***Uniwersytet Trzeciego Wieku***

***Akademia Humanistyczno - Ekonomiczna w Łodzi***

**DEKLARACJA UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH W SEMESTRZE ZIMOWYM 2025/2026**

część A

1. **NAZWISKO I IMIĘ………………………………………………………………..**
2. **DATA URODZENIA……………………………………………………………….**
3. **ADRES ZAMIESZKANIA …………………………………………………………**
4. **TELEFON…………………………………………………………………………..**
5. **ADRES E-MAIL…………………………………………………………………….**
6. **OŚWIADCZAM, IŻ ZAPISUJĘ SIĘ PIERWSZY RAZ NA UTW AHE I ZOBOWIĄZUJĘ SIĘ DO UISZCZENIA**

jednorazowej OPŁATY WPISOWEGO W KWOCIE 70,00zł.

ZOBOWIĄZUJĘ SIĘ DO OPŁATY SKŁADKI SEMESTRALNEJ W WYSOKOŚCI 120,00zł.

1. **Oświadczam, że zapoznam się z REGULAMINEM UTW AHE i zobowiązuję się do przestrzegania jego przepisów (Regulamin dostępny na stronie** [**www.utw.ahe.lodz.pl)**](http://www.utw.ahe.lodz.pl/)

Część B WPŁATY:

* **Wpłat można dokonywać poprzez przelew bankowy (w temacie przelewu prosimy wpisać: imię, nazwisko, opłata za semestr zimowy 2025/26 UTW AHE oraz nazwy wybranych sekcji): AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W ŁODZI**

PKO Bank Polska S.A.

30 1020 3916 0000 0502 0187 8826

* **bądź osobiście zapłacić w kasie:**

AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W ŁODZ, ul. Sterlinga 26, bud. K, piętro I (korytarz). Kasa jest czynna: wtorek godz. 9:00-12:00, piątek godz. 13:00-15:00.

**DEKLARACJE:**

Podpisaną deklarację (zdjęcie lub skan) można wysłać drogą e-mailową na adres: ekorycka@ahe.lodz.pl lub dostarczyć osobiście do p. Eweliny Koryckiej - AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W ŁODZI, ul. Sterlinga 26, bud. K, piętro II, pokój K229 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-13.00 (tel: 42 63 15 086).

Prosimy o dokonanie wpłat i dostarczenie deklaracji do dnia 29.09.2025 roku.

Część C

**W ramach składki semestralnej deklaruję chęć uczestnictwa w następujących zajęciach:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwa zajęć** | **Prowadzący** | **Czas trwania** | **Deklaracja udziału** |
| **1.** | **Wykłady ogólnoakademickie o różnej tematyce** | Różni prowadzący (wykładowcy akademiccy, specjaliści, przedstawicieleinstytucji ) | 90 min, 3 x w tygodniu (pon, wt, śr 12.00-13.30) |  |
| **2.**  | **Kultura francuska z elementami języka** | mgr Izabela Walczak | 90 min. co 2 tyg.7 spotkań  | Obowiązują zapisy(grupa do 15 osób, możliwość utworzenia 2 grup) |
| **3.**  | **„Friend” – Przyjaciel. Warsztaty relacji społecznych**  | mgr Lidia Mirowskamgr Dawid Lasociński | 90-120 min. co 2 tyg.7 spotkań | Obowiązują zapisy I grupa: min. 8 - max. 12 osób,II grupa: min 8 - max. 12 osób. |
| **4.** | **Sekcja „Sztuka, kultura, technologia”** | mgr Michał Nowak | 90 min co 2 tyg. |  |
| **5.** | **Sekcja filmowa** | dr Beata Lisowska | 120 min co 2 tyg. |  |
| **6.** | **Sekcja „Kultura Łodzi”** | dr Beata Lisowska | 120 min (1 x m/c) |  |
| **7.** | **Sekcja historii sztuki.** **Od starożytnego Egiptu do narodzin chrześcijaństwa** | dr Ewa Gałązka | 90 min co 2 tyg. |  |

