

Zgłoszenia na realizację „**Pakietów Edukacyjnych dla mazowieckich seniorów**” można składać w trybie ciągłym, w całym okresie realizacji projektu. Nie wiecie na jaki temat wykładu się zdecydować? Może skorzystacie z oferty spotkań i wykładów, które dla Was przygotowaliśmy? Tematyka jest bardzo zróżnicowana. Możecie wybrać z gotowych propozycji lub zaproponować własny temat. Chętnie podejmiemy się jego realizacji.

Wykłady prowadzone są przez wykładowców i pracowników naukowych związanych z Polską Akademią Nauk, ze środowiskami akademickimi wyższych uczelni, instytutów badawczych i innych placówek naukowych, którzy posiadają co najmniej stopień naukowy doktora oraz doświadczenie w pracy wykładowcy. Realizacja wykładów na tak wysokim poziomie możliwa jest między innymi dzięki Porozumieniu o współpracy, w którym Województwo Mazowieckie wraz z Polską Akademią Nauk zadeklarowały podejmowanie wzajemnych działań i inicjatyw na rzecz środowiska seniorów w województwie mazowieckim. Współpraca z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej pozwala na zaangażowanie przy realizacji projektu "Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów" wykładowców współpracujących z Polską Akademią Nauk.

Eksperti Akademii – reprezentujący różne dziedziny nauki – proponują prelekcje w niżej wymienionych zakresach tematycznych:

- epidemiologia i wirusologia,
- zmiany klimatu, badania polarne, wielkie zlodowacenie,
- historia powstawania Ziemi, ewolucja życia na Ziemi,
- geologia, kartografia geologiczna,
- paleontologia, paleozoologia, paleobiologia, paleogeografia,
- hydrologia, statystyczne modelowanie hydrologicznych zjawisk ekstremalnych – powodzi, susz i nawalnych deszczy,
- geoekologia, biogeografia,
- biologia, ewolucjonizm, antropogeneza,
- wielkie odkrycia geograficzne,
- mineralogia i petrografia ze szczególnym uwzględnieniem zastosowania minerałów i skał w medycynie, kosmetyce, elektronice, ochronie środowiska, w życiu codziennym,
- gemmologia (wszelkie tematy związane z kamieniami jubilerskimi),
- historia i zbiory Muzeum Ziemi Polskiej Akademii Nauk w Warszawie,
- botanika, biologia roślin, ogrodnictwo, rośliny ozdobne i jadalne,
- rośliny lecznicze, ziołolecznictwo, rośliny przyprawowe, zdrowe przyprawy, naturalne sposoby łagodzenia dolegliwości zdrowotnych, produkcja ziół w przydomowych ogródkach, zdrowe przepisy, kuchnia roślinna,
- historia ogrodów, zabytkowe założenia ogrodowe, dendrologia,
- architektura krajobrazu, korytarze ekologiczne,
- choroby układu oddechowego, choroby neurodegeneracyjne, choroby zakaźne i cywilizacyjne,
- profilaktyka zdrowotna, fizjologia, fizjologia wysiłków fizycznych,
- podstawy żywienia człowieka, dieta i styl życia w prewencji chorób neurodegeneracyjnych,
- psychologia międzykulturowa, psychologia pozytywna, psychologia emocji,
- psychologia ewolucyjna i porównawcza,
- udomowienie i psychologia zwierząt,
- historia sztuki i kultury wizualnej XIX-XXI wieku (zagadnienia: architektura, malarstwo, rzeźba, fotografia, etc.),
- antropologia słowa, antropologia kultury,
- teoria literatury,
- współczesny awangardowy, artystyczny teatr, historia teatru, performans, dramaturgia współczesna, sztuka dla społeczności i sztuka ze społecznością,
- dziedzictwo kulturowe, motywy mitologiczne w literaturze/ sztuce/ architekturze i kulturze,
- historia starożytna, starożytny Egipt, a w szczególności początki państwa egipskiego, religia i język, piramidy, mumie,

- filozofia europejska, chińska, indyjska, afrykańska, aspekt kulturowy i religijny orientu,
- lingwistyka (starożytne i współczesne języki),
- religioznawstwo,

W przypadku wyboru tematu uwzględnionego powyżej – Stowarzyszenie „Radomskie Centrum Przedsiębiorczości”, jako realizator projektu, skontaktuje się z danym wykładowcą w celu umówienia wykładu. Szczegółowe informacje na temat zawartego pomiędzy Województwem Mazowieckim a Polska Akademią Nauk porozumienia znajdują się na stronie [Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej](#).

Poniżej prezentujemy przykładowe tematy wykładów, które już teraz zaproponowane zostały przez współpracujących z nami wykładowców. Cały czas wpływają do nas nowe propozycje, nowe tematy, więc zachęcamy do śledzenia zmian na naszej stronie. Będzie ona stale aktualizowana, abyście wybierając temat wykładu, mogli zapoznać się z najaktualniejszą ofertą.

### **Proponowane tematy „Pakietów edukacyjnych”:**

#### **Dr Elżbieta Bojarska – Olejnik**

**„Naturalne metody budowania i utrzymywania silnego układu odpornościowego organizmu”** – Naturalne metody utrzymania dobrego zdrowia. Rola ziół, ciekawostki o roślinach zwanych adaptogenami. Ważna rola białek, substancji mineralnych i witamin w odporności człowieka. Zapobieganie niedoborom odżywczym jako metoda podnoszenia odporności.

**„Jak nie dać się cukrzycy – pladze Xxi wieku?”** – Podstawy wiedzy o tym, czym jest cukrzyca Typu I i II. Co to jest insulinooporność i dlaczego prowadzi do cukrzycy? Jak rozpoznać wczesne symptomy skłonności do cukrzycy. Jak zapobiegać tej chorobie zanim się pojawi. Jak żyć z cukrzycą.

**„Silny układ krążenia przez całe życie – jak o to zadbać metodami naturalnymi”** – Krótka teoria o budowie i działaniu układu krążenia. Jak dbać o tętnice, a jak o żyły? Najczęstsze błędy, które prowadzą do zaburzeń krążenia. Wyniki najnowszych badań naukowych nad przyczynami powstawania miażdżycy. Cała prawda o cholesterolu.

**„Czy wiesz dlaczego tyjesz? – Czyli jak się odchudzać w zależności od hormonalnego typu sylwetki”** – Podział sylwetek kobiecych na 4 typy hormonalne (męskich na 3), omówienie różnic. Jak i od czego tyją i jak powinni się odchudzać, aby utrata kilogramów była trwała. Nie istnieje jedna uniwersalna metoda odchudzania dobra dla wszystkich. Jak tyje Walkiria, a jak Mimoza? Co szkodzi Klepsydrze, a co Hurysie?

**„Suplementacja diety w XXI wieku – moda czy konieczność?”** – Czy jest możliwe takie żywienie na co dzień, abyśmy z diety pozyskiwali wszystko, czego nasz organizm potrzebuje? Skąd biorą się niedobory odżywcze i jak się objawiają? Dlaczego coraz gorzej przyswajamy białko? Po co są potrzebne w organizmie substancje mineralne, a jaka rolę pełnią witaminy?

#### **Dr Wojciech Ejsmond**

**„Starożytny Egipt bez tajemnic – kultura i historia kraju faraonów”** - Od momentu powstania około 3100 r. przed naszą erą do triumfu chrześcijaństwa w IV w. naszej ery cywilizacja Egipska wydała liczne dzieła sztuki i myśli, które były inspiracją dla starożytnych Greków oraz Rzymian. Niektóre z nich są obecne w naszej kulturze, ale często nie zdajemy sobie sprawy z ich pochodzenia.

**„Polskie badania archeologiczne w Egipcie”** - Historia polskich badań archeologicznych nad Nilem. Od XVII wiecznych podróżników po dzisiejsze wykopaliska. Mało kto wie, że polscy archeolodzy dokonali wielu ważnych odkryć nad Nilem.

