząd
Kontakt	+48 606 258 013 +48 663 890 425 tutw@tutw.com.pl
Liczba słuchaczy	55

Oferta programowa

Oferta programowa to zajęcia stymulujące wszechstronny rozwój, zapobiegające stagnacji i wykluczeniu seniorów.

Organizujemy:

1. Wykłady w zakresie nauk humanistycznych, ścisłych, medycznych, przyrodniczych, sztuki i współczesnych mediów.
2. Warsztaty - zajęcia praktyczne pozostające w korelacji z wykładami.
3. Zajęcia fakultatywne: lektoraty, zajęcia artystyczne, ruchowe i komputerowe.
4. Wycieczki podnoszące kompetencje w zakresie wiedzy o regionie, ekologii i komunikacji społecznej.

Obszary działań

Dla TUTW bardzo ważny jest udział w życiu społecznym Zgorzelca i regionu, dlatego:

1. W naszych wykładach może uczestniczyć każdy zainteresowany mieszkaniec Zgorzelca i powiatu oraz Görlitz.
2. Inspirujemy do czynnego udziału w wydarzeniach naszego miasta i regionu.
3. Realizujemy cykl spotkań pn. „Takich ich nie znacie” przybliżających możliwości i ograniczenia naszego miasta oraz przedstawiamy historie ludzi ważnych dla Zgorzelca i regionu.
4. Będąc kilkakrotnie gospodarzem Zgorzeleckich Spotkań Dolnośląskich Seniorów, dwukrotnie Forum Dolnośląskich UTW a w 2024 roku Wojewódzkiej Inauguracji Roku Akademickiego dbamy o miejsce Zgorzelca na mapie Dolnego Śląska i budujemy świadomość zgorzeleckich seniorów bycia Dolnoślązakiem.



Association „Transborder University of the Third Age”

ul. Parkowa 1, 59-900 Zgorzelec
www.tutw.com.pl

Year of Establishment	2012
Legal Status	Association
Governing Body	Board
Contact	+48 606 258 013 +48 663 890 425 tutw@tutw.com.pl
Number of Students	55

Program Offer

The program includes activities that stimulate comprehensive development and prevent stagnation and social exclusion among seniors. We organize:

1. Lectures in the fields of humanities, exact sciences, medicine, natural sciences, art, and contemporary media.
2. Workshops – practical sessions aligned with the lecture topics.
3. Elective classes – including language courses, art, physical activity, and computer literacy.
4. Educational trips to enhance knowledge of the region, ecology, and social communication.

Areas of Activity

Active participation in the social life of Zgorzelec and the region is a priority for Transborder University of the Third Age. Therefore:

1. Our lectures are open to all interested residents of Zgorzelec, the county, and Görlitz.
2. We encourage active involvement in city and regional events.
3. We run a series of meetings titled “You Don’t Know Them Like That”, showcasing the opportunities and challenges of our city and sharing the stories of individuals important to Zgorzelec and the surrounding region.
4. As hosts of multiple Zgorzelec Meetings of Lower Silesian Seniors, twice the Lower Silesian UTA’s Forum, and the 2024 Provincial Academic Year Inauguration, we ensure Zgorzelec’s place on the map of Lower Silesia and strengthen local seniors’ awareness of their Lower Silesian identity.



Transgraniczny
Uniwersytet
Trzeciego
Wieku
w Zgorzelcu





Uniwersytet Trzeciego Wieku AWF im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

ul. Witelona 25a, pok. 83, 51-617 Wrocław
www.utw.awf.wroc.pl

Rok powstania	2010
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	kierownik
Kontakt	+48 71 347 3193 utw@awf.wroc.pl
Liczba słuchaczy	158

Oferta programowa

Organizujemy zajęcia w dwóch semestrach roku akademickiego. Oferta zajęć jest uzależniona od wielu czynników m.in. semestru, dostępności sal i prowadzących. Staramy się odpowiadać na potrzeby słuchaczy przeprowadzając ankietę ewaluacyjną, której wyniki stanowią podstawę do zbudowania oferty na nowy rok akademicki. W ofercie zawieramy wykłady, lektoraty językowe, ale główną część stanowią różnorodne zajęcia ruchowe. Obecnie ich liczba waha się między 20 a 25 a dotyczą one różnych form aktywności fizycznej. Do najpopularniejszych należą:

1. Gimnastyka dla seniora
2. Zdrowy kręgosłup
3. Joga
4. Gimnastyka w wodzie
5. Ćwiczenia siłowe.

Ze względu na ogromne zainteresowanie tańcem proponujemy naszym słuchaczom aż trzy formy zajęć tanecznych: taniec towarzyski, taneczne formy ruchu oraz tańce integracyjne. Udział w zajęciach pozwala naszym słuchaczom na zdobywanie wiedzy i konkretnych umiejętności jak również daje szansę rozwijania kompetencji społecznych.

Obszary działań

Ze względu na umiejscowienie naszego UTW w strukturach uczelni, oferujemy różnorodne formy współpracy ze społecznością akademicką. Najczęściej dotyczą one udziału w zajęciach studentów specjalności gerokinezylogia, którzy mogą już w trakcie studiów podejmować działania praktyczne z seniorami. Wspólnie organizujemy różne wydarzenia dla lokalnego środowiska m.in. Festyn Przewietrz się na Olimpijskim z AWF Wrocław, podczas którego nasi słuchacze przygotowują stanowiska części rekreacyjnej dla dzieci. Działające w ramach naszego UTW zespoły taneczne: „Nestor” oraz „Hot age”, prezentują swoje umiejętności przy okazji różnych uroczystości i imprez sportowych. Stosunkowo często nasi słuchacze stanowią grono uczestników różnorodnych projektów badawczych w ramach przeprowadzanych badań naukowych.



University of the Third Age at the Wrocław University of Health and Sport Sciences them. Polish Olympians

ul. Witelona 25a, room 83, 51-617 Wrocław
www.utw.awf.wroc.pl

Year of Establishment	2010
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Director
Contact	+48 71 347 3193 utw@awf.wroc.pl
Number of Students	158

Program Offer

We organize classes across two semesters of the academic year. The class offering depends on various factors, including the semester, room availability, and instructors. We strive to respond to the needs of our participants by conducting evaluation surveys, the results of which form the basis for planning the next academic year's program. Our offer includes lectures and language courses, but the core of our program consists of various physical activity classes. Currently, the number of such classes ranges from 20 to 25 and covers different forms of physical activity. The most popular ones include:

1. Senior gymnastics
2. Healthy spine
3. Yoga
4. Water gymnastics
5. Strength training

Due to high interest in dance, we offer three different types of dance classes: ballroom dance, dance-based movement classes, and integrative dance.

Participation in the program enables our students to gain knowledge and specific skills, as well as to develop social competences.

Areas of Activity

As our UTA operates within the university structure, we offer various forms of collaboration with the academic community. Most often, this involves participation in classes with students majoring in gerokinesiology, who can engage in practical activities with seniors already during their studies. Together we organize events for the local community, such as the “Get Some Air at the Olympic Stadium with Wrocław University of Health and Sport Sciences” festival, during which our students prepare recreational stations for children. The dance groups operating within our UTA – “Nestor” and “Hot Age” – showcase their skills during various ceremonies and sporting events.

Quite frequently, our students also participate in various research projects as part of scientific studies conducted at the university.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grębobicach

ul. Kościelna 21, 59-150 Grębobice
www.grebocickie.pl

Rok powstania	2010
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	kustosz biblioteki, koordynator UTW
Kontakt	+48 76 83 15 182 +48 503 901 148
Liczba słuchaczy	113

Oferta programowa

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grębobicach adresuje do swoich słuchaczy szeroką i różnorodną ofertę programową, w której skład wchodzi m.in.:

- Wykłady – tematyka prowadzonych zajęć poruszana jest najczęściej w dwóch blokach tematycznych mieszczących się w zakresie nauk humanistycznych i biologiczno – medycznych.
- Lektorat języka angielskiego
- Gimnastyka usprawniająco – ruchowa, joga, aqua aerobik oraz nordic walking.

Dużym zainteresowaniem cieszą się także sekcje stałe naszego UTW:

- „Młodzi duchem”- sekcja teatralna,
- „Konsonans” - wokally – instrumentalna,
- „Latino fan” – sekcja taneczna,
- „Rzeźby w drewnie lipowym”,
- sekcja rękodzieła, która podczas zajęć poznaje różne techniki np.: decoupage, filcowanie, ceramika, scrapbooking, papierowa wiklina, makrama, quilling i inne.

Ponadto realizujemy warsztaty: kosmetyczne, tworzenia świec sojowych, florystyczne i kulinarne. Nasi słuchacze w ramach zajęć chętnie biorą udział w wycieczkach, imprezach kulturalnych i spotkaniach integracyjnych.

Obszary działań

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grębobicach biorą czynny udział w życiu kulturalnym Gminy Grębobice. Między innymi w okresie świąteczno-noworocznym zespół „Konsonans” występuje podczas koncertów organizowanych przez Centrum Kultury i Sportu w Grębobicach. W czasie wielkanocnym reprezentujemy UTW podczas Kiermaszu Tradycji Wielkanocnych i Święta dla Wszystkich Zmysłów. Natomiast w marcu z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru, grupa teatralna zaprasza mieszkańców do wspólnego świętowania. Nasz uniwersytet pamięta także o młodszych mieszkańcach. W roku 2024 zaprosiliśmy uczniów klas IV-VIII miejscowej Szkoły Podstawowej na spektakl „Śluby Panieńskie”. Ponadto współpracujemy z Klubem Seniora „Dom nad strumykiem” w Głogowie oraz Klubem Senior+ w Rzeszycu. Każdego roku zapraszamy mieszkańców i sympatyków naszego uniwersytetu na uroczyste rozpoczęcie i zakończenie roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grębobicach.



University of the Third Age in Grębobice

ul. Kościelna 21, 59-150 Grębobice
www.grebocickie.pl

Year of Establishment	2010
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Head Librarian, UTA Coordinator
Contact	+48 76 83 15 182 +48 503 901 148
Number of Students	113

Program Offer

The University of the Third Age in Grębobice provides its participants with a broad and diverse range of programming, which includes:

- Lectures – conducted mainly within two thematic areas: the humanities and biomedical sciences.
- English language classes.
- Exercise classes, including general fitness, yoga, aqua aerobics, and Nordic walking.

The permanent interest groups within our UTA include:

- “Young in Spirit” – a theatre group
- “Konsonans” – a vocal-instrumental ensemble
- “Latino Fan” – a dance group
- “Linden wood sculpture group”
- Handicraft section, which explores various techniques such as decoupage, felting, ceramics, scrapbooking, paper weaving, macramé, quilling, and others.

We also offer workshops on cosmetics, soy candle making, floristry, and cooking. Our participants eagerly take part in excursions, cultural events, and integration meetings.

Areas of Activity

The University of the Third Age in Grębobice plays an active role in the cultural life of the Grębobice Municipality. For example, during the Christmas and New Year period, the “Konsonans” ensemble performs at concerts organized by the Grębobice Culture and Sports Center. At Easter, we represent the UTA during the Easter Traditions Fair and the “Festival for All Senses.”

In March, to celebrate World Theatre Day, our theatre group invites local residents to celebrate together.

We also remember the younger generation— in 2024, we invited 4th–8th grade students from the local primary school to a performance of “Maidens’ Vows”.

Additionally, we collaborate with the “House by the Stream” Senior Club in Głogów and Senior+ Club in Rzeszycu. Each year, we invite residents and friends of our university to join us for the festive opening and closing of the academic year at the University of the Third Age in Grębobice.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Głuszyca

ul. Grunwaldzka 26, 58-340 Głuszyca
www.nowa.gluszyca.pl/organizacje/universytet-3-wieku

Rok powstania	2014
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes Zarządu
Kontakt	+48 606 711 907 utwgluszyca5@gmail.com jjanus@vp.pl
Liczba słuchaczy	80

Oferta programowa

Naszym członkom w ofercie programowej staramy się m.in. zapewnić:

1. Działalność edukacyjno-informacyjną poprzez organizację wykładów z różnych dziedzin życia społecznego np. psychologii, medycyny, podróźnicze, historii, współpracy i współżycia w społeczeństwie.
2. Prowadzimy zajęcia z zakresu kultury fizycznej np. pilates, gimnastykę ogólnorozwojową, marsze nordic walking, organizujemy wycieczki turystyczno-krajoznawcze, poznawanie zabytków kultury.
3. Prowadzimy cykliczne zajęcia z treningu uwagi i pamięci dbając o kondycję naszego umysłu.
4. W ramach zajęć warsztatowych oferujemy zajęcia z nauki obsługi komputerów, smartfonów, oraz jak unikać zagrożeń aby bezpiecznie poruszać się w sieci internetowej.
5. Organizujemy zabawy z okazji „Dnia Kobiet”, „Andrzejki”, oraz uroczyste spotkania świąteczne.

Obszary działań

1. Organizujemy wykłady otwarte dla wszystkich seniorów na tematy dotyczące spraw życiowych ludzi starszych np. prawa człowieka, prawo konsumenta, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu ludzi starszych.
2. Wspólnie z Burmistrzem Głuszyca i Centrum Kultury Miejska Biblioteka Publiczna organizujemy otwarty Dzień Seniora.
3. Bierzymy udział w imprezach i wydarzeniach organizowanych przez jednostki organizacyjne gminy, szkoły podstawowe, inne organizacje pozarządowe z okazji świąt państwowych i wydarzeń lokalnych.
4. Reprezentujemy seniorów Głuszyca na Forach Rad Seniorów oraz w Federacji UTW we Wrocławiu.



University of the Third Age in Głuszyca

ul. Grunwaldzka 26, 58-340 Głuszyca
www.nowa.gluszyca.pl/organizacje/universytet-3-wieku

Year of Establishment	2014
Legal Status	Association
Governing Body	President of the Board
Contact	+48 606 711 907 utwgluszyca5@gmail.com jjanus@vp.pl
Number of Students	80

Program Offer

Our program aims to provide members with:

1. Educational and informational activities through lectures on various aspects of social life, such as psychology, medicine, travel, history, and civic cooperation.
2. Physical culture classes, including Pilates, general physical fitness exercises, Nordic walking, and tourist and cultural excursions.
3. Cognitive training sessions, focusing on attention and memory to maintain mental fitness.
4. Workshops on computer and smartphone use, and how to stay safe online by avoiding digital threats.
5. Social events, such as celebrations for Women's Day, St. Andrew's Eve (Andrzejki), and holiday gatherings.

