

## **Charakterystyka nowych zajęć dla UTW 2020/21**

### **1. Zdrowy i aktywny senior, żywienie seniora**

(piątki: 9.10,13.11, 11.12, 12.02, 12.03, 9.04, godz. 9.30-10.45)

*Prowadząca: Beata Cieślińska – dietetyk i edukator żywieniowy.  
Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki.*

#### **W programie zajęć:**

W czasie zajęć Beata Cieślińska opowie o tym, że to co kładziemy na talerz ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, poziom energii życiowej i szeroko pojętą jakość życia. Uczestnicy dowiedzą się m.in. czym różni się dieta 30-latka od diety seniora, jak nie dopuścić do odwodnienia organizmu, jak przygotowywać posiłki w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia, jak zmieniać sposób żywienia w zależności od poziomu cholesterolu, jakie są główne założenia diety cukrzycowej, jak przeciwdziałać i leczyć osteoporozę, jakie czynniki żywieniowe pogarszają pracę nerek, jak żywienie wpływa na procesy starzenia, jak dłużej zachować sprawność fizyczną i umysłową oraz jak wybierać w sklepach zdrową żywność.

## **2. Małe formy użytkowo-dekoracyjne**

(czwartki 10.00-13.00 co dwa tygodnie)

*Prowadząca: Natalia Karcz – absolwentka Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych.*

### **W programie zajęć:**

- filcowanie na sucho, które polega na formowaniu luźnej wełny w dowolne małe formy, z których można tworzyć np. broszki, figurki,
- dekoracje ze styropianu i papieru mache. W czasie tych zajęć będą powstawać styropianowe rzeźby obklejane papierem mache. Przy pomocy tej techniki można wykonać m.in. ramę lustra, ramkę na zdjęcia czy paterę na owoce,
- własnoręcznie wykonana świeca. Uczestnicy dowiedzą się jak zrobić świecę z woskowego granulatu lub końcówek zużytych świec.

## **3. Wyplatanie makram**

(poniedziałki 9.10-11.10)

*Prowadząca: Magdalena Jasiuk - nauczyciel języka polskiego i logopeda. Wyplatanie makram to jej pasja i recepta na szczęście.*

### **W programie zajęć:**

Zajęcia polegają na tworzeniu ozdób wewnątrz mieszkań i domów oraz balkonów i tarasów. Makramy ścienne, kwietniki, abażury, serwety, świeczniki, biżuteria, bieżniki i inne ozdoby zostaną wykonane różnymi rodzajami splotów sznurków bawełnianych i jutowych. Niektóre z nich będą ozdabiane drewnianymi koralami.

#### **4. Warsztaty kreatywnego pisania**

(piątki: 20.11,18.12, 19.02, 5.03, 19.03, 16.04, 30.04, godz. 12.00-15.30)

*Prowadząca: Katarzyna Chołuj – absolwentka podyplomowych studiów pisarskich na Uniwersytecie Warszawskim oraz Szkoły Mistrzów Pióra w Collegium Civitas. Laureatka konkursów regionalnych i ogólnopolskich.*

##### **W programie zajęć:**

Warsztaty dedykowane są osobom, które chciałyby doskonalić kompetencje językowe, poszerzyć granice wyobraźni, zgłębić teoretyczne zasady pisania tekstów literackich i rozwijać swój talent. Prowadząca chce pokazać w czasie zajęć, że pisanie to przygoda i świetna forma ekspresji.

- omówienie kwestii teoretycznych,
- ćwiczenia pisarskie,
- informacje jak tworzyć ciekawe teksty,
- ocena i korekta tekstów.

#### **5. Smart senior – dla właścicieli smartfonów**

(piątki 9.15-10.45)

*Prowadząca: Sylwia Borek – wieloletni menadżer w branży wydawniczej, Dyrektor Wydawniczy w Wydawnictwie Naukowym PWN, aktualnie prowadzi własne wydawnictwo.*

##### **W programie zajęć:**

Zaskocz swoje wnuki i dzieci znajomością nowoczesnych technologii! Dzięki zajęciom seniorzy nauczą się obsługi smartfona. Dowiedzą się m.in.:

- jak instalować i używać aplikacji mobilnych,
- jak robić zdjęcia i udostępniać je innym,

- jak wyszukiwać informacje w Internecie,
- jak korzystać z serwisów społecznościowych,
- jak porozmawiać z bliskimi przez Internet,
- jak wysyłać maile,
- jak skorzystać z nawigacji,
- jak założyć i prowadzić konto na Instagramie.

## **6. Zajęcia teatralne**

**(wtorki 12.00-15.00)**

*Prowadzący: Marcin Masztalerz – aktor, reżyser, autor scenariuszy sztuk teatralnych, twórca spektakli teatralnych. Od 2006 roku współpracuje z Teatrem Żydowskim w Warszawie, a od 2009 roku z Teatrem Królewskim w Wilanowie. Założyciel Fundacji Teatr Jego Chwały.*

### **W programie zajęć:**

Warsztaty teatralne to nauka przez zabawę i działanie. To autorski program Marcina Masztalerza, który porusza wszystkie techniczne aspekty rzemiosła aktorskiego, stawiając na spontaniczność, świadomość ciała i emocje. Dzięki zajęciom uczestnicy staną się bardziej otwarci i pewni siebie.

- wprowadzenie teoretyczne,
- rozgrzewka fizyczna,
- ćwiczenia dykcyjne i emisja głosu,
- improwizacja aktorska,
- doskonalenie i wydobywanie własnych talentów,
- praca w zespołach i praca indywidualna z instruktorem,
- piosenka aktorska.