**„Mumie i ich kłątwy”** - Dlaczego Egipcjanie balsamowali swoich zmarłych? Jak bada się mumie i czego można się z takich badań dowiedzieć? Gdzie i jakie mumie można zobaczyć w Polsce oraz czego się dzięki nim dowiedzieliśmy.

**„Jak zbudowano piramidy”** - Czy budowały je rzesze niewolników czy dobrze opłacani robotnicy? Jak długo trwała budowa Piramidy Cheopsa? Na to i wiele innych pytań postaram się udzielić odpowiedzi.

**Prof. Dr hab. Piotr Głowacki**

**„Tajemnicze wnętrza lodowców”** - Czy lód może być ciepły? Jak szybko mogą poruszać się lodowce? Czy między kryształami lodu może płynąć woda? Jak wygląda lodowiec w przekroju i jakie jest jego wnętrze, czy jest bezpiecznie prowadzić badania w jaskiniach lodowych i czym różnią się one od znanych jaskiń w skałach wapiennych z pięknymi formami naciekowymi.

**„Rola pokryw lodowych w ekosystemie naszej planety”** - Czy potrafiłbyś odpowiedzieć na pytania: - Na którym z biegunów zanotowano niższe temperatury powietrza i dlaczego? - Gdybyś znalazł się niespodziewanie w okolicy jednego z biegunów po czym możesz poznać czy jesteś w Arktyce czy w Antarktyce? - Czy byłbyś w stanie odróżnić lód morski od lodu z lodowców? - Jak gruby jest lód na Oceanie Arktycznym? - Czy woda z roztopionego lodu morskiego jest słodka czy słona? - Czy w Arktyce jest więcej lodu morskiego czy uwięzionego w lodowcach i czapach lodowych na lądzie? - Ile mamy w rzeczywistości lodu na naszej planecie i jak są one rozłożone? - Jak pokrywy lodowe wpływają na stabilizację klimatu na Ziemi?

**„Jak zalodzenie Oceanu Arktycznego może wpływać na pogodę w Polsce?”** - Pokrywa lodowa na Oceanie Arktycznym zmienia się w ciągu roku. W okresie zimowym przypadającym na marzec powierzchnia tego pływającego lodu jest półtora razy większa od powierzchni Europy (16 mln km<sup>2</sup>), natomiast na koniec arktycznego lata we wrześniu kurczy się ona nawet do 3 mln km<sup>2</sup>. Lód dużo mocniej odbija promienie słoneczne niż woda, dlatego obszary wolne od lodu i śniegu szybciej się nagrzewają. Z morza nie pokrytego lodem woda łatwiej odparowuje, toteż więcej pary wodnej dostaje się do atmosfery, co skutkuje również większymi opadami atmosferycznymi także nad lądami w wyniku przemieszczania się mas powietrza. Ma to więc swoje odbicie w atmosferze i mocno wpływa na cyrkulacje powietrza w europejskim sektorze Arktyki. Często takie zmiany pogodowe odczuwamy nawet w Polsce, czemu poświęcony zostanie niniejszy wykład.

**„Polarna szkoła przeżycia – przystosowanie organizmu człowieka do zimna.”** - Czy z łatwością odpowiedziałbyś na następujące pytania: - Których receptorów – zimna czy ciepła ma więcej nasz organizm? - Co to jest insomnia i hipotermia? - Jakich witamin brakuje polarnikom? - Czy niska temperatura czy tzw. „wind chill” decyduje o naszym dyskomforcie przebywania w niskich temperaturach? - Czy promieniowanie ultrafioletowe jest szkodliwe czy niezbędne do życia ludziom? - Czy ubieranie się na tak zwaną „cebulkę” to przesąd czy wykorzystanie praw fizyki? Główne zagrożenia dla ludzi mieszkających lub pracujących w rejonach polarnych. Elementy układu termoregulacji u człowieka i jak on funkcjonuje. Biomedyczne aspekty przystosowania człowieka do ekstremalnych i trudnych warunków pogodowych i psychofizycznych pracy w odosobnieniu i małych grupach społecznych.

**„Zmiany klimatu - Czy człowiek pępkem czy pyłkiem w mechanizmie współczesnych zmian?”** - Jakie procesy zachodzące na Ziemi mają wpływ na globalne i lokalne zmiany klimatu? Procesy naturalne które miały i mają wpływ na to że klimat na naszej planecie się zmienia. Czy człowiek jest w stanie zmienić lub wpływać na pogodę i klimat na Ziemi. Rola wybranych naturalnych procesów z rejonu Arktyki mogących wpływać na globalne zmiany klimatu. Naturalne oraz wywołane obecnością człowieka emisje zanieczyszczeń do środowiska. Aktualnie obserwowane i przyszłe skutki tych zmian w ekosystemach na naszej planecie.

**Dr Remigiusz Gołąbek:**

**„Rehabilitacja i usprawnianie poCOVIDowe”** – W ramach zajęć zaprezentowane zostaną problemy, z którymi zmagają się osoby po przebyciu COVID-19, zakresy i możliwości fizjoterapii, przykłady treningu fizycznego dla osób po przebyciu zakażenia oraz szeroko rozumiana edukacja poCOVIDowa.

**„Profilaktyka zdrowotna dla seniora”** – Choroby, na które cierpią seniorzy, bardzo często mają swój początek w wieku średnim. Brak odpowiedniej diety, mała lub znikoma aktywność fizyczna, sprzyjają powstawaniu dysfunkcji w obszarze narządu ruchu. Systematyczna aktywność fizyczna opóźnia procesy starzenia, sprzyja dobremu samopoczuciu oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób. Wykład poświęcony będzie profilaktyce zdrowotnej dla seniorów, sposobom na zachowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem najprostszych ćwiczeń, jakie można wykonywać w domu.

**Dr Grzegorz Gołębiwski:**

**„Relacje Państwo – Kościół w czasach PRL-u (1944/45 – 1989)”** - Relacje Państwo - Kościół w latach 40. i 50., represje wobec Kościoła i księży (aresztowanie prymasa S. Wyszyńskiego, proces bpa C. Kaczmarska, konfiskaty majątku, itp.). Zmiany w sytuacji Kościoła po 1956 r. (uwolnienie prymasa S. Wyszyńskiego, przywrócenie na krótko religii w szkołach). Usuwanie religii i krzyży ze szkół na początku lat 60, orędzie biskupów polskich do biskupów niemieckich, konflikt wokół obchodów 1000-lecia chrztu Polski. Relacje Państwo - Kościół w dekadzie Gierka (m.in. stanowisko wobec represji po Czerwcu 1976, represje wobec ks. R. Kotlarza) i w latach 80. (rola Prymasa S. Wyszyńskiego, postawa Episkopatu w czasie stanu wojennego, zamordowanie ks. J. Popiełuszki w 1984 r., zamordowanie księży Suchowolca, Zycha i Niedzielaka w 1989 r.). Zmiana sytuacji Kościoła po 1989 r., wybrane fakty dotyczące sytuacji Kościoła na terenie diecezji płockiej w czasach PRL.

**Dr Ewa Jasiuk:**

**„Jak być szczęśliwym seniorem i uniknąć niebezpieczeństw prawnych”** - Prawo, a szczęście. Rezolucje ONZ odnoszące się do szczęścia. Przepisy prawa wewnętrznego dotyczące szczęścia na przykładzie wybranych państw na świecie. Szczęśliwy senior – o czym musi pamiętać? Akceptacja zmieniającej się sytuacji prawnej. Gdzie szukać powodów do radości?

**„Kontakty z urzędnikami – łatwizna dla seniora (prawo administracyjne w pigułce)”** - problematyka związana z asertywnością, jak prowadzić trudne rozmowy, jak postępować w sytuacjach konfliktowych itp., kodeks postępowania administracyjnego, prawa petenta/klienta.

