

Najważniejsze to wyjść z domu

data aktualizacji: 2023.10.31 autor: Redakcja



(fot. MOK)

Gimnastyka zdrowotna, język angielski, warsztaty plastyczne, wokalne i taneczne to tylko niektóre z zajęć, z jakich mogą skorzystać słuchacze Mszczonowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dwustu studentów właśnie rozpoczęło nowy rok akademicki.

Uczyć można się w każdym wieku – od trzynastu lat udowadniają to kolejni studenci, którzy decydują się na udział w zajęciach w ramach Mszczonowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Co ciekawe, oferta MUTW skierowana jest nie tylko do środowisk seniorskich. W zajęciach mogą uczestniczyć wszyscy chętni.

Mamy nadzieję, że burząc funkcjonujący w świadomości społecznej stereotyp przedstawiciela trzeciego wieku, zbudujemy pozytywny wzorzec dla współczesnej młodzieży, a naszych rówieśników przekonamy, że każdy wiek ma swoje prawa i zalety – mówią organizatorzy.

Obecnie MUTW liczy około dwustu studentów. Słuchacz po zapisaniu się na uniwersytet i opłaceniu wpisowego otrzymuje legitymację i na jej podstawie ma wolny wstęp na wszystkie zajęcia, bez konieczności wcześniejszego informowania o chęci skorzystania z wybranej formy.

Semestr w MUTW dla mieszkańców miasta i gminy Mszczonów to koszt 60 złotych, jednorazowa opłata wpisowa to 40 złotych. Dla mieszkańców spoza miasta i gminy opłaty to odpowiednio 120 złotych i 80 złotych.

Mamy bardzo bogatą ofertę zajęć, zachęcam wszystkich, by z niej skorzystali – mówi Barbara Gryglewska, radna, a zarazem słuchaczka Mszczonowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. – Chciałabym, żeby wróciły wykłady, które na początku działalności cieszyły się dużym zainteresowaniem. Z czasem jednak frekwencja na tych spotkaniach była coraz mniejsza i w końcu z nich zrezygnowano. Niesłabnącą popularnością cieszą się natomiast wszelkie zajęcia ruchowe, taneczne i wokalne.

W tym roku akademickim studentom MUTW zaproponowano sprawdzone zajęcia – gimnastykę zdrowotną, trening taneczny, pilates, salsę, aerobik wodny (w Termach Mszczonowskich), lektorat języka angielskiego (grupy: początkująca i zaawansowana), warsztaty wokalne i plastyczne, zumbę, nordic walking oraz warsztaty gry na instrumentach strunowych. Szczegółowy program zajęć jest dostępny na stronie Mszczonowskiego Ośrodka Kultury.

Na naukę zawsze jest czas – przekonuje Barbara Gryglewska. – Najważniejsze jest to, by zrobić ten pierwszy krok, wyjść z domu. Warto się przełamać i przyjść na zajęcia. To tu możemy się spotkać, porozmawiać, poznać nowych ludzi, a do tego popracować nad kondycją ciała i ducha. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/42770-najwazniejsze-to-wyjsc-z-domu>