



CZEKAMY
NA CIEBIE



STWORZONY
DLA SENIORÓW

LEGNICKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

**OFERTA
EDUKACYJNA
2021/22**



JĘZYKI OBCE

- ANGIELSKI
- NIEMIECKI
- ROSYJSKI
- WŁOSKI
- HISZPAŃSKI

nauka języka
obcego jest jednym
z lepszych ćwiczeń
dla mózgu



Dlaczego warto uczyć się języka obcego w starszym wieku?



- dzięki nauce języków obcych jesteśmy w stanie opóźnić nie tylko chorobę Alzheimera, ale **również inne obawy demencji**,
- znajomość języków obcych **zwiększa nasze poczucie własnej wartości, daje ogromną satysfakcję i uczucie niezależności**,
- coraz częściej młodzi Polacy pracują za granicą, tam też zakładają rodziny. Ucząc się języka mamy możliwość porozumieć się z ich zagranicznymi przyjaciółmi,
- **czujemy się pewnie podczas zagranicznych podróży .**

JĘZYKI OBCE – TRZY POZIOMY

1. POCZĄTKUJĄCY

- rozumiemy i jesteśmy w stanie używać powszechnych wyrażen i podstawowych fraz
- potrafimy się przedstawić i umiemy zadać podstawowe pytania – gdzie ktoś mieszka, jak się nazywa, itp.
- rozumiemy często używane zdania i wyrażenia dotyczące ogólnych tematów
- umiemy porozumiewać się w prosty sposób i dokonywać prostej wymiany informacji
- jesteśmy w stanie opisać nasze doświadczenia, a także sprawy, które związane są z podstawowymi potrzebami życia codziennego
- znamy podstawowe zwroty związane z życiem codziennym

2. ŚREDNIOZAAWANSOWANY

- potrafimy pisać na znane nam tematy lub takie, którymi się interesujemy
- umiemy opisywać wydarzenia i doświadczenia oraz uzasadniać nasze opinie oraz plany
- jesteśmy w stanie poradzić sobie w większości sytuacji podczas podróży
- rozumiemy główne punkty powszechnych spraw i zagadnień

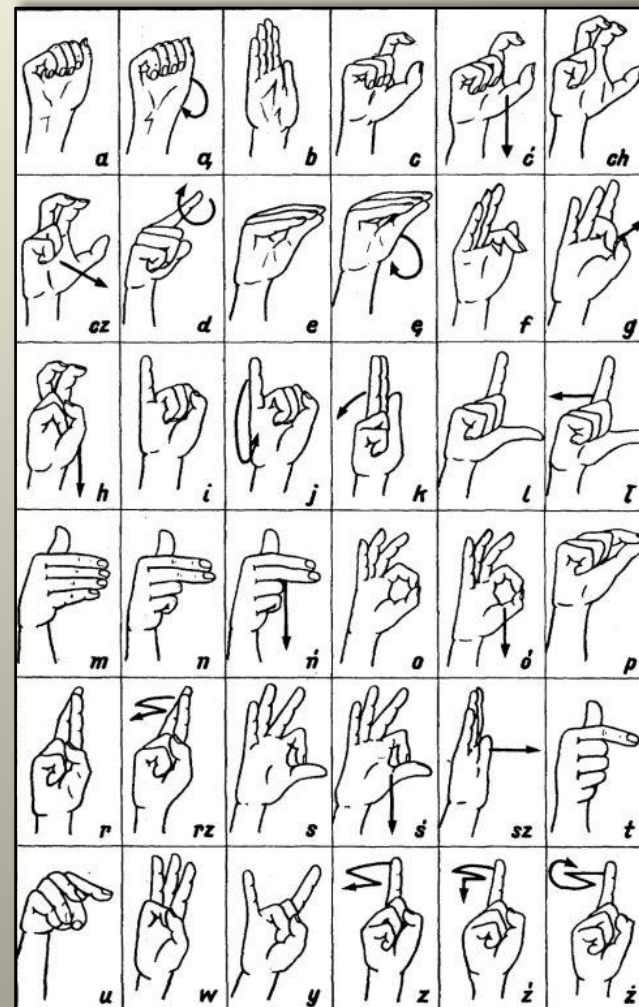
3. ZAAWANSOWANY

- umiemy pisać na różne tematy, z wykorzystaniem szeregu narzędzi stylistycznych
- potrafimy używać języka w różnych sytuacjach i dostosowywać go do nich
- jesteśmy w stanie płynnie przedstawiać nasze idee i opinie
- rozumiemy wymagające prace i teksty i dostrzegamy znaczenia wyrażone w sposób pośredni

JĘZYK MIGOWY

Na zajęciach uczestnicy uczą się porozumiewać z osobami głuchoniemymi i niedosłyszającymi.