**„Spadki –zagadnienia podstawowe”** - jak sporządzić testament, by po śmierci był ważny, na czym polega dziedziczenie ustawowe, otwarcie testamentu, zachówek.

**„Prawa pacjenta”** - prawa pacjenta w pigułce, leczenie - zgoda i odmowa, kto może pytać o zdrowie, dokumentacja medyczna, skargi i wnioski, dochodzenie roszczeń przed sądem.

**„Coaching w todze”** - czym jest coaching, rodzaje coachingu, problemy prawne a coaching, rozwój ludzkiego potencjału, poprzez dokonywanie celowych zmian stosując prawo w sposób jak najbardziej spójny z oczekiwaniami klienta, przepisy prawa a coaching.

**Dr hab. Katarzyna Kaczyńska:**

**„Choroby neurologiczne wieku senioralnego: objawy, leczenie, profilaktyka”** – wykład poświęcony najczęściej występującym schorzeniom pojawiającym się w wieku senioralnym: demencja, choroby neurodegeneracyjne (choroba Parkinsona, choroba Alzheimer), depresja,

starzenie narządów wzroku i słuchu.

**„Choroby układu oddechowego związane ze starzeniem się organizmu”** – objawy starzenia się układu oddechowego, choroby układu oddechowego obecne w wieku senioralnym: astma, POCHP, samoistne zwłóknienie płuc, rak płuc, obturacyjny bezdech senny. Wpływ zanieczyszczeń powietrza na układ oddechowy, krążenia i nerwowy. Profilaktyka zdrowotna.

**Dr hab. Patrycja Kleczkowska:**

**„Wiek i choroby a efektywność i bezpieczeństwo stosowanej farmakoterapii”** – Losy leku w ustroju (wchłanianie, dystrybucja, metabolizm, wydalanie. Wpływ wieku jako czynnika fizjologicznego na zmiany efektywności działania leku. Wpływ chorób cywilizacyjnych (również wieku senioralnego) na zachowanie się leku w organizmie. Politerapia – stosowanie kilku leków na raz – problemy i zwiększone ryzyko interakcji.

**„Leki przeciwbólowe - NLPZ, paracetamol, opioidy”** - Leki przeciwbólowe stanowią jedną z najczęściej stosowanych grup leków wśród pacjentów, niezależnie od wieku. Jednak nie wszystkie one są efektywne w leczeniu każdego typu bólu. Dodatkowo, mimo iż część z nich (np. Niesteroidowe leki przeciwzapalne) są dostępne bez recepty, nie są pozbawione działań niepożądanych. Na spotkaniu zostaną przedstawione mechanizmy działania leków analgetycznych jak również fakty i mity charakteryzujące ich działanie i efekt terapeutyczny.

**„Kosmetyki i preparaty kosmetyczne i ich toksyczność”** - Niemal wszystkie kosmetyki, obok swojej głównie pielęgnacyjnej i ochronnej roli, wykazują znaczny potencjał toksyczny, co wynika niejednokrotnie z ich składu chemicznego (konserwanty, parabeny). Jednak ich toksyczność może wynikać również z nieprawidłowego ich użytkowania w kontekście możliwej kontaminacji mikrobiologicznej. Na spotkaniu zostaną zaprezentowane najczęściej stosowane składniki warunkujące toksyczność, również z punktu widzenia mikrobiologii.

**Dr hab. Inż. Krzysztof Kochanek:**

**„Woda w przyrodzie i gospodarce”** – właściwości chemiczne i fizyczne wody, cykl hydrologiczny, podstawowe procesy hydrologiczne, znaczenie wody w gospodarce, zasoby wodne w Polsce i na świecie, Podstawowe pomiary hydrologiczne, Hydrologiczne zjawiska ekstremalne (powódzie, susze i nawalne deszcze).

**Dr inż. Katarzyna Kowalcze:**

**„Zasady żywieniowe w wieku Złotej Jesieni”** – Dieta zdrowego seniora wzmacniająca odporność organizmu. Modyfikacje diety w chorobach (nadciśnieniu, miażdżycy, cukrzycy, osteoporozie). Piramida Zdrowego Żywienia dla Seniorów. Trudności w realizacji diety. Postępowanie terapeutyczne w (niedo)żywieniu u osób starszych. Suplementy białkowo – kaloryczne i preparaty wielowitaminowe – czy warto je stosować? Super żywność poprawiająca witalność. Talerzowe tajemnice długowieczności – składniki diety „anty aging”.

**Dr hab. Hanna Krajewska**

**„Pandemie w historii świata”** – Pandemie – charakterystyka, zasięg, zwalczanie. Choroby pandemiczne – przebieg, historia, ciekawostki. Dżuma, cholera, ospa, syfilis, hiszpanka.

**„Kobiety ze słynnych obrazów”** – W czasie wykładu omówione zostaną następujące obrazy: Dyptyk z Melun, Jean Fouquet - modelka Agnes Sorel, najpiękniejsza kobieta średniowiecza. Malarstwo Sandro Botticcelego, modelka Simonnetta Vespucci. Mona Lisa, Leonardo da Vinci, modelka Lisa

Gioconda. Panny Dworskie, Diego Velasquez, modelka Małgorzata Teresa Habsburg, infantka.

**„Polscy odkrywcy Syberii”** – Popowstaniowe zesłania na Syberię. Znani Polacy: Benedykt Dybowski – odkrywca Bajkału, Aleksander Czekanowski, Jan Czernski – geolodzy. Bronisław Piłsudski – etnograf. Wacław Sieroszewski – pisarz.

**„Dzieje hymnu polskiego”** – Rodzaje hymnów, hymny krajów europejskich. Historia powstania mazurka Dąbrowskiego, bohaterowie hymnu, postać Józefa Wybickiego i Jana Henryka Dąbrowskiego. Znaczenie mazurka Dąbrowskiego wśród innych pieśni europejskich. Mazurek Dąbrowskiego jako hymn Polski.

**„Maria Skłodowska – Curie – kobieta uczona”** – Młodość Marii, studia, małżeństwo. Dwie Nagrody Nobla. Okres I wojny światowej i podróże do Ameryki. Przyjaźń z Albertem Einsteinem.

**„Kobiety Habsburgów”** – Żony – Córki – Siostry – Matki. Najciekawsze postacie kobiece w rodzie Habsburgów, ich historia i dokonania w okresie od XIV do XX wieku.

**„Taj Mahal – dzieje wielkiej miłości”** – Wielcy Mogołowie, krótka historia Indii, Jahangir i Mirunissa (cesarz i cesarzowa). Szach Jahan i Mumtaz Mahal (cesarz i cesarzowa). Budowa i historia Taj Mahal.

**„Muzeum Polskie w Rapperswilu”** – Dzieje Muzeum Polskiego od 1870 roku do dnia dzisiejszego. Twórcy i pracownicy – Hrabia Władysław Plater, Henryk Bukowski, Stefan Żeromski. Historia serca Tadeusza Kościuszki. Zbiory muzealne.

**„Lux in arcana – dokumenty z tajnego Archiwum Watykańskiego”** – Opowieść o dokumentach wcześniej nie pokazywanych, m.in. bulla in cetera, Ekskomunika Marcina Lutera, korespondencja z Marią Antoniną i Królową Krystyną Wazą. Proces Templariuszy, List J. Sobieskiego spod Wiednia. Proces G. Galileusza. Różne rodzaje dokumentów (papier, jedwab, kora brzoza).

**„Siedem Cudów Świata”** – Opowieść o siedmiu starożytnych Cudach Świata i aktualnych cudach świata, a także o współczesnych Cudach natury.

**„Astrologia i słynne przepowiednie”** – Historia astrologii, M. Nostradamus, słynne przepowiednie, Delfy, Sybilla, Siwa, Rudolf II Habsburg i magiczna Praga.

**„Jakucja – terra incognita”** – Dzieje Jakucji, historia Polaków zesłanych do jakucji w XIX wieku, polskie ślady w kulturze. Święto przesilenia słonecznego.

