

Harmonogram zajęć w ramach projektu *Uniwersytet Aktywnego Seniora*

Uniwersytet Trzeciego Wieku, Starachowice ul. Gliniana 10	Prowadzący	Data	Dzień tygodnia	Grupa	Godzina	Liczba godzin
Odbraćować starość. Postawy w starości – autoagresja i próby samobójcze	dr hab. Agata Chabior, prof. UJK	06.11.2019	środa	1	9.00-10.30	2 godz. x 45 min.
Odbraćować starość. Dyskryminacja ze względu na wiek (dyskryminacja wiekowa) – przyczyny, obszary, formy, sposoby zapobiegania	dr hab. Agata Chabior, prof. UJK	13.11.2019	środa	1	9.00-10.30	2 godz. x 45 min.
Odbraćować starość. Przemoc w starości – senior w roli ofiary i sprawcy przemocy – przyczyny, formy, zapobieganie.	dr hab. Agata Chabior, prof. UJK	20.11.2019	środa	1	9.00-10.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	26.11.2019	wtorek	1	13.00-14.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	26.11.2019	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Odbraćować starość. Podstawy profilaktyki społecznej – środowiskowe formy wspomaganie seniora – propozycje rozwiązań praktycznych.	dr hab. Agata Chabior, prof. UJK	27.11.2019	środa	1	9.00-10.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	09.12.2019	poniedziałek	1	16.00-17.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	11.12.2019	środa	1	12.00-13.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	24.01.2020	piątek	1	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	24.01.2020	piątek	1	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Gminny Ośrodek Kultury w Kluczach, ul. Partyzantów 1, 32-310 Klucze	Prowadzący	Data	Dzień tygodnia	Grupa	Godzina	Liczba godzin
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Zasady postępowania w sytuacji konieczności sporządzania całej palety ważnych, prawnych dokumentów: darowizn, testamentów, przepisywanie mieszkań, przekazywanie majątków, płacenie podatków itp.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	12.11.2019	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Zasady postępowania w sytuacji konieczności sporządzania całej palety ważnych, prawnych dokumentów: darowizn, testamentów, przepisywanie mieszkań, przekazywanie majątków, płacenie podatków itp.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	12.11.2019	wtorek	2	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	18.11.2019	poniedziałek	1	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	18.11.2019	poniedziałek	2	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	18.11.2019	poniedziałek	2	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	18.11.2019	poniedziałek	1	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Podstawy prawa rodzinnego i opiekuńczego w tym adopcji, rodzin zastępczych, obowiązku alimentacyjnego, trybu i zasad płatności za instytucjonalne formy wsparcia seniora (DPS)	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	19.11.2019	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Podstawy prawa rodzinnego i opiekuńczego w tym adopcji, rodzin zastępczych, obowiązku alimentacyjnego, trybu i zasad płatności za instytucjonalne formy wsparcia seniora (DPS)	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	19.11.2019	wtorek	2	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.

Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	20.11.2019	środa	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	20.11.2019	środa	2	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Przechytrzymy oszustów –wykład na temat zagrożeń płynących ze środowiska społecznego i sposoby umiętnego zabezpieczenia się przed nimi, (metoda „Na wnuczka”, „Policjanta”, „Kup Pani”, wyłudzenia instytucjonalno – organizacyjne, dobre praktyki jak sobie radzić, jak się zachować.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	03.12.2019	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Przechytrzymy oszustów –wykład na temat zagrożeń płynących ze środowiska społecznego i sposoby umiętnego zabezpieczenia się przed nimi, (metoda „Na wnuczka”, „Policjanta”, „Kup Pani”, wyłudzenia instytucjonalno – organizacyjne, dobre praktyki jak sobie radzić, jak się zachować.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	03.12.2019	wtorek	2	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	10.12.2019	wtorek	1	15.00-15.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	10.12.2019	wtorek	1	14.00-14.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	10.01.2020	piątek	1	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	10.01.2020	piątek	2	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Indywidualne konsultacje prawne	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	14.01.2020	wtorek	-	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Indywidualne konsultacje prawne	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	14.01.2020	wtorek	-	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	29.01.2020	środa	2	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	29.01.2020	środa	2	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Buskie Samorządowe Centrum Kultury, al. Mickiewicza 22, Busko-Zdrój, sala Stradivarius						
Prowadzący		Data	Dzień tygodnia	Grupa	Godzina	Liczba godzin
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Zasady postępowania w sytuacji konieczności sporządzania całej palety ważnych, prawnych dokumentów: darowizn, testamentów, przepisywanie mieszkań, przekazywanie majątków, płacenie podatków itp.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	18.11.2019	poniedziałek	1	13.00-14.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Podstawy prawa rodzinnego i opiekuńczego w tym adopcji, rodzin zastępczych, obowiązku alimentacyjnego, trybu i zasad płatności za instytucjonalne formy wsparcia seniora (DPS)	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	16.12.2019	poniedziałek	1	13.00-14.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Indywidualne konsultacje prawne	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	16.12.2019	poniedziałek	1	14.30-16.00	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Przechytrzymy oszustów –wykład na temat zagrożeń płynących ze środowiska społecznego i sposoby umiętnego zabezpieczenia się przed nimi, (metoda „Na wnuczka”, „Policjanta”, „Kup Pani”, wyłudzenia instytucjonalno – organizacyjne, dobre praktyki jak sobie radzić, jak się zachować.	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	21.01.2020	poniedziałek	1	13.00-14.30	2 godz. x 45 min.
Nie dajmy się zaskoczyć - z prawem na TY. Indywidualne konsultacje prawne	dr hab. Leszek Wiczorek, prof. UJK	21.01.2020	poniedziałek	1	14.30-16.00	2 godz. x 45 min.

