**OFERTA PROGRAMOWA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU**

**SEZON ZIMOWY W ROKU 2017/2018**

**Fotografia**

**Instruktor: Jerzy Grzebski**

**Zajęcia fotograficzne przeznaczone dla** wszystkich tych, którzy 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 - Gimnazjum nr. 1,**

**Katarzyna Malinowska - Szkoła podstawowa nr. 7,**

**Jolanta Kesling -Szkoła Podstawowa nr. 4.**

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

**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!

**Język angielski**

**Instruktor: Małgorzata Wiśniewska-Załęska**

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

Zajęcia odbywają się w grupach 10-12 osobowych, różniących się stopniem znajomości języka angielskiego, począwszy od **poziomu podstawowego, średniozaawansowanego po zaawansowany**. Większość słuchaczy zetknęła się z językiem angielskim po raz pierwszy w życiu na naszych zajęciach, początkowa nieśmiałość i brak pewności siebie zostały szybko zastąpione przez motywację i determinację do zgłębiania znajomości nowego języka. Słuchacze chętnie poznają nowe słówka i szukają dla nich zastosowań w przeróżnych kontekstach. Słuchacze 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 osiągania wymarzonych celów.

**Taniec towarzyski**

**Instruktor:** **Piotr Jankowski**

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

Zajęcia zawierają połączone elementy tańca towarzyskiego oraz gimnastyki, kładąc szczególny nacisk na prozdrowotne aspekty tańca i ruchu. Warsztaty wywierają pozytywny wpływ na samopoczucie. Są cudownym lekiem przywracającym młodość i sprawność fizyczną oraz aktywnym sposobem spędzenia czasu.

**Zajęcia na basenie**

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

**Zajęcia na basenie (**płatne 10 zł na semestr).

**W zachowaniu sprawności i pogody ducha, a również w pokonywaniu dolegliwości spowodowanych wieloma chorobami, pomaga…pływanie!…**nie musi być wyczynowe, każde! nawet spacery w wodzie…

**Zajęcia komputerowe**

**Instruktor Andrzej Mielcarek**

**Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 1 im. Hugona Kołłątaja ul. Warszawska 52**

**Zajęcia komputerowe** mają  na celu naukę sprawnego wykorzystania najważniejszego narzędzia obecnych czasów - komputera. Każdy uczestnik zajęć pracuje przy swoim stanowisku komputerowym. Poziom zajęć dostosowany jest do umiejętności uczestników. Uczestnicy poznają podstawy obsługi komputera, programowania i wykorzystania aplikacji użytkowych. Doskonalą także umiejętności, które już posiadają, nabywają nowe kompetencje oraz istotne informacje związane m.in. z bezpieczeństwem w sieci, obsługi portali społecznościowych oraz popularnych komunikatorów.

**Wykłady z literatury**

**Wykładowca: dr Daniel Bartosiewicz**

Wykłady z literatury obejmują analizę i interpretację wybranych tekstów kultury, czyli dzieł literackich, filmowych, teatralnych, malarskich i muzycznych. Wykłady odbywają się co 2 tygodnie w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

**Wykłady z historii**

**Wykładowca: dr Leszek Zygner** **-** Rektor **Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie.**

Słuchacze na wykładach zapoznają się z historią Mazowsza i, dziejami Mławy i Ziemi Zawkrzeńskiej. Wykłady odbywają się co tydzień w Miejskim domu Kultury w Mławie.

**Wykłady z medycyny**

**Wykładowca: dr Marek Jakubiak**

Celem wykładów jest promowanie zdrowego stylu życia, wzbogacanie wiedzy o zdrowiu i „odpowiedzialności” za zdrowie własne i innych. Wykłady z medycyny odbywają się raz w miesiącu, w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

**Wizaż i Stylizacja**

**Instruktor: Anna Borowska**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

**Kurs wizażu i stylizacji** (płatne 5 zł na semestr)został przygotowany z myślą o Paniach, które chcą poznać podstawy makijażu, kolorystyki i stylizacji sylwetki.

**Ćwiczenia z elementami tańca**

**Instruktor: Anna Chocholska**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

Zajęciapoprawiają ogólną sprawność i wydolność organizmu, możliwości ruchowe stawów i mięśni, koordynację i równowagę, powodują wzrost odporności uczestników, dają wiele radości oraz samozadowolenia, przywracają pozytywne nastawienie. Efekty ćwiczeń obserwujemy już po pierwszych zajęciach.

**Brydż**

**Instruktor: Henryk Sławuta**

**Miejsce: Miejski Dom Kultury w Mławie**

Cotygodniowa partyjka brydża przy swingowej muzyczce….zapraszamy!!!!! Spotkania sekcji są nieodpłatne, przeznaczone dla dorosłych mieszkańców Mławy.

**Nowości!!!!**

**Zajęcia w formie bloków tematycznych:**

**Historia sztuki (historia architektury, historia malarstwa, muzyki).** Zajęcia będą odbywać się, co 2 tygodnie.

**Historia powszechna.** Zajęcia będą odbywać się, co 2 tygodnie

**Nauki społeczne.** Zajęcia będą odbywać się, co 2 tygodnie.Wykłady na tematy dotyczące kultury i nauk społecznych.

**Kawiarenka obywatelska spotkania raz w miesiącu**, na które serdecznie zapraszamy wszystkich, którym bliskie są sprawy miasta i mieszkańców.