

### ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

22 września Gdański Uniwersytet Medyczny rozpoczyna rekrutację słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku – edycja online. Rekrutacja potrwa do 13 października.

Studia są skierowane dla osób powyżej 60 roku życia zamieszkujących województwo pomorskie.

Zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczną się 4 listopada 2021 r.



**DARMOWE  
UCZESTNICTWO**

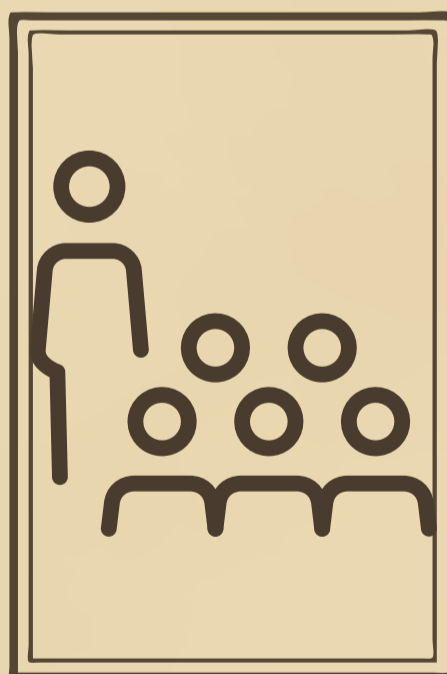
Dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej uczestnictwo dla zarejestrowanych słuchaczy jest darmowe.

### PROGRAM ZAJĘĆ Specjaliści w swojej dziedzinie

Zajęcia poprowadzą wykładowcy Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Na słuchaczy czekają wykłady i ćwiczenia związane z tematyką zdrowia i medycyny:

- często diagnozowane choroby wieku podeszłego, np. cukrzyca, schorzenia kręgosłupa i ich profilaktyka,
- zasady prawidłowego stosowania leków,
- lecznicze właściwości roślin,
- tajniki zdrowej diety,
- pierwsza pomoc.



### TO WSPANIALE, ŻE MAMY TERAZ TAKIE MOŻLIWOŚCI

Już kilkanaście lat nieźle posługuję się technologiami IT, serfuję po różnych stronach internetowych poszukując ciekawych informacji. Moim narzędziem jest smartfon z Internetem mobilnym. Jedną ze stron internetowych, które czasem odwiedzam jest strona Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, ponieważ są na niej umieszczone informacje nie tylko dla studentów i pracowników tej Uczelni, ale także dla ludzi spoza tego kręgu. Pewnego dnia pojawiła się tam informacja o Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Zgłosiłam telefonicznie chęć udziału w II edycji. Hołduję zasadzie, że nie ma na starość lepszego leku, niż uniwersytety trzeciego wieku. Wcześniej byłam przez 12 lat słuchaczką słupskiego UTW.

8 listopada 2019 r. zostaliśmy zaproszeni na uroczystą inaugurację roku akademickiego 2019/20 dla słuchaczy UTW. Jaka byłam szczęśliwa, że zostałam zakwalifikowana jako mieszkanka województwa pomorskiego i mogłam uczestniczyć w tej wyjątkowej uroczystości. Każdy uczestnik Projektu dostał imienne zaproszenie do sali Auditorium Primum im. Olgierda Narkiewicza. Znowu jestem studentką i z ogromną radością słucham ciekawych wykładów związanych przede wszystkim z dbałością o zdrowie w wieku senioralnym, z omówieniem najczęstszych chorób, z

uwzględnieniem profilaktyki włącznie z psychologią i sportem, które są realizowane na warsztatach w grupach. Robię sobie notatki, bym mogła do nich później zajrzeć. Zajęcia są atrakcyjnie prowadzone przez pracowników naukowych. Wszystko jest starannie zaplanowane i realizowane.

To wspaniale, że mamy teraz takie możliwości. Kiedyś nie było Uniwersytetów Trzeciego Wieku, były kluby seniora. Moja mama do takiego klubu należała. Cieszyła się na każde spotkanie. Ja wtedy powiedziałam sobie, że jak już będę na emeryturze, to też będę aktywna. Bo trzeba się spotykać z ludźmi, rozmawiać. My siebie uczymy różnych rzeczy. Psychika bardzo zyskuje na takich kontaktach międzyludzkich. Uniwersytet Trzeciego Wieku jest naprawdę dobrodziejstwem dla seniorów.



Eleonora Sztajnke  
słuchaczka II edycji studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku  
w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym

**REKRUTACJA TRWA DO 13  
PAŹDZIERNIKA**

**INFORMACJE I ZAPISY**

**MAGDALENA  
JUSZKO**

58 349 13 45

U3W@GUMED.EDU.PL  
WWW.U3W.GUMED.EDU.PL



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Uruchomienie uniwersytetu trzeciego wieku w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym”  
współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.