**„Bona i jej córki”** – dzieje rodu Jagiellonów, historia Królowej Bony i jej córek (jedynie Zofia była księżną, trzy pozostałe zostały królowymi) – Izabela, Zofia, Katarzyna.

**„Słynne klątwy”** - Wykład przedstawia słynne klątwy, które zmieniały historię bądź życie poszczególnych osób. Jest to opowieść o ekskomunikach i anatemie na Polskę w początkach chrześcijaństwa. O klątwach grobowych w tym klątwie Tutenchamona, Kazimierza Jagiellończyka, Tamerlana i Templariuszy. O klątwach rodzinnych Grimaldich i Kennedych. O przeklętych diamentach i klątwach bibliotecznych.

**„Sekrety zaginionych skarbów”** - Zaginione skarby przyciągają swą niepowtarzalną, sensacyjną historią i są związane z naszą kulturą i cywilizacją. Jest to opowieść o Arce Noego, Arce Przymierza, Świętym Graalu, o skarbie króla Salomona, Templariuszy, Romanowów, Attyli. Wykład opowiada o El Dorado, o koronie polskich królów i Bibliotece Aleksandryjskiej.

**„Hildegarda - uśmiechnięta święta”** - XII wiek, wyprawy krzyżowe, panowanie Fryderyka I Barbarossy, rozwój zakonów benedyktyńskich. Hildegarda-dzieciństwo, młodość w klasztorze. Hildegarda zdobywająca wiedzę i zakładająca klasztor. Hildegarda i Bernard z Clairvaux. Hildegarda i

papież. Hildegarda i cesarz. Dieta Hildegardy. Hildegarda jako mówczyni. Hildegarda jako doktor Kościoła. Hildegarda jako święta.

#### **Dr hab. Zygmunt Kruczek:**

**„Podróże dalekie (egzotyczne) i bliskie”** – wykład oparty na multimedialnych prezentacjach z wykorzystaniem zdjęć i filmów z podróży. Formy podróży dla seniorów (turystyka kulturowa, edukacyjna, aktywna, rejsy statkami wycieczkowymi). Bezpieczeństwo w podróży – rady dla seniorów, podróże w czasie pandemii Covid-19 i po pandemii. Na Jedwabnym Szlaku (Chiny, Pakistan, Iran, Uzbekistan, Syria). Niesamowite Indie. Na antypodach (Australia, Nowa Zelandia). Podróże Bliskie – Podkarpacie lub Małopolska. Wykładowca umożliwi poszerzenie tematyki wykładu o inne cele podróży tak w kraju, jak też na świecie, w zależności od zapotrzebowania grupy seniorów zgłaszających chęć realizacji „Pakietu Edukacyjnego”.

#### **Dr Ewa Kuchowicz:**

**„W trosce o serce – jak dietą i ziołami zapobiegać i leczyć choroby serca i naczyń krwionośnych”** - Prawidłowa masa ciała sposobem na aktywne życie – jak to zrobić? Dieta w profilaktyce chorób serca. Dieta podczas leczenia chorób serca i układu krwionośnego. Zioła w chorobach serca. Zioła wspomagające słabe serce.

**„Makrobiotyka drogą do zdrowia”** - Christoph Hufeland – niemiecki XIX wieczny lekarz jako wizjoner – postać światłego lekarza który nauczał jak dietą, domowymi sposobami i ziołami leczyć częste choroby. Unikanie żywności przetworzonej drogą do zdrowia. Nadmiar produktów odzwierzęcych szkodzi zdrowiu. Higiena snu i lekkostrawne posiłki oparte pomagają w powrocie do zdrowia. Jak wzmocnić się po chorobie czyli odżywianie i zioła w rekonwalescencji. Ruch na świeżym powietrzu warunkiem utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

**„„Słodki problem”, czyli jak radzić sobie z cukrzycą w naturalny sposób i jak jej uniknąć”** - Jakie są przyczyny cukrzycy typu II. Jak uniknąć zachorowania. Wysoki cukier i co dalej. Dieta w cukrzycy. Zioła w leczeniu cukrzycy i jej powikłań.

**„Ziołolecznictwo drogą do zdrowia – jak samemu zbierać i przetwarzać zioła”** - Czemu należy wrócić do leczenia ziołami? Jak i gdzie zbierać zioła, jak suszyć? Ziołowe mieszanki herbaciane – jak dobierać zioła. Octy ziołowe – smaczny i zdrowy sposób na zioła. Nalewki i intrakty – zioła w trwałej postaci. Maceraty i wyciągi olejowe. Zioła w kosmetyce.

**„Zioła w dolegliwościach skóry”** - Zioła do pielęgnacji skóry starzejącej się. Zioła w leczeniu oparzeń, odparzeń, odleżyn, wyprzeń. Kremy i mlecza kosmetyczne naturalne – jak zrobić w domu. Kąpiele ziołowe, kompresy, maski. Ziołowe maści na częste problemy – podrażnienia, pękająca skóra rąk i pięt, poparzenia (z częścią warsztatowo-pokazową).

**„Terapie naturalne w walce o sprawność stawów”** - Czemu nasze stawy odmawiają posłuszeństwa? Co zrobić aby przedłużyć ich zdrowie? Ruch zastąpi wiele leków ale żaden lek nie zastąpi ruchu. Czemu kolagen i glukozamina nie pomagają? Dieta, zioła i suplementacja dla zdrowia i sprawności stawów. Bańki w terapii stawów. Hirudoterapia i jej dobroczynne działanie w chorobach układu ruchu.

**„Naturalne wspomaganie odporności w profilaktyce chorób infekcyjnych”** - Jak wspomagać naturalnie odporność dietą? Zioła w zwiększaniu odporności i leczeniu częstych dolegliwości infekcyjnych. Grzyby jadalne i niejadalne pomocne w stymulowaniu odporności. Bańki – nie tylko do leczenia ale także do stymulacji odporności. Metoda stara i nadal skuteczna.

**„Czy suplementacja jest konieczna?”** - Jak nie zostać pacjentem? Co możemy uzupełnić

pokarmem (i jak) a czego się nie da (i dlaczego)? Witamina D – problem nie tylko kości! Jak skutecznie, bezpiecznie i niedrogo uzupełniać niedobory wapnia, magnezu, seleniu, witamin. Co suplementować w chorobie? Upały – jak uniknąć braku elektrolitów?

**„Grzyby jadalne i niejadalne w medycynie naturalnej”** - Grzyby jadalne jako źródło pokarmowe (składniki odżywcze grzybów). Grzyby jadalne jako źródło minerałów. Grzyby na bezsenność, zły humor i mózg? Grzyby niejadalne i jadalne w stymulacji odporności. Grzyby w terapiach nowotworów – dowody naukowe. Jak skutecznie korzystać z mocy leczniczych grzybów?

**„Apteka z ogrodu”** - Ogród jako miejsce regeneracji sił i odpoczynku. Terapia ogrodem – hortiterapia. Rośliny ogrodowe w leczeniu częstych dolegliwości. Jak z nich korzystać i jak przetwarzać.

**„Apteka z parapetu, czyli rośliny doniczkowe w zachowaniu zdrowia”** - Rośliny na parapecie i w skrzynce jako naturalny lek. Aloes i jego moc lecznicza. Żyworódka i Kalanchoe diagemonti w ziołolecznictwie. „Pokrzywka” – coleus i jej niezwykła moc. Pelargonium afrykańskie w leczeniu chorób układu oddechowego. Jak je pielęgnować i jak zrobić z nich skuteczne preparaty ziołowe.

**„Sprawny mózg? Naturalnie!”** - Choroby demencyjne – jak ich uniknąć? Jak poprawić pamięć? Zioła na depresję. Odżywianie dla sprawnego mózgu.