Część D

**Deklaruję chęć udziału w dodatkowo płatnych zajęciach:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwa zajęć** | **Osoba prowadząca** | **Czas trwania** | **Opłata jednorazowa (1x w****semestrze)** | **Deklaracja udziału** |
| **1.** | **Język hiszpański - grupa poczatkująca** | mgr Ewelina Korycka | 90 min co tydzień  | 150 zł / za semestr |  |
| **2.** | **Język hiszpański –kontynuacja** | mgr Ewelina Korycka | 90 min co tydzień | 160 zł / za semestr |  |
| **3.** | **Język włoski – kontynuacja** | mgr Agnieszka Wójcik | 90 min co tydzień  | 160 zł / za semestr |  |
| **4.** | **Warsztaty - gimnastyka umysłu i wyobraźni** | mgr Agnieszka Wójcik | 90 min co 2 tygodnie | 60 zł / za semestr |  |
| **5.** |  **Warsztat wytwarzania**  **wina metodami**  **historycznymi** | mgr Sylwia Płusa-Marczyńska | 1 warsztat 14.10.2025, g. 14.00-15.00 | 12 zł / 1 spotkanie | Obowiązują zapisy (max. 20 osób) |
| **6.** | **Warsztaty pisania kreatywnego - sztuka tworzenia historii**  | mgr Michał Rzepka | 90 min co 2 tyg  | 70 zł /za semestr  |  |
| **7.** | **Warsztaty profilaktyka świadomego oddechu** | mgr Anna Węgrzyńska | 60 min co 2 tyg. | 60 zł / za semestr | Do 20 osób lub 2 grupy |
| **8.** | **Zajęcia sportowe - zdrowy kręgosłup** | mgr Krzysztof Cybartowicz | 60 min co tydzień  | 60 zł / za semestr | Do 20 osób lub 2 grupy |
| **9.** | **Zajęcia sportowe - gimnastyka z siłownią**  | mgr Krzysztof Cybartowicz | 60 min co tydzień  | 60 zł / za semestr |  |

Oświadczam, że zgodnie z art.23 ust.1 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 o ochronie danych osobowych ( tekst jednolity : Dz. U. z r. 2002 Nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami) wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Uniwersytet Trzeciego Wieku przy AHE w Łodzi informacji zamieszczonych w niniejszej deklaracji

wyłącznie do celów związanych z działalnością UTW.