Areas of Activity

1. We organize open lectures for all seniors on issues relevant to older adults, such as human rights, consumer rights, and preventing social exclusion.
2. Together with the Mayor of Głuszyca and the Municipal Cultural Centre and Public Library, we co-organize the Senior Citizens' Day.
3. We participate in events organized by the municipality, local schools, and other NGOs to celebrate national holidays and local occasions.
4. We represent Głuszyca's senior community at Senior Council Forums and in the University of the Third Age Federation in Wrocław.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu

ul. Komandorska 118/120, 53-345 Wrocław
www.uew.pl/uczelnia/universytet-trzeciego-wieku
-oddzial-we-wroclawiu/

Rok powstania	2008
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	pełnomocnik
Kontakt	+48 71 368 09 16 utw@ue.wroc.pl
Liczba słuchaczy	250

Oferta programowa

Prowadzimy cykl wykładów audytoryjnych w każdy piątek. Wśród wykładowców są znane osobowości i autorytety naukowe reprezentujące różne dyscypliny, dziedziny i obszary wiedzy, przedstawiciele sfery kultury, polityki i biznesu. Relacje z każdego wykładu zamieszczane są na stronie internetowej UTW. Rozwijamy kompetencje językowe w zakresie języka angielskiego, języka niemieckiego oraz języka hiszpańskiego. Dbamy o ustawiczne uczenie się i pokonywanie bariery wieku przez trening pamięci, debaty oxfordzkie, warsztaty dotyczące nowych technologii i umiejętności cyfrowych, bezpieczeństwa w sieci. Cotygodniowe warsztaty chórzystów odbywają się z profesjonalnym dyrygentem. Organizujemy konferencje o charakterze popularnonaukowym, łączymy edukację z integracją. Popularyzujemy profilaktykę zdrowia i sprawność fizyczną: basen, gimnastyka w wodzie, gimnastyka przy muzyce, gimnastyka korekcyjna kręgosłupa, siłownia, joga, nordic walking. Organizujemy wyjścia o charakterze kulturalnym: wystawy, koncerty, spektakle teatralne. Rozwijamy pasję, aktywizujemy, pobudzamy kreatywność w 17 sekcjach zainteresowań: Sekcja Organizacyjna, Sekcja Poezji Haiku, Chór Apasjonata, Sekcja Gier Logicznych, Sekcja Origami, Sekcja Turystyki, Sekcja Żywego Słowa, Sekcja Słowno-Muzyczna "Zielono Nam", Sekcja Pomocy Koleżeńskiej, Sekcja Sportowa, Sekcja Informatyki, Sekcja Kultury i Sztuki, Sekcja Fotograficzna, Sekcja Współpracy z Organizacjami Zewnętrznymi, Sekcja Wsparcia Psychologicznego, Sekcja Ogrodnicza, Sekcja Sportowa.

Obszary działań

Zapraszamy osoby spoza UTW na cotygodniowe, otwarte wykłady audytoryjne. Popularyzujemy japońską sztukę poezji haiku. Sekcja Haiku prowadzi warsztaty poza macierzystą uczelnią: w Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Wrocławskiego, we Wrocławskim Centrum Seniora, w Klubie Muzyki i Literatury, w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu. Realizujemy warsztaty dla młodzieży „Haiku – miniatura poetycka, gospodarowanie oszczędnością słowa”. Utworzony w 2009 roku chór Apasjonata był wielokrotnie wyróżniany i nagradzany na ogólnopolskich festiwalach chórów senioralnych. Występujemy z koncertami pieśni patriotycznych i kołędowych dla mieszkańców Wrocławia: we Wrocławskim Klubie Anima, w Klubie Muzyki i Literatury, w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej, w Centrum Historii Zajezdnia, w kościołach i na Rynku we Wrocławiu, w Parku Staromiejskim. Organizujemy spektakle słowno-muzyczne. Sekcja „Zielono nam” występuje we Wrocławskim Klubie Anima, w Klubie Muzyki i Literatury, we Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego, oraz dla uczestników Dziennego Pobytu Seniorów w Kościele pw. Opatrzności Bożej. Budujemy więzi międzypokoleniowe – podejmujemy wspólne działania z uczniami V LO we Wrocławiu.



University of the Third Age at Wrocław University of Economics and Business

ul. Komandorska 118/120, 53-345 Wrocław
www.uew.pl/uczelnia/universytet-trzeciego-wieku
-oddzial-we-wroclawiu/

Year of Establishment	2008
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Plenipotentiary
Contact	+48 71 368 09 16 utw@ue.wroc.pl
Number of Students	250

Program Offer

We conduct a series of weekly lecture sessions every Friday. Lecturers include well-known figures and respected scholars from various disciplines, as well as representatives of culture, politics, and business. Summaries of each lecture are published on the UTA website. We offer language courses in English, German, and Spanish. We promote lifelong learning and overcoming age-related barriers through memory training, Oxford-style debates, and workshops on new technologies, digital skills, and online safety. Weekly choir rehearsals are held with a professional conductor. We organize popular science conferences, combining education with social integration. We promote health awareness and physical activity through classes such as swimming, water aerobics, music-based exercises, spine-corrective gymnastics, gym workouts, yoga, and Nordic Walking. We arrange cultural outings, including exhibitions, concerts, and theater performances. We encourage personal development, creativity, and active engagement through 17 interest sections: Organizational Section, Haiku Poetry Section, Choir "Apasjonata", Logical Games Section, Origami Section, Tourism Section, Spoken Word Section, Literary and Musical Section "Zielono Nam", Peer Support Section, Sports Section, IT Section, Culture and Art Section, Photography Section, External Collaboration Section, Psychological Support Section, Gardening Section.

Areas of Activity

We invite people outside of the UTA to attend weekly open lectures. We promote Japanese haiku poetry, and the Haiku Section conducts workshops off-campus—at the University of Wrocław Botanical Garden, Wrocław Senior Center, Music and Literature Club, and Lower Silesian Public Library. We also hold workshops for youth titled "Haiku – poetic miniature, the art of verbal economy." The "Apasjonata" choir, founded in 2009, has received multiple national senior choir awards and performs patriotic and Christmas songs in Wrocław venues including: Wrocław's Anima Club, Music and Literature Club, Lower Silesian Public Library, Center for Historical Documentation "Zajezdnia", Local churches and the town square or the Old Town Park. We organize spoken-word and musical performances. The "Zielono Nam" section performs at the Wrocław Anima Club, the Club of Music and Literature, the Wrocław Center for Social Development, and for participants of the Senior Day Center at the Church of Divine Providence. We are building intergenerational bonds by undertaking joint activities with students from the 5th High School (V LO) in Wrocław.





**Uniwersytet Trzeciego Wieku
„SURSUM CORDA” w Sycowie**

ul. Kościelna 16, 56-500 Syców

Rok powstania	2012
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 661 666 788 sutwsycow@gmail.com
Liczba słuchaczy	127

Oferta programowa

Nasza działalność skupia się w ośmiu sekcjach, które prowadzą stałe, cotygodniowe zajęcia od poniedziałku do czwartku.

Poniedziałek to dzień z aerobikiem w basenie. Wtorek przeznaczony jest na gimnastykę rehabilitacyjną. Sekcja taneczna ćwiczy w środy. W czwartki spotyka się sekcja wokalna, również w tym dniu swoje zajęcia prowadzi sekcja rękodzieła. W okresie letnim co czwartek sekcja sportowa prowadzi rozgrywki w bule. Raz w miesiącu we wtorki na wykładach i warsztatach prowadzonych w Muzeum Regionalnym spotykają się członkowie sekcji historycznej. Również raz w miesiącu swoje spotkania organizuje grupa literacka, są to przeważnie spotkania autorskie oraz dyskusje na temat nowości wydawniczych.

Corocznie organizujemy co najmniej trzy wycieczki krajoznawcze. Raz w roku nasi słuchacze odpoczywają na dziesięciodniowych wczasach nad morzem. Poznajemy również świat wirtualnie poprzez comiesięczne relacje naszych słuchaczy z wyjazdów zagranicznych.

Organizujemy również szereg imprez integracyjnych takich jak powitanie wiosny czy grzybobranie.

Nasza sekcja turystyki rowerowej w okresie letnim odwiedza najbliższe okolice.

Corocznie nasi słuchacze mają okazję wspólnie bawić się na zabawie andrzejkowej oraz balu karnawałowym.

Raz w miesiącu organizujemy wykłady na tematy, które interesują naszych słuchaczy.

Obszary działań

Corocznie aktywnie uczestniczymy w Sycowskim Dniu Seniora. Jest to impreza integrująca seniorów naszej gminy. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się pokazy naszych łuczników, którzy w ciekawy sposób zachęcają do zapoznania się z tym sportem.

Współpracujemy z młodzieżą ze szkół ponadpodstawowych, która zaznajamia nas z obsługą smartfonów czy komputerów. Nasi seniorzy pomagają przedszkolakom przy wypiekach ciasteczek przeznaczonych na jarmark bożonarodzeniowy. Corocznie grupa literacka uczestniczy w Narodowym Czytaniu, ale również często czyta bajki naszym przedszkolakom.

Z okazji Świąt Wielkanocnych i Bożonarodzeniowych odwiedzamy naszych członków, którzy już nie mogą aktywnie korzystać z naszych zajęć.



**University of the Third Age
“SURSUM CORDA” in Syców**

ul. Kościelna 16, 56-500 Syców

Year of Establishment	2012
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 661 666 788 sutwsycow@gmail.com
Number of Students	127

Program Offer

Our activities are organized into eight sections, which conduct regular weekly classes from Monday to Thursday.

Monday is dedicated to aquatic aerobics. Tuesday features rehabilitative gymnastics. Wednesday is the day for the dance section. Thursday brings together both the vocal section and the handicraft section. During summer, the sports section holds boules tournaments every Thursday. Once a month on Tuesdays, the history section gathers for lectures and workshops held at the Regional Museum. Also, once a month, the literary group meets for author readings and discussions on new publications. Each year, we organize at least three sightseeing trips. Once a year, our participants go on a 10-day seaside vacation. We also explore the world virtually through monthly presentations by members about their international travels.

We host numerous integration events such as a spring welcoming celebration or mushroom picking.

During the summer, the cycling tourism section visits the local area.

Each year, participants enjoy an Andrzejki (St. Andrew's Day) party and a carnival ball.

We also organize monthly lectures on topics of interest to our participants.

Areas of Activity

We actively participate in the annual Syców Senior Day, an event that integrates the municipality's senior community. Of particular interest are archery demonstrations by our members, which encourage others to try this sport.

We collaborate with high school students, who help seniors learn to use smartphones and computers. Our seniors help preschoolers bake cookies for the Christmas fair.

The literary group participates in the National Reading campaign each year and often reads fairy tales to preschool children.

During Easter and Christmas, we visit members who can no longer actively participate in our classes.





Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Kościuszki 6, 58-400 Kamienna Góra
www.kutw.kamiennagora.pl

Rok powstania	2010
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	pełnomocnik
Kontakt	+48 731 690 500 +48 601 153 620 plulek1@wp.pl
Liczba słuchaczy	95

Oferta programowa

1. Zajęcia cotygodniowe jak ćwiczyć mózg. Plastyczność mózgu to szansa na lepsze życie, zmniejszenie stresu, rozwój pamięci. Trening mózgu ma miejsce na: muzykoterapii, arteterapii, historii sztuki, języku angielskim.
2. Zajęcia, które pozwalają radzić sobie ze stresem, trudnościami, przeciwnościami losu - to rezyliencja psychiczna realizowana na: psychologii, turystyce, ćwiczeniach z inteligencji emocjonalnej i wolontariacie.
3. Wyjazdy integracyjne:
 - koncerty muzyczne w NFM we Wrocławiu, Filharmonii Sudeckiej, Filharmonii Dolnośląskiej,
 - wycieczki jednodniowe do ciekawych miejsc na Dolnym Śląsku,
 - zwiedzanie zabytków u sąsiadów w Czechach, Niemczech, Ukrainie,
 - wypoczynek połączony ze zwiedzaniem: Albania, Bułgaria, Węgry, Italia, Grecja.
4. Wykłady interdyscyplinarne z zakresu: cyberbezpieczeństwa, chorób sercowo - naczyniowych, osteoporozy, sprawności fizycznej.
5. Współpraca z seniorami z Drezna, Padwy oraz z Francji.

Obszary działań

1. Opieka nad Polonią z Okręgu Lwów: 5 razy zorganizowano kolonie dla dzieci w Polsce i na Ukrainie. Dla Osób 70+ pomoc finansowa i materialna w postaci środków pielęgnacyjnych, pościeli, artykułów żywnościowych, słodczy.
2. Wspólne zajęcia z osobami z intelektualną niepełnosprawnością w siedzibie UTW z zakresu: malarstwa, śpiewu, tańca. Wycieczki do ZOO. Pomoc przy organizacji olimpiady lekkoatletycznej dla Szkoły Specjalnej.
3. Współpraca międzypokoleniowa: udział w życiu i wydarzeniach dzieci, młodzieży, oraz organizacji pozarządowych. Przedstawiciele słuchaczy odwiedzają szkoły, muzea, centra kultury, uczestnicząc w Wieczorach Filologa, spektaklach teatralnych, występach artystycznych.
4. Odwiedzamy oraz zapraszamy na wydarzenia UTW słuchaczy, którzy czasowe przebywają na rekonwalescencji.



Karkonosze University of the Third Age

ul. Kościuszki 6, 58-400 Kamienna Góra
www.kutw.kamiennagora.pl

Year of Establishment	2010
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Plenipotentiary
Contact	+48 731 690 500 +48 601 153 620 plulek1@wp.pl
Number of Students	95

Program Offer

1. Weekly classes on how to train the brain. Brain plasticity as a chance for a better life, stress reduction, and memory development. Brain training takes place during: music therapy, art therapy, art history, English language classes.
2. Classes that help cope with stress, difficulties, and adversities – this is psychological resilience, implemented through: psychology, tourism, emotional intelligence exercises, and volunteering.
3. Integration trips:
 - Musical concerts at the National Forum of Music in Wrocław (NFM), the Sudeten Philharmonic, the Lower Silesian Philharmonic
 - One-day trips to interesting places in Lower Silesia
 - Sightseeing historical landmarks in neighboring countries – the Czech Republic, Germany, Ukraine
 - Holidays combined with sightseeing: Albania, Bulgaria, Hungary, Italy, Greece.
4. Interdisciplinary lectures on: cybersecurity, cardiovascular diseases, osteoporosis, physical fitness.
5. Cooperation with seniors from Dresden, Padua, and France.

Areas of Activity

1. Support for the Polish community from the Lviv District: organized five camps for children in Poland and Ukraine. Financial and material aid for people aged 70+, including care supplies, bedding, food products, and sweets.
2. Joint activities with people with intellectual disabilities at the UTA headquarters: painting, singing, dancing. Trips to the zoo. Assistance with organizing the athletics olympics for the Special School.
3. Intergenerational cooperation: participation in the lives and events of children, youth, and NGOs. Representatives of the students visit schools, museums, cultural centers, participating in Philologist Evenings, theater performances, and artistic shows.
4. Visiting and inviting to UTA events students who are temporarily undergoing convalescence.





Legnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Grunwaldzka 2-20, 59-220 Legnica
www.ckziu.legnica.eu

Rok powstania	2007
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Legnicy
Kontakt	+48 76 722 39 78 lutw@ckziu.legnica.eu
Liczba słuchaczy	490

Oferta programowa

Zajęcia na Legnickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbywają się od poniedziałku do piątku. Oferta programowa jest bardzo bogata. Uniwersytet proponuje słuchaczom łącznie 32 rodzaje zajęć edukacyjnych i ruchowych. W ofercie znajdziemy naukę 6 języków obcych: j. angielski, j. niemiecki, j. francuski, j. hiszpański, j. rosyjski i j. włoski, 7 rodzajów zajęć ruchowych m.in. pilates, tai chi, zumba, taniec solo latino. Prowadzone są różnorodne zajęcia edukacyjne m.in. z psychologii i komunikacji społecznej, gimnastyki umysłu, edukacji regionalnej i turystyki, botaniki, dietetyki czy historii sztuki. W ramach zajęć edukacyjnych słuchacze poszerzają swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera, fotografii cyfrowej i mobilnej oraz systemu operacyjnego android. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia artystyczne: z malarstwa i ceramiki, warsztaty teatralne, kurs nauki gry na gitarze, kurs rysunku. Z sukcesami działa chór Amabile, który liczy sobie 40 osób.

Obszary działań

Słuchacze Legnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pamiętają o mieszkańcach Legnicy i o miejscu, w którym mieszkają. Integrują środowisko senioralne miasta. Chór „Amabile” w okresie świąteczno-noworocznym zachęca legniczan do wspólnego kolędowania, nie zapominając o tych najbardziej potrzebujących uwagi i zrozumienia tj. o mieszkańcach Domu Pomocy Społecznej czy Domu Dziennego Pobytu. Słuchacze aktywnie uczestniczą w licznych debatach i akcjach poświęconych ekologii w mieście, w tym dokonując nasadzeń roślin. Dużą uwagę poświęcają integracji międzypokoleniowej polegającej na wspólnym spędzaniu czasu i wymianie doświadczeń z młodszym pokoleniem.



Legnica University of the Third Age

ul. Grunwaldzka 2-20, 59-220 Legnica
www.ckziu.legnica.eu

Year of Establishment	2007
Legal Status	UTA operating within a local government unit
Governing Body	Director of the Centre for Vocational and Continuing Education in Legnica
Contact	+48 76 722 39 78 lutw@ckziu.legnica.eu
Number of Students	490

Program Offer

Classes at the Legnica University of the Third Age are held Monday through Friday. The programme is highly diverse, offering a total of 32 types of educational and physical activities. The curriculum includes the study of six foreign languages: English, German, French, Spanish, Russian, and Italian. There are seven types of physical activity classes, including Pilates, Tai Chi, Zumba, and Solo Latin Dance. A broad range of educational classes is offered, such as psychology and social communication, mental fitness, regional education and tourism, botany, dietetics, and art history. Participants also gain skills in computer use, digital and mobile photography, and the Android operating system. Artistic classes are particularly popular and include painting, ceramics, theatre workshops, guitar lessons, and drawing courses. The university is home to the successful “Amabile” choir, which has 40 members.

Areas of Activity

Students of the Legnica University of the Third Age remain active members of the city's community. They help integrate the senior population of Legnica and support residents through various initiatives. During the Christmas and New Year season, the Amabile choir encourages the community to join in carol singing, including visits to residents of nursing homes and day care centers. Students take part in numerous debates and environmental campaigns, including planting greenery in the city. They also focus on intergenerational integration by spending time with younger generations and sharing life experiences.





Przemkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Plac Targowy 1A, 59-170 Przemków
www.putw.pl

Rok powstania	2011
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 606 329 607 utw-przemkow@o2.pl
Liczba słuchaczy	90

Oferta programowa

Przemkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku dla swoich członków a także dla mieszkańców Przemkowa stara się stworzyć różne możliwości zagospodarowania wolnego czasu.

PUTW prowadzi działalność w trzech obszarach

- zdrowie i rekreacja,
- zajęcia dydaktyczno – edukacyjne,
- działalność kulturalna.

W zakresie zdrowia i rekreacji odbywają się:

- wyjazdy do Aquaparku w Polkowicach, wycieczki rowerowe po okolicach Przemkowa, wycieczki krajoznawcze po Polsce, wyjazdy rekreacyjne nad jeziora, jesienią organizuje się Marsz Nordic Walking zakończony przy ognisku,
- dodatkowo w ramach edukacji zdrowotnej odbyły się wykłady na temat pierwszej pomocy przedmedycznej, na temat zdrowego odżywiania przy chorobach układu pokarmowego, wszystko o cukrzycy, spotkanie z fizjoterapeutką i psychologiem.
- najczęściej w maju organizujemy wyjazdy na południe Europy.
- W każdy wtorek odbywają się zajęcia jogi a w środę zajęcia z pilatesu.

W zakresie działań dydaktyczno – edukacyjnych odbywają się:

- warsztaty kulinarne (potrawy świąteczne, karnawałowe, tłusty czwartek),
- warsztaty z rękodzieła artystycznego we współpracy z Zespołem Szkół im. Ireny Sendler,
- spotkania historykiem na temat historii Przemkowa, spotkania z prawnikiem.

W ramach działalności kulturalnej odbyły się:

- wyjazdy do teatru i kina,
- w ramach spotkań integracyjnych odbyły się spotkania: karnawałowe, świąteczne, tłusty czwartek, dzień kobiet.
- Grupa Teatralna przy Przemkowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku dla mieszkańców Przemkowa i uczniów przemkowskich szkół wystawia spektakle teatralne.

Obszary działań

Słuchacze Przemkowskiego UTW biorą czynny udział w życiu społecznym Przemkowa. Współpracujemy z Urzędem Miasta i Gminy Przemków, z Przemkowskim Ośrodkiem Kultury i z Zespołem Szkół im. Ireny Sendler



Karkonosze University of the Third Age

Plac Targowy 1A, 59-170 Przemków
www.putw.pl

Year of Establishment	2011
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 606 329 607 utw-przemkow@o2.pl
Number of Students	90

Program Offer

The Przemków University of the Third Age aims to provide its members and local residents with various opportunities to spend their free time in meaningful and engaging ways.

Its activity is focused on three main areas:

- health and recreation,
- educational and didactic activities,
- cultural activities.

As part of health and recreation, the following activities are organized:

- trips to the Aquapark in Polkowice, cycling excursions in the Przemków area, sightseeing tours across Poland, and recreational outings to nearby lakes; in autumn, a Nordic Walking March is held, ending with a bonfire gathering,
- as part of health education, lectures have been held on: first aid, healthy nutrition for digestive system diseases, everything about diabetes, and there have been meetings with a physiotherapist and a psychologist,
- in May, we usually organize trips to Southern Europe,
- weekly classes include yoga every Tuesday and Pilates every Wednesday.

As part of educational and didactic activities, the following are organized:

- culinary workshops (including traditional dishes for holidays, Carnival, and Fat Thursday),
- art and handicraft workshops in cooperation with the Irena Sendler School Complex,
- meetings with historian on the history of Przemków, and sessions with a legal expert.

As part of cultural activities, the following take place:

- trips to the theatre and cinema,
- social gatherings such as Carnival parties, holiday celebrations, Fat Thursday, and Women's Day events,
- the Theatre Group affiliated with the Przemków University of the Third Age performs stage plays for the residents of Przemków and local school students.

Areas of Activity

Students at the Przemków University of the Third Age are actively engaged in local community life. The university cooperates with the Municipality of Przemków, the Przemków Cultural Centre, and the Irena Sendler School Complex.





Uniwersytet Trzeciego Wieku Jeszcze Młodzi

ul. Słowackiego 13, 58-580 Szklarska Poręba
www.moksial.pl/aktualnosci?params[p_6]=1

Rok powstania	2009
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	koordynator
Kontakt	+48 75 757 17 36 wew. 14 +48 607 644 490 utwjeszczemlodzi@onet.pl
Liczba słuchaczy	74

Oferta programowa

Uniwersytet Trzeciego Wieku Jeszcze Młodzi w Szklarskiej Porębie proponuje kilka grup zajęć.

Zajęcia rozrywkowo - integracyjne:

- „Czas na herbatę. Porozmawiajmy o...”
- DKF Dyskusyjny Klub Filmowy dla dorosłych
- Bowling
- Karaoke przy lemoniadzie - „Przegląd Piosenki Pogodnej”
- Bazariki okolicznościowe UTW.

Zajęcia edukacyjne:

- J. angielski metodą tradycyjną dla zaawansowanych i początkujących, j. angielski metodą Callana,
- Język niemiecki dla średnio zaawansowanych.

Zajęcia artystyczne:

- Zajęcia twórcze manualne,
- Zajęcia malarskie,
- Aranżacje wnętrz,
- Mini teatr.

Zajęcia ruchowe:

- Samoobrona,
- Basen,
- Nordic Walking,
- Fitness przy muzyce
- Joga dla początkujących i zaawansowanych,
- Gimnastyka ogólnorozwojowa.

Zajęcia terapeutyczno-rozwojowe:

- Gry logiczne,
- Brydż,
- Warsztaty ziołolecznictwa,
- Spotkania na dobrostan.

Zajęcia turystyczno – integracyjne:

- Eksplorację terenu Szklarskiej Poręby,
- Mam plan żeby nie mieć planu. „Wsiąść do pociągu byle jakiego...”.

Obszary działań

Udzielamy się jako wolontariusze w Miejskim Ośrodku Kultury Sportu i Aktywności Lokalnej. Współpracujemy z Karkonoską Agencją Rozwoju Regionalnego i organizacjami pozarządowymi biorąc udział w różnych projektach polskich i międzynarodowych. Zapraszamy do siebie zaprzyjaźnione UTW i Kluby Seniorów na wizyty studyjne, angażując się jako opiekunowie na miejscu, służąc często usługą przewodnicką. Mamy reprezentację w Miejskiej Radzie Seniorów podejmującą działania na potrzeby wszystkich mieszkańców nie zapominając o naszych słuchaczach. Organizujemy spotkania, występy podczas uroczystości, wernisaży, ogniska integracyjne, angażujemy się we współorganizację zawodów sportowych, rozgrywek, spartakiady.



University of the Third Age „Still Young”

ul. Słowackiego 13, 58-580 Szklarska Poręba
www.moksial.pl/aktualnosci?params[p_6]=1

Year of Establishment	2009
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Coordinator
Contact	+48 75 757 17 36 ext. 14 +48 607 644 490 utwjeszczemlodzi@onet.pl
Number of Students	74

Program Offer

Entertainment and integration activities:

- "Time for Tea. Let's talk about..."
- DKF – Adult Film Discussion Club
- Bowling
- Karaoke with Lemonade – “Cheerful Song Review”
- UTA Themed Fairs

Educational Activities:

- English language (traditional method for beginners and advanced)
- English using the Callan Method
- German (intermediate level)

Artistic Activities:

- Creative manual workshops
- Painting classes
- Interior design
- Mini-theatre

Physical Activities:

- Self-defense
- Swimming pool
- Nordic Walking
- Fitness with music
- Yoga (for beginners and advanced)
- General fitness exercises

Therapeutic and Developmental Activities:

- Logic games
- Bridge
- Herbal medicine workshops
- “Well-being” sessions

Tourism and Integration:

- Exploring the area of Szklarska Poręba
- I've got a plan to have no plan. “Get on any train...”

Areas of Activity

We actively volunteer at the Municipal Centre for Culture, Sports and Local Activity. We collaborate with the Karkonosze Agency for Regional Development and various NGOs, participating in both Polish and international projects. We host study visits from friendly UTAs and Senior Clubs, acting as local guides and coordinators. Our members are represented in the Municipal Senior Council, taking initiatives for the benefit of all city residents, while always keeping our members' needs in mind. We organize and participate in events such as performances during official celebrations, art exhibitions, bonfires, sporting competitions, tournaments, and senior games (spartakiads).





Stowarzyszenie Pożytku Publicznego „Uniwersytet Trzeciego Wieku w Miliczu”

pl. Ks. E. Waresiaka 7, 56-300 Milicz

Rok powstania	2006
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 506 504 936 utw.mil@wp.pl
Liczba słuchaczy	144

Oferta programowa

Stowarzyszenie Pożytku Publicznego „Uniwersytet Trzeciego Wieku w Miliczu” adresuje do swoich słuchaczy szeroką i różnorodną ofertę programową.

Cotygodniowym spotkaniom słuchaczy towarzyszą wykłady prowadzone przez specjalistów— lekarzy, radców prawnych, psychologów, dietetyków, policjantów, strażaków, księży. Tematyka zależy zwykle od zainteresowań słuchaczy, zwykle są poświęcone medycynie, rehabilitacji, ekonomii, historii, dietetyce, filozofii, psychologii, prawu, itp.. UTW proponuje także inne zajęcia aktywizujące słuchaczy:

- spacerzy z kijkami, rehabilitacja w wodzie na basenie i na sali gimnastycznej,
- Wojewódzki Rajd Seniorów po Dolinie Baryczy,
- wydarzenia kulturalne, spotkania towarzyskie, imprezy okolicznościowe,
- wycieczki, pikniki i wyjazdy krajoznawcze,
- warsztaty z psychologii (relaksacji i treningu umysłu, terapii śmiechem).

Zespół słowno-muzyczny „MAŁA SCENA” przygotowuje i realizuje, we współpracy z Biblioteką Publiczną i Ośrodkiem Kultury w Miliczu, scenariusze kilku występów z okazji rocznic i świąt. Grupa ta uświetnia uroczystości organizowane przez UTW.

Ważnym celem jest integracja międzypokoleniowa realizowana przez współudział uczniów w działaniach UTW np. przez udział słuchaczy UTW w sadzeniu drzewek wraz z uczniami Technikum Leśnego.

Obszary działań

Zgodnie z Raportem o stanie Gminy Milicz z 2023 r. liczba osób w wieku powyżej 70 lat wykazuje stałą tendencję rosnącą. Na koniec roku 2022 w gminie Milicz było 3158 osób w wieku 70 lat i więcej. Mieszkańcy gminy mający 60 lat i więcej stanowili w dniu 31 grudnia 2022 r. 27,3 % (6348) wszystkich mieszkańców gminy i stosunek ten co roku wzrasta. Jest to ogromna i ważna część naszej społeczności, która nie posiada na tę chwilę swojej reprezentacji w postaci rady seniorów. Zgodnie ze Statutem Stowarzyszenia Pożytku Publicznego „Uniwersytet Trzeciego Wieku w Miliczu”, celem działalności Stowarzyszenia jest prowadzenie działań na rzecz seniorów, dlatego Stowarzyszenie Pożytku Publicznego „Uniwersytet Trzeciego Wieku” w Miliczu, w 2024 r. wystąpiło z wnioskiem do Przewodniczącego Rady Miejskiej w Miliczu o powołanie w Gminie Milicz Gminnej Rady Seniorów i uruchomienie trybu powoływania członków, organizacji i działania Rady. Pod wnioskiem zebrano 120 podpisów poparcia. W 2025 r. Stowarzyszenie pilotaowało procedurę rozpatrzenia wniosku do momentu uchwalenia przez Radę Miejską Statutu Gminnej Rady Seniorów.



