**OFERTA PROGRAMOWA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU**

**SEZON ZIMOWY W ROKU 2018/2019.**

**Fotografia**

**Instruktor: Jerzy Grzebski.**

**Zajęcia fotograficzne (płatne 5** zł na semestr **) 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 -Szkoła Podstawowa nr. 2,**

**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: Jakub Falkowski**

**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:** **Szkoła Podstawowa nr. 2,**

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.

**Z tańcem przez życie**

**Instruktor:** **Ewa Koźlakiewicz**

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

**Z tańcem przez życie** (płatne 5 zł. na semestr**).** 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. 2,**

**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 historii**

**Wykładowca: prof. Leszek Zygner** **-**Rektor **Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie. /dr Arkadiusz Meller**

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**

**Wykładowwca: 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 Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.

**Brydż**

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

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

**Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa**

**Instruktor : płk rez. inż. Andrzej Sąsiadek** – były pracownik Politechniki Warszawskiej, a obecnie oficer służb specjalnych będący w rezerwie i zajmujący się prowadzeniem wykładów z tematyki działania służb specjalnych, wywiadu i kontrwywiadu na wielu polskich uczelniach.

Wykłady będą odbywać raz w miesiącu w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Terminy zajęć będą podawane na stronie Miejskiego Domu Kultury www.mdkmlawa.com

**Wykłady z literatury**

**Instruktor: Barbara Zaborowska**

**Wykłady z literatury** 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.

Terminy zajęć będą podawane na stronie Miejskiego Domu Kultury www.mdkmlawa.com