Jeżeli znasz kogoś kto nie słyszy lub chcesz zwiększyć swoje kwalifikacje to jest kurs dla Ciebie.



EDUKACJA REGIONALNA I TURYSTYKA

Poznaj nasz piękny kraj. Na zajęciach dowiesz się nie tylko o świecie roślin i zwierząt danego regionu Polski, ale poznasz jego historię, zwyczaje, tradycję i kulturę.

Liczne ciekawostki turystyczne urozmaicają zajęcia i nie pozwalają się na nich nudzić.

Jeżeli lubisz wycieczki i dobrą zabawę to dołącz do nas.

DIETETYKA I KUCHNIE NARODÓW



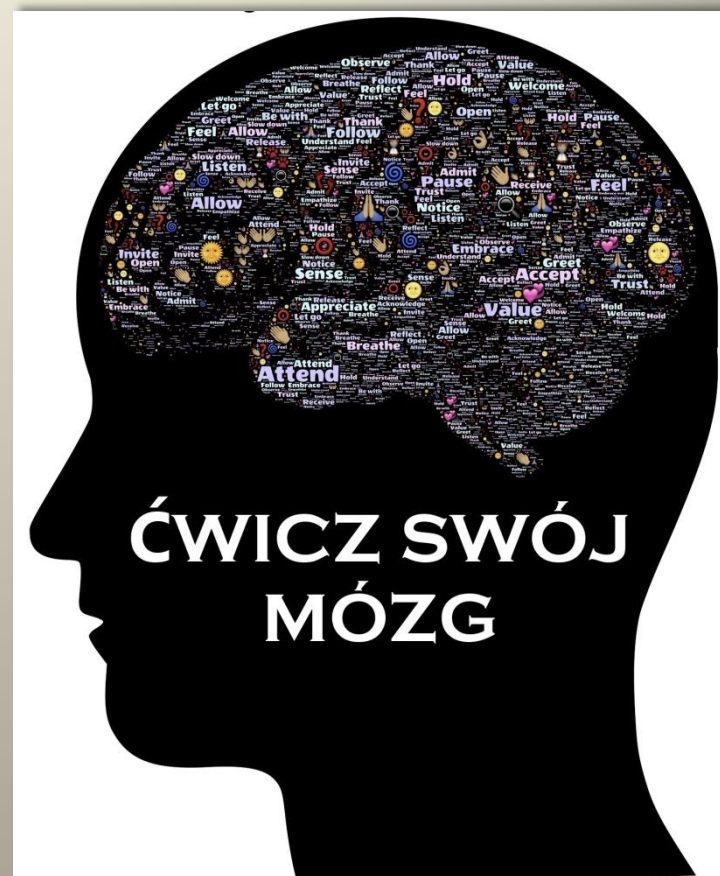
Lubisz gotować? Interesuje Cię przygoda kulinarna z kuchniami różnych krajów? Naucz się przygotowywać pyszne dania, które zachwycą wszystkich smakiem i wyglądem.

Na zajęciach poznasz podstawy dietetyki oraz zasady zdrowego odżywiania. Nauczysz się układać jadłospisy w chorobach takich jak: otyłość, cukrzyca czy miażdżyca. Dowiesz się o roli witam i mikroelementów w zdrowej diecie.



GIMNASTYKA UMYSŁU

Umysł w każdym wieku potrzebuje treningu. Dla osób 50+ jest bardzo ważne by ćwiczyć go systematycznie. Na tych zajęciach rozwiązujemy sudoku, zagadki logiczne, krzyżówki, trenujemy pamięć i przede wszystkim świetnie się bawimy!



PSYCHOLOGIA I KOMUNIKACJA SPOŁECZNA



Zajęcia dla osób chcących poczuć się lepiej wewnątrz, a również w relacjach z innymi osobami.

