

**OFERTA PROGRAMOWA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W MŁAWIE  
SEMESTR II 2023/2024**

**Fotografia**

**Instruktor: Jerzy Grzebski**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

**Zajęcia fotograficzne** (płatne 30 zł na semestr)

Przeznaczone dla wszystkich osób, które pragną nauczyć się fotografii od podstaw, począwszy od fotografowania techniką analogową i pracy w ciemni poprzez świadome posługiwanie się aparatem cyfrowym i obróbkę zdjęć w programie Adobe Photoshop.

**Sekcja gimnastyczna**

**Instruktorzy zajęć: Iwona Kohut-Sadza, Katarzyna Malinowska**

**Miejsce: Zespół Placówek Oświatowych nr 3 w Mławie, ul. Ordona 14**

Zachęcamy wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie i kondycję do udziału w zajęciach gimnastycznych. Podczas ćwiczeń panuje życzliwa, swobodna atmosfera sprzyjająca dobremu samopoczuciu, a także motywująca do koniecznego wysiłku. Tempo ćwiczeń dostosowane jest do możliwości, oczekiwań i potrzeb uczestników. Zróbmy coś dla siebie. Ruch jest wskazany w każdym wieku!.

**Warsztaty teatralne**

**Instruktor: Hanna Matecka-Wieczorek**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie.**

**Warsztaty teatralne** obejmujące – ćwiczenia dykcyjne, ruch i improwizację sceniczną, pracę z tekstem. Efektem zajęć ma być wystawienie premierowego przedstawienia. Odkryj z nami drzemiące w Tobie talenty!

**Joga**

**Instruktor: Wilhelm Taraszkiewicz**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

## **Joga** (płatne 30/m-c)

Joga dla seniorów usprawnia mięśnie, ścięgna, stawy, uwalnia od napięć i stresu, poprawia krążenie krwi i funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Na naszych zajęciach seniorzy mogą zadbać o swoje ciało i umysł. Praktykę jogi może rozpocząć każdy bez względu na wiek.

## **Język angielski**

**Instruktor: Oskar Szmidt**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

Zajęcia odbywają się w trzech dziesięcio-, dwunastoosobowych grupach o różnym stopniu zaawansowania (**poziom podstawowy, średniozaawansowany, zaawansowany**). Na lektoratach uczestnicy otrzymują dużą dawkę wiedzy adekwatną do ich umiejętności językowych. Poznają słownictwo, idiomy, gramatykę języka angielskiego, a przede wszystkim uczą się skutecznego komunikowania w języku obcym. Słuchacze chętnie poznają nowe słówka i szukają dla nich zastosowań w przeróżnych kontekstach oraz chętnie dzielą się z grupą swoimi odkryciami z zakresu słownictwa, nierzadko zaskakując tym lektora. Język angielski na Uniwersytecie Trzeciego Wieku to jednak przede wszystkim wspólna integracja, rozrywka dla umysłu i satysfakcja z osiągnięcia wymarzonych celów. Samodzielne wakacje za granicą to już nie mrzonka a marzenie, które może się spełnić.

## **Warsztaty zielarskie**

**Instruktor: Małgorzata Zakrzewska**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

**Warsztaty zielarskie** (płatne 30 zł na semestr)

Na zajęciach uczestnicy poznają podstawowe metody przetwarzania oraz ekstrakcji surowców roślinnych. Warsztaty będą podzielone na część teoretyczną i praktyczną. Prowadząca podzieli się recepturami ziołowych specyfików, które są przydatne w pospolitych dolegliwościach oraz wraz z uczestnikami wykona je na zajęciach. Testy preparatów będą przeprowadzane w trakcie trwania warsztatów. W ramach zajęć praktycznych słuchacze nauczą się przygotowywać kilka rodzajów wyciągów wodnych, poznają różne techniki przygotowywania naparów, syropów na kaszel i maści.

## Zajęcia na basenie

**Miejsce: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie**

**Zajęcia na basenie** (płatne 60 zł na semestr)

Pływanie to doskonały sposób na poprawę krążenia krwi i redukcję zapasu energii. Aktywność ta nie obciąża stawów i jest wskazana w każdym wieku, szczególnie dla osób borykających się z nadwagą i chorobami układu kostnego. Powinien przekonać się do niej każdy senior, a w szczególności ten, który uwielbia aktywność fizyczną. Pływaniem rekreacyjne poprawia nie tylko kondycję, ale również samopoczucie i cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mławie.

## Wykład z historii

**Wykładowca: prof. Leszek Zygmunt**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie.**

Na wykładach uczestnicy poznają fakty, daty, ale również ciekawostki historyczne na temat Mazowsza, miasta Mława i Ziemi Zawkrzeńskiej. Wykłady odbywają się dwa razy w miesiącu, a ich terminy są podawane na bieżąco po ustaleniu harmonogramu z prowadzącym.

## Brydż

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

Wielbicieli gier karcianych zapraszamy na cotygodniową partyjkę brydża. Niezobowiązujące spotkanie w gronie kolegów i koleżanek z uniwersyteckiej ławki to doskonała okazja do nawiązania bliższej znajomości, porozmawiania na ciekawe tematy i posłuchania swingowej muzyki. Spotkania sekcji są nieodpłatne.

## Wykład z literatury

**Wykładowca: dr Daniel Bartosiewicz**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

**Wykład z literatury** (zajęcia odbywają się co tydzień) obejmują analizę i interpretację wybranych tekstów kultury, czyli dzieł literackich, filmowych, teatralnych, malarskich i muzycznych. Ich uczestnicy omawiają różne funkcje sztuki – dydaktyczne, estetyczne, poznawcze, symboliczne, kultowe, ekspresywne, ludyczne i mistyczne. Odkrywają ciągłość

kultury, wskazując związki między epokami literackimi i poszukują ponadczasowych motywów i tematów.

Forma zajęć to swoisty mix. Uczestnicy czytają, oglądają, słuchają i oczywiście rozmawiają, wymieniając swoje doświadczenia jako świadomi odbiorcy tekstów kultury.

**WSZYSTKIE ZAJĘCIE DLA SŁUCHACZY UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU SĄ DLA MĘŻCZYŹN I DLA KOBIET!**