



INFORMATOR  
DLA SŁUCHACZY

2021/2022  
SEMESTR ZIMOWY

**Teatr**   
**Zdrojowy**  
CENTRUM KULTURY I PROMOCJI



**Polanica-Zdrój**  
ŹRÓDŁO ZDROWIA

## **Drodzy Słuchacze!**

*Serdecznie witamy Państwa na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, który powstał przy Teatrze Zdrojowym – Centrum Kultury i Promocji w Polanicy-Zdroju.*

*Jest nam ogromnie miło, że wspólnie wyruszymy w fascynującą podróż.*

*Do naszych zadań będzie należeć prowadzenie edukacji w różnych dziedzinach naukowo-artystycznych, rozwijanie Państwa zainteresowań oraz wspieranie.*

*Program i metody pracy UTW nastawione są na twórcze poznanie oraz społeczną aktywność. Zajęcia prowadzić będą wykładowcy ze znanych uczelni wyższych, warsztatowcy z wieloletnim doświadczeniem, a także znawcy regionu.*

*Udział w UTW jest odpłatny. Dokonanie opłaty semestralnej i posiadanie ważnej legitymacji obliguje do korzystania ze wszystkich wykładów oraz warsztatów.*

*Zajęcia fakultatywne (wyjazdy, wycieczki itd.) będą dodatkowo płatne.*

*Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu (we wtorki i w piątki) w godzinach podanych na harmonogramie.*

*Szczegółowe informacje znajdą Państwo:*

*[www.teatr.polanica.pl/utw](http://www.teatr.polanica.pl/utw)*

*tel. 74 869 06 43*

*Zdobądź nową wiedzę!  
Poznaj ciekawych ludzi!  
Odkryj twórcze pasje!*

# **ORGANIZACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2021/2022**

## **SEMESTR JESIENNO-ZIMOWY**

**12 października 2021 - 28 stycznia 2022**

## **SEMESTR WIOSENNO-LETNI**

**15 lutego 2022 - 10 czerwca 2022**

## **INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO**

**2021/2022**

**12 października 2021**

## **PRZERWY W ZAJĘCIACH UTW**

**Przerwa świąteczna: 24 grudnia 2021 – 3 stycznia 2022**

**Przerwa zimowa: 31 stycznia 2022 – 14 lutego 2022**

**Przerwa wielkanocna: 13 kwietnia 2022 – 18 kwietnia 2022**

**Przerwa majowa: 1 maja 2022 – 3 maja 2022**

## **ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2021/2022**

**10 czerwca 2022**

## **PAŹDZIERNIK**

12.10.2021, g. 10.00

15.10.2021, g. 10.00

19.10.2021, g. 10.00

22.10.2021, g. 10.00

22.10.2021, g. 11.30

26.10.2021, g. 10.00

29.10.2021, g. 10.00

29.10.2021, g. 11.30

## **UROCZYSTE ROZPOCZĘCIE ROKU AKADEMICKIEGO**

**Wyjazd**

**Zajęcia ruchowe**

**Wykład**

**Dyskusyjny Klub Filmowy**

**Zajęcia ruchowe**

**Wykład**

**Warsztat kulinarny**

## **LISTOPAD**

02.11.2021, g. 10.00

05.11.2021, g. 10.30

09.11.2021, g. 10.00

12.11.2021, g. 10.00

16.11.2021, g. 10.00

19.11.2021, g. 10.00

19.11.2021, g. 11.30

23.11.2021, g. 10.00

26.11.2021, g. 10.00

30.11.2021, g. 10.00

**Basen**

**Wyjazd**

**Basen**

**Wykład**

**Zajęcia ruchowe**

**Wykład**

**Warsztaty rękodzieła/Warsztaty arteterapii**

**Basen**

**Wykład i warsztaty**

**Zajęcia ruchowe**

## **GRUDZIEŃ**

03.12.2021, g. 10.00

03.12.2021, g. 11.30

07.12.2021, g. 10.00

10.12.2021, g. 10.00

10.12.2021, g. 11.30

14.12.2021, g. 10.00

17.12.2021, g. 10.00

17.12.2021, g. 11.30

21.12.2021, g. 10.00

**Wykład**

**Wykład**

**Basen**

**Wykład**

**Dyskusyjny Klub Filmowy**

**Zajęcia ruchowe**

**Wykład**

**Integracja. Spotkanie świąteczne**

**Basen**

## **STYCZEŃ**

04.01.2022, g. 10.00

07.01.2022, g. 10.00

07.01.2022, g. 11.30

11.01.2022, g. 10.00

14.01.2022, g. 10.00

14.01.2022, g. 11.30

18.01.2022, g. 10.00

21.01.2022, g. 16.00

25.01.2022, g. 10.00

28.01.2022, g. 10.00

28.01.2022, g. 11.30

**Zajęcia ruchowe**

**Wykład**

**Wykład**

**Basen**

**Wykład**

**Wykład**

**Zajęcia ruchowe**

**Wyjazd**

**Basen**

**Wykład**

**Wykład**

# PAŹDZIERNIK

12.10.2021, g. 10.00

## **UROCZYSTE ROZPOCZĘCIE ROKU AKADEMICKIEGO**

Wykład inauguracyjny

***Jak zdobyłem Antarktydę.***

***Aktywność fizyczna a proces starzenia się.***

prof. dr hab. Jan Chmura

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Profesor nauk o kulturze fizycznej, specjalizujący się w fizjologii,  
fizjologii wysiłku fizycznego oraz teorii sportu.