Stowarzyszenie "Wspólnie dla Tradycji", ul. Ks. Józefa Marszałka 30, Masłów, Zajęcia w Bibliotece w Masłowie(gr.I) i w "Szklanym Domu" w Ciekotach (gr.II)	Prowadzący	Data	Dzień tygodnia	Grupa	Godzina	Liczba godzin
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	26.11.2019	wtorek	1	14.00-15.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	26.11.2019	wtorek	2	16.00-17.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	13.12.2019	piątek	1	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	13.12.2019	piątek	1	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	08.01.2020	środa	1	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	08.01.2020	środa	2	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	17.01.2020	piątek	2	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	17.01.2020	piątek	2	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	22.01.2020	środa	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	22.01.2020	środa	2	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	22.01.2020	środa	2	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	22.01.2020	środa	1	16.45-18.15	2 godz. x 45 min.
Pińczowskie Samorządowe Centrum Kultury, ul. Piłsudskiego 2A, Pińczów	Prowadzący	Data	Dzień tygodnia	Grupa	Godzina	Liczba godzin
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	13.11.2019	środa	1	11.00-12.30	2 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	22.11.2019	piątek	1	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	22.11.2019	piątek	2	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	22.11.2019	piątek	1	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	22.11.2019	piątek	2	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.

Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	09.12.2019	poniedziałek	1	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	09.12.2019	poniedziałek	1	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	08.01.2020	środa	1	11.00-12.30	2 godz. x 45 min.							
Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łagowie Świętokrzyskim, ul. Rynek 62, Łagów		Prowadzący		Data		Dzień tygodnia		Grupa		Godzina		Liczba godzin	
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	19.11.2019	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	04.12.2019	środa	1	10.30-12.00	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	04.12.2019	środa	1	12.15-13.45	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	06.12.2019	piątek	1	12.00-12.45	1 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	06.12.2019	piątek	1	12.45-13.30	1 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	14.01.2020	wtorek	1	15.00-16.30	2 godz. x 45 min.							
Sowarzszenie "Jędrzejowski Uniwersytet Trzeciego Wieku" ul. Armii Krajowej 9, Jędrzejów		Prowadzący		Data		Dzień tygodnia		Grupa		Godzina		Liczba godzin	
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	mgr Aneta Kozłowska	06.12.2019	piątek	1	14.00-14.45	1 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie. Pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).	dr hab. Rafał Kozłowski, prof. UJK	06.12.2019	piątek	1	14.45-15.30	1 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.	dr Magdalena Lelonek	18.12.2019	środa	1	10.30-12.00	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.	dr hab. Barbara Gawdzik, prof. UJK	08.01.2020	środa	1	14.00-15.30	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.	mgr Katarzyna Kulik-Siarek	27.01.2020	poniedziałek	1	10.00-11.30	2 godz. x 45 min.							
Na ścieżce do zdrowia,urody i sprawności. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.	mgr Agnieszka Sobczyk	27.01.2020	poniedziałek	1	11.45-13.15	2 godz. x 45 min.							