

MSZCZONOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

MUTW powstał w 2011 roku a pierwsza inauguracja miała miejsce 8 września, zaczynając rok szkolny 2011/2012.

W tym roku rozpoczniemy 14 rok działalności.

Zaczynaliśmy od 93 uczestników MUTW.

W poprzednim roku akademickim 2023/2024 mieliśmy 206 słuchaczy. W roku 2024/2025 zapisanych było 199 słuchacz a w chwili obecnej mamy 241 słuchaczy.

Na przestrzeni lat widać, jak bardzo nam się zmienił i wyklarował plan zajęć.

Uczestnicy MUTW największe zainteresowania kładą na zajęcia ruchowe, które służą głównie poprawie kondycji fizycznej całego organizmu, na zajęcia taneczne oraz artystyczne.

Zawsze jesteśmy wrażliwi na uwagi i sugestie uczestników Uniwersytetu i o ile nas stać finansowo, staramy się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom.

ZAKRES I FORMY DZIAŁALNOŚCI:

- Mszczonowski Uniwersytet Trzeciego Wieku zwany dalej MUTW działa w oparciu o Statut Mszczonowskiego Ośrodka Kultury
- Siedzibą MUTW jest Mszczonowski Ośrodek Kultury przy ulicy Warszawskiej 33
- MUTW nie posiada osobowości prawnej i funkcjonuje jako amatorska sekcja edukacyjno-integracyjna Mszczonowskiego Ośrodka Kultury
- Swoją działalnością MUTW obejmuje miasto i gminę Mszczonów

CELE:

- propagowanie wiedzy, kultury oraz idei kształcenia przez całe życie
- aktywizacja społeczna ludzi starszych, integracja międzypokoleniowa
- propagowanie aktywnych form spędzania wolnego czasu oraz zdrowego stylu życia
- rozwijanie takich form aktywizacji, które pozwolą ludziom starszym na zachowanie sprawności intelektualnej

SPOSÓB REALIZACJI:

- organizowanie wykładów, dyskusji i warsztatów
- propagowanie, upowszechnianie i udostępnianie wiedzy i nowoczesnych mediów
- prowadzenie zajęć fakultatywnych w ramach tematycznych kół zainteresowań
- organizację spotkań integracyjnych, wycieczek, imprez kulturalnych, warsztatów twórczych
- współpracę z innymi organizacjami w zakresie realizacji celów

FORMY NAUKI W MUTW (ROK SZKOLNY 2023/2024 – styczeń/czerwiec)

- WYKŁADY - raz w miesiącu
- LEKTORAT JĘZYKOWY - 2 grupy – po 2 razy w tyg.
- ZAJĘCIA Z PROMOCJI ZDROWIA I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA-Klub Zdrowia -druga środa miesiąca
- AKADEMIA PLASTYCZNA GRUPY „KOLOR”- 2 razy w tygodniu
- Zajęcia wokalne chóru „SŁONECZKO” (raz w tygodniu)

- ZAJĘCIA PILATES - 2 razy w tygodniu
- GIMNASTYKA ZDROWOTNA (geriatryczna) - 2 razy w tygodniu
- ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO - 2 razy w tygodniu
- TRENING TANECZNY DLA DOROSŁYCH - raz w tygodniu
- Zajęcia filmowe „KLUBU MIŁOŚNIKÓW FILMU” - co drugi poniedziałek
- SPOTKANIA Z CIEKAWYMI LUDŹMI- okazjonalnie
- WARSZTATY Z GRY NA INSTRUMENTACH STRUNOWYCH dla dorosłych - 2 razy w tygodniu
- ZUMBA FITNES – 2 razy w tygodniu
- ZAJĘCIA FITNES PLUS SIZE- raz w tygodniu
- SALSA – warsztaty z tańca dla dorosłych- 2 razy w tygodniu
- STUDIO WOKALNE LUIZY „ALE SKŁAD” (raz w tygodniu)
- PRĘŻNY MSZCZONÓW – zajęcia z Nording Walking z Błażem, raz w tygodniu
- AKTYWNA SOBOTA DLA CHĘTNYCH – marsz z kijami - raz w tygodniu
- WIECZORKI TANECZNE – 2 razy w miesiącu
- WERNISAŻE
- WYJAZDY DO TEATRÓW (raz na kwartał)

PLAN ZAJĘĆ MUTW NA ROK SZKOLNY 2023/2024 (styczeń-czerwiec)

PONIEDZIAŁEK

- 10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA dla MUTW (sala nr 3)
- 11.00-12.00 TRENING TANECZNY dla MUTW (sala nr 3)
- 19.00-20.00 PILATES dla MUTW (sala nr 3)
- 20.15-21.15 SALSA – warsztaty z tańca dla dorosłych (sala nr 3)

