



W naszych sekcjach w I semestrze 2017/18

Sekcja tańca towarzyskiego

Taniec – ruchowa aktywność człowieka, która jest uformowana w układy rytmiczne wyrażające treści i uczucia. Usprawnia ludzką motoryczność, sprzyja kształtowaniu precyzji ruchów, ich lekkości, płynności, skoczności. Prawdopodobnie nie ma zdrowego człowieka, który by w życiu chociaż raz nie zatańczył. Ta forma ruchu dostarcza człowiekowi wielu emocjonalnych wzruszeń i często jest związana z najważniejszymi wydarzeniami w jego życiu. W tańcu nie ma znaczenia wiek i stopień sprawności. Dla seniora taniec, łącząc w sobie rytmiczne poruszanie przy dźwiękach ładnych melodii sprawia, że zapomina o kłopotach dnia codziennego.

Taniec może okazać się doskonałym lekarzem. Ważne jest byśmy czerpali z niego radość.

Traktujemy więc nasze zajęcia jako formę relaksu i odreagowywania stresu, możliwość spędzenia wolnego czasu i poznania nowych ludzi oraz zaprezentowania siebie.

Zajęcia odbywają się we wtorki od godz. 17.00 w MOK sala 320.

Prowadzi mgr Katarzyna Męćik.



Sekcja brydża towarzyskiego

Brydż – karciana gra logiczna, w której bierze udział czterech graczy stanowiących dwie pary. Niezwykle popularny w Polsce w latach 20 – tych. Grało w niego wielu znanych ludzi, od artystów począwszy, a na politykach skończywszy. Grali ministrowie, senatorowie, wojewodowie.

Dlaczego warto grać w brydża?

Bo : rozwija logiczne myślenie, poprawia funkcjonowanie mózgu, uczy wyciągania wniosków, dostarcza okazji do rywalizacji. Pozwala zmierzyć się zarówno z własnym umysłem jak i innymi graczami. Tak jak ćwiczymy ciało, powinniśmy ćwiczyć również umysł. A do tego świetnie nadaje się brydż ! Naukowcy przeprowadzili badania pokazujące, że regularnie rozgrywane partie tej gry zmniejszają ryzyko zachorowania na Alzheimera.

Spotkania brydżystów odbywają się w środy i piątki od godz. 16:00 w sali 307 MOK.

Zapraszamy wszystkich chętnych

Rada Samorządu Słuchacz

Przewodnicząca – Gacek Elżbieta

Zastępca przewodniczącej – Latos Elżbieta

Sekretarz – Gemel Urszula

Opiekun Rady Samorządu Słuchaczy – Stankiewicz Krystyna

Nazwisko i imię	Sekcja	Nr telefonu
Baryła Iwona	med. holistyczna, aerobic w wodzie	691 673 337
Czarnecki Marek	strzelectwo	606 – 781 – 832
Czarnik Stanisław	sekcja brydżowa	515 – 070 – 574
Dyrda Krystyna	kreacje kulinarne	519 – 110 – 776
Francik Barbara	gimnastyka klasyczna, kronika	512 – 185 – 904
Fugas Wojciech	tenis stołowy, siłownia, siatkówka	504 – 037 – 165
Gacek Elżbieta	Klub Młodych Literatów	723 – 440 – 816
Gemel Urszula	chór	664 – 387 – 301
Grabowska Maria	kultura, wolontariat seniorów	512 – 442 – 181
Krzysztofczyk Anna	gimnastyka rehab, nordic-walking	512 – 095 – 573
Latos Elżbieta	lektorat j. angielski, j. rosyjski	501 – 312 – 264
Liman Barbara	basen, gimnastyka w wodzie	514 – 424 – 836
Makiela Wiesława	plastyka	662 – 458 – 049
Pluta Jadwiga	tai – chi	888 – 578 – 937
Rauk Jadwiga	teatr, sekcja integrac. – taneczna	514 – 401 – 980
Skwarczyńska Teresa	turystyka	608 – 374 – 138
Smoleń Małgorzata	fotografia artystyczna	502 – 173 – 468
Szota Pelagia	taniec w kręgu	505 – 355 – 198
Stankiewicz Krystyna	kursy komput. taniec towarzyski	502 – 035 -756
Szymik Janina	joga	794 -794 – 971
Wołoszczuk Grzegorz	sekcja rowerowa	602 – 823 – 264
Wołoszczuk Grażyna	sekcja ogrodnicza	789 – 320 197

Liderzy organizują pracę w sekcjach w wolontariacie. Zarząd ZUTW, księgowa, Komisja Rewizyjna pracują w wolontariacie.