Uczące zrozumienia siebie, otoczenia oraz radzenia sobie w sytuacjach stresowych czy konfliktowych.

Dla wszystkich, którzy chcą popracować nad asertywnością, poczuciem własnej wartości i zadowoleniem z życia.

ROZWÓJ KOMPETENCJI CYFROWYCH

Obecnie kompetencje cyfrowe, obok czytania, pisania, umiejętności matematycznych i językowych, stanowią zespół fundamentalnych umiejętności współczesnego człowieka.

Kompetencje cyfrowe są ważne. Należy je rozwijać, jednocześnie dostosowując się do zmian zachodzących w środowisku, w jakim funkcjonuje społeczeństwo. Rozwój kompetencji cyfrowych jest niezbędny, aby każdy Senior mógł sprawnie odnajdywać się w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości.

Brak umiejętności sprawnego posługiwania się Internetem, korzystania z ePUAP, IKP, Profilu Zaufanego, bankowości elektronicznej czy komunikatorów sprawia, że Senior czuje się coraz bardziej zagubiony w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości.

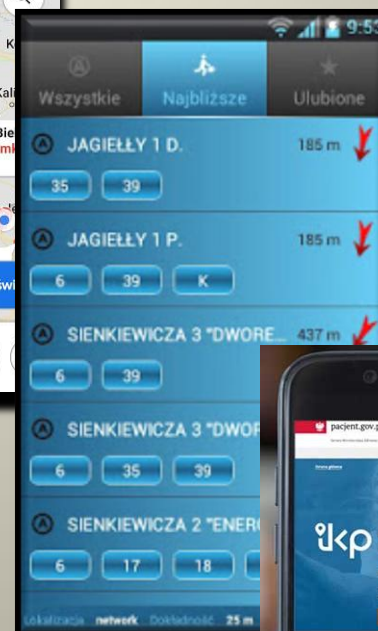
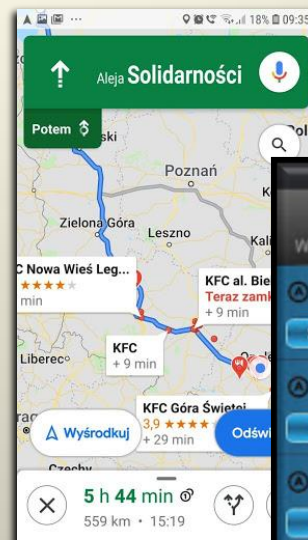
ANDROID – OBSŁUGA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Zajęcia pokazują jak wykorzystać tablet lub smartfon **w życiu codziennym**. Od tej pory zamiast traktować urządzenie mobilne jako telefon zaczniesz widzieć w nim poręczny komputer.

Uczą m.in. korzystania z komunikatorów umożliwiających rozmowy wideo, używania poczty mailowej, planowania z wykorzystaniem kalendarza, wykorzystywać nawigację i aplikacje ułatwiające życie Seniorom w podróży (rozkład jazdy autobusów, MyBus, kupowanie biletów na pociąg, Koleo)

Uczestnik pozna zasady korzystania z oficjalnych portali urzędowych oraz bezpiecznej bankowości mobilnej. Na zajęciach uczymy korzystania z Internetowego Konta Pacjenta, ePUAP, Profilu Zaufanego czy Mobywatela.

Jednym zdaniem – przekona się, że telefon z powodzeniem zastępuje laptop, a jest o wiele poręczniejszy 😊



ANDROID – OBSŁUGA URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Zacznij korzystać z chmury na smartfonie.

W bezpieczny sposób na zajęciach stworzysz archiwum ważnych dokumentów, zdjęć czy filmów. Bez obawy, że stracisz swoje cenne dane.



Wykorzystaj telefon komórkowy by stworzyć niezapomnianą prezentację ze swoich zdjęć czy film z ciekawymi efektami.

Podobają Ci się piękne zdjęcia Celebrytów? Nauczymy Cię więc edytować zdjęcia 😊

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE



Warsztaty przygotowane specjalnie z myślą o Seniorach chcących rozwijać swoje umiejętności w zakresie obsługi komputera. Prowadzone w trzech stopniach zaawansowania.

Małe grupy pozwalają doświadczonym prowadzącym na indywidualne podejście do każdego uczestnika.