 **……………………………………… ……………………………………….**

 **DATA PODPIS**

**OPIS SEKCJI DOSTĘPNYCH W RAMACH OPŁATY CZŁONKOWSKIEJ SEMESTRALNEJ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kultura francuska z elementami języka**mgr Izabela Walczak | Gdzie najpiękniej pachnie lawenda, jak jeść croissanty, o czym są najpopularniejsze francuskie piosenki? Zajęcia z kultury francuskiej to wyjątkowa okazja, żeby przenieść się do serca jednej z najbardziej urokliwych kultur świata. Podczas zajęć (w formie dyskusji, mini wykładu, pracy indywidualnej, w grupie, w parach) wspólnie odkryjemy tajemnice francuskiego stylu życia i przyswoimy 100 podstawowych zwrotów i wyrażeń w tym melodyjnym języku.Tematyka zajęć:1) Wstęp. Ikony Francji. Podstawowe zwroty i wyrażenia (powitania, pożegnania) 2) Jedzenie. Przykładowe menu francuskiej restauracji. Zamawianie jedzenia3) Francuski styl. Coco Chanel. Części garderoby po francusku4) Muzyka. Słowa wybranych piosenek francuskich5) Wino. Jak czytać etykiety francuskich win? Podstawowe słownictwo związane z winem6) Koncert życzeń. Temat wybrany przez uczestników7) Podsumowanie i powtórzenie |
| **FRIEND - Przyjaciel.** **Kurs rozwijania umiejętności społecznych** mgr Lidia Mirowskamgr Dawid Lasociński | Kurs rozwijania umiejętności społecznych w obszarze wspierania relacji przyjacielskich. Dla kogo jest ten kurs? Dla tych, którzy chcą się dowiedzieć czym jest: mozaika relacji, przestrzeń osobista, asertywność, którzy chcą się nauczyć: wyrażać własne potrzeby, stawiać granice, odkryć swoje mocne strony, poznać nowych ludzi i być może znaleźć przyjaciół, którzy chcą przezwyciężyć mity na temat przyjaźni, które ograniczają prawdopodobieństwo posiadania satysfakcjonującej relacji.Program kursu ma na celu zapobieganie izolacji lub radzenie sobie z nią, poprzez poprawianie umiejętności społecznych i naukę strategii działania w takiej sytuacji. Każde spotkanie obejmuje krótką część teoretyczną, a następnie większa część spotkania poświęcona jest ćwiczeniom praktycznym, dyskusji w grupie oraz wymianie historii i doświadczeń. Po zakończeniu każdego spotkania, uczestnicy otrzymują materiały do domu, obejmujące bardziej szczegółowe materiały na dany temat oraz ćwiczenie do wykonywania między spotkaniami, służące wypróbowaniu w życiu codziennym umiejętności omówionych na spotkaniu bądź skłaniające do refleksji w ramach przygotowania do tematu następnej sesji. Kurs ma charakter bardzo praktyczny, najlepszym sposobem nauki jest bezpośrednie doświadczenie, zgodnie z zasadą uczenia się przez doświadczenie. Tematyka zajęć:1. Odkrywanie przyjaźni na nowo: znaczenie ponadczasowych więzi2. Fragmenty mozaiki relacji: znaczenie różnorodności w przyjaźni3. Przyjaźń i poczucie własnej wartości: odkrywanie naszych zalet4. Konwój społeczny: ludzie towarzyszący Ci w Twojej życiowej drodze5. Nawiązywanie nowych kontaktów i wzmacnianie istniejących6. Asertywność: sztuka mówienia „nie” i stawiania granic w relacjach7. Wyrażanie własnych potrzeb i proponowanie przyjaciołom wsparcia Program FRIEND jest częścią europejskiego projektu, współfinansowanego z  programu Erasmus+. Konsorcjum projektu obejmuje Holandię, Włochy, Hiszpanię,  Portugalię i Polskę. |
| **Sekcja filmowa**dr Beata Lisowska | Projekcje filmowe z wprowadzeniem i możliwością dyskusji. Poznamy wybrane filmy współczesne, polskiego lub światowego kina, skupione wokół istotnego tematu, problemu obyczajowego. Będziemy oglądać filmy poruszające ważne społeczne zagadnienia, wzruszające lub zabawne, ale nie będzie to typowe kino komercyjne :)   |
| **Sztuka, kultura, technologia**mgr Michał Nowak  | Spotkania, na których porozmawiamy o relacjach pomiędzy kulturą, sztuką i technologią, o sztuce współczesnej, o rozwoju sztucznej inteligencji i jej wpływie na sztukę i kulturę. |
| **Kultura Łodzi**dr Beata Lisowska | Spotkania organizowane poza Uczelnią (wycieczki do muzeum, teatru, kina, łódzkich instytucji kultury), miejsca będą ustalane na bieżąco (ewentualna opłata będzie za bilety wstępu lub oprowadzanie). |
| **Sekcja historii sztuki**dr Ewa Gałązka | W bieżącym semestrze rozpoczynamy podróż po historii sztuki. W kolejnych semestrach będzie kontynuacja tematyki dotycząca kolejnych epok historycznych. Tematyka: Od starożytnego Egiptu do narodzin chrześcijaństwa1) Starożytny Egipt - czy Egipcjanie budowali tylko piramidy - świątynie, pałace, miasta2) Starożytny Egipt - bogowie i ludzie - wizerunki w rzeźbie i malarstwie 3) Starożytna Grecja - od Minusa do Apolla - sztuka minojska, mykeńska i grecka4) Starożytna Grecja - piekło idealnego ciała - filozofia i estetyka5) Starożytny Rzym - od republiki do cesarstwa sztuka w służbie władzy6) Sztuka wczesnochrześcijańska - katakumby i sarkofagi |
| **Warsztat wytwarzania wina metodami historycznymi**mgr Sylwia Płusa-Marczyńska  | Warsztat wytwarzania wina metodą historyczną, podczas którego poznamy jak wytwarzano wino w czasach średniowiecza, będzie touzupełnienie wykładu na ten sam temat. Uczestnicy samodzielnie przygotują wino z winogron, które będzie otworzone i degustowane po kilku miesiącach (w maju lub czerwcu), w semestrze letnim. |