**„Zioła w chorobach przeziębieniowych czyli jak poradzić sobie w naturalny sposób z częstymi infekcjami”** - Zioła w profilaktyce przeziębień. Zioła i ziółka na kaszel (napary, syropy, inhalacje). Gorączka, co robić? Zioła i inne metody naturalne w leczeniu chorób bakteryjnych i wirusowych. Rekonwalescencja w naturalny sposób.

**„Profilaktyka i wspomaganie leczenia chorób nowotworowych terapiami naturalnymi”** - Profilaktyka przeciwnowotworowa – konieczność w obecnych czasach. Jak zadbać o profilaktykę chorób nowotworowych? Zioła we wspomaganiu leczenia nowotworów? Kiedy i jakie? Żywność w profilaktyce i leczeniu nowotworów. Grzyby w terapiach przeciwnowotworowych.

**„Rośliny Świąt Bożego Narodzenia i ich lecznicze działanie”** - Jemioła w tradycyjnych wierzeniach oraz w ziołolecznictwie. Sosna, świerk, jodła – olejki eteryczne w walce z chorobami infekcyjnymi. Syrop sosnowy w każdej domowej apteczce – jak go zrobić? Maść sosnowa na zniszczone dłonie, oparzenia i uszkodzenia skóry – jak zrobić (element pokazu). Mirra i kadzidło – dary na wagę złota, cenne żywice i wspaniały lek na choroby stawów, jelit, a nawet użyteczny w terapiach niektórych nowotworów (dowody naukowe). Mak, buraki, grzyby – pokarmy które mogą być lekiem.

**„Dzikie rośliny jadalne drogą do zdrowia i sposobem na urozmaicenie codziennej i świątecznej diety”** - Dlaczego warto jeść rośliny dziko rosnące czyli czemu rośliny uprawne nie zapewniają nam wszystkiego czego potrzebujemy. Jakie dzikie rośliny powinniśmy włączyć do jadłospisu i dlaczego. Pokrzywa – super zioło i jej zastosowanie w kuchni (ciasto, zupa, sałatka, napoje). „Dzikie chipsy” – atrakcja nie tylko dla dzieci. Gwiazdnica jako źródło witamin i NNKT i jak ją zastosować. Babka, krwawnik, gwiazdnica, mniszek – uporczywe chwasty czy składnik wiosennej sałatki? Octy ziołowe – jak i z czego zrobić i do czego używać? Herbaty fermentowane – jak zrobić własną, niepowtarzalną i z jakich ziół. Kawa z cykorii i z żółędzi?

**Prof. Dr hab. Zofia Kuźniewska**

**„Dzieje Ikony jako formy przekazu wiary oraz techniki jej wykonania”** – Historia Ikony jako formy przekazu wiary i obrazu powstałego w kręgu kultury bizantyjskiej. Techniki i zasady wykonywania Ikony. Pisanie a malowanie Ikony, jej barwy. Teologia Ikony. Rodzaje przedstawień Ikony: Ikona Zbawiciela Jezusa Chrystusa, matki Bożej, trójcy Świętej, Świętych. Konserwacja starych Ikon.

**Prof. Dr hab. Marta Leśniakowska**



**„Londyn-Paryż-Bruksela. Wielkie wystawy światowe jako tekst kultury”** - Wielkie wystawy światowe jako fenomen kultury nowoczesnej i jej źródło: od narodzin tej instytucji w poł. XIX do poł. XX wieku. Nowe zjawiska kulturowe. Wpływ na architekturę i urbanistykę (nowoczesny Paryż jako efekt wielkich wystaw). Wielkie wystawy i sztuka. Narodziny pop-kultury: film, kabaret, moda, fotografia. Przedstawione zostaną: Wielka wystawa Londyn 1851, wystawy w Paryżu XIX-1937, Nowym Jorku 1939, Brukseli 1958. Wykłady z prezentacją bogatego materiału ikonograficznego, fragmentów filmów itd.

**„Architecture parlante i nacjonalizm: style narodowe na świecie i w Polsce”** - Co to jest styl narodowy? Jaka jest jego geneza i do czego służy? Kiedy pojawiły się style narodowe? Omówione zostają style narodowe w Europie i USA, oraz w Polsce. Wykłady ilustrowany bogatą ikonografią.

**„Fotografia – medium które zmieniło widzenie”** - Narodziny fotografii: kiedy i dlaczego powstała? Medium, które zmieniło widzenie. Wielcy pionierzy fotografii. Fotografia jako fałsz. Fotografia inscenizacyjna/fotografia i malarstwo. Fotografia architektury. Fotografia jako dokument. Fotografia reportażowa i wojenna. Cykl przedstawia historię fotografii i jej rolę we współczesnej kulturze i sztuce. Ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

**„Akt w sztuce dawnej i współczesnej”** - Wykład porusza problematykę najważniejszego tematu w sztuce – obrazu ciała. Przedstawiona zostaje historia aktu w malarstwie, rzeźbie i innych mediach (fotografia), miejsce aktu w kulturze wizualnej. Problemy z odbiorcą: jak patrzeć i rozumieć akt? Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym od czasów najdawniejszych po współczesność.

**„Le Corbusier i architektura nowoczesna”** - Prezentacja największego architekta XX wieku, jego poglądów na architekturę, realizacje i projekty, oraz wpływ na ukształtowanie się estetyki nowoczesnej w architekturze i urbanistyce światowej XX wieku. Recepcja Le Corbusiera i kontrowersje. Wykłady bogato ilustrowane materiałem ikonograficznym.

**„Jak zostać architektką?”** - Kobiety i architektura. Kiedy w zawodzie architekta pojawiły się kobiety? Architektki i modernizm. Prezentacja czołowych architektek XX wieku w Polsce: m.in. Barbary Brukalskiej, Heleny Syrkusowej, Haliny Skibniewskiej, Anatolii Hryniewieckiej. Wykłady bogato ilustrowane materiałem ikonograficznym, w tym fragmentami filmów.

**„Carlo Scarpa: poruszyciel zmysłów”** - Przedstawienie sylwetki jednego z czołowych architektów europejskich 2 połowy XX wieku, jego poglądów na architekturę i jej relacje z odbiorcą. Przegląd realizacji. Estetyka Carla Scarpy. Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

**„Doświadczenie architektury. Czego chce architektura?”** - Prezentacja zagadnień związanych z odbiorem architektury. Jak powstaje relacja między człowiekiem i architekturą? Jak kształtowana jest przestrzeń? Jakie zmysły są uaktywniane w kontakcie z architekturą? Jakie znaczenie ma określona forma architektoniczna, jej detal, materiał?

**„Ruina: kulturowy topos Europy”** - Wykład przedstawia jedno z kluczowych zjawisk w kulturze europejskiej: kult ruin. Filozofia ruiny, estetyka, obrazy ruin w sztuce i literaturze, ruina jako temat architektoniczny. Ruina dawniej i dzisiaj. Te złożone problemy są ilustrowane bogatym materiałem ikonograficznym od czasów antycznych po współczesność.

**„Zwrot archeologiczny: gry współczesnych praktyk artystycznych z antykiem”** - Prezentacja jednego z ciekawszych zjawisk w sztuce: gry sztuki z antykiem, od renesansu po współczesność. Przyczyny tej trwałej obecności antyku w różnych epokach, które redefiniują tradycję antyczną i wprowadzają ją do dyskursu aktualnego. Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

**„Gorączka muzealna”** - Prezentacja jednego z najważniejszych zjawisk w kulturze: narodzin

muzeum jako instytucji publicznej. Kiedy powstało nowoczesne muzeum? Jakie były przesłanki do jego powołania? Jak zmieniało się rozumienie instytucji muzeum w ciągu XIX-XXI wieku? Jaka rolę odgrywa architektura budynków muzealnych? Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

#### **Dr Roksana Maćkowska:**

**„Kamień w życiu człowieka”** – Wykład poświęcony historycznemu i współczesnemu zastosowaniu skał oraz minerałów w życiu codziennym człowieka. W ramach zajęć omówione zostaną następujące zagadnienia: 1. Historia zastosowania skał i minerałów, od czasów prehistorycznych do współczesności. 2. Historia górnictwa. 3. Zastosowanie poszczególnych minerałów i skał w życiu codziennym (w technice i elektronice, ochronie środowiska, medycynie, kosmetyce, sztuce, przemyśle odzieżowym, energetycznym, spożywczym, chemicznym, ceramicznym i wielu innych). 4. Ochrona złóż surowców mineralnych.

