



UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU AKADEMII WSB W JAWORZNIE

DOŁĄCZ DO NAS!

- Masz 50 lat i więcej? Zainteresował Cię nasz program? A może masz własne pomysły, które chcesz realizować? Jeżeli tak to Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii WSB w Jaworznie jest dla Ciebie!
- Możesz działać w innych organizacjach senioralnych. Nie musisz być absolwentem Uczelni Wyższej.
- Wypełnij kwestionariusz znajdujący się odwrocie tej ulotki i przekaz go pracownikowi Akademii WSB.

Wykłady 2025/2026

WSZYSTKIE WYKŁADY ODBYWAJĄ SIĘ W CZWARTKI O GODZ. 11.00

	Temat	Prowadzący/a
22.01.2026 r.	Czym jest uważność i jak wpływa na zdrowie fizyczne oraz psychiczne.	prof. Monika Bąk-Sosnowska
19.02.2026 r.	Zdrowe żywienie w wieku senioralnym.	dr Patrycja Kłózek-Bzowska
19.03.2026 r.	Vincent Van Gogh. Człowiek-artysta.	Agnieszka Kijas
16.04.2026 r.	Pułapka myśli- czyli jak radzić sobie ze stresem	Sylwia Bartela
14.05.2026 r.	Piosenka jest dobra na wszystko - afirmacja muzyką wokalną i terapią głosem.	prof. Mirosław Kisiel
18.06.2026 r.	Człowiek i AI. Cyfrowi przyjaciele czy wrogowie? Jak zachować równowagę między technologią a człowieczeństwem.	Dominik Penar



PONADTO:

- koncerty
- dyskoteki
- wspólne wyjścia do kina, teatru,
- bezpłatne badania i konsultacje medyczne
- i wiele innych ...

Warsztaty 2025/2026

FOTOGRAFICZNE - PONIEDZIAŁKI, GODZ. 09:00

	Temat	Prowadzący/a
9.02.2026 r.	Portret studyjny: Bądź swoim własnym fotografem	Mateusz Furgot
9.03.2026 r.	Martwa natura: Skarby z domowej szuflady	
13.04.2026 r.	Nautra i człowiek w krajobrazie wiosennym	
11.05.2026 r.	Fotografia uliczna: Piękno w nieoczywistym	
22.06.2026 r.	Nowinki i przyszłość: Od selfie-sticka po Sztuczną inteligencję	

KULINARNE - PIĄTKI, GODZ. 14.00

	Temat	Prowadzący/a
13.02.2026 r.	Karawałowe smakołyki	Ewa Zuber
13.03.2026 r.	Wielkanocna kuchnia	
10.04.2026 r.	Kulinarna wiosna	
15.05.2026 r.	Majówkowe menu	
12.06.2026 r.	Letnie kulinarne inspiracje	

KOMPUTEROWE - CZWARTKI, GODZ. 11.00

	Temat	Prowadzący/a
29.01.2026 r.	Pierwsze kroki z komputerem	Wojciech Gosek
26.02.2026 r.	Internet – podstawy bezpiecznego korzystania	
26.03.2026 r.	E-mail i komunikacja	
23.04.2026 r.	Przydatne programy i codzienne zastosowania	
21.05.2026 r.	Internet w codziennym życiu	
25.06.2026 r.	Bezpieczeństwo cyfrowe seniora	

ZAJĘCIA SPORTOWE

ZDROWY KRĘGOSŁUP - WTORKI, GODZ. 10.00

27.01.2026 r.	24.03.2026 r.	26.05.2026 r.
10.02.2026 r.	14.04.2026 r.	9.06.2026 r.
24.02.2026 r.	28.04.2026 r.	23.06.2026 r.
10.03.2026 r.	12.05.2026 r.	

ZUMBA - PIĄTKI, GODZ. 10.00

23.01.2026 r.	24.04.2026 r.
27.02.2026 r.	22.05.2026 r.
27.03.2026 r.	26.06.2026 r.

JOGA - PONIEDZIAŁKI, GODZ. 10.00

26.01.2026 r.	20.04.2026 r.
23.02.2026 r.	18.05.2026 r.
23.02.2026 r.	15.06.2026 r.



Akademia WSB
Uniwersytety
Trzeciego Wieku

ul. Sportowa 1 Jaworzno
tel. 885 229 500
www.wsb.edu.pl/jaworzno

ING Bank Śląski S.A. o/Dąbrowa Górnicza:
64 1050 1272 1000 0008 0063 3554