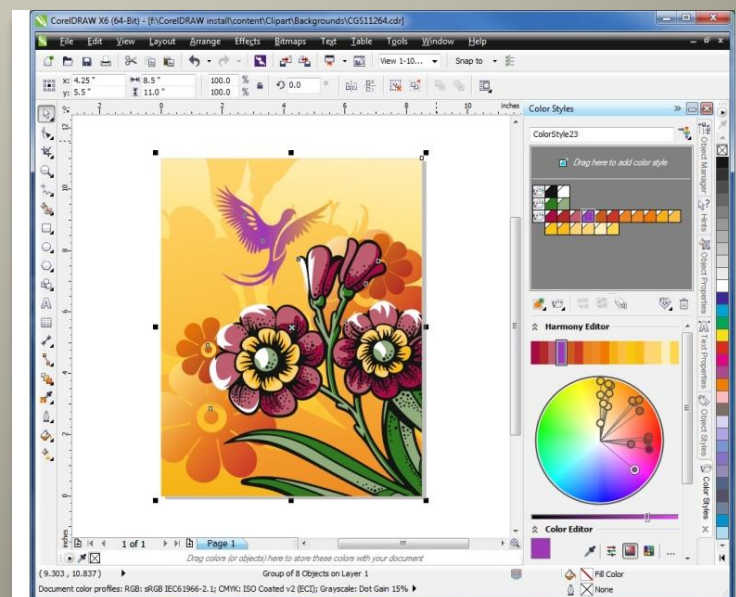
Jeżeli chcesz nauczyć się obsługi komputera, programów do tworzenia dokumentów, sprawnego użytkowania internetu, korzystania z poczty mailowej czy platform urzędowych to są to zajęcia dla Ciebie 😊