**„Opowieści o kamieniach jubilerskich i dekoracyjnych”** – Wykład dotyczący zagadnień związanych z zastosowaniem skał i minerałów w jubilerstwie, podczas którego przedstawione zostaną następujące treści: 1. Podstawowe informacje z zakresu mineralogii i gemmologii, takie jak właściwości minerałów, rodzaje szlifów, typy imitacji, podział na kamienie szlachetne i ozdobne. 2. Przegląd kamieni szlachetnych i ozdobnych – omówienie ich właściwości, historii (razem z legendami), przykładów zastosowania oraz charakterystyka najśłynniejszych klejnotów. 3. Przedstawienie nietypowych kamieni jubilerskich, takich jak skamieniałości, meteoryty i tektyty. 4. Omówienie różnych rodzajów kamieni dekoracyjnych (okładzinowych) oraz surowców rzeźbiarskich.

**„Kamienni goście z kosmosu”** – Wykład z zakresu meteorytyki, podczas którego szczegółowo omówione zostaną: 1. Podstawowe zagadnienia związane z meteorytami, takie jak ich pochodzenie, powstawanie czy klasyfikacje. 2. Rola meteorytów dla współczesnej nauki. 3. Historia meteorytyki, czyli nauki o meteorytach. 4. Przegląd najśłynniejszych spadków meteorytów oraz kraterów meteorytowych. 5. Zastosowanie meteorytów w życiu codziennym.

**„Geologiczne podróże”** – Wykład z zakresu geoturystyki, mający na celu umożliwienie słuchaczom zapoznanie się z dziedzictwem geologicznym Ziemi oraz ciekawymi zjawiskami przyrodniczymi. Podczas zajęć przedstawione zostaną najciekawsze stanowiska geologiczne w Polsce i na świecie. Wybrane obiekty wyróżniają się ciekawą historią i niezwykłymi walorami przyrodniczymi. Zaliczają się do nich między innymi monumentalne formy skalne, wulkany, jaskinie, wodospady, kratery meteorytowe, dawne i współczesne obiekty górnicze. Omówione zostaną również procesy prowadzące do powstania określonych form terenu, a także problemy związane z ochroną dziedzictwa przyrodniczego naszej planety.

#### **"Przewodnik po najciekawszych uzdrowiskach. Przyrodolecznictwo okiem geologa"**

– Przyrodolecznictwo praktykowane jest od zarania dziejów. Metody medycyny naturalnej stały się zaczątkiem działów współczesnej fizjoterapii, m.in.: światłolecznictwa, klimatoterapii, balneoterapii, hydroterapii, magnetoterapii, elektroterapii. Obecnie, pomimo znacznego rozwoju medycyny, uzdrowiska stanowią ważny element w leczeniu wielu schorzeń. Podczas wykładu przedstawione zostaną najważniejsze zakłady przyrodolecznicze, zarówno z terenu Polski, jak i ze świata, ze szczególnym omówieniem stosowanych w nich metod opartych na surowcach naturalnych oraz historii wybranych uzdrowisk.

**"Minerały i skały z miejsc bliskich sercu Wandy Rutkiewicz"** - W miejscach odwiedzanych przez Wandę Rutkiewicz można znaleźć ciekawe kamienie dekoracyjne i ozdobne. Podczas wykładów będzie można się zapoznać z minerałami i skałami, które nasza słynna Himalaistka mijiała podczas swoich wspinaczek. Przedstawione zostaną również zagadnienia związane z powstawaniem i naturalnym niszczeniem gór.

#### **Ks. Dr Robert Mirończuk:**

**„Twórczość El Greca z uwzględnieniem jedyne w Polsce dzieła Mistrza z Toledo”** - Życie i twórczość El Greca. Omówienie serii obrazów franciszkańskich na wybranych przykładach. Historia znalezienia obrazu El Greca w Polsce oraz omówienie dzieła.

**Dr hab. Jakub Niedoborek:**

**„Flamenco europejski blues”** - Wykład przybliżający genezę powstania i specyfikę kultury flamenco. Historia Hiszpanii – krótkie wprowadzenie do tematu. Muzyka hiszpańska arystokratyczna i plebejska. Kiedy powstało flamenco. Elementy flamenco. Flamenco wczoraj i dziś. Krótka prezentacja w formie koncertu podstawowych stylów flamenco.

**„Dzieje gitary”** - Wykład przybliżający historię gitary. Gitara cechy charakterystyczne, klasyfikacja instrumentu. Instrumenty strunowe w starożytności. W poszukiwaniu gitary - średniowiecze i czasy późniejsze. Gitara w czasach współczesnych. Krótka prezentacja gitary w formie koncertu.

**„Zrozumieć flamenco”** - Wykład poświęcony zrozumieniu muzyki flamenco. Flamenco – wprowadzenie do tematu. Śpiew, gitara i taniec w kulturze flamenco. Rola rytmu w muzyce flamenco. Podstawowe style flamenco. Krótka prezentacja w formie koncertu podstawowych stylów flamenco.

**„Gitara klasyczna i flamenco – analogie i różnice”** - Wykład poświęcony relacji gitary klasycznej i flamenco. Historia Hiszpanii – krótkie wprowadzenie do tematu. Muzyka hiszpańska arystokratyczna i plebejska. Gitara klasyczna i flamenco - specyfika instrumentów. Czy można pogodzić grę muzyki klasycznej z grą flamenco. Krótka prezentacja w formie koncertu gitary klasycznej i flamenco.

**Dr Renata Orawiec:**

**„Zdrowe z natury”** – zagadnienia związane z ziołami i energią naturalną wokół nas.

**„Zdrowe odżywanie”** – jak i co jeść zgodnie z porami roku i potrzebami organizmu.

**„Ruch dla zdrowia”** – bezpieczne zajęcia ruchowe dla seniorów, profilaktyka dolegliwości bólowych mięśniowo – stawowych.

**Dr Agnieszka Pawłowska – Muc:**

**„Rola i znaczenie szczepień ochronnych przeciwko Covid – 19 wśród seniorów”** - Cel i znaczenie szczepień ochronnych p-Covid 19 wśród seniorów. Statystyka szczepień w Polsce. Narodowy Program Szczepień przeciw COVID-19. Szczepionki przeciwko COVID-19 – dlaczego są bezpieczne?

**„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie”** - Zdrowe starzenie się, znaczenie ruchu, prawidłowa dieta.

**„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie - Nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze krwi”** - Zdefiniowanie choroby nadciśnieniowej, przyczyny i objawy choroby, zasady pomiaru ciśnienia tętniczego krwi – porady praktyczne.

**„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie – Cukrzyca”** - Zdefiniowanie pojęcia cukrzycy, rodzaje, fakty i statystyka, przyczyny i objawy choroby, powikłania, fakty i mity cukrzycy typu 2, profilaktyka, zasady pomiaru glikemii.

**„Zagadnienia medyczne – planowane zmiany jako działania naprawcze, przyczyniające się do zwiększenia dostępności oraz podniesienia jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych”** – Przykłady modeli opieki koordynowanej funkcjonującej w Polsce (program pilotażowy) i w wybranych państwach. Regulacje prawne w zakresie koordynacji opieki zdrowotnej w systemie ochrony zdrowia. Zasady koordynowania różnych programów zdrowotnych oraz procesu organizacji udzielania świadczeń zdrowotnych w różnych obszarach systemu ochrony zdrowia. Przykłady i zasady funkcjonowania zespołów interdyscyplinarnych w opiece zdrowotnej. Koordynowana realizacja świadczeń zdrowotnych dla pacjentów ze schorzeniami przewlekłymi w grupie seniorów.

