**Witamy we Wszechnicy Zdrowego i Sprawnego Seniora**

Szanowni Państwo,

Z radością informujemy o powołaniu uchwałą Senatu Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia (WSOZ) w Łomży w 2014 roku Wszechnicy Zdrowego i Sprawnego Seniora (WZSS).

Patronat naukowy sprawuje Rektor WSOZ TWP w Łomży z upoważnienia którego bezpośrednią opiekę pełni dr Krystyna Brzozowska-Przychodzeń. tel.86 216 45 62, tel. kom.506 699 577, e-mail: [twp@twp.lomza.pl](mailto:twp@twp.lomza.pl)

Nadzór nad poziomem zajęć dydaktycznych sprawuje **Rada Programowa**, w skład której wchodzą nauczyciele akademiccy WSOZ i współpracującego Uniwersytetu Medycznego Białegostoku.   
  
Celem Wszechnicy jest podtrzymywanie i rozwój aktywności intelektualnej, psychicznej fizycznej, społecznej jej Słuchaczy – bez względu na ich formalne wykształcenie, płeć, status zawodowy i stan zatrudnienia oraz promowanie aktywnego stylu życia i upowszechnianie profilaktyki zdrowotnej, działanie na rzecz środowiska lokalnego oraz współdziałanie z organizacjami pozarządowymi, wolontariat.  
  
  
Powyższe cele realizowane są poprzez

* wykłady ogólne dla wszystkich słuchaczy
* zajęcia dodatkowe w sekcjach i grupach zainteresowań.

Od samego początku chcieliśmy aby nasza Wszechnica wyróżniała się przede wszystkim wysokim poziomem kształcenia - stąd do wygłoszenia wykładów zapraszani będą najlepsi, doświadczeni nauczyciele akademiccy z WSOZ jak i wybitni specjaliści z innych uczelni, lekarze różnych specjalności, i inni.   
  
Wszechnica Zdrowego i Sprawnego Seniora jest organizacją społeczną działającą pod opieką Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia (WSOZ) w Łomży. Oferta Wszechnicy Zdrowego i Sprawnego Seniora skierowana jest do każdego, kto ma ukończone 50 lat i pragnie pogłębiać swoją wiedzę. Słuchaczem WZSS może zostać osoba dorosła nieaktywna zawodowo, emeryt, rencista, która złoży deklarację członkowską, opłaci wpisowe – (20 zł) i składki na dany rok akademicki – (60 zł ) oraz będzie aktywnie uczestniczyć w zajęciach.

Słuchacze otrzymują legitymację Słuchacza Wszechnicy z potwierdzoną ważnością na dany semestr akademicki (umożliwiającą np. korzystanie z zasobów biblioteki i czytelni uczelni oraz komputerów uczelnianych).   
  
Wykłady ogólne odbywają się w Przedszkolu Publicznym „Pinokio” TWP w Łomży, ul. Studencka 11.

Biuro WZSS mieści się w Łomży ul. Mickiewicza 59 i jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. Od 8.00 do 15.00, tel.86 216 45 62, 86 218 31 97; adres mailowy: [wszoz@twp.lomza.pl](mailto:wszoz@twp.lomza.pl)

Zapisy nowych słuchaczy przyjmowane są w Biurze WZSS w godzinach otwarcia, natomiast składki przyjmowane są przed wykładami.  
  
Harmonogramy zajęć, bieżące komunikaty i ogłoszenia oraz wszelkie informacje wywieszane są na tablicy ogłoszeń w biurze WZSS, podawane w komunikatach przed wykładami oraz zamieszczane są na naszych stronach internetowych: [www.twp.lomza.pl](http://www.twp.lomza.pl) i [www.wsoz.lomza.pl](http://www.wsoz.lomza.pl)

Słuchacze mają swój Samorząd i wybierany Zarząd. Grupy słuchaczy mogą organizować nowe sekcje, zespoły zajęciowe, imprezy wg własnych potrzeb i możliwości zabezpieczenia pomieszczeń i prowadzącego. W działalności społecznej jest zasada samoorganizacji działań, samofinansowania działalności oraz poszukiwanie sponsorów.



**Obszary działań**

Zajęcia mają formę wykładów dla całej grupy słuchaczy. Odbywają się one dwa razy w miesiącu.   
  
**Proponowane zakresy tematyczne wykładów realizowanych we Wszechnicy Zdrowego i Sprawnego Seniora to:**

Ruch kluczem do zdrowia, Profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zdrowy styl życia,   
Kondycja Zdrowotna Polaków , rola suplementów diety w kondycji zdrowotnej człowieka, Sposoby na dobry sen – wypoczynek człowieka podstawą dobrego samopoczucia i zdrowia, Nadciśnienie – jak pokonać niewidzialnego wroga, Opieka nad przewlekle chorym w domu, Dieta podstawą zdrowia, co powinien współczesny Polak jadać? Aktywne życie po sześćdziesiątce, Żywność genetycznie modyfikowana, Sytuacje kryzysowe, depresje i sposoby ich rozwiązywania,  
Informatyka – przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu,  
Biologia (podstawy życia, genetyka),  
Zdrowie i medycyna (w tym kosmetologia),  
Zagrożenia środowiskowe (w tym toksykologia).

Cykl spotkań z lekarzami specjalistami Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Interpretacja podstawowych badań lekarskich: krwi, moczu, tarczycy i innych organów.

Wyżej opisana oferta tematyczna może być oczywiście poszerzona o interesujące słuchaczy tematy.

**Proponowane sekcje zainteresowań dla mniejszych grup:**•    Językowa (lektoraty językowe na różnych poziomach),   
•    Komputerowa: zajęcia komputerowe (podstawy obsługi komputera, komputer dla średniozaawansowanych),  
•    Sportowo-rekreacyjna (m.in. spotkania integracyjne, gry sportowe, zajęcia na basenie, jazda konna, gimnastyka i rehabilitacja, nordic walking),  
•    Gry towarzyskie,  
•    Sekcja fotograficzna,  
•    Sekcja gastronomiczna (kuchnia regionalna).  
Warunkiem uruchomienia poszczególnych grup jest zebranie odpowiedniej ilości chętnych.

Mamy nadzieję, że nasza oferta edukacyjno - kulturalna pomoże Państwu w dalszym rozwoju zarówno naukowym jak i osobistym. Nigdy nie jest za późno na podjecie decyzji o dalszym kształceniu się.

Na emeryturze można być kreatywnym. Dowodem na to są choćby działające dziś, i cieszące się wielką popularnością, Uniwersytety Trzeciego Wieku w całej Polsce. Jako młoda Jednostka cieszymy się, że możemy dołączyć do tych uczelni, które już wcześniej podjęły tę szlachetną inicjatywę edukacyjną przeznaczoną dla osób na emeryturze.

Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy ukończyli 50 lat do podjęcia studiów na pierwszym roku Wszechnicy Zdrowego i Sprawnego Seniora działającym przy Wyższej Szkole Zawodowej Ochrony Zdrowia w Łomży.

**Pierwsze Zajęcia i Spotkanie Organizacyjne odbędą się już 21.01.2015 r. w Przedszkolu Publicznym „Pinokio” TWP w Łomży, ul. Studencka 11.**

**Serdecznie zapraszamy**

*Prodziekan WSOZ*

*dr Krystyna Brzozowska-Przychodzeń*