

Mieleński Uniwersytet trzeciego Wieku, czyli emerytura nie musi być nudna!

Burmistrz Mielna oraz Centrum Kultury w Mielnie zapraszają na darmowe warsztaty dla seniorów.

Zajęcia będą się odbywać w okresie kwiecień-czerwiec oraz wrzesień-grudzień w różnych lokalizacjach na terenie Gminy Mielno, m.in. w Centrum Kultury w Mielnie, Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej oraz poza naszą gminą (oferujemy darmowy przejazd, a w przypadku dłuższych wycieczek również nocleg). Jedynym warunkiem udziału w zajęciach jest wiara w dobrą zabawę po sześćdziesiątce. Poniżej przedstawiamy ofertę zajęć:

Warsztaty z obsługi komputera

Umiejętność posługiwania się komputerem to dziś podstawa, która ułatwi Ci życie – w ramach zajęć nauczysz się korzystać m.in. z programów pozwalających na wirtualny kontakt z rodziną i przyjaciółmi.

Klub brydża i gier planszowych

Rozrywka umysłowa przy brydżu sportowym oraz grach planszowych to wspaniała gimnastyka dla umysłu, która rozwinie Twoją kreatywność i wyćwiczy intelekt.

Warsztaty kulinarne

Zajęcia skupione wokół gotowania z pasją, ale także nauka podstawowych zasad różnorodnych diet. Edukacja połączona z dobrą zabawą, której celem będzie wydanie książki kucharskiej. W każdym znajdziemy master chefa!

Warsztaty taneczne

Świetna zabawa i jednocześnie forma rehabilitacji, znacznie przyjemniejsza i zdrowsza od zażywania leków - rytmiczne ruchy w takt muzyki odprężą Cię, zredukują napięcie mięśniowe i dadzą poczucie kontroli nad własnym ciałem.

Aktywność fizyczna

Zajęcia prowadzące do poprawy sprawności fizycznej, wydolności tlenowej, gibkości, równowagi, koordynacji ruchów. Jednocześnie wzmocnią Twoje dobre samopoczucie i pozwolą na nawiązanie znajomości. W planie gimnastyka, aqua aerobik na basenie, treningi nordic walking.

Warsztaty twórcze

Nauka rysunku i malarstwa, nauka technik malarskich np. malowanie na szkłe, drewnie, akwarelą. Zajęcia rozwiną w Tobie osobowość artystyczną oraz umiejętności wyrażania własnych koncepcji i pomysłów artystycznych.

Dyskusyjny Klub Seniora

Wykłady tematyczne obejmujące zagadnienia mające na celu zwiększenie wiedzy z różnych dziedzin życia codziennego. To spotkania m.in. z prawnikiem, dietetykiem, podróżnikami i nauczycielami języków obcych.

Spotkania z kulturą

Czas odejść od małego ekranu i spotkać się z innymi w ramach wspólnych wyjść kulturalnych do regionalnych instytucji np. do filharmonii, kina czy teatru. Przewidujemy również wycieczki do dalszych zakątków Polski.

Zapewniamy wszystkie materiały potrzebne do kształcenia, a w przypadku wyjazdów poza Gminę Mielno, przejazd i nocleg.

Do 15 marca wypełnij formularz dostępny w Centrum Kultury i przekaz go pracownikom, a skontaktujemy się z Tobą przed zajęciami, aby przekazać Ci dokładne informacje na temat terminów i lokalizacji. Planowo uniwersytet ruszy od kwietnia tego roku.

W razie jakichkolwiek pytań, służymy pomocą:

Tel. 94 315 60 71, Centrum Kultury w Mielnie ul. Chrobrego 45

Nigdy nie jest za późno, by zostać studentem!