**„Bezpieczeństwo seniorów. Ostrzeżenie przed oszustwami. Zagadnienia prewencyjne wśród seniorów – najczęstsze oszustwa dokonywane różnymi metodami”** - Rodzaje przestępstw wśród seniorów: oszustwa na wnuczka, policjanta, zakupy promocyjne. Statystyka ofiar. Schematy działania sprawców - przykłady. Zachowania ofiar – reakcje seniorów na zaistniałą sytuację. Porady dla seniorów – co robić, aby nie stać się ofiarą przestępstwa.

**„Bezpieczeństwo seniorów w ruchu drogowym. Zagadnienia prewencyjne wśród seniorów – najczęstsze błędy popełniane przez seniorów”** - Nowelizacja Kodeksu Ruchu Drogowego – prezentacja aktualnych przepisów. Dane statystyczne wypadków. Przykłady negatywnych zachowań seniorów: pieszy, na rowerze, kierowca. Senior jako poszkodowany i sprawca kolizji – wypadków w ruchu drogowym. Porady praktyczne i przykłady bezpiecznych zachowań seniora.

**Dr Małgorzata Pracka:**

**„Nieruchomość – prawa i obowiązki właściciela nieruchomości”** – Prezentowane w trakcie wykładu zagadnienia dotyczyć będą problematyki gospodarowania nieruchomościami: prawo własności w polskim porządku prawnym i podstawy jego ograniczeń, istota prawa własności, katalog praw przysługujących w odniesieniu do nieruchomości, przekazywanie nieruchomości za życia i na wypadek śmierci, spadek i dziedziczenie. Istnieje możliwość realizacji całości lub wybranej części tematycznej wykładu, zgodnie z zapotrzebowaniem zgłaszanym przez środowisko seniorów.

**Dr Agnieszka Sobczak:**

**„Prawo dla Seniorów w praktyce”** – wykład poświęcony sytuacjom prawnym, z którymi mogą spotkać się Seniorzy w życiu codziennym. Zawieranie umów, wady oświadczenia woli, prawo konsumenckie, reklamacja – rękojmia i gwarancja, odszkodowanie i zadośćuczynienie. Rodzaje testamentów, dożywocie, odwołanie darowizny. Zasady skierowania do Domu Pomocy Społecznej, świadczenia z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Ośrodków Pomocy Społecznej.

**Dr Rafał Stryjek:**

**„Co szczur może nam powiedzieć o człowieku? – Rzecz o nielubianym szkodniku w służbie nauki”** – szczur wędrowny jest obok myszy domowej najczęściej wykorzystywanym gatunkiem w badaniach naukowych. Stał się zwierzęciem modelowym, a wyniki badań uzyskane z jego użyciem są ekstrapolowane na inne ssaki, w tym i ludzi. Niemal dwieście lat prowadzonej w sztucznym środowisku hodowli kierunkowej zaowocowało licznymi zmianami udomowieniowymi, które sprawiły, że szczur laboratoryjny znacznie różni się od swego dzikiego odpowiednika. Podczas wykładu opowiem o konsekwencjach tych różnic dla nauki oraz o laboratoryjnych i polowych metodach badawczych. Opowiem także o ewolucji szczurów oraz o tym, jakie cechy szczura przesądziły o ich popularności – popularności zarówno jako szkodników, jak i modelu badawczego. Podam przykłady klasycznych badań przeprowadzonych na szczurach, których wyniki leżą u podwalin współczesnej

psychologii. Postaram się zaprezentować wiele ciekawostek oraz obalić popularne mity dotyczące tego fantastycznego, acz kłopotliwego gatunku.

**Dr hab. Dorota Sulejczak:**

**„Zagadnienia medyczne chorób wieku senioralnego”** - Choroby układu krążenia: miażdżyca, zawał, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie. Cukrzyca, nadwaga i otyłość, osteoporoza, nieurazowe choroby układu ruchu, reumatoidalne zapalenie stawów.

**„Zagadnienia biologiczne i medyczne w życiu człowieka”** - budowa i funkcjonowanie człowieka (w odniesieniu do poszczególnych struktur i układów organizmu). Starzenie się organizmu. Odporność i układ odpornościowy. Alergie i choroby autoimmunologiczne. Żywność modyfikowana genetycznie.

**„Zagadnienia z zakresu pielęgnacji ciała i profesjonalnej kosmetologii”** - budowa, zmiany postępujące wraz z wiekiem i pielęgnacja skóry, włosów i paznokci. Wpływ wybranych chorób na skórę, włosy i paznokcie oraz profesjonalna i domowa pielęgnacja poprawiająca ich wygląd i stan. Zabiegi kosmetyczne anti-aging. Pielęgnacja cery dojrzałej, naczynkowej, tłustej i trądzikowej. Makijaż permanentny. Wrastające paznokcie.

**Prof. Dr hab. Marek Wierzbicki**

**„II wojna światowa i okupacje ziem polskich 1939-1945”** - Wykład będzie poruszał problematykę sytuacji i udziału Polski w II wojnie światowej, ze szczególnym uwzględnieniem działań zbrojnych toczonych na jej terytorium oraz poza jej granicami, polityki międzynarodowej oraz działań wojennych walczących stron, polityki okupantów ze szczególnym uwzględnieniem terroru okupacyjnego i eksterminacji obywateli polskich oraz oporu cywilnego i zbrojnego przeciw okupantom. Jego uzupełnieniem będą prezentacje multimedialne i filmy, które pozwolą lepiej zrozumieć i przeżyć doświadczenie Polaków w czasie tej okrutnej wojny.

**„Walki o niepodległość i granice odrodzonego państwa polskiego 1914-1921”** - Wykład poświęcony będzie zagadnieniu wysiłków niepodległościowych Polaków na początku XX wieku, które ogniskowały się w czasie I wojny światowej oraz pierwszych latach istnienia odrodzonej w 1918 r. Rzeczypospolitej. Odpowie na pytanie dlaczego Polacy tak długo walczyli o niepodległość Polski w czasie zaborów, w jaki sposób próbowali odbudować niepodległe państwo w czasie I wojny światowej oraz jak kształtowali jego granice i ustrój po odzyskaniu niepodległości. Wykład będzie uzupełniony przez materiał wizualny w postaci prezentacji multimedialnej i filmów, pozwalających na naoczne ukazanie omawianych treści.

**„Sto lat Harcerstwa (1911-2011)”** - Wykład dotyczyć będzie dziejów harcerstwa - najdłużej działającego ruchu młodzieżowego na ziemiach polskich i poza jego granicami. W wystąpieniu zostaną poruszone najważniejsze wydarzenia z historii ruchu harcerskiego, zarówno w okresie wojen i okupacji ziem polskich, jak i czasach pokojowych. Wykład pokazuje, że harcerki i harcerze dzielili losy narodu polskiego zarówno w chwilach dobrobytu, jak i okresach kryzysów, wojen i zagrożenia, a harcerstwo stało się prawdziwą szkołą życia, patriotyzmu i przyjaźni dla milionów młodych Polek i Polaków. Bogata szata ikonograficzna wykładu będzie pozwalała na przybliżenie specyfiki działalności harcerskiej oraz osiągnięć harcerstwa.

**Dr Elżbieta Wnuk – Lisowska:**

**„Kultura i religie Indii”**. Wykład połączony z prezentacją multimedialną (filmy, zdjęcia, dźwięki, fragmenty utworów muzycznych jako ilustracja o klasycznych indyjskich instrumentów - viny, sitaru, sarang, tabli) podzielony na dwie części (po 2 godziny), z równomiernie rozłożonym materiałem dotyczącym religii i kultury. Czym są Wedy i co to jest braminizm. W co wierzą Hindusi - historyczny i współczesny hinduizm. Inne religie - muzułmanie i żydzi w Indiach. Indyjscy mistycy (hinduizmu, islamu, sikhizmu, dżinizmu). Czym są kasty, jaką rolę pełniły i pełnią. Dlaczego Hindusi są do nich przywiązani?