WTOREK

- 10.00-11.00 ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO na Termach Mszczonowskich dla MUTW
- 17.15-18.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- nauka angielskiego GRUPA I (sala nr 2)
- 18.30-20.30 WARSZTATY Z GRY NA INSTRUMENTACH STRUNOWYCH dla dorosłych (sala nr 7)
- 18.15-19.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- nauka angielskiego GRUPA II (sala nr 2)
- 19.00-20.00 ZAJĘCIA FITNES PLUS SIZE
- 19.00-21.00 STUDIO WOKALNE LUIZY „ALE SKŁAD” – warsztaty dla dorosłych (studio nagrań)

ŚRODA

- 10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA dla MUTW (sala nr 3)
- 18.00-21.00 AKADEMIA PLASTYCZNA „KOLOR” – warsztaty plastyczne dla dorosłych (sala nr 4)
- 19.00-20.00 ZUMBA FITNESS (sala nr 3)

CZWARTEK

- 10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA dla MUTW (sala nr 3)
- 13.00-15.00 ZESPÓŁ WOKALNY „SŁONECZKO” (sala nr 1)
- 17.15-18.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- nauka angielskiego – GRUPA I (sala nr 2)
- 17.00-20.00 AKADEMIA PLASTYCZNA „KOLOR”, warsztaty plastyczne dla dorosłych (sala nr 4)
- 17.00-18.30 PRĘŻNY MSZCZONÓW – zajęcia z Nordic Walking z Błażem
- 18.15-19.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- nauka angielskiego – GRUPA II (sala nr 2)
- 19.00-20.00 PILATES (sala nr 3)

PIĄTEK

- 10.00-11.00 ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO na Termach Mszczonowskich
- 18.00-19.15 WARSZTATY Z GRY NA INSTRUMENTACH STRUNOWYCH dla dorosłych (sala nr 7)
- 19.00-20.00 ZUMBA FITNESS (sala nr 3)
- 20.15-21.15 Salsa dla dorosłych (sala nr 3)

SOBOTA

- 14.00-16.00 AKTYWNA SOBOTA DLA CHĘTNYCH – marsz z kijami z Halinką

DO KOŃCA CZERWCA

- *Panie z Grupy „Kolor” w terminie 21-24 czerwca 2024 roku miały wyjazdowy plener malarski w Pałacu w Bartoszych*

FORMY NAUKI W MUTW (ROK SZKOLNY 2024/2025)

- *WYKŁADY odbywają się raz w miesiącu pod hasłem - ZAJĘCIA Z PROMOCJI ZDROWIA I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA (w każdą третią środę miesiąca)*
- *LEKTORAT JĘZYKOWY – 2 razy w tygodniu po godzinie – grupa silnie zaawansowana*
- *LEKTORAT JĘZYKOWY – 2 razy w tygodniu po godzinie – grupa zaawansowana*
- *AKADEMIA PLASTYCZNA GRUPY „KOLOR”- 2 razy w tygodniu po 2 godziny*
- *WARSZTATY wokalne dla ludzi dojrzałych „MŁODZI DUCHEM” - raz w tygodniu w piątki (2 godziny)*
- *ZAJĘCIA PILATES - 2 razy w tygodniu po godzinie*
- *GIMNASTYKA ZDROWOTNA (geriatryczna) - 2 razy w tygodniu po godzinie*
- *ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO - 2 razy w tygodniu po godzinie, a od maja dwa razy w tygodniu po 4 godziny z podziałem na grupy*
- *TRENING TANECZNY DLA DOROSŁYCH - raz w tygodniu jedna godzina, a od maja zajęcia są zlikwidowane na rzecz zajęć z aerobiku wodnego*
- *Zajęcia filmowe „KLUBU MIŁOŚNIKÓW FILMU” - co drugi poniedziałek*
- *SPOTKANIA Z CIEKAWYMI LUDŹMI- okazjonalnie*
- *WARSZTATY Z GRY NA INSTRUMENTACH STRUNOWYCH dla dorosłych – według grafiku*
- *ZUMBA FITNES – 2 razy w tygodniu po 1 godzinie*
- *ZAJĘCIA FITNES PLUS SIZE- dwa razy w tygodniu po 1 godzinie*
- *SALSA – warsztaty z tańca dla dorosłych- 2 razy w tygodniu po 1 godzinie z podziałem na grupę zaawansowaną (poniedziałek) i grupę początkującą (piątek)*
- *PRĘŻNY MSZCZONÓW – zajęcia z Nording Walking z Błażem, raz w tygodniu 1,5 godziny*
- *AKTYWNA SOBOTA DLA CHĘTNYCH – marsz z kijami - raz w tygodniu 2 godziny*
- *WIECZORKI TANECZNE – 2 razy w miesiącu*
- *WERNISAŻE*
- *WYJAZDY DO TEATRÓW (raz na kwartał)*

PLAN ZAJĘĆ MUTW (ROK SZKOLNY 2024/2025)

PONIEDZIAŁEK

10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA dla MUTW (sala nr 3)