Autor ponad 200 prac naukowych i popularnonaukowych.

Zdobywca Korony Maratonów Polskich oraz Korony Maratonów Ziemi.

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

15.10.2021, g. 10.00

## **Selekcja, nasiennictwo i szkółkarstwo jako wstęp do trwałej i zrównoważonej gospodarki leśnej**

Piotr Mirek

Leśnik, przyrodnik, miłośnik i znawca Ziemi Kłodzkiej.

Propagator aktywnej turystyki. Absolwent Leśnictwa  
na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu.

Starszy Specjalista Służby Leśnej w Nadleśnictwie Zdroje.

Niezależny ekspert przyrodniczy wpisany na listę Ministra Rolnictwa.

*Wykład z ogniskiem integracyjnym. Wyjazd bezpłatny.*

*Zbiórka przed Teatrem Zdrojowym*

19.10.2021, g. 10.00

## **Trening Nordic Walking**

Barbara Federowicz

Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener,  
instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa  
*Park Szachowy - przy IT*

~~~~~

22.10.2021, g. 10.00

## **Zasłużone postacie w dziejach Ziemi Kłodzkiej w oparciu o zbiory Muzeum Ziemi Kłodzkiej**

Krystyna Oniszczyk-Awizeń

Historyk, muzealnik, redaktor Oficyny Wydawniczej Brama, pisarka,  
pracownik merytoryczny Muzeum Ziemi Kłodzkiej  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

22.10.2021, g. 11.30

## **Dyskusyjny Klub Filmowy**

*„Paryż może poczekać”*

reżyseria i scenariusz: Eleanor Coppola

Życie Anne powinno być spełnieniem marzeń. Kobieta jest bowiem żoną  
bogatego hollywoodzkiego producenta – Michaela i towarzyszy mu  
w podróżach po całym świecie. Anne żyje jednak w cieniu zapracowanego  
i nieobecnego męża, a żar namiętności w ich małżeństwie wypalił się już  
dawno. Pewnego dnia bliski współpracownik Michaela – beztroski  
Francuz o imieniu Jacques, proponuje jej podróż samochodem  
z odbywającego się w Cannes festiwalu filmowego do Paryża.

Projekcja filmu i dyskusja.

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

26.10.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka**

Zajęcia z instruktorem

*Sala gimnastyczna, ul. Zdrojowa 34 (dawne gimnazjum)*

29.10.2021, g. 10.00

## **Jak budować własną odporność**

lekarz Wojciech Arabucki

Absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego  
w Szczecinie

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

29.10.2021, g. 11.30

## **Warsztat kulinarny**

## **Potrawy rozgrzewające organizm**

Anna Konopna

Pasjonatka natury i zdrowej żywności, wegetarianka, właścicielka projektu  
„Szczytna inicjatywa konopna” oraz herbaciarni Hemp&Poppy

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

# LISTOPAD

---

02.11.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem  
*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

~~~~

05.11.2021, g. 10.30

## **Hydropolis**

Wyjazd do Centrum Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu  
*Koszt biletu: 15 zł*  
*Zbiórka przed Teatrem Zdrojowym*

~~~~

09.11.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem  
*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

~~~~

12.11.2021, g. 10.00

## **Tajemnice Praskiego Hradu**

Roman Szymański  
Przewodnik sudecki, certyfikowany przewodnik po Pradze,  
autor książek i przewodników  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~



16.11.2021, g. 10.00

## **Relaks dla ciała**

zajęcia ruchowe

Barbara Federowicz

Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener,  
instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

19.11.2021, g. 10.00

## **Park Zdrojowy – serce polanickiego kurortu**

Zbigniew Franczukowski

Wydawca, autor książek i przewodników,  
znawca historii uzdrowisk polskich

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

19.11.2021, g. 11.30

## **Życie - moja podróż**

warsztaty arteterapii

Katarzyna Arabucka

Pedagog, autoterapeuta, socjoterapeuta

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

19.11.2021, g. 11.30

## **Warsztaty tworzenia bransoletek**

Joanna Paszkowska

Galeria Art.Pieniawa

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

23.11.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem

*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

26.11.2021, g. 10.00

## **Polskie tańce narodowe**

g. 10.00 – wykład, 11.30 - warsztaty taneczne

Ewa Miś-Krzemińska

Choreograf, kierownik artystyczny  
Zespołu Pieśni i Tańca „Nowa Ruda”  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~

