Rozkład zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gromadce w semestrze zimowym 2021/2022 4.10.2021-30.01.2022 r.

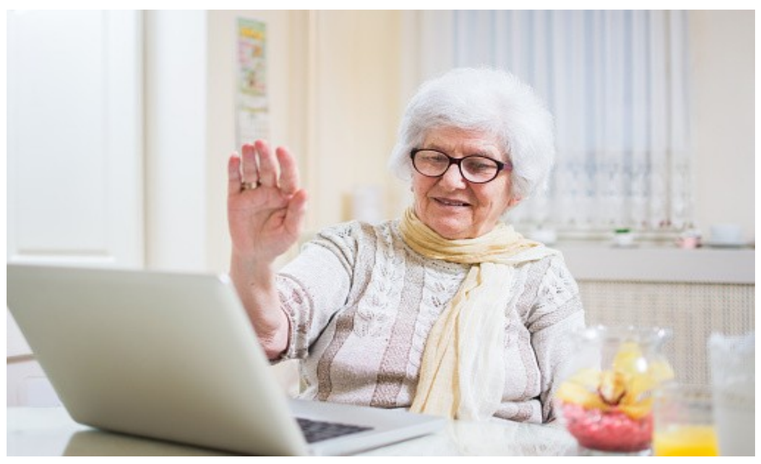
Dzień tygodnia	Nazwa zajęć	Godziny	Miejsce zajęć	Termin	Koordynator
Poniedziałek	Joga śmiechu	11.00-12.00	Sala widowiskowa Sala Lustrzana GOKiB Teren	co tydzień od 8 listopada	Bożena Kuchmacz
Poniedziałek	Zgrabny senior	12.00-13.00	Sala Lustrzana GOKiB	co tydzień od 4 października 2021	Bożena Kuchmacz
Poniedziałek	Konsultacje dla debiutantów cyfrowych *	15.30-16.30	Świetlica wiejska „BANDEROZA” w Gromadce	co tydzień od 6 września 2021 r.	Anna Ropicka
Wtorek	Zajęcia z rozszerzonych umiejętności cyfrowych – wykład online *	10.00-11.30	Sala Lustrzana GOKiB	19 października 26 października	Mirosław Szylkiewicz
Środa	Florystyka dla seniorów	11.00-12.30	Sala plastyczna GOKiB	co tydzień od 5 października 2021 r.	Barbara Deberna
Czwartek	Zajęcia z rozszerzonych umiejętności cyfrowych – wykład online *	10.00-11.30	Sala Lustrzana GOKiB	14 października 21 października 29 października	Mirosław Szylkiewicz
Czwartek	Konsultacje dla debiutantów cyfrowych *	11.30 - 12.30	Sala Lustrzana GOKiB	co tydzień od 9 września 2021 r.	Mirosław Szylkiewicz Anna Ropicka
Piątek	SENIOR-KOMPUTER-BIBLIOTEKA *	11.00 -12.30	Biblioteka GOKiB	co tydzień od 8 października 2021 r.	Magdalena Adler
Do uzgodnienia	Warsztat taneczny - Taniec Latino Solo	Do uzgodnienia	Sala Widowiskowa GOKiB	listopad 2021	Janusz Narajewski Szkoła Tańca Legnica
Sobota	V Inauguracja Roku Akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gromadce	15.00-18.00	Sala Widowiskowa	6 listopada 2021 r.	Bożena Kuchmacz
Poniedziałek-piątek	W ramach projektu pt. „DOLNOŚLĄSKI e-SENIOR” odbędą się: - warsztaty zdalne rozwijające kompetencje cyfrowe seniorów - 80 godzin, - utworzenie i prowadzenie bloga projektowego do umieszczania prac, - 11 wykładów zdalnych o tematyce: antropologia, psychologia, ze szczególnym uwzględnieniem radzenia sobie ze stresem po pandemii, historia, historia muzyki, literatura, medycyna, zdrowe żywienie, historia regionu, - 20 godzin zdalnych zajęć artystycznych.				

W przypadku zajęć „do uzgodnienia” o terminie będziemy informować na bieżąco.
* - zajęcia prowadzone w ramach projektu „Dolnośląski e-senior”

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej
FEDERACJA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU
DOLNOŚLĄSKI e-SENIOR
Projekt dofinansowany w Programie Wieloletnim na rzecz osób starszych Aktywni+ na lata 2021-2025 edycja 2021
AKTYWNI+

Opis korzyści płynących z uczęszczania na zajęcia:

Joga śmiechu



1. Joga śmiechu sprawdza się w rozwiązywaniu konfliktów.
2. Joga śmiechu buduje radość życia.
3. Joga śmiechu wzmacnia system odpornościowy.

Warsztaty cyfrowe

1. Umiejętność korzystania z sieci oznacza dostęp do wielu usług i dóbr.
2. Coraz więcej można zrobić tylko przez internet.
3. Wykluczają marginalizację osób starszych.

Warsztaty florystyczne

1. Poprzez tworzenie dekoracji roślinnych wyrabia się wyobraźnia i zmysł estetyczny.
2. Przebywanie w otoczeniu roślin redukuje napięcie psychofizyczne przyczyniając się do poprawy koncentracji.
3. Obecność żywych roślin i kompozycji kwiatowych w otoczeniu człowieka zmniejsza występowanie bólu głowy, chorób gardła i kaszlu, obniża ciśnienie krwi.

Zgrabny senior

Spotykajmy się pn. "Zgrabny senior". Czyli jaki?
1. Proporcjonalnie zbudowany.
2. Odznaczający się finezją, elegancją, pełen gracji.
3. Zgrabnie przeskakujący od jednego aspektu do drugiego.

Warsztaty taneczne

1. Taniec zaskakująco szybko hamuje proces starzenia się.
2. Taniec może być formą terapii.
3. Taniec pozwala na wyrażenie treści kulturowych trudnych do werbalizacji.