 **SEKCJE DODATKOWO PŁATNE (opłata jednorazowa, 1 x w semestrze):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Język hiszpański** **(grupa poczatkująca)**mgr Ewelina Korycka | Nauka języka hiszpańskiego dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z językiem hiszpańskim i chcą poznać podstawy języka, nauczyć się porozumiewać w codziennych sytuacjach i zbudować solidne fundamenty do dalszej nauki. |
| **Język hiszpański****(kontynuacja)**mgr Ewelina Korycka | Nauka języka hiszpańskiego - kontynuacja podstaw nauki języka realizowanych podczas poprzednich semestrów. Zajęcia również dla osób nowo zainteresowanych, które miały już styczność z nauka języka na poziomie podstawowym. Uczestnicy poszerzają zasób słownictwa, uczą się budować bardziej złożone wypowiedzi oraz lepiej rozumieją język mówiony i pisany. |
| **Język włoski (kontynuacja)** mgr Agnieszka Wójcik | Nauka języka włoskiego – kontynuacja podstaw nauki języka realizowanych podczas poprzednich semestrów. Zajęcia również dla osób nowo zainteresowanych, któremiały już styczność z nauka języka na poziomie podstawowym. Ćwiczenia poprawnej wymowy, czytania, użytecznych konwersacji na co dzień, porozumiewania się podczas wyjazdów turystycznych. |
| **Warsztaty pisania kreatywnego - sztuka tworzenia historii** mgr Michał Rzepka | Kreatywne pisanie to umiejętność tworzenia intrygujących opowieści, przełamywanie schematów, uruchamianie tkwiącego w nas potencjału, wyobraźni i pamięci. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się jak różnorodne mogą być sposoby tworzenia historii. Opowieści mogą mieć osobisty charakter lub też koncentrować się na losach fikcyjnego bohatera czy zdarzenia. Istotne jest to, aby przykuwały uwagę. Plan tematyczny zajęć:1. Nauka rozwijania własnych umiejętności językowych.2. Analiza form literackich, takich jak opowiadanie, wiersz czy scenariusz, aby nauczyć się opowiadać historie w oryginalny i subiektywny sposób.3. Wprowadzenie w najważniejsze zasady pisania scenariusza teatralnego i filmowego. Zasady zapisu scen, dialogów i przejść.4. Tworzenie trzy aktowej konstrukcji opowieści (scenariusza, prozy, bajki). Zasada tworzenia punktów zwrotnych i konfliktów. Analiza fragmentu filmu i spektaklu pod kątem trzy aktowej struktury.5. Bohater w historii – etapy tworzenia bohaterów.6. Storytelling - tworzenie osobistych i angażujących historii.7. Ćwiczenie pamięci i kreatywności.  Prowadzący: Michał Rzepka - reżyser i scenarzysta teatralny, pedagog, wykładowca praktyki teatralnej. Jego spektakle teatralne zdobyły wiele nagród, a ich prezentacje miały miejsce m.in. w Teatrze Nowym w Łodzi, Teatrze im. St. Jaracza w Olsztynie, Teatrze Gdynia Główna, Teatrze Studyjnym w Łodzi, Open Różewicz Festiwal, Teatrze Arlekin w Łodzi, Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym „Maski” w Poznaniu, Łódzkich Spotkaniach Teatralnych, Teatrze Małym, czy w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu. Prowadzi Szkołę Reżyserii w Krakowskich Szkołach Artystycznych.  |
| **Warsztaty profilaktyka świadomego oddechu** mgr Anna Węgrzyńska |   Warsztaty praktyczne będą uzupełnieniem teorii przedstawianej podczas wykładów.  Warsztaty oddechowe to zestaw technik świadomego kontrolowania oddechu mających na celu poprawę samopoczucia fizycznego i psychicznego. Polegają na skupieniu się na  oddechu, spowalnianiu jego tempa i wykorzystaniu oddychania przeponowego co prowadzi do relaksacji, lepszego dotleniania organizmu, redukcji stresu, a także zwiększenia wydolności fizycznej i oddechowej. Prowadząca: Anna Węgrzyńska - certyfikowany Trener Oddechu w Centrum Pulmonologii Naturalnej  i Edukacji Oddechowej, oraz właścicielka firmy Olakee - strefy świadomego oddechu. |
| **Warsztaty - gimnastyka umysłu i wyobraźni** mgr Agnieszka Wójcik | Zajęcia w formie warsztatowej. Są to zajęcia wspomagające pomysłowość, zachęcające do spojrzenia na sytuacje, relacje, siebie - z innej perspektywy, niż zwykle. Mózg, przyzwyczajony do myślenia w typowy sposób – wpada w rutynę i przestaje się wysilać, poruszając się utartą ścieżką. Proponuję uczestnikom ćwiczenia, które pozwolą im rozwinąć własną wyobraźnię, ćwiczyć ją i… „spojrzeć inaczej”. Wykonujemy zadania w określonej kolejności: najpierw rozgrzewamy umysł, mobilizujemy mózg, żeby następnie próbować redefiniować na nowo znane nam dobrze obiekty, zauważyć związki pomiędzy nimi, zobaczyć je z daleka i z bliska. Ćwiczymy także skojarzenia, myślenie pytajne, wykonujemy ćwiczenia fotograficzne, przekształcamy teksty, obiekty graficzne i semantyczne. A wszystko po to, by wyrwaćmózg z rutyny i ćwiczyć poczucie humoru, które jest nieodłączną cechą człowieka kreatywnego. Zajęcia są przyjemne, pobudzają ciekawość, wyostrzają spostrzegawczość i powodują dobry humor : ) |
|  **Zajęcia sportowe:**  **Gimnastyka z siłownią** **Zdrowy kręgosłup**  mgr Krzysztof Cybartowicz | Zajęcia sportowe z trenerem, dostosowana do potrzeb i możliwości każdego z uczestników. |