30.11.2021, g. 10.00

## **Zdrowo i aktywnie**

zajęcia sportowe

Barbara Federowicz

Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener,  
instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

# GRUDZIEŃ

---

03.12.2021, g. 10.00

## **Żyli długo i szczęśliwie... ale co z majątkiem? Dyspozycje na wszelki wypadek**

Elżbieta Kocowska-Siekierka

Mgr sztuki i historii sztuki, dr nauk prawnych,  
prezes zarządu Fundacji Europejskiej Kultury Prawnej  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

03.12.2021, g. 11.30

## **Bezpieczeństwo na co dzień**

Komenda Powiatowa Policji w Kłodzku  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

07.12.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem  
*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

~~~~~

10.12.2021, g. 10.00

## **Wrażliwość i empatia w procesie poznawania siebie**

Patrycja Gruszecka

Trener w zakresie odnajdowania pasji i talentów,  
coach w procesie osobistej transformacji i harmonijnego życia,  
edukatorka kuchni roślinnej  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

10.12.2021, g. 11.30

## **Dyskusyjny Klub Filmowy**

„Boże narodzenie”

reżyseria i scenariusz: Christian Carion

Film oparty na prawdziwych wydarzeniach jakie miały miejsce w roku 1914. Dramat wojenny, w którym ukazana jest bitwa między żołnierzami niemieckimi a oddziałami Francji i Wielkiej Brytanii. Na czas wigilii wrogowie postanawiają odłożyć broń na bok, a nawet złożyć sobie wzajemnie życzenia świąteczne.

Projekcja filmu i dyskusja  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

14.12.2021, g. 10.00

## **Koordinacja ruchowa**

Barbara Federowicz

Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener, instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

17.12.2021, g. 10.00

## **Wiejska architektura drewniana na Pogórzu Sudeckim**

Krzysztof Chilarski

Etnolog, muzeolog,

kustosz Muzeum Kultury Ludowej Pogórza Sudeckiego w Kudowie-Zdroju

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

17.12.2021, g. 11.30

## **Integracja. Spotkanie świąteczne.**

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

21.12.2021, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem  
*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

# **STYCZEŃ**

---

04.01.2022, g. 10.00

## **Koordynacja ruchowa**

Barbara Federowicz

Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener,  
instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~

07.01.2022, g. 10.00

## **Nowy rok z nową motywacją**

Katarzyna Szelezińska

Certyfikowany trener osobowości, specjalista w Fundacji „Gra o sens”,  
menadżer, przedsiębiorca, doradca  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~

07.01.2022, g. 11.30

## **Teatr w historii kultury**

Paweł Pawlik

Kulturoznawca, reżyser, pedagog artystyczny, autor projektów teatralnych  
i kulturowych w wielu państwach Europy, dyrektor Muzeum  
Filumenistycznego w Bystrzycy Kłodzkiej  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~

11.01.2022, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem  
*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

~~~~~

14.01.2022, g. 10.00

## **Śladami śląskiego Apellesa Szlak Sakralnej Sztuki Barokowej im. Michaela Willmanna**

Elżbieta Kocowska  
Mgr sztuki i historii sztuki, dr nauk prawnych,  
prezes zarządu Fundacji Europejskiej Kultury Prawnej  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

14.01.2022, g. 11.30

## **Dietoterapia i dietoprofilaktyka w chorobach cywilizacyjnych u seniorów**

Ireneusz Chmiel  
Psychodietetyk, dietetyk kliniczny, fitoterapeuta,  
wykładowca akademicki  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

18.01.2022, g. 10.00

## **Koordynacja ruchowa**

Barbara Federowicz  
Propagatorka aktywności fizycznej, wieloletni pedagog, trener,  
instruktor nordic walkingu, aqua aerobiku, narciarstwa  
*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~~

21.01.2022, g. 16.00

## **Skrzypek na dachu**

Wyjazd do Opery Wrocławskiej

*Koszt biletu: 80 zł*

*Zbiórka przed Teatrem Zdrojowym*

~~~~

25.01.2022, g. 10.00

## **Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia z instruktorem

*Basen Sanatorium Wielka Pieniawa*

~~~~

28.01.2022, g. 10.00

## **Etiopia - podróż w głąb Afryki**

Bolesław Grabowski

Geomorfolog, wieloletni nauczyciel geografii, podróżnik,  
zwiedził Japonię, Australię, Peru, Boliwię, Kanadę, USA, Indie, Egipt,  
kraje Afryki Środkowej i większość państw europejskich

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

~~~~

28.01.2022, g. 11.30

## **Życie - moja podróż**

warsztaty arteterapii

Katarzyna Arabucka

Pedagog, arteterapeuta, socjoterapeuta

*Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej*

**Organizator**  
Teatr Zdrojowy  
Centrum Kultury i Promocji  
ul. Parkowa 2  
57-320 Polanica-Zdrój

tel. 74 869 06 43  
biuro@teatr.polanica.pl