Public Benefit Association “University of the Third Age in Milicz”

pl. Ks. E. Waresiaka 7, 56-300 Milicz

Year of Establishment	2006
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 506 504 936 utw.mil@wp.pl
Number of Students	144

Program Offer

The Public Benefit Association “University of the Third Age in Milicz” offers its students a wide and diverse program.

Weekly meetings feature lectures by various specialists— doctors, legal advisors, psychologists, dietitians, police officers, firefighters, and clergy. Topics are tailored to the interests of the students and generally cover medicine, rehabilitation, economics, history, dietetics, philosophy, psychology, law, and more.

The UTA also offers other activities to engage its members:

- Nordic walking, aqua rehabilitation, and gym-based physiotherapy
- the Provincial Senior Hike in the Barycz Valley
- cultural events, social gatherings, and occasional celebrations
- excursions, picnics, and sightseeing trips
- psychology workshops (relaxation, mental training, laughter therapy).

The “MAŁA SCENA” literary and musical group prepares and performs themed shows in cooperation with the Public Library and Cultural Center in Milicz. The group enhances various UTA celebrations and anniversaries.

A key goal is intergenerational integration, for example through tree planting events involving UTA students and students from the local Forestry Technical School.

Areas of Activity

According to the 2023 State Report of the Municipality of Milicz, the number of residents aged 70+ is steadily increasing. As of December 31, 2022, there were 3,158 people aged 70+ in the Milicz Municipality. Residents aged 60+ made up 27.3% (6,348 people) of the total population—and this share is rising annually.

This significant and growing portion of the community currently lacks formal representation, such as a Senior Council. In line with the Statute of the Public Benefit Association “University of the Third Age in Milicz”, the purpose of the association’s activities is to act on behalf of seniors. Therefore, in 2024, the University of the Third Age in Milicz submitted a formal request to the Chairman of the City Council to establish a Municipal Senior Council and initiate the procedures for its formation and operations. The request was supported by 120 collected signatures, and in 2025, the Association oversaw the application process until the City Council approved the statute of the Municipal Senior Council.





Stowarzyszenie Złotostocki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Złoty Stoku

ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok
Na Facebooku UTW Złoty Stok

Rok powstania	2016
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 504 327 007
Liczba słuchaczy	50

Oferta programowa

Poznajemy piękno i zabytki naszego regionu. Prowadzimy cykl wykładów, które odbywają się od trzech lat w każdy piątek. Wśród wykładowców są znane osobowości i autorytety naukowe reprezentujące różne obszary wiedzy. Od lat realizujemy projekt turystyczno-historyczny w celu poznawania historii i walorów turystycznych naszego regionu. W okresie wiosennym i jesiennym organizujemy wycieczki jednodniowe z przewodnikiem. W ramach projektu zrealizowaliśmy kilkanaście wycieczek, między innymi zwiedzaliśmy: Ząbkowice, Ziębice, Henryków, Krzeszów, Świdnicę, Kłodzko, Łądek Zdrój, Międzyzlesie, Bystrzycę Kłodzką. Dużym zainteresowaniem cieszą się organizowane raz w miesiącu Spotkania z poezją i muzyką „Co mi w duszy gra”. Dopełnieniem tych wydarzeń są wystawy prac artystycznych seniorów i lokalnych artystów. Prezentowane przez słuchaczy wiersze przeplatane są wspólnie śpiewanymi piosenkami, których uczymy się na cotygodniowych lekcjach śpiewu. Zapraszamy również młodzież uzdolnioną muzycznie, która ma okazję zaprezentować swoje umiejętności. Klub brydżysty i gry w scrabble organizuje cotygodniowe spotkania dla swoich miłośników, do gry w scrabble zapraszamy młodzież szkolną. Raz w roku organizowany jest turniej gry w brydża i scrabble o zasięgu międzywojewódzkim. Dużym wydarzeniem związanym z kultywowaniem tradycji ludowej jest Biesiada Świętojańska. Połączona z marszem nordic walking, wiciem wianków, zbieraniem i paleniem ziół, z poezją i muzyką przy ognisku jest doskonałą formą integracji jak i dbania o sprawność fizyczną oraz umysłową. Na to wydarzenie zapraszamy zaprzyjaźnione UTW. Z okazji Święta Niepodległości organizujemy Sesje popularnonaukowe z udziałem dzieci przedszkolnych, ich rodziców oraz młodzieży, powiązane z wykładem, występami artystycznymi i wspólnym śpiewaniem pieśni patriotycznych. Organizowane Czytanie Narodowe przez koło teatralne to inscenizowana forma z dostosowaną scenografią oraz strojami do okresu lektury. Wieczera wigilijna z udziałem młodzieży i dzieci przedszkolnych zaczyna się jasełkami, dzieleniem opłatkiem, następnie odbywa się tradycyjna wieczerza. Warsztaty artystyczne to cotygodniowe spotkania, na których słuchacze tworzą różne formy artystyczne: malują, wykonują zdobienia metodą decoupage, tworzą stroiki.



Złoty Stok University of the Third Age Association

ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok
Available on Facebook: UTW Złoty Stok

Year of Establishment	2016
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 504 327 007
Number of Students	50

Program Offer

We explore the beauty and historic landmarks of our region. We run a series of lectures held every Friday for the past three years. The speakers include well-known figures and academic authorities from various fields of knowledge. For years, we have been implementing a tourist-historical project aimed at discovering the history and tourist attractions of our region. In spring and autumn, we organize one-day guided excursions. As part of this project, we have visited numerous places such as Ząbkowice, Ziębice, Henryków, Krzeszów, Świdnica, Kłodzko, Łądek Zdrój, Międzyzlesie, and Bystrzyca Kłodzka. A popular monthly event is our “What Plays in My Soul” Poetry and Music Gathering, featuring poetry readings and musical performances, often complemented by exhibitions of artworks created by seniors and local artists. Recited poems are interwoven with group singing, rehearsed during our weekly singing classes. We also invite musically talented youth to perform and share their skills. Our Bridge and Scrabble Club holds weekly meetings for enthusiasts, with school youth invited to join Scrabble games. Once a year, we host an interprovincial bridge and scrabble tournament. A major cultural event is the St. John's Eve Festivity, celebrating folk traditions with a Nordic walking march, wreath making, herbal rituals, poetry, music, and a bonfire. This event combines integration with physical and mental well-being and is attended by friendly UTA groups. For Polish Independence Day, we organize popular science sessions with participation from preschool children, their parents, and youth. These include lectures, performances, and patriotic song singing. Our National Reading event, organized by our theater group, is staged with appropriate costumes and scenery to match the theme of the selected literary work. Our Christmas Eve gathering starts with a nativity play performed by children and youth, followed by sharing of the traditional wafer and a festive dinner. We also run weekly artistic workshops where students engage in painting, decoupage, and creating seasonal decorations.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gromadce

ul. Szkolna 9, 59-706 Gromadka
www.gokibgromadka.pl

Rok powstania	2016
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki w Gromadce
Kontakt	+48 75 738 23 48 +48 601 979 930 gokibgromadka@gokibgromadka.pl
Liczba słuchaczy	90

Oferta programowa

W strukturach Uniwersytetu Trzeciego Wieku działa:

1. Zespół Kompetentnego Seniora, który powstał jako rezultat realizowanego od maja 2016 w GOKiB w Gromadce projektu pn. „Utworzenie Zespołów Kompetencji Seniora na niemiecko-polskim pograniczu. Projekt modelowy”. finansowanego z Funduszy Europejskich Interreg Polska-Saksonia Euroregionu Nysa. Celem działań projektu jest wykorzystanie potencjału osób starszych poprzez edukację potrzebną w pracy seniorów - trenerów;
2. Trzy zespoły ludowe - próby raz w tygodniu, wyjazdy w celu reprezentowania gminy i uaktywnienia starszych osób;
3. Klub Seniora+ - zajęcia ruchowo-rekreacyjne, terapia zajęciowa, zajęcia rękodzieła artystycznego, zajęcia samoobsługowe;
4. Koło mniejszości narodowej ukraińskiej podtrzymujące tradycje swoich przodków;
5. Senior - Komputer - Biblioteka - konsultacje dla seniorów - debiutantów cyfrowych w ramach Lokalnego Centrum Wsparcia Seniora, które powstało w wyniku realizacji projektu „Dolnośląski e-Senior”, koordynowanego przez Federację UTW z siedzibą we Wrocławiu.

Obszary działań

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gromadce biorą czynny udział w sztabarowych imprezach gminy Gromadka, tj.: Rodzinne Dni Gromadki, „Święto wrzosa” w Borówkach, Dożynki Gminne, Wigilia Wielu Kultur, Spotkania Zespołów Folklorystycznych, obchody Narodowego Święta Niepodległości. Udzielają się społecznie: pieką ciasta, wytwarzają produkty lokalne, występują na scenie, biorą udział w paradach, warsztatach i konkursach okolicznościowych, zabawach i spotkaniach integracyjnych, uroczystych jubileuszach i forach swojego i innych UTW, zagranicznych uroczystościach organizowanych przez gminy partnerskie z Niemiec i Czech. Słuchacze uczestniczyli w projektach m.in.: Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, Polska-Wschód, „Powiat bolesławiecki - Dolnośląska Stolica Kultury”, „Kultura w sieci” program dotacyjny Narodowego Centrum Kultury. Celami działań UTW jest pobudzenie do aktywności seniorów, budowanie mostów międzypokoleniowych, inteligentny rozwój wsi, zachowanie tradycji i zwyczajów, współpraca z innymi organizacjami, budowanie pozytywnego wizerunku seniora. UTW działa pod patronatem Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.



University of the Third Age in Gromadka

ul. Szkolna 9, 59-706 Gromadka
www.gokibgromadka.pl

Year of Establishment	2016
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Director of the Municipal Cultural Centre and Library in Gromadka
Contact	+48 75 738 23 48 +48 601 979 930 gokibgromadka@gokibgromadka.pl
Number of Students	90

Program Offer

Within the structure of the University of the Third Age in Gromadka operate the following:

1. Competent Senior Team – established as part of the project “Creation of Senior Competence Teams on the German-Polish Border. A Model Project”, implemented since May 2016 at the Municipal Cultural Centre and Library (GOKiB) in Gromadka. The project, funded by the Interreg Poland-Saxony Programme (Euroregion Nysa), aims to utilize the potential of older adults through educational training for seniors acting as trainers.
2. Three Folk Ensembles – holding weekly rehearsals and traveling to represent the municipality and promote active ageing.
3. Senior+ Club – offering physical and recreational activities, occupational therapy, artistic handicraft workshops, and self-care training.
4. Ukrainian National Minority Circle – dedicated to preserving the traditions of their ancestors.
5. Senior – Computer – Library – digital support for first-time technology users, provided through consultations as part of the Local Senior Support Centre. This initiative emerged from the “Lower Silesian e-Senior” project, coordinated by the Federation of UTAs based in Wrocław.

Areas of Activity

UTA students are actively involved in the municipality's major events, such as: Family Days in Gromadka, Heather Festival in Borówki, Municipal Harvest Festival, Christmas Eve of Many Cultures, Folk Ensemble Gatherings, National Independence Day celebrations.

They also participate in: baking and producing local goods; stage performances, parades, workshops, competitions, social gatherings, jubilees; domestic and international UTA forums and events – including those hosted by partner municipalities from Germany and the Czech Republic. Students have participated in numerous projects, such as: Government Programme for Social Activity of Older People, Poland-East Initiative, Bolesławiec County – Lower Silesian Capital of Culture, Culture in the Web (a grant programme of the National Centre for Culture). The UTA's goals include: activating and engaging seniors, building intergenerational bridges, supporting smart rural development, preserving traditions and customs, promoting cooperation with other organizations, building a positive image of seniors.

The UTA in Gromadka operates under the patronage of the Wrocław University of Economics.





Stowarzyszenie Oleśnicki Uniwersytet III Wieku

ul. Mikołaja Reja 10, 56-400 Oleśnica
www.utw.olesnica.pl

Rok powstania	2007
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 502 758 525 outw.biuro@wp.pl
Liczba słuchaczy	572

Oferta programowa

Stowarzyszenie Oleśnicki Uniwersytet III Wieku zostało założone w 2007 roku z inicjatywy grupy seniorów wspieranych przez Burmistrza Oleśnicy, Dyrektorkę Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz Skarbnika Miasta.

Celem naszego działania jest zapobieganie wykluczeniu osób starszych z życia społecznego, rozwijanie zainteresowań, wszechstronna edukacja, dbałość o zachowanie sprawności fizycznej i intelektualnej w okresie późnej dojrzałości.

Oleśnicki UTW proponuje:

- zajęcia z choreoterapii, gimnastyki rehabilitacyjnej,
- lektoraty językowe (niemiecki i angielski),
- sekcje: łucznicza, nordic walking, piosenki biesiadnej, tenisa stołowego, tai chi,
- dyskusyjny klub książki,
- dyskusyjny klub filmowy,
- joga,
- radiestezja i bioenergoterapia,
- sekcja brydżowa,
- sekcja plastyczna,
- sekcja regionalna,
- sekcja recytatorska,
- sekcja robótek ręcznych,
- sekcja teatralna.

Obszary działań

Funkcja edukacyjna jest realizowana poprzez cotygodniowe wykłady o tematyce popularnonaukowej. Indywidualne zainteresowania są realizowane w 24 sekcjach. Stałego wsparcia finansowego w formie dotacji udziela nam Urząd Miasta.

Współpracujemy z Biblioteką Miejską, która jest naszą siedzibą. Korzystamy z pomieszczeń Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu i Oleśnickiego Kompleksu Rekreacyjnego „ATOL”.

Integracja międzypokoleniowa to stały kontakt ze szkołami oleśnickimi w organizacji wspólnych projektów na rzecz społeczności oleśnickiej.

Oleśnickie media udzielają nam wsparcia poprzez relacje z naszych działań, dzięki czemu zapisujemy się wśród aktywnie działających organizacji pozarządowych.



Oleśnica Association of the University of the Third Age

ul. Mikołaja Reja 10, 56-400 Oleśnica
www.utw.olesnica.pl

Year of Establishment	2007
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 502 758 525 outw.biuro@wp.pl
Number of Students	572

Program Offer

The Oleśnica Association of the University of the Third Age was founded in 2007 by a group of seniors supported by the Mayor of Oleśnica, the Director of the Municipal Public Library, and the City Treasurer.

Our aim is to prevent the social exclusion of older people, foster interests, provide broad education, and maintain physical and intellectual fitness in later adulthood.

The Oleśnica UTA offers:

- dance therapy and rehabilitation gymnastics classes
- language courses (German and English)
- activity groups: archery, Nordic walking, folk singing, table tennis, tai chi
- book discussion club
- film discussion club
- yoga
- dowsing and bioenergy therapy
- bridge club
- art group
- regional group
- recitation group
- handicraft group
- theater group

Areas of Activity

The educational function is carried out through weekly lectures on popular science topics.

Individual interests are pursued in 24 activity groups.

