

OFERTA EDUKACYJNA

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grębocicach adresuje do swoich słuchaczy szeroką i różnorodną ofertę programową, w której skład wchodzi m.in.:

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grębocicach adresuje do swoich słuchaczy szeroką i różnorodną ofertę programową, w której skład wchodzi m.in.:

I WYKŁADY

Odbywają się raz lub dwa razy w miesiącu w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury. Tematyka prowadzonych zajęć poruszana jest najczęściej w dwóch blokach tematycznych mieszczących się w zakresie nauk humanistycznych i biologiczno-medycznych

II LEKTORAT JĘZYKOWY

Studium językowe dotyczy nauki języka angielskiego. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu.

III GIMNASTYKA USPF ĄCO-RUCHOWA

1. 1.Pilates

Głównym celem ćwiczeń jest rozciągnięcie, uelastycznienie i wzmocnienie mięśni. Dzięki temu poprawie ulega postawa ciała i wyszczupla się sylwetka. Zyskuje kręgosłup – zmęczony codzienną pracą i podatny na bóle i choroby. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu

1. 2.Aqua aerobic

Forma ćwiczeń w odciążeniu, pozytywnie wpływa na pracę całego organizmu, przede wszystkim usprawnia układy: oddechowy i krążenia. Dzięki ćwiczeniom w wodzie zwiększa się ruchomość i zakres ruchu w stawach, wzrasta siła i elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł. Uczestnictwo w zajęciach aqua aerobiku przy muzyce pozytywnie wpływa na samopoczucie, pomaga odstresować się i zrelaksować po ciężkim dniu. Zajęcia odbywają się raz w miesiącu

IV WARSZTATY

1. 1.Komputerowe

Podczas zajęć studenci opanują: podstawy obsługi komputera, tworzenie dokumentów tekstowych za pomocą edytora tekstów, obsługi poczty elektronicznej oraz korzystania z serwisów internetowych Zajęcia odbywają się raz w tygodniu

1. 2. Teatralne

Poprzez twórczą zabawę studenci próbują swoich sił na scenie. Praca z ciałem pozwala na pozbycie się własnych ograniczeń i przełamywanie kompleksów. Studenci pracują nad emisją głosu, dobrą dykcją oraz rozwijaniem wyobraźni. Naszym celem będzie stworzenie przedstawienia teatralnego. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu

1. 3. Wokalno-instrumentalne

Celem spotkań jest rozwijanie zainteresowań muzyką, oraz nauka i doskonalenie umiejętności gry na gitarze. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu

V WYCIECZKI I IMPREZY KULTURALNE

Pragniemy naszym studentom pokazać ciekawe miejsca naszego kraju oraz aktywnie uczestniczyć w spotkaniach autorskich, spektaklach teatralnych, koncertach i innych imprezach kulturalnych.

