

OFERTA PROGRAMOWA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W MŁAWIE SEMESTR I 2024/2025

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 aktorskie

Instruktor: Monika Śniegucka-Zarzecka

Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie

Warsztaty aktorskie poprzez zabawę, pozwalają na pracę nad wyobraźnią, koncentracją, pamięcią.

W zakres zajęć wchodzi:

- improvizacja sceniczna,
- analizowanie tekstu (monolog-sceny),
- kreowanie postaci aktorskiej (relacji między postaciami),
- ćwiczenia aktorskie,
- techniki radzenia sobie ze stresem.

Dzięki indywidualnemu podejściu do każdego celem spotkań będzie dobra atmosfera, współpraca uczestników i nauka ich wzajemnego wsparcia, które pozwoli wyrazić emocje i umożliwi każdemu rozwój na swoim, własnym poziomie.

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 słowa 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 wspaniała 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!