

Dwunasty rok uniwersytetu dla seniorów w Mszczonowie

data aktualizacji: 2022.09.20 autor: Redakcja



- **Po trzech latach przerwy Uniwersytet Trzeciego Wieku, działający przy Mszczonowskim Ośrodku Kultury, zainaugurował dwunasty już rok akademicki (16.09).**
- ***W wakacje nie zaprzestaliśmy działalności, nieprzerwanie odbywały się zajęcia ruchowe, które słuchaczki najbardziej lubią. W nowym roku akademickim mamy do zaoferowania seniorom wiele aktywności - zapewnia Grażyna Pływaczewska, dyrektor MOK.***

W ofercie dla seniorów są zajęcia z gimnastyki zdrowotnej, gimnastyka rehabilitacyjna, zajęcia z aerobiku, seanse filmowe, wieczorki taneczne, lektorat językowy dla grup zaawansowanej i młodszej, zajęcia z pilates, z promocji zdrowia i zdrowego trybu życia, zajęcia plastyczne grupy „Kolor”.

Na liście zapisanych jest około setka słuchaczy.

- Mimo to, każdego roku zainteresowana uczęszczaniem na UTW osoba musi przyjść,

potwierdzić chęć kontynuacji uczestnictwa w spotkaniach i jednorazowo wpłacić 30 zł wpisowego oraz 50 zł za pierwszy semestr. I w ramach tej opłaty może uczęszczać na wszystkie zajęcia – mówi **Grażyna Pływaczewska**.

Oferta MUTW zakłada uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności – cykle wykładów i prelekcji medycznych, spotkań literackich, teatralnych, zajęciach sportowo-leczniczych, itp. Oferta skierowana jest nie tylko do środowiska seniorskiego, ale także do wszystkich chętnych.

[[[526]]]

Inauguracja kolejnego roku na Mszczonowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku miała miejsce 16 września. Uroczyste spotkanie otworzyli **Grażyna Pływaczewska, dyrektor MOK** oraz **profesor Witold Rakowski, rektor uczelni dla seniorów**.

Cześć oficjalną uświetnił **Ryszard Wagner**, finalista programu „The Voice Senior”, który przed mszczonowskimi słuchaczami UTW wystąpił w towarzystwie żony.

Spełniają marzenia z młodości

Elżbieta Wiśniewska

[[[527]]]

– Już piąty rok uczęszczę na UTW. Czuje się dużo młodsza i tu realizuję swoje marzenia. Uczęszczę na ćwiczenia, na basen, zumbę, spotykam się z ludźmi. Mam tu wielu przyjaciół. Pracowałam zawodowo jako manager w hotelu, miałam dużo zajęć i niewiele czasu na realizację pasji. Dopiero po osiągnięciu wieku emerytalnego, mogę ten czas poświęcić dla siebie, dla poprawy kondycji i zdrowia. Moje dzieci i wnuki są dumne, że mają mamę i babcię, która tańczy zumbę.

Grażyna Popławska

[[[528]]]

– Pracując zawodowo nie miałam czasu na nic, poświęciłam się pracy, obowiązkom domowym. Teraz jest czas dla mnie. Dzieci, wnuki są ważne, ale tu, na UTW, ja jestem ważna. Na uniwersytet uczęszczę od samego początku, od pierwszych zajęć. Wybieram formy ruchowe – taneczne, gimnastykę i basen. W domu samemu poćwiczy się pół godziny i motywacji brakuje, a tu w grupie jest zupełnie inaczej. Poza tym jest cel, by wyjść z domu, ubrać się, uczesać i człowiek pozostaje między ludźmi. Chciałabym we wszystkich dostępnych formach uczestniczyć, ale póki co zajmuję się wnuczką i nie daję rady.

Barbara Warulik

– Już trzeci rok uczęszczę na UTW. Poza ćwiczeniami, basenem znajduję tu ciekawe wykłady, lektorat z języka angielskiego. Mogę spełniać swoje marzenia z młodości. Tegoroczną, ciekawą nowością jest zumba. Całe wakacje ćwoczyłam z grupą zumbę w parku, teraz będziemy ją kontynuować w roku akademickim. Od 10 lat już nie pracuję i mam dużo wolnego czasu, polecam wszystkim zapisanie się na UTW.

Kamila Barcikowska

[[[529]]]

- Piąty rok jestem na UTW. Mimo, że pracuję zawodowo, znajduję czas na UTW, a gdy jestem na urlopie, korzystam z porannych zajęć, głównie z gimnastyki i wodnego aerobiku. Robię to dla siebie, dla zdrowia. Poza tym mobilizuje mnie syn, by ćwiczyć. Na UTW przyciągnął mnie język angielski, którego nauczanie się było moim marzeniem. W szkole nie uczyłam się języka obcego, na studiach też nie było czasu. Poza tym chętnie korzystam z ciekawych spotkań z ekspertami od zdrowego stylu życia i odżywiania się, a jeśli czas pozwoli także z wycieczek.

Źródło: <https://zrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/41112-dwunasty-rok-universytetu-dla-seniorow-w-mszczonowie>