

„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”  
/Benjamin Franklin/



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



## Uroczysta inauguracja działalności Lubelskiego Uniwersytetu Drugiego Wieku 45+ KONCERT SZLAGIERÓW Z LAT 20-ych i wystawa stylizowanych fotografii

w programie:

- szlagiery scen warszawskich okresu międzywojennego w wykonaniu **ZESPOŁU PASJONATA** pod dyrekcją **Aliny Famares**
- taneczne show - **Tancerze ze Szkoły Tańca „SUKCES”**
- otwarcie wystawy fotografii wykonanych przez uczestników LUDW
  - kilka słów o LUDW **Halina Kobylarz**

Serdecznie zapraszamy wszystkich  
UCZESTNIKÓW i SYMPATYKÓW LUDW

Uroczystość i koncert odbędą się  
w **czwartek 20 września 2018 r. o godz. 18.00**  
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a,  
tel. 81 743 48 29, [www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**

**LUBELSKI UNIWERSYTET DRUGIEGO WIEKU 45+**

**Zapisy**

**10-21 września /od poniedziałku do piątku/ w godz. 16:00-18:00**  
w PUNKCIE INFORMACYJNYM LUDW w Dom Kultury LSM, ul. Walenroda 4a

KONCERT INAUGURUJĄCY tegoroczną działalność LUDW  
20 września o godz. 18:00 - DK LSM  
więcej informacji  
pod telefonem: 534804123 lub 667959060  
e-mail: [drugiwiek@gmail.com](mailto:drugiwiek@gmail.com)  
[www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)  
jesteśmy też na facebooku

Zapraszamy!

## LUBELSKI UNIWERSYTET DRUGIEGO WIEKU przy DOMU KULTURY LSM

Miło mi, już po raz piąty, zaprosić Państwa do udziału w zajęciach organizowanych przez LUDW. Są one adresowane do ludzi dojrzałych, aktywnych i nieaktywnych zawodowo.

Proponowany program daje szansę szybkiego uzupełnienia wiedzy, zwłaszcza w zakresie znajomości języków obcych, „oswojenia” świata multimediów, znajomości praw obywatelskich, psychologii pozytywnej, profilaktyki prozdrowotnej, zasad funkcjonowania społeczeństwa obywatelskiego.

W ramach LUDW uczymy przydatnych umiejętności, których z powodu zdobywania wykształcenia w innym systemie edukacyjnym, gospodarczym i społecznym obecni 50,60-latkowie nie posiadają w wystarczającym stopniu.

Pięcioletnia już perspektywa prowadzenia zajęć w LUDW pozwala dokonać pewnych spostrzeżeń. Drugi wiek, jak wskazują nasi uczestnicy, to często utrata pracy, to opuszczony przez dorosłe dzieci dom i związane z tym poczucie osamotnienia, to często brak pomysłu na aktywne, interesujące życie. Dodatkowy stres powoduje poczucie zagubienia we wciąż dynamicznie zmieniającym się świecie nowych technologii, niezajomość języka angielskiego, trudności w poruszaniu się w gąszczu nowych przepisów, umów i instrukcji.

Uczestnictwo w zajęciach LUDW pomaga w krótkim czasie, w przyjaznej atmosferze, w rówieśniczym gronie uzyskać takie umiejętności, które nie tylko pomogą wzmocnić pozycję na rynku pracy, ale też spowodują podwyższenie samooceny.

Oprócz zajęć edukacyjnych bardzo ważne są zajęcia integrujące Uczestników. Dużym powodzeniem cieszy się KLUB 45+/kreatywni, aktywni, dojrzały, radośni/. Podczas cyklicznie organizowanych spotkań rozmawiamy na tematy ważne i blache: o literaturze i sztuce, o tym, jak zadbać o zdrowie i pielęgnować urodę, jak zachować sprawność poprzez ruch i zdrową dietę, jak trenować pamięć, by zachować w dobrej kondycji umysł i ciało, a wspólne ćwiczenia dopingują do aktywności, utrwalają dobre nawyki, integrują Uczestników grupy i korzystnie wpływają na poprawę nastroju.

Każdy ma w życiu taki moment, kiedy musi zamknąć pewien etap nie po to, żeby siedzieć, a po to, żeby iść dalej, żeby sięgnąć wyżej, żeby zrobić więcej... a w zespole jest łatwiej i efektywniej cele realizować.

ZAPRASZAMY, dołączcie Państwo do nas!

W imieniu ZARZĄDU LUDW

Halina Kobylarz – prezes LUDW

Członkiem LUDW może zostać każdy, kto ukończył 45 lat, chce być aktywny, podejmować nowe wyzwania, zmieniać siebie i swoje otoczenie.

## ZAJĘCIA w roku 2018/2019



### EDUKACJA

- warsztaty językowe/język angielski, język włoski/
- warsztaty z psychologii pozytywnej
- warsztaty komputerowe
- warsztaty z fotografii cyfrowej
- cykl „Drogi do zdrowia”
- cykl „Mądry Polak przed szkodą..”
- cykl „Wirtualne podróże”
- wieczory literackie

### INTEGRACJA

- spotkania klubowe
- imprezy okolicznościowe
- wizyty w instytucjach kultury
- wspólne wyprawy na spektakle, koncert, wernisaże

### REKREACJA

- „Gimnastyka w latynoskich rytmach”
- „Gimnastyka umysłu przy brydżowym stoliku”
- „Spacery po zdrowie”

### Zapisy do LUDW

**10-21 września 2018 r. w godz. 16:00-18:00**  
**Dom Kultury LSM, ul. Wallenroda 4a**

### Kontakt:

tel.534804123, 667959060  
e-mail: drugiwiek@gmail.com  
www.domkulturyism.pl  
jesteśmy też na facebooku