We receive consistent financial support through grants from the City Hall.

We cooperate with the Municipal Library, which constitutes also our headquarters. We also use the facilities of the Municipal Center for Culture and Sport and the Oleśnica Recreation Complex “ATOL.”

Intergenerational integration includes regular contact with local schools through joint projects benefiting the Oleśnica community.

Local media support us by covering our activities, helping establish our image as an active non-governmental organization.





Stowarzyszenie Paczkowski Uniwersytet III Wieku

Rynek 20, 48-370 Paczków
www.paczkowskiutw.blogspot.com

Rok powstania	2019
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 609 772 207 paczkowskiutw@gmail.com
Liczba słuchaczy	40

Oferta programowa

Oś wieloletniego programu edukacyjno – aktywizującego Paczkowskiego UTW stanowią dwa mierzalne standardy. Wokół nich budujemy zajęcia inicjujące działania, usprawniające, rozwijające i profilaktyczne. Wiodącym wyznacznikiem jest edukacja, animacja i informacja, będące ofertą dla uaktywniania środowiska senioralnego. Drugi kierunek dotyczy rozwoju naszego Stowarzyszenia i umocnienia jego pozycji w gminie oraz współpracy z podmiotami zewnętrznymi. Preferowane przez nas formy działań odpowiadają na bieżące potrzeby i dotyczą:

- terapii psychologicznych - radzenia sobie z emocjami, wzmacniania własnej wartości;
- tworzenie bazy środowisk pomocowych, w tym wolontariatu;
- treningów sprawności umysłowej, fizycznej, umiejętności i komunikacji;
- realizacji przedsięwzięć projektowych, wykładów, warsztatów, zajęć ruchowych, zawodów i turniejów, wyjazdów edukacyjnych, relaksacyjnych i turystycznych, spotkań okolicznościowych;
- działań wielopokoleniowych;
- współpracy z innymi organizacjami, instytucjami, w tym działającymi na rzecz seniorów i innymi uniwersytetami trzeciego wieku;
- uczestnictwa w tworzeniu lokalnej polityki senioralnej;
- popularyzacji działalności naszego Stowarzyszenia.

Obszary działań

Corocznie pozyskujemy środki na imprezy cykliczne, ważne dla rozwoju społeczności lokalnej, w tym służące wzmacnianiu relacji międzypokoleniowych. Do stałych należą: Paczkowska Olimpiada Seniorów - mająca charakter międzynarodowy, Paczkowski Turniej Boules dla Seniorów, Narodowe Czytanie wraz młodzieżą, Senioralny Turniej w Kręgle Drużyn Uniwersyteckich, Akcja „Znicze Pamięci”, a okazjonalne, to między innymi: projekt „Skrzydła młodości dla wolności” w ramach konkursu 35. Rok Wolności, projekt „Family values” programu Równać Szanse, w których uczestniczą wolontariusze z Zespołu Szkół w Paczkowie. „Poczytaj mi Babciu” to projekt dedykowany najmłodszemu. Nasze wydarzenia mają charakter otwarty. W wykładach i warsztatach uczelni wyższych, w tym opiekuna naukowego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie uczestniczą uczniowie liceum w Paczkowie, pensjonariusze placówki opiekuńczej i mieszkańcy gminy.

Tygodniowe, stałe zajęcia to:

- czas zabaw usprawniających umysłowo i społecznie, czyli różnego rodzaju gry grupowe;
 - zajęcia taneczne;
 - warsztaty rękodzielnicze i plastyczne;
 - zajęcia sportowe;
 - aqua fitness;
 - wędrowki piesze po najbliższej okolicy, wycieczki, koncerty, itp.
- Uznaniem cieszą się: kwartalne „Święto Jubilatów”, spotkania okolicznościowe i gale kończące projekty, uczestnictwo w lokalnych jarmarkach i w konkursach, udział w budowaniu programu współdziałania gminnych organizacji.



Paczków Association of the University of the Third Age

Rynek 20, 48-370 Paczków
www.paczkowskiutw.blogspot.com

Year of Establishment	2019
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 609 772 207 paczkowskiutw@gmail.com
Number of Students	40

Program Offer

The long-term educational and activation program of the Paczków UTA is based on two measurable standards. Around these, we build classes that initiate action, improve abilities, foster development, and provide prevention. The main focus is on education, animation, and information, designed to activate the senior community. The second focus is the development of our Association and strengthening its position in the municipality, as well as cooperation with external entities. Our preferred forms of activity respond to current needs and include:

- psychological therapy: coping with emotions, building self-worth
- creating a support network, including volunteer bases
- training for mental and physical fitness, skills, and communication
- implementation of projects, lectures, workshops, physical activities, competitions and tournaments, educational, recreational, and tourist trips, and themed gatherings
- intergenerational activities
- cooperation with other organizations and institutions, especially those working with seniors and other Universities of the Third Age
- participation in shaping local senior policy
- promotion of our Association's activities.

Areas of Activity

Each year, we obtain funding for recurring events important to the local community, including initiatives that strengthen intergenerational bonds. Regular events include: Paczków Senior Olympics (international in nature), Paczków Boules Tournament for Seniors, National Reading event with youth, Senior Bowling Tournament for University Teams, "Memory Candles" Campaign. Occasional projects include: "Wings of Youth for Freedom" – part of the 35th Year of Freedom competition, "Family Values" – as part of the Equal Opportunities program, involving volunteers from the Paczków School Complex, "Read to Me, Grandma" – a project dedicated to young children.

Our events are open to the public. Lectures and workshops at higher education institutions — including from our academic patron, the State Academy of Applied Sciences in Nysa — are attended by high school students from Paczków, residents of care facilities, and local community members.

Weekly, regular activities include:

- group games that support mental and social skills
- dance classes
- handicraft and art workshops
- sports activities
- aqua fitness
- walks around the local area, trips, concerts, etc.

Popular events include: quarterly "Jubilant Celebrations", holiday gatherings and project completion galas, participation in local fairs and competitions, contributions to the development of the municipal cooperation program.





Uniwersytet III Wieku - Kłodzko

ul. I. Łukasiewicza 4, 57-300 Kłodzko

Rok powstania	2016
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 600 276 442 uniwersytet3wiekuklodzko@wp.pl
Liczba słuchaczy	46
Osoba kontaktowa	Elżbieta Karkulewska

Oferta programowa

Istotą naszego UTW jest to, że wszystko co w nim robimy to robimy sami, od pomysłu do wykonania. Jesteśmy małą grupą, więc we wszystkich działaniach uczestniczą prawie wszyscy słuchacze. Podstawą jest propagowanie wartościowego sposobu życia opartego na rozwoju zainteresowań i aktywności intelektualnej, kulturalnej, społecznej i fizycznej. Poszerzamy i zdobywamy wiedzę stosownie do naszych zainteresowań. Rokrocznie:

- wysłuchujemy ok 20 wykładów z najróżniejszych dziedzin, prowadzonych często przez nasze koleżanki,
- zapraszamy pozytywnie nakręconych mieszkańców miasta na spotkania w cyklu „Ludzie z pasją”,
- odbywamy ok. 15-20 wypraw krajoznawczych po naszej pięknej Ziemi Kłodzkiej oraz wyjazdów w ciekawe kulturalnie miejsca,
- ok. 60 -70 spotkań warsztatowych (teatralne, plastyczne, ekologiczne, antystresowe, Nordic Walking),
- ćwiczenia wzmacniające- rehabilitacyjne np. „Gimnastyka umysłu”, „Qui gong”, basen.

Uczestniczymy w różnych projektach zaprzyjaźnionych instytucji i organizacji: Centrum Aktywności Lokalnej, PTTK, Biblioteka, Muzeum ZK, Fundacji im. T.Morusa, KOK, Nadleśnictwa, Stowarzyszenia „Promyk”, Miejskiej Rady Młodzieżowej.

Obszary działań

Aktywnie uczestniczymy w lokalnym życiu społecznym w dobrych i trudnych chwilach. W okresie po wrześniowej powodzi 2024 r. pomagaliśmy powodzianom i przygotowywaliśmy posiłki dla przyjezdnych wolontariuszy. W cotygodniowych spotkaniach inspirujemy dzieci z placówki wsparcia dziennego do zabaw z dawnych lat. Najbardziej spektakularnymi działaniami dla innych są nasze działania teatralne i uliczne happeningi. W swoim dorobku mamy już 10 autorskich spektakli, które powstały z takiej bardzo spontanicznej chęci zabawy w teatr. I tak na Dzień Dziecka i „Senioriadę” przygotowaliśmy wesołą prezentację bajek. Kilkakrotnie wystawialiśmy inscenizację „Moda i piosenka w Niepodległej” - historia minionego wieku opowiedziana piosenką i żywymi obrazami, wraz z naszymi wnukami. Wernisaż malarski koleżanki oparliśmy muzyczno-słownie w przedstawieniu „Jak oblok ziemia tajemna”. Wielokrotnie prezentowaliśmy legendy związane z historią Kłodzka, których scenariusz powstał w oparciu o książki napisane przez panią Kustosza kłodzkiego muzeum. Widzami były dzieci szkolne oraz mieszkańcy miasta i turyści. Ta forma działań cieszy się dużą popularnością i np. widowisko „Kolorowy Senior” prezentowaliśmy przy nadkomplecie widzów i ogromnym aplauzie. Tworzyliśmy barwne orszaki średniowiecznych mieszczan w czasie Parady Lwów i Festiwalu Pstrąga.



University of the Third Age – Kłodzko

ul. I. Łukasiewicza 4, 57-300 Kłodzko

Year of Establishment	2016
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 600 276 442 uniwersytet3wiekuklodzko@wp.pl
Number of Students	46
Contact Person	Elżbieta Karkulewska

Program Offer

The essence of our UTA is that everything we do is done by ourselves – from idea to execution. We are a small group, so nearly all students participate in all activities. Our foundation is promoting a meaningful lifestyle based on intellectual, cultural, social, and physical activity. We expand and acquire knowledge according to our interests. Every year we:

- participate in about 20 lectures from various fields, often delivered by our own members
- invite inspiring city residents to the “People with Passion” series
- take about 15–20 sightseeing trips around the beautiful Kłodzko region and to culturally interesting places
- hold about 60–70 workshops (theatrical, artistic, ecological, anti-stress, Nordic Walking)
- engage in strengthening and rehabilitation exercises, such as “Mind Gymnastics,” “Qi Gong,” and swimming

We also take part in projects organized by friendly institutions and organizations, including: Local Activity Center, PTTK (Polish Tourist and Sightseeing Society), Public Library, Kłodzko Museum, T. Morus Foundation, Kłodzko Cultural Center (KOK), Forestry Inspectorate, “Promyk” Association, Municipal Youth Council.

Areas of Activity

We actively participate in local social life, both in good times and in crises. After the September 2024 flood, we supported flood victims and prepared meals for visiting volunteers. In weekly meetings, we inspire children from a day support facility with traditional games from the past. Our most spectacular activities for the public are theatrical performances and street happenings. We have created 10 original plays, born from a spontaneous desire to “play theater.” For events like Children’s Day and “Senioriada,” we’ve staged cheerful fairy tale shows. We’ve performed “Fashion and Song in the Independent Poland” several times — a history of the past century told through songs and live tableaux, featuring our grandchildren. We accompanied a friend’s painting exhibition with the music-and-word show “Like a Cloud, a Mysterious Earth.” We’ve often performed legends about Kłodzko, with scripts based on books written by the curator of the Kłodzko Museum. The audience included schoolchildren, townspeople, and tourists. These performances are very popular. For example, the show “Colorful Senior” was performed to a packed audience and received great applause. We’ve also created colorful processions of medieval townspeople during the Lions’ Parade and the Trout Festival.





**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Akademii Wojsk Lądowych
imienia generała Tadeusza Kościuszki**

ul. Czajkowskiego 109, 51-147 Wrocław
www.wojsko-polskie.pl/awl/universytet-trzeciego-wieku

Rok powstania	2023
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	kierownik
Kontakt	+48 261 658 523 monika.krystek@awl.edu.pl magdalena.hopej-tomaszycka@awl.edu.pl
Liczba słuchaczy	58

Oferta programowa

- bezpieczeństwo wewnętrzne i zewnętrzne,
- cyberbezpieczeństwo,
- zajęcia z informatyki, prawa, podatków, szeroko rozumianego dobrostanu zdrowotnego, zarządzania budżetem domowym,
- samoobrona,
- pierwsza pomoc.

Obszary działań

Podejmujemy szereg akcji charytatywnych m.in. wspieramy schroniska dla zwierząt, dzieci z domów dziecka, młodzież z Zespołu Placówek Resocjalizacyjno-Socjoterapeutycznych w Oławie, powodzian, reagujemy na każdą krzywdę ludzką i pomagamy w miarę naszych możliwości.



**University of the Third Age
at the General Tadeusz Kościuszko
Military University of Land Forces**

ul. Czajkowskiego 109, 51-147 Wrocław
www.wojsko-polskie.pl/awl/universytet-trzeciego-wieku

Year of Establishment	2023
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Coordinator
Contact	+48 261 658 523 monika.krystek@awl.edu.pl magdalena.hopej-tomaszycka@awl.edu.pl
Number of Students	58

Program Offer

The educational offer of the University of the Third Age includes:

- internal and external security
- cybersecurity
- classes in IT, law, taxation, broadly understood health and well-being, household budget management
- self-defense
- first aid.

Areas of Activity

We undertake a range of charitable actions, including supporting:

- animal shelters
- children in orphanages
- youth from the Rehabilitation and Sociotherapy Facility Complex in Oława
- flood victims.

We respond to any human suffering and help to the best of our abilities.





Jaworski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Europejskie Centrum Młodzieży Euroregionu Nysa
ul. Parkowa 5, 59-400 Jawor
www.jok.jawor.pl/jutw

Rok powstania	2016
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	koordynator
Kontakt	+48 76 870 71 41 +48 698 667 751 robert.gierczyk@jok.jawor.pl
Liczba słuchaczy	133

Oferta programowa

- Wykłady ogólne (cykliczne i jednorazowe) z zakresu zdrowia i medycyny dla seniora, kultury i sztuki, historii Polski i świata,
- Zajęcia językowe - język angielski,
- Debaty na temat bezpieczeństwa w sieci organizowane wspólnie z Komendą Powiatową Policji, na których prelegentami są pracownicy policji, banku oraz specjaliści od zabezpieczeń,
- Zajęcia ruchowe i rekreacyjne takie jak smovey, gimnastyka ogólnorozwojowa, joga i stretching dla seniorów, nordic walking, taniec towarzyski i terapeutyczny, basen, tętnia,
- Zajęcia artystyczne,
- Wycieczki edukacyjne i integracyjne (zwiedzanie muzeów, galerii, wystaw),
- Wyjazdy krajoznawcze,
- Spotkania integracyjne, wieczorki taneczne.

Obszary działań

Jaworski Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie tylko miejsce, gdzie nasi studenci zdobywają nową wiedzę i rozwijają pasje – to również przestrzeń, w której seniorzy aktywnie działają na rzecz społeczności. Oto kilka obszarów działań UTW, które pokazują, co robimy dla innych.