11.00-12.00 TRENING TANECZNY dla MUTW (sala nr 3)

13.00-14.00 LEKTORAT JĘZYKOWY- zajęcia komercyjne, nauka hiszpańskiego (sala nr 2)

18.00-20.00 DUŻA AKADEMIA MALARSTWA Z ROMANEM- warsztaty malarskie dla młodzieży i dorosłych (sala nr 4)

19.00-20.00 PILATES dla MUTW (sala nr 3)

20.15-21.15 SALSA dla MUTW –warsztaty taneczne dla młodzieży i dorosłych (grupa zaawansowana, sala nr 3)

WTOREK

10.00-11.00 ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO na Termach Mszczonowskich dla MUTW

15.00-19.00 WARSZTATY Z GRY NA PIANINIE I GITARZE dla dzieci i młodzieży

16.00-17.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- (zajęcia komercyjne) nauka angielskiego

17.15-18.15 LEKTORAT JĘZYKOWY dla MUTW- nauka angielskiego GRUPA I (sala nr 2)
19.00-21.00 WARSZTATY Z GRY NA AKORDEONIE I GITARZE dla dorosłych (sala nr 7)
18.15-19.15 LEKTORAT JĘZYKOWY dla MUTW- nauka angielskiego GRUPA II (sala nr 2)
19.00-20.00 FITNESS PLUS SIZE dla MUTW z Magdaleną Michałowską (sala nr 3)

ŚRODA

10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA DLA MUTW (sala nr 3)
17.30 ZAJĘCIA Z PROMOCJI ZDROWIA I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA – KLUB ZDROWIA (w każdą третią środę miesiąca, sala konferencyjna)
18.00-20.00 AKADEMIA PLASTYCZNA „KOLOR”- warsztaty plastyczne dla dorosłych (sala nr 4)
19.00-20.00 ZUMBA FITNESS dla MUTW (sala nr 3)

CZWARTEK

10.00-11.00 GIMNASTYKA ZDROWOTNA dla MUTW (sala nr 3)
16.00-17.15 LEKTORAT JĘZYKOWY- zajęcia komercyjne, nauka angielskiego
17.15-18.15 LEKTORAT JĘZYKOWY dla MUTW- nauka angielskiego – GRUPA I (sala nr 2)
18.15-19.15 LEKTORAT JĘZYKOWY dla MUTW- nauka angielskiego – GRUPA II (sala nr 2)
18.00-20.00 AKADEMIA PLASTYCZNA "KOLOR", warsztaty plastyczne dla dorosłych (sala nr 4)
19.00-20.00 PILATES dla MUTW (sala nr 3)
20.15-21.15 FITNESS PLUS SIZE dla MUTW z Magdą Michałowską (sala nr 3)

PIĄTEK

10.00-11.00 ZAJĘCIA Z AEROBIKU WODNEGO na Termach Mszczonowskich dla MUTW
14.00-16.00 MŁODZI DUCHEM - warsztaty wokalne dla ludzi dojrzałych (sala konferencyjna)
17.00-19.00 GLISTERING- warsztaty wokalne dla młodzieży i dorosłych
18.00- 19.30 NORDIC WALKING DLA CHĘTNYCH dla MUTW– marsz z kijami z Błażejem
19.00-21.30 WARSZTATY Z GRY NA AKORDEONIE I GITARZE dla dorosłych (sala nr 7, na zapisy)
19.00-20.00 ZUMBA FITNESS dla MUTW (sala nr 3)
20.15-21.15 SALSA dla MUTW- warsztaty taneczne dla młodzieży i dorosłych (grupa początkująca, sala nr 3)

SOBOTA

10.00-11.00 MINI UNIWERSYTET PRZEDSZKOLAKA – zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym
14.00-16.00 AKTYWNA SOBOTA DLA CHĘTNYCH Z NORDIC WALKING dla MUTW– marsz z kijami z Halinką

DODATKOWO:

- W październiku zaproponowaliśmy naszym słuchaczom zajęcia komercyjne z JOGI (prowadząca - Elżbieta Charytoniuk, certyfikowana nauczycielka Jogi). Niestety, mimo wcześniejszych próśb o taką formę zajęć, nie było odzewu wśród słuchaczy. Z zajęć zrezygnowaliśmy
- We wrześniu odbył się wernisaż malarstwa Joanny Kostuch-Ostapowicz
- W listopadzie odbył wernisaż grupy „KOLOR” z MOK
- W marcu zorganizowaliśmy wyjazd do teatru „RAMPA” na sztukę „Wirujący seks, Polskie Love Story”
- W miesiącu marcu słuchacze MUTW uczestniczyli w koncercie z okazji Dnia Kobiet
- 2 kwietnia zorganizowaliśmy MSZCZONOWSKĄ BARKĘ DLA JANA PAWŁA II w 20. rocznicę śmierci, w parku przy kościele
- W kwietniu odbył wernisaż malarstwa Katarzyny Stolarskiej