**„Rytuły - od kwitnących wiśni, przez islam, hinduizm, buddyzm, judaizm po chrześcijaństwo”.** Semana Santa w Andaluzji i Kalipudża w indyjskiej Kalkucie, Wielkopiątkowe rytuały Arcybractwa Męki Pańskiej w Krakowie... Rytuał jest żywym, wielowymiarowym symbolem. Pozwala zapanować nad tym, co niepewne, niestabilne przemijające. Opanowuje czas, uśmierza rozkład. Uświadamia, że jesteśmy częścią odwiecznego trwania i, co bardzo ważne, daje poczucie wspólnoty. W religii poczucie bycia razem zapewnia przede wszystkim wspólna modlitwa, ale może być nią także udział w procesji rytualna kąpiel, albo zjedzenie posiłku pod kwitnącymi wiśniami. Wykład bogato ilustrowany zdjęciami i filmami.

**„Hafiz, fajka i ogrody raju - kultura starożytnego i współczesnego Iranu”.** Czym jest Awesta i kim był Zaratusztra? Co to jest szyizm i czym różni się od sunnickiego islamu? O kulturze i historii Iranu, uwielbieniu przez Irańczyków rodzimej poezji i muzyki, poczuciu dumy z ponad 2500 lat historii i o trudnej lekcji współczesności, oraz o perskich ogrodach. Podczas wykładu omówione zostaną religie starożytnego i współczesnego Iranu (zaratusztranizm, mitraizm, szyizm, sufizm), najciekawsze fakty z historii (m.in. pierwsza deklaracja praw człowieka z V w p.n.e.), architektury i literatury. Rewolucja 1978-79 roku w oczach świadka tych wydarzeń. Wykład będzie składał się z trzech części. Dwie pierwsze poświęcone będą historii i współczesności, trzecia perskim ogrodom, które Grecy nazwali „Ogrodami raju”. To Irańczycy byli twórcami słynnych ogrodów mylnie przypisywanych asyryjskiej królowej Semiramidzie. To w irańskim środowisku narodziła się idea ograniczonego murem ogrodu, który Europa przetłumaczyła jako raj. Greckie paradeisos – „ogród”, „raj” i hebrajskie pardes – „ogród”, „sad” pochodzi od staroperskiego pairidaeza – oznaczającego dosłownie – „przestrzeń ograniczona”, „zamknięta”. Wykład bogato ilustrowany zdjęciami i krótkimi fragmentami filmów.

**„Kultura i religie Indochin i Azji Południowo-Wschodniej”.** Czym są Indochiny, z jakich elementów składa się ich kultura i jakie kraje obejmują? Jakie tereny obejmuje Azja Południowo Wschodnia? O religiach Tajlandii, Kambodży, Wietnamu, Laosu, Malezji, Indonezji, i Brunei. Skomplikowanej historii tego regionu. O wpływach Indii (hinduizm, buddyzm) i Chin (konfucjanizm, taoizm). O bogactwie kulturowym w architekturze, sztuce i muzyce. O ogromnej roli Singapuru i o tym, że oś świata przesuwana się na wschód. Kraje Azji Południowo-Wschodniej zaczynają odgrywać kluczową rolę w światowej polityce i ekonomii. Politolodzy i socjologowie uważają, że do roku 2050 lista najważniejszych krajów świata ulegnie zmianie i na pierwszych miejscach pojawią się takie kraje jak: Chiny, Indie, Indonezja, Wietnam. Wykład poruszy też problem „geografii myślenia” - czyli jak kultura i religia wpływa na postrzeganie świata i codzienności i dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej. Wykład (bogato ilustrowany - zdjęcia filmy) będzie podzielony na 3 części: 1. Indochiny - 1,30 min; 2. Azja Południowo-Wschodnia - 1,30 min; 3. Geografia myślenia - 1 godzina.

**„Świadomy podróżnik - czyli podróże po Azji Południowo-Wschodniej”.** O religii, kulturze i kuchni Indii, Tajlandii, Kambodży, Birmy, Wietnamu i Singapuru. W co wierzą mieszkańcy Indii i Azji Południowo-Wschodniej. W jaki sposób i kiedy buddyzm, hinduizm oraz islam tutaj dotarły. Jaki wpływ ma buddyzm i konfucjanizm (w Wietnamie) na życie codzienne i zachowanie mieszkańców regionu. Najwspanialsze zabytki regionu - historia królestwa Angkoru (Kambodża) i Paganu (Birma), królestwa Ajuthaji (Tajlandia). Etykieta w każdym z tych krajów, co wypada i czego robić absolutnie nie wolno. Indywidualizm kontra działanie w zespole, czyli co różni europejski sposób myślenia od podejścia do rzeczywistości mieszkańców Wschodu. Wykład ilustrowany zdjęciami, filmami i muzyką.

**„Między Europą a Azją - dlaczego myślimy i zachowujemy się inaczej”** - Zwyczaje, życie codzienne i etykieta w Azji Południowo-Wschodniej, Indiach, Iranie i krajach arabskich. Jakie znaczenie ma poczucie harmonii dla mieszkańców Azji, a dla Europejczyka? Czym jest wolność i demokracja dla Europejczyków a mieszkańców Chin, Japonii, Korei. Jaki wpływ na życie codzienne ma rodzina. Dlaczego irański sprzedawca nie chce przyjąć zapłaty, a potem goni nas, by odzyskać pieniądze. I dlaczego 95 procent małżeństw indyjskich oraz wielu krajów arabskich jest aranżowanych? Obyczaje, rytuał, zarówno ten religijny jak i codzienny są głęboko zakorzenione cywilizacyjnie, wypływa z kultury, filozofii i religii danego regionu. Dla Chińczyków wszystko jest ze sobą połączone nie ma przestrzeni pustej., wszystko wypełnia energia chi. W ten sposób między leżącymi na stole przedmiotami zachodzi relacja. Z naszego punktu widzenia to pomysł dość

ekstrawagancki, ale to właśnie Chińczycy bardzo wcześnie odkryli wpływ Księżyca na Ziemię (Europa uczyniła to dopiero w XVIII w).

„**Wielkie religie świata**” - Podstawowe założenia filozoficzne i dogmatyczne, święta i obrzędy. Co to są Wedy? Kiedy narodził się **hinduizm**, a kiedy zaratusztrianizm? Powstanie **buddyzmu** i jego wędrówka z Indii na Sri Lankę (niegdysiejszy Cejlon), do Azji Południowo-Wschodniej, Chin i Japonii. Założenia **taoizmu** i wpływ Konfucjusza na religie i życie codzienne Chin.

**Judaizm** - historia i współczesność, oraz co to jest kabała i jaką rolę odegrała w mistycznym judaizmie. Islam - powstanie i różnorodność oraz czym jest sufizm?

**Chrześcijaństwo** - od Armenii, pierwszego chrześcijańskiego kraju świata, przez Indie (kościół malabarski), Egipt (kościół koptyjski), po Etiopię.

W religii poczucie bycia razem zapewnia przede wszystkim wspólna modlitwa, może być nią nie tylko słowo, ale także rytualna kąpiel, taniec, albo kontemplowanie kwiatów wiśni. Jak modlą się Żydzi, muzułmanie, hinduiści, buddyści i zaratusztrianie? Jakich modlitw słuchają, jakie obchodzą święta i jakie mają obrzędy. W końcu, jak wygląda codzienność wyznawców tych religii. Wykład będzie bogato ilustrowany zdjęciami i krótkimi fragmentami filmów.