Zapraszamy na prelekcje i debaty inne podmioty senioralne, realizujemy wspólne projekty z młodzieżą, rozwijamy wolontariat poprzez uczestnictwo w różnych projektach z innymi stowarzyszeniami. Działamy proekologicznie poprzez udział w akcjach sprzątania okolicy



Jawor University of the Third Age

European Youth Center of the Nysa Euroregion
ul. Parkowa 5, 59-400 Jawor
www.jok.jawor.pl/jutw

Year of Establishment	2016
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Coordinator
Contact	+48 76 870 71 41 +48 698 667 751 robert.gierczyk@jok.jawor.pl
Number of Students	133

Program Offer

- general lectures (both cyclical and one-time) on topics such as senior health and medicine, culture and art, Polish and world history
- language courses – English
- debates on online safety organized in cooperation with the District Police Headquarters, with presentations by police officers, bank employees, and security specialists
- physical and recreational activities such as Smovey, general fitness, yoga and stretching for seniors, Nordic walking, ballroom and therapeutic dancing, swimming, and salt inhalation chamber sessions
- artistic activities
- educational and integration trips (visiting museums, galleries, exhibitions)
- sightseeing tours
- integration meetings and dance evenings

Areas of Activity

Jawor University of the Third Age is not only a place where our students gain new knowledge and develop passions – it is also a space where seniors actively engage in community service. Here are some of our activity areas that highlight our work for others:

- hosting lectures and debates involving other senior organizations
- carrying out joint projects with young people
- promoting volunteerism through participation in various projects with other associations
- engaging in pro-ecological initiatives, such as community clean-up actions.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubawce

ul. Kamiennogórska 19, 58-420 Lubawka

Rok powstania	2016
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	pełnomocnik Dyrektora MGOK w Lubawce d/s UTW
Kontakt	+48 603 883 684 elaliberka@wp.pl
Liczba słuchaczy	67

Oferta programowa

Dbamy o rozwój:

1. intelektualny - organizujemy stacjonarne wykłady prowadzone przez miejscowych wykładowców, pracowników naukowych Uniwersytetu Ekonomicznego z Wrocławia oraz innych instytucji. Słuchacze uczestniczyli również w 5 wykładach na Politechnice Wrocławskiej. Realizowane są też projekty edukacyjne;
2. kulturalny - słuchacze biorą udział w wyjazdach do filharmonii, teatrów i kin w Jeleniej Górze, Wałbrzychu oraz Wrocławiu. Organizowaliśmy wycieczki krajoznawczo - turystyczne do atrakcyjnych miejsc w Polsce i za granicą poznając historię i zabytki zwiedzanych obiektów,
3. artystyczny – słuchacze rozwijają swoje umiejętności aktorskie i wokalne w przedstawieniach teatralnych oraz kabaretowych, uczestniczą też w zajęciach rękodzieła,
4. fizyczny – przez udział w tańcach integracyjnych, nordic walking, wycieczkach turystycznych i biegach,
5. społeczny – przez organizację spotkań integracyjnych UTW oraz uczestnictwo w imprezach kulturalnych, festynach i jarmarkach.

Obszary działań

Organizujemy występy teatralne, kabaretowe i taneczne dla mieszkańców oraz uczniów szkół gminnych.

Współpracujemy:

- z Radą Senioralną i Klubem Seniora w Lubawce,
- z GOPS w Lubawce i Domem Dziennego Pobytu dla Seniorów w Bukówce,
- udzielamy się w WOŚP, pomocy charytatywnej oraz uroczystościach świąt państwowych i regionalnych.



University of the Third Age in Lubawka

ul. Kamiennogórska 19, 58-420 Lubawka

Year of Establishment	2016
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Plenipotentiary of the Director of the Municipal Cultural Centre in Lubawka for UTA Affairs
Contact	+48 603 883 684 elaliberka@wp.pl
Number of Students	67

Program Offer

We focus on developing:

1. intellectual skills – we organize in-person lectures by local lecturers, researchers from the Wrocław University of Economics, and other institutions. Students also participated in five lectures at Wrocław University of Science and Technology. We also implement educational projects
2. cultural engagement – students take part in trips to philharmonies, theaters, and cinemas in Jelenia Góra, Wałbrzych, and Wrocław. We organize sightseeing tours to attractive places in Poland and abroad, exploring history and monuments
3. artistic abilities – students develop acting and vocal skills through theater and cabaret performances and participate in handicraft workshops
4. physical activity – through integration dances, Nordic walking, hiking, and running events
5. social engagement – through UTA integration meetings and participation in cultural events, fairs, and festivals.

Areas of Activity

We organize theatrical, cabaret, and dance performances for residents and local school students. We cooperate with:

- The Senior Council and Senior Club in Lubawka
- The Municipal Social Welfare Center (GOPS) in Lubawka and the Day Care Center for Seniors in Bukówka
- we engage in charity work such as the Great Orchestra of Christmas Charity (WOŚP) and participate in national and regional holiday events.





Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze

ul. Lwówecka 18, 58-506 Jelenia Góra
www.kans.pl/kutw

Rok powstania	2000
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	pełnomocnik Rektora KANS ds. KUTW
Kontakt	+48 75 64 53 344 +48 607 552 007 janina.piekert@kans.pl
Liczba słuchaczy	368

Oferta programowa

1. Wykłady plenarne z takich dziedzin jak: medycyna, prawo, historia, geografia świata, wiedza o regionie;
2. Cykliczne seminaria: filozofia, historia sztuki, psychologia, literatura, spotkania ze sztuką współczesną;
3. Lektoryaty: Języka angielskiego, języka niemieckiego, języka francuskiego - łącznie 14 grup;
4. Edukacja filmowa – „Mała Akademia filmowa”;
5. Edukacja muzyczna – „Salon Muzyczny”;
6. Zajęcia z zakresu kultury fizycznej: gimnastyka usprawniająca, gimnastyka rehabilitacyjna na Termach Cieplickich, tai-chi BodyArt taniec w kręgu, taniec solo w grupie, pływanie, nordic walking, gra w bule, wycieczki piesze – eksploracja Kotliny Jeleniogórskiej;
7. Zespoły artystyczne i twórcze: zespół estradowy „Relaks” zespół taneczny „Grzeński”, grupa taneczna „Iskry”, chór „Cantamus”, „Teatr przy Stolicu”, pracownia malarska, pracownia grafiki, sekcja fotograficzna;
8. Wycieczki autokarowe krajowe i zagraniczne;
9. Spotkania integracyjne;
10. Organizacja wspólnego udziału w koncertach, spektaklach teatralnych i wystawach z różnych dziedzin sztuk wizualnych dla dużych, kilkudziesięcioosobowych grup.

Obszary działań

1. Pełnowymiarowe spektakle zespołu estradowego „Relaks” dla społeczeństwa Jeleniej Góry;
2. Udział zespołu tanecznego „Grzeński” i chóru „Cantamus” w różnych koncertach na terenie miasta Jeleniej Góry i okolic;
3. Organizacja wystaw prac słuchaczy (malarstwo grafika, fotografia) w galeriach wystawowych Jeleniej Góry i poza nią (Kamienna Góra, Oborniki Śląskie);
4. Pomoc dla Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej - akcja „Prześcieradła dla szpitala”.



Karkonosze University of the Third Age in Jelenia Góra

ul. Lwówecka 18, 58-506 Jelenia Góra
www.kans.pl/kutw

Year of Establishment	2000
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Plenipotentiary of the Rector of KANS for KUTA Affairs
Contact	+48 75 64 53 344 +48 607 552 007 janina.piekert@kans.pl
Number of Students	368

Program Offer

1. Plenary lectures in fields such as medicine, law, history, world geography, and regional knowledge.
2. Regular seminars: philosophy, art history, psychology, literature, and contemporary art meetings.
3. Language courses: English, German, French – a total of 14 groups.
4. Film education – “Little Film Academy.”
5. Music education – “Music Salon.”
6. Physical culture activities: functional and rehabilitative gymnastics at the Cieplice Thermal Baths, tai chi, BodyArt, circle dancing, solo group dance, swimming, Nordic walking, pétanque (bocce), hiking and exploration of the Jelenia Góra Valley.
7. Artistic and creative groups: variety group “Relaks,” dance group “Grzeński,” dance group “Iskry,” choir “Cantamus,” theater group “Teatr przy Stolicu,” painting studio, graphic arts studio, photography section.
8. National and international coach trips.
9. Social integration meetings.
10. Group outings to concerts, theatrical performances, and exhibitions of visual arts for large groups.

Areas of Activity

1. Full-length performances by the variety group “Relaks” for the Jelenia Góra community.
2. Participation of the dance group “Grzeński” and choir “Cantamus” in various concerts around Jelenia Góra and nearby areas.
3. Organization of exhibitions of students’ works (painting, graphic art, photography) in galleries in Jelenia Góra and beyond (e.g., Kamienna Góra, Oborniki Śląskie).
4. Support for the Provincial Hospital Center of the Jelenia Góra Valley – e.g., “Bedsheets for the Hospital” campaign.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Czarnym Borze

ul. Sportowa 43, 58-379 Czarny Bór
[www.facebook.com/
 profile.php?id=100057084081455](https://www.facebook.com/profile.php?id=100057084081455)

Rok powstania	2017
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	dyrektor Biblioteki + Centrum Kultury
Kontakt	+48 74 84 50 242 ck@ck.czarny-bor.pl
Liczba słuchaczy	60

Oferta programowa

Wykłady, warsztaty, spotkania związane z szeroko pojętym bezpieczeństwem, wizyty w instytucjach kultury oraz wyjątkowe wydarzenia muzyczne dedykowane seniorom. W Uniwersytecie Trzeciego Wieku w gminie Czarny Bór, każdy senior znajdzie coś dla siebie. Jest czas na naukę, kulturę, a także na integrację i bez troskę zabawę. W ramach wykładów z różnych dziedzin nauki (historii, filologii, historii sztuki, informatyki, psychologii, komunikacji społecznej, a nawet biotechnologii) gościliśmy wykładowców z Politechniki Wrocławskiej, Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Sztuk Pięknych, czy Akademii Nauk Stosowanych Angelusa Silesiusa. Ważną częścią naszych aktywności są też regularne wizyty w instytucjach kultury: teatrach, muzeach oraz w filharmonii.

Obszary działań

Słuchacze UTW w Czarnym Borze aktywnie włączają się w organizację wydarzeń kulturalnych, społecznych, czy charytatywnych realizowanych na terenie gminy Czarny Bór.



University of the Third Age in Czarny Bór

ul. Sportowa 43, 58-379 Czarny Bór
[www.facebook.com/
 profile.php?id=100057084081455](https://www.facebook.com/profile.php?id=100057084081455)

Year of Establishment	2017
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Director of the Library and Cultural Center
Contact	+48 74 84 50 242 ck@ck.czarny-bor.pl
Number of Students	60

Program Offer

Lectures, workshops, and meetings focused on broad topics of safety, visits to cultural institutions, and exceptional musical events dedicated to seniors. At the University of the Third Age in the Czarny Bór municipality, every senior can find something for themselves. There is time for learning, culture, as well as integration and carefree fun. As part of lectures in various scientific fields (history, philology, art history, computer science, psychology, social communication, and even biotechnology), we have hosted lecturers from Wrocław University of Science and Technology, University of Wrocław, Academy of Fine Arts, and Angelus Silesius University of Applied Sciences. An important part of our activities are regular visits to cultural institutions: theaters, museums, and philharmonic halls.

Areas of Activity

The students of the University of the Third Age in Czarny Bór actively participate in the organization of cultural, social, and charitable events held in the Czarny Bór municipality.





Oławski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. 11 Listopada 27, 55-200 Oława
www.kultura.olawa.pl

Rok powstania	2008
Status prawny	UTW w jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	dyrektor Centrum Sztuki w Oławie
Kontakt	+48 605 472 065
Liczba słuchaczy	255

Oferta programowa

Słuchacze w tygodniu uczestniczą w stałych zajęciach takich jak:

- język angielski, język rosyjski, język niemiecki, język włoski,
- gimnastyka ogólnorozwojowa, zdrowy kręgosłup z elementami treningu Jacobsona,
- gimnastyka mózgu, brydż, dyskusyjny klub książki,
- fotografia, malarstwo, plastyka, rysunek,
- pieśni biesiadne,
- taniec, taniec dla zdrowia,
- warsztaty komputerowe,
- chór Amici del Canto,
- warsztaty kulinarne, „Żyj zdrowo i naturalnie”, teatralne,
- szachy.

Łącznie w każdym tygodniu 46 grup/godzin zajęciowych, co daje 184 h zajęć w miesiącu.

Oprócz stałych zajęć prowadzone są wykłady, warsztaty okolicznościowe, wyjazdy do teatru, opery, NFM, wybieżki, zabawy integracyjne.

Obszary działań

Seniorzy organizują kiermasze okolicznościowe ze swoimi rękodzielami. Chętnie też przekazują prace na licytację jeśli jest taka potrzeba. Grupy artystyczne uświetniają swoimi występami wydarzenia organizowane na terenie Miasta i Gminy. Biorą udział w konkursach i przeglądach artystycznych.

Organizowane są wystawy malarstwa i fotografii Słuchaczy.



Oława University of the Third Age

ul. 11 Listopada 27, 55-200 Oława
www.kultura.olawa.pl

Year of Establishment	2008
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	Director of the Oława Art Center
Contact	+48 605 472 065
Number of Students	255

Program Offer

Every week, students participate in regular classes such as:

- English, Russian, German, and Italian language courses
- general physical exercise, spine health classes with Jacobson relaxation elements
- brain fitness, bridge, book discussion club
- photography, painting, arts and crafts, drawing
- traditional songs
- dance, health-focused dance
- computer workshops
- choir "Amici del Canto"
- culinary workshops, "Live Healthy and Naturally," theater classes
- chess.

There are a total of 46 class groups/hours each week, amounting to 184 hours of classes per month.

In addition to regular classes, the university offers lectures, occasional workshops, theater, opera, and the National Forum of Music outings, trips, and integration events.

Areas of Activity

Seniors organize seasonal fairs with their handmade crafts and willingly donate their work for charity auctions when needed. Artistic groups perform at events organized in the city and municipality. They participate in contests and artistic reviews. Exhibitions of students' painting and photography works are also organized.





Głogowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Sikorskiego 1, 67-200 Głogów
www.gutw.glogow.pl

Rok powstania	2001
Status prawny	stowarzyszenie
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 76 727 65 71 danutagross@wp.pl
Liczba słuchaczy	306
Osoba kontaktowa	Danuta Gross - Prezes GUTW

Oferta programowa

Główne zadania Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku to włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego, aktywizacja intelektualna, fizyczna i psychiczna, promocja zdrowego stylu życia i wdrażanie profilaktyki gerontologicznej. Celem działalności statutowej uniwersytetu jest poprawa jakości życia osób starszych, stwarzanie warunków do dobrego starzenia się.

Nasi słuchacze korzystają z:

- wykładów z różnych dziedzin życia: kultura, sztuka, historia, zdrowie, regionalizm, turystyka, literatura,
- zajęć usprawniająco-ruchowych, joga, pilates.
- zajęć ze „Szczęśliwego mózgu”,
- lektoratów językowych,
- zajęć na siłowni.

W ramach projektów rządowych w latach 2014- 2024 odbywały się różnorodne zajęcia: filmowe, pamiętnikarskie, dziennikarskie, kulinarne, krawieckie, artystyczne, florystyczne, teatralne, które wzbogacały ofertę programową uniwersytetu. Nasi słuchacze dzięki wsparciu Gminy Miejskiej Głogów korzystają nieodpłatnie z zabiegów rehabilitacyjnych w Chrobrym S.A. Głogów.

Słuchaczami są seniorzy, którzy przestali być aktywni zawodowo. Pomagamy im w rozwijaniu zainteresowań oraz umiejętności, na które przez wiele lat brakowało czasu. Słuchacze Głogowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku to najczęściej osoby o wysokich kwalifikacjach zawodowych.

Obszary działań

Uniwersytet jest placówką popularyzującą i wspierającą wartościowy sposób życia. Przy uniwersytecie działa sekcja teatralna pod nazwą „Teatr bez ograniczeń wiekowych” a spektakle opracowane przez prowadzącą sekcję są wystawiane w Teatrze im. Andrzeja Gryphiusa w Głogowie. Nasi słuchacze są dziennikarzami informatora senioralnego – gazety „Senior DGL” wydawanej ze środków Gminy Miejskiej Głogów i kolportowanej do 2 tysięcy seniorów z Głogowa. Na uwagę zasługuje fakt, że cała działalność uniwersytetu jest prowadzona wolontarystycznie.



Głogów University of the Third Age

ul. Sikorskiego 1, 67-200 Głogów
www.gutw.glogow.pl

Year of Establishment	2001
Legal Status	Association
Governing Body	President
Contact	+48 76 727 65 71 danutagross@wp.pl
Number of Students	306
Contact Person	Danuta Gross - President of GUTA

Program Offer

The main objectives of the Głogów University of the Third Age are to include elderly individuals in the lifelong learning system, promote intellectual, physical, and mental activity, encourage a healthy lifestyle, and implement gerontological prevention. The statutory mission of the university is to improve the quality of life for seniors and create conditions for successful aging.

Our students participate in:

- lectures on a variety of subjects: culture, art, history, health, regional topics, tourism, literature
- physical activity and movement classes, yoga, Pilates
- “Happy Brain” cognitive classes
- language courses
- gym sessions.

Thanks to government programs from 2014 to 2024, a wide range of classes were also held: film studies, memoir writing, journalism, cooking, sewing, arts and crafts, floristry, and theater, all enriching our educational offering. With support from the Głogów Municipal Government, students benefit from free rehabilitation services at Chrobry S.A. in Głogów.

Participants are seniors who have ended their professional careers. We support them in developing interests and skills they may not have had time for in the past. Most of our students are highly qualified professionals.

Areas of Activity

The university promotes and supports a meaningful and enriching lifestyle. It hosts a theater section called “Theatre Without Age Limits,” whose productions are staged at the Andreas Gryphius Theater in Głogów. Our students also serve as journalists for the senior bulletin “Senior DGL”, which is published with funding from the Głogów Municipal Government and distributed to 2,000 seniors in the city. Notably, all university activities are carried out on a voluntary basis.





Wałbrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Zamkowa 4, 58-300 Wałbrzych
www.ans.edu.pl/walbrzyski-universytet-trzeciego-wieku

Rok powstania	2011
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	dyrektor
Kontakt	+48 74 641 92 11
Liczba słuchaczy	90

Oferta programowa

W trosce o wszechstronny rozwój uczestników proponujemy szeroki wachlarz działań:

- Zajęcia sportowe – joga, pilates oraz treningi siłowe wspierające zdrowie i sprawność fizyczną.
- Nauka języków obcych – kursy języka angielskiego i niemieckiego umożliwiające rozwój kompetencji komunikacyjnych.
- Trening pamięci i zagadki logiczne – zajęcia stymulujące pracę umysłu i wspierające rozwój zdolności poznawczych.
- Wykłady tematyczne – spotkania edukacyjne poszerzające wiedzę z różnych dziedzin.
- Spotkania z literaturą – inicjatywy promujące czytelnictwo, refleksję i rozmowę wokół wartościowych tekstów.

Obszary działań

Nasze działania na rzecz społeczności obejmują:

- Organizację wydarzeń edukacyjnych – wykładów, warsztatów i spotkań tematycznych dostępnych dla wszystkich zainteresowanych.
- Wolontariat i akcje pomocowe – angażujemy się w inicjatywy wspierające osoby potrzebujące oraz lokalne instytucje.
- Promowanie zdrowego stylu życia – poprzez otwarte zajęcia sportowe, prelekcje i konsultacje ze specjalistami.
- Integrację międzypokoleniową – organizujemy spotkania i projekty łączące różne grupy wiekowe.



Wałbrzych University of the Third Age

ul. Zamkowa 4, 58-300 Wałbrzych
www.ans.edu.pl/walbrzyski-universytet-trzeciego-wieku

Year of Establishment	2011
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Director
Contact	+48 74 641 92 11
Number of Students	90

Program Offer

To support the comprehensive development of our students, we offer a wide range of activities:

- sports classes – including yoga, Pilates, and strength training to promote physical health and fitness
- foreign language learning – English and German courses to develop communication skills
- memory training and logic puzzles – classes to stimulate the mind and enhance cognitive abilities
- thematic lectures – educational sessions covering a variety of topics
- literature meetings – initiatives promoting reading, reflection, and discussion around meaningful texts.

Areas of Activity

Our activities for the community include:

- organizing educational events – lectures, workshops, and thematic meetings open to all interested individuals
- volunteering and aid initiatives – engagement in activities supporting those in need and local institutions
- promoting a healthy lifestyle – through open sports classes, lectures, and consultations with specialists
- intergenerational integration – organizing meetings and projects that connect different age groups.





Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bolesławcu

ul. Jana Pawła II 38 c, 59-700 Bolesławiec

Rok powstania	2007
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	pełnomocnik Rektora ds. UTW
Kontakt	+48 75 734 15 51 +48 507 497 594 grazyna.witczak@ue.wroc.pl
Liczba słuchaczy	180

Oferta programowa

Celem naszej działalności jest aktywizacja seniorów, włączenie ich do systemu ustawicznej edukacji, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień ekonomicznych, kultury, sztuki, historii, zdrowia oraz profilaktyki gerontologicznej. Dbamy o zachowanie psychicznej oraz fizycznej sprawności dostosowując zajęcia do oczekiwań i potrzeb słuchaczy.

1. Zajęcia ruchowo-usprawniające:
 - gimnastyka usprawniająca, basen aerobik, basen, nauka pływania i ćwiczenia w wodzie, gimnastyka chińska, joga, siłownia cardio, nordic walking, taniec orientalny.
2. Obsługa komputera:
 - zajęcia podstawowe, zajęcia doskonalące.
3. Nauka języków obcych:
 - język angielski, język niemiecki.
4. Zajęcia warsztatowe:
 - warsztaty psychologiczne, warsztaty malarskie, warsztaty muzyczne (chór).
5. Klub Kulturalno-Poznawczy.

Obszary działań

Organizacja czasu wolnego:

- wycieczki,
- wyjazdy do teatru, opery, filharmonii,
- spotkania integracyjne,
- celebrowanie świąt,
- pikniki.

Współpracujemy z innymi organizacjami, uczestniczymy we wspólnych imprezach i uroczystościach miejskich.



University of the Third Age in Bolesławiec

ul. Jana Pawła II 38 c, 59-700 Bolesławiec

Year of Establishment	2007
Legal Status	UTA within the structure of the university
Governing Body	Rector's Plenipotentiary for the UTA
Contact	+48 75 734 15 51 +48 507 497 594 grazyna.witczak@ue.wroc.pl
Number of Students	180

Program Offer

Our mission is to activate seniors and integrate them into a system of lifelong learning, with particular emphasis on economics, culture, art, history, health, and gerontological prevention.

We strive to maintain both mental and physical fitness by tailoring classes to the expectations and needs of our students.

1. Physical and fitness activities:
 - fitness gymnastics, aqua aerobics, swimming, water exercises, Chinese gymnastics, yoga, cardio gym, Nordic walking, oriental dance
2. Computer literacy:
 - basic and advanced computer classes
3. Foreign language learning:
 - English, German
4. Workshops:
 - psychological workshops, painting workshops, music workshops (choir)
5. Cultural and Discovery Club

Areas of Activity

Organization of leisure time:

- trips
- visits to the theater, opera, and philharmonic
- integration meetings
- holiday celebrations
- picnics

We collaborate with other organizations and participate in joint events and municipal ceremonies.





Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Collegium Witelona Uczelnia Państwowa

ul. Sejmowa 5a, 59-220 Legnica
www.collegiumwitelona.pl/uczelnia/universytet-
-trzeciego-wieku/aktualnosci

Rok powstania	2009
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	kierownik
Kontakt	+48 76 723 21 57 +48 76 723 23 61
Liczba słuchaczy	87

Oferata programowa

Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Collegium Witelona Uczelnia Państwowa to miejsce stworzone z myślą o osobach, które cenią sobie rozwój osobisty, aktywność intelektualną i dobrą atmosferę w gronie ludzi z pasją. Oferujemy różnorodne zajęcia dostosowane do zainteresowań i potrzeb naszych słuchaczy.

Raz w tygodniu odbywają się u nas ciekawe wykłady o bardzo zróżnicowanej tematyce — od psychologii, przez bezpieczeństwo i historię, po sprawy społeczne, zdrowotne i polityczne. Poruszamy tematy ważne, praktyczne i inspirujące, a często także zaskakujące, które pomagają lepiej zrozumieć otaczający świat i dbać o własny rozwój.

Poza wykładami proponujemy także naukę języków obcych w przyjaznej atmosferze, z programem dopasowanym do poziomu i oczekiwań uczestników, zajęcia komputerowe, które pomagają oswoić się z nowoczesnymi technologiami, oraz zajęcia gimnastyczne, dbające o zdrowie i sprawność fizyczną.

Oferujemy dodatkowo spotkania z muzyką i tańcem, które dają okazję do wspólnej zabawy i aktywnego spędzania czasu.

Nie brakuje wycieczek i spotkań integracyjnych, podczas których nasi słuchacze mogą poznawać ciekawe miejsca, wymieniać się doświadczeniami i dobrze się bawić.

Tworzymy przyjazne, otwarte środowisko, w którym każdy może rozwijać swoje zainteresowania i spędzać czas w gronie ludzi o podobnych wartościach.

Obszary działań

Nie prowadzimy działań na zewnątrz



University of the Third Age at Collegium Witelona State University

ul. Sejmowa 5a, 59-220 Legnica
www.collegiumwitelona.pl/uczelnia/universytet-
-trzeciego-wieku/aktualnosci

Year of Establishment	2009
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	Manager
Contact	+48 76 723 21 57 +48 76 723 23 61
Number of Students	87

Program Offer

The University of the Third Age at Collegium Witelona State University is a place created for individuals who value personal development, intellectual activity, and a friendly atmosphere among passionate people. We offer a variety of classes tailored to the interests and needs of our participants.

Once a week, we host engaging lectures on a wide range of topics — from psychology, security, and history to social, health, and political issues. We cover important, practical, inspiring, and often surprising topics that help students better understand the world around them and focus on self-development.

In addition to lectures, we offer foreign language classes in a friendly atmosphere, with programs suited to the participants' levels and expectations. We also provide computer classes to help become familiar with modern technology, and fitness classes to support health and physical well-being.

Additionally, we organize music and dance events that give participants the chance to have fun and actively spend time together.

We also offer trips and integration meetings where students can explore new places, share experiences, and enjoy themselves.

We foster a friendly, open environment where everyone can pursue their interests and spend time with like-minded people.

Areas of Activity

We do not engage in activities that extend beyond our organization.





Żarowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Piastowska 10a, 58-130 Żarów
www.centrum.zarow.pl

Rok powstania	2009
Status prawny	W jednostce samorządu lokalnego
Osoba zarządzająca	prezes
Kontakt	+48 74 858 07 53 dyrektor@centrum.zarow.pl
Liczba słuchaczy	130

Oferta programowa

W szeregach Żarowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest 130 studentów. Jak sami twierdzą, przejście na emeryturę wcale nie oznacza nudy. Seniorzy przeżywają tutaj swoją drugą młodość, spotykają się podczas różnych uroczystości, organizują cykliczne imprezy i nabywają nowe doświadczenia. Zawsze mogą liczyć na wsparcie gminy Żarów i Gminnego Centrum Kultury i Sportu w Żarowie. Studenci UTW Żarów uczestniczą w zajęciach rękodzielniczych, zajęciach sportowych (pływanie), wycieczkach Koła PTTK Żarodreptaki, treningach gry w bule, aqua aerobiku, zumbie, stretchingu.

Obszary działań

Żarowski Uniwersytet Trzeciego wieku jest organizatorem wielu wydarzeń sportowych i kulturalnych. Wśród nich należy wymienić: zawody w bule Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Festiwal Mąki w Siedlimowicach. UTW jest również organizatorem wycieczek po Dolnym Śląsku. Aktywnie włącza się w akcje charytatywne organizowane na terenie gminy Żarów. UTW Żarów jest organizatorem zajęć rękodzielniczych a także inicjatorem spotkań wielopokoleniowych. Organizuje Dzień Kobiet w Żarowie, a także wiele zabaw. Żarowski Uniwersytet Trzeciego Wieku aktywnie uczestniczy w spotkaniach seniorów w innych miejscowościach, rywalizując w konkurencjach sportowych czy prezentując swoje umiejętności na scenie.



Żarów University of the Third Age

ul. Piastowska 10a, 58-130 Żarów
www.centrum.zarow.pl

Year of Establishment	2009
Legal Status	UTA within a local government unit
Governing Body	President
Contact	+48 74 858 07 53 dyrektor@centrum.zarow.pl
Number of Students	130

Program Offer

Żarów University of the Third Age has 130 students. As the students say themselves, retirement does not mean boredom. Here, seniors experience their "second youth," meet during various events, organize recurring celebrations, and gain new experiences. They can always count on the support of the Żarów municipality and the Municipal Center for Culture and Sports in Żarów.

Students of Żarów UTA participate in handicraft classes, sports activities (such as swimming), trips organized by the Żarodreptaki PTTK Hiking Club, pétanque (boules) training, aqua aerobics, Zumba, and stretching sessions.

Areas of Activity

Żarów UTA organizes many sports and cultural events. Among them are the UTA pétanque tournaments and the Flour Festival in Siedlimowice. The university also organizes tours around Lower Silesia and actively participates in local charity events. Additionally, it runs handicraft workshops and initiates intergenerational meetings. It organizes Women's Day celebrations in Żarów and various dance and entertainment events. Żarów UTA actively participates in senior gatherings in other towns, engaging in sports competitions and showcasing their talents on stage.





NIEDOSZACOWANE ŚWIADCZENIA

KONSEKWENCJE PRZYKRYCH ZDARZEŃ SĄ CZĘSTO ROZŁOŻONE W CZASIE



Warto szukać wsparcia

Tylko nasza aktywna postawa może sprawić, że poprawimy swoją sytuację

Dziesięć lat temu Pani Elżbieta przeżyła poważny wypadek samochodowy. Gdy wracała z pracy, jej auto zostało uderzone przez inny pojazd na skrzyżowaniu. W wyniku kolizji doznała skomplikowanego złamania kości udowej w lewej nodze. Przeszła operację, a następnie długą i żmudną rehabilitację. Choć lekarze byli zadowoleni z efektów, Elżbieta nigdy nie wróciła do pełnej sprawności.

Mimo że kość się zrosła, ból pozostał i jest on szczególnie dokuczliwy przy zmianach pogody, dłuższym staniu lub chodzeniu po nierównym terenie. Przez te dolegliwości Pani Elżbieta musiała ograniczyć wiele aktywności, które wcześniej były dla niej codziennością – spacer, zakupy, ogrodnictwo.

Dziś uczy się na nowo słuchać swojego ciała i szuka rozwiązań, które przynoszą ulgę. Rehabilitacja stała się stałym elementem jej życia, podobnie jak delikatny ruch i fizjoterapia. Mimo trudności, stara się żyć aktywnie i nie pozwala, by ból ją definiował.

1. Bezpłatna analiza Twojej sytuacji.

Skontaktuj się z nami, bezpłatnie przeanalizujemy sytuację **Twoją lub bliskiej Ci osoby**. Wskażemy możliwości uzyskania należnych świadczeń.

2. Decyzja o przekazaniu nam swojej sprawy.

Zdecyduj się na współpracę z naszym zespołem, a my zajmiemy się wszystkim – od dokumentacji po formalności.



ODEZWIJ SIĘ DO NAS, SZYBKO USTALIMY CZY MOŻEMY POMÓC

3. Kompleksowe wsparcie w procesie odwoławczym.

Zapewniamy pełną reprezentację przed ZUS i ubezpieczycielem pracodawcy, aby pomóc Ci skutecznie walczyć o swoje prawa.

4. Odzyskujesz to, co Ci się należy.

Dzięki naszej pomocy uzyskasz wyższe świadczenia i odszkodowania, które Ci się należą.

5. Rozliczenie tylko za wygraną sprawę.

Nie ponosisz ryzyka – płacisz wyłącznie w przypadku wygranej i uzyskania świadczeń.

Wejdź na wyliczrente.pl

NASI EKSPERCI I PRAWNICY POMOGĄ CI Z FORMALNOŚCIAMI

Co możesz zyskać z naszą pomocą?

Większe miesięczne dochody z tytułu renty.

Wyrównanie renty za ostatnie kilka lat.

Dodatkowe odszkodowanie od ubezpieczyciela pracodawcy.

Środki na rehabilitację i leczenie.

+48 721 032 870 | kontakt@wyliczrente.pl

WWW.WYLICZRENTE.PL



Uniwersytet Trzeciego Wieku „Edukacja”

ul. Wyspiańskiego 2f, 57-300 Kłodzko
www.klodzko.wszedukacja.pl

Rok powstania	2007
Status prawny	UTW w strukturach uczelni
Osoba zarządzająca	pełnomocnik
Kontakt	+48 727 918 788 +48 74 867 05 53 malgorzatazer@op.pl
Liczba słuchaczy	40

Oferta programowa

Seniorzy zdobywają umiejętności w zakresie obsługi komputera i znajomości języków obcych takich jak język angielski i język niemiecki w stopniu podstawowym i średnim. Nową myślą przewodnią UTW jest „Silni ciałem i mocni duchem”.

Seniorzy uczestniczą także w zajęciach gimnastycznych, które poprawiają koordynację całego ciała. Naszym celem jest aby słuchacze pozostali jak najdłużej w „Biegu Życia”. Uniwersytet sprzyja koleżeńskim kontaktom. Prowadzi działalność edukacyjną w zakresie profilaktyki zdrowotnej, turystyki, medycyny, nauk humanistycznych, społecznych, ekonomicznych, kultury i sztuki.

Słuchacze uczestniczą w wykładach audytoryjnych, seminariach, spotkaniach z osobami znaczącymi w życiu kulturalnym i społecznym miasta Kłodzka i okolic.

Upowszechniamy wiedzę o Ziemi Kłodzkiej poprzez prezentowanie i promowanie jej dorobku społeczno-kulturalnego i turystycznego.

Propagujemy różnorodne formy aktywności intelektualnej adekwatne do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań słuchaczy, aktualizujemy wiedzę z różnych dziedzin nauki i życia.

Obszary działań

Organizacja czasu wolnego:

- wycieczki,
- wyjazdy do teatru, opery, filharmonii,
- spotkania integracyjne,
- celebrowanie świąt,
- pikniki.

Współpracujemy z innymi organizacjami, uczestniczymy we wspólnych imprezach i uroczystościach miejskich.



University of the Third Age “Education”

ul. Wyspiańskiego 2f, 57-300 Kłodzko
www.klodzko.wszedukacja.pl

Year of Establishment	2007
Legal Status	UTA within the university structure
Governing Body	plenipotentiary
Contact	+48 727 918 788 +48 74 867 05 53 malgorzatazer@op.pl
Number of Students	40

Program Offer

Seniors acquire skills in computer use and foreign languages such as English and German at basic and intermediate levels. The new guiding motto of the UTA is: “Strong in body and spirit.”

Seniors also participate in gymnastics classes that improve overall body coordination. Our goal is for students to remain active in the “Race of Life” for as long as possible. The University fosters friendly relationships and provides educational activities in the fields of health prevention, tourism, medicine, humanities, social and economic sciences, culture, and arts.

Students take part in lectures, seminars, and meetings with prominent figures from the cultural and social life of Kłodzko and surrounding areas.

We promote knowledge about the Kłodzko region by presenting and showcasing its socio-cultural and tourism achievements.

We support diverse forms of intellectual activity suited to the age, abilities, and interests of our students, and we keep knowledge up to date across various fields of science and life.

Areas of Activity

Our University organizes wonderful bus and plane trips to various countries, especially frequent tours around our local Lower Silesia region.

These trips aim to showcase the charm and interesting places of the area.



**DOLNY
ŚLĄSK**



**FEDERACJA
UNIwersytetów
TRZECIEGO WIEKU**

BO TRENING TO... PRZYJMNOŚĆ

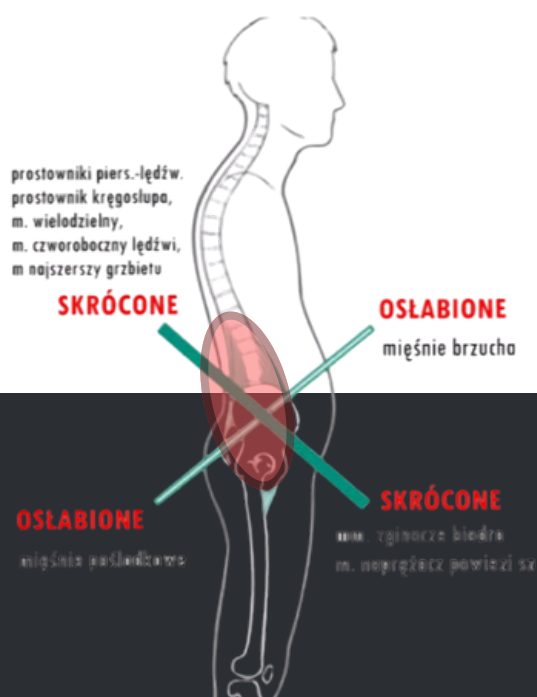
AKTYWNI + 50

Czy wiesz, że poświęcając na ćwiczenia już godzinę tygodniowo możesz wykonywać wartościowy trening funkcjonalny?



Dlaczego trening funkcjonalny mięśni centrum / core jest ważny?

Ludzkie ciało zostało stworzone do ruchu. Postęp technologiczny eliminuje z naszego życia kolejne czynności, które były dotychczas dobrym powodem do codziennej aktywności fizycznej. **Ruszamy się mniej a więcej czasu spędzamy siedząc.** Połączenie małej ilości kroków i wielu godzin w pozycji siedzącej najbardziej obciąża nasz kręgosłup. Chodzenie samo w sobie jest treningiem mięśni brzucha, pleców i pośladków. Są to mięśnie, które naczadzień **jak gorset** **ochraniają Twój kręgosłup.**



**SŁABE MIĘŚNIE CENTRUM
OBCIĄŻAJĄ TWÓJ
KRĘGOSŁUP**

Jeżeli nie mamy zbyt wielu powodów do ruchu a dodatkowo nasze hobby nie wymaga większej aktywności fizycznej - warto zainteresować się treningiem mięśni centrum oraz obręczy biodrowej. **Ćwiczenia funkcjonalne są bezpieczną odmianą treningu, który skupia się na grupach mięśni odpowiedzialnych za poszczególne ruchy ciała. Charakteryzuje go miarowe tempo i praca z minimalnymi obciążeniami.** Już kilka ćwiczeń, ale wykonywanych regularnie, może zwiększyć Twoją mobilność i wydłużyć sprawność o wiele lat.

Jan Surudo
współzałożyciel tryVinci

Najtrudniej jest zacząć.. Dlatego **wymyśliśmy, opracowaliśmy i rozwijamy** interaktywny zestaw do ćwiczeń tryVinci. We współpracy z AWF Wrocław oraz studentami Uniwersytetów Trzeciego Wieku tworzymy **platformę treningową dla każdego!**

JAK BEZPIECZNIE WZMOCNIĆ MIĘŚNIE CENTRUM?



Aplikacja pokazuje jakie i jak wykonać kolejne ćwiczenie

Pokażemy Ci sprawdzone ćwiczenia, policzymy za Ciebie powtórzenia, odmierzymy czas, zorganizujemy motywujące treningi grupowe. Możesz ćwiczyć w okularach, potrzebujesz 2m2 powierzchni.

Leżąca pozycja odciąża kręgosłup i stawy Niweluje ryzyko upadku

Możesz w ten sposób bezpiecznie ćwiczyć również biodra i pośladki. W zestawie otrzymujesz taśmę do treningu całej obręczy biodrowej.



Opracowaliśmy plany ćwiczeń, które pozwolą Ci stopniowo zwiększyć swoją sprawność.

Dzięki naszej platformie będziemy na wiele sposobów motywować Cię do regularnych ćwiczeń i razem spróbujemy wyciągnąć Cię na rower albo wyjazd w góry z przyjaciółmi.. :)

Jeśli chcesz zaprosić nas na prezentację zestawu wraz z aplikacją na smartfon do swojego UTW - zapraszamy do kontaktu lub na naszą stronę internetową -



CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE..?

Dlaczego warto wybrać się na wycieczkę?

Polska potrafi zaskakiwać. Na stosunkowo niewielkim obszarze rozciągają się pasma górskie, rozległe jeziora, nadmorskie plaże i historyczne miasta z bogatą przeszłością. Wyruszenie z domu, nawet na krótką wycieczkę, potrafi nie tylko odświeżyć umysł, ale i zmienić perspektywę.

W Polsce jest wiele pięknych miejsc, o których nie mamy pojęcia.

Jesteśmy krajem o niezwykle zróżnicowanym krajobrazie i bogactwie kulturowym, które często pozostaje niedostrzeżone. Wiele fascynujących miejsc znajduje się tuż obok. Malownicze wsie, zapomniane pałace, dzikie doliny, wąwozy i leśne ścieżki potrafią zaskoczyć nie tylko pięknem, ale i spokojem, którego coraz trudniej szukać w zatłoczonych kurortach. Często dopiero po powrocie z takiej wyprawy zadajemy sobie pytanie: jak to możliwe, że nie znałem tego miejsca wcześniej?



Poznanie historii odwiedzanych miejsc jest najlepszą motywacją do kolejnych podróży. Zwiedzanie swojego kraju to nie tylko estetyczne doznania, ale także wyjątkowa okazja do zanurzenia się w historię regionów, których przeszłość miała wpływ na naszą historię i tożsamość. Zabytki ukryte wśród lasów, zapomniane sztolnie czy mała kapliczka na górskim szlaku – za każdym miejscem kryją się opowieści. To właśnie te historie najczęściej zapadają w pamięć i stają się impulsem do dalszych wyjazdów. Odkrywanie lokalnych legend, architektury, dawnego stylu życia pozwala spojrzeć na mapę nie jak na zbiór punktów, ale jak na sieć żywych opowieści, które wciąż czekają, by je usłyszeć.

Wbrew pozorom, podróżowanie nie musi być kosztowne. Coraz większą popularnością cieszą się wycieczki poza sezonem turystycznym, które oferują nie tylko niższe ceny, ale też większy komfort – brak tłumów, spokojniejsze tempo i możliwość autentycznego kontaktu z miejscem i przyrodą. Dopracowany plan zwiedzania pozwala w pełni skupić się na przeżywaniu chwili, bez konieczności martwienia się o logistykę. Doświadczony przewodnik nie tylko zadba o trasę, ale często odkryje przed uczestnikami mniej znane fakty i lokalne smaczki, których nie znajdziemy w popularnych przewodnikach. Przy okazji pomoże grupie w integracji i podpowie gdzie warto wypić kawę czy dobrze i niedrogo zjeść.



Każdy wyjazd to uczta nie tylko dla ducha ale i dla ciała.

Wycieczki, nawet te o łagodnym charakterze, to forma aktywności fizycznej, która przynosi realne korzyści dla ciała i umysłu. Marsz po górskim szlaku, spacer po starym mieście czy wędrówka przez park krajobrazowy to ruch, który nie wymaga wysiłku porównywalnego z treningiem na siłowni, a jednak wzmacnia kondycję, dotlenia organizm i poprawia nastrój. Połączenie wysiłku fizycznego z odkrywaniem nowych miejsc działa jak reset dla codziennych napięć. Takie chwile – proste, ale pełne treści – często stają się najbardziej inspirującymi wspomnieniami.

Razem w Polskę!

Od 20 lat zawodowo i prywatnie zwiedzamy Polskę wzdłuż i w szerz. Z naszych podróży przygotowujemy zwięzłe i przystępne filmy opowiadające historie ludzi i miejsc wartych poznania. Od gotyckich katedr na Pomorzu, przez tajemnicze zakątki Dolnego Śląska, aż po drewniane cerkwie Podkarpacia – każdy region ma swoją historię i charakter. Profesjonalnie zorganizowana i zaplanowana podróż pomoże Ci odkryć miejsca, które Cię zachwycą i pokażą, że cudze chwalicie a swego nie znacie!

Zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.razemwpolske.pl/

Kanał na YouTube:



RAZEMwPOLSKE.pl
41,4 tys. subskrybentów