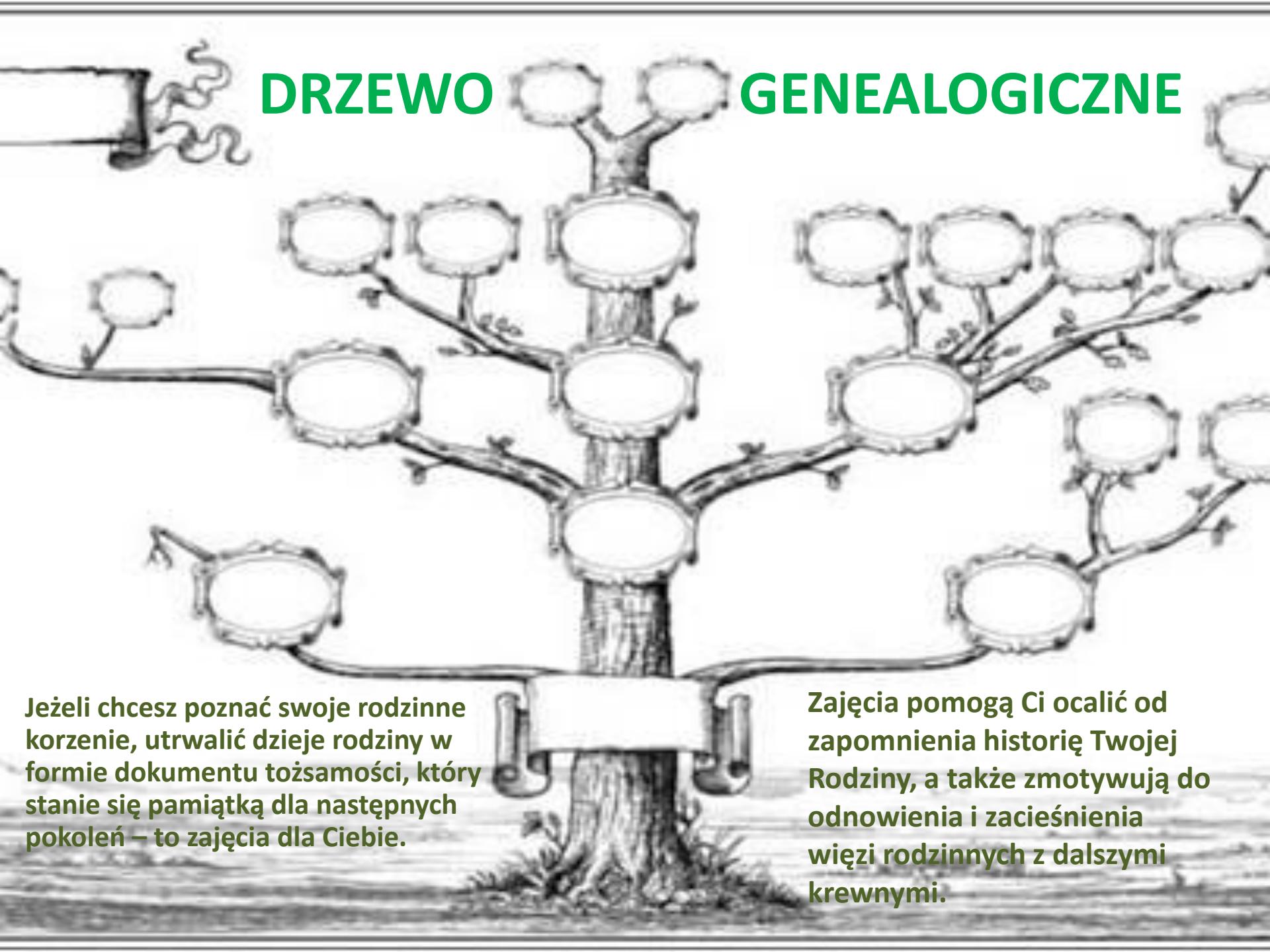
GRAFIKA KOMPUTEROWA

Jak poprawić zdjęcia zrobione na spotkaniu rodzinnym? Przygotować kartkę świąteczną inną niż wszystkie? Stworzyć wirtualny album ze zdjęciami, który udostępnimy znajomym? Na te wszystkie pytania znajdzie się odpowiedzi na zajęciach z grafiki komputerowej 😊

Warsztaty w małej grupie uczą pracy w popularnych programach graficznych: CorelDraw, PhotoShop i Gimp.



DRZEWO GENEALOGICZNE



Jeżeli chcesz poznać swoje rodzinne korzenie, utrwalić dzieje rodziny w formie dokumentu tożsamości, który stanie się pamiątką dla następnych pokoleń – to zajęcia dla Ciebie.

Zajęcia pomogą Ci ocalić od zapomnienia historię Twojej Rodziny, a także zmotywują do odnowienia i zacieśnienia więzi rodzinnych z dalszymi krewnymi.

HISTORIA SZTUKI

Zajęcia zapoznają uczestników z historią sztuki od najdawniejszych czasów do chwili obecnej. Jest to niesamowita podróż, odkrywająca najpiękniejsze dzieła architektury i sztuki 😊



ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE

- MALARSTWO

Mamy dwie grupy malarskie. Na zajęciach poznajemy techniki, które wykorzystujemy przy malowaniu. Nasze artystki mają już spore osiągnięcia. Cyklicznie organizowane są wystawy ich prac.

- CERAMIKA

Niezwykłe relaksujące zajęcia, podczas których powstają piękne przedmioty z gliny.

- KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Nowe zajęcia, na których uczestnicy uczą się takich technik jak decoupage czy batik. Wspaniała atmosfera sprzyja tworzeniu pięknych przedmiotów, które mogą stać się nietuzinkowym prezentem.



ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE



- **CHÓR**

Nasz Chór „Amabile” działa już od 11 lat. Zgrana grupa 40 osób śpiewa, a przy tym się świetnie bawi. Dlatego też Ich występy są często nagradzane w różnych konkursach. Zapraszamy do grupy wszystkie osoby, które lubią i umieją śpiewać.

- **WARSZTATY TEATRALNO-LITERACKIE**

Zawsze marzyłeś o byciu aktorem? Te zajęcia pozwolą Ci się zrealizować w Twojej pasji. Wszyscy uczestnicy są zgodni – na nich nie można się nudzić.

- **ZAJĘCIA WOKALNE**

Nowe zajęcia dla osób chcących doskonalić swoje umiejętności wokalne.



EDUKACJA BOTANICZNA – ZIOŁOLECZNICTWO, ROŚLINY W DOMU I OGRODZIE

Nowe zajęcia dla naszych
Słuchaczy.

Poznaj bogaty katalog ziół,
które można zastosować na
różne dolegliwości.

Jeżeli uprawiasz działkę,
chcesz mieć piękne kwiaty
doniczkowe w domu lub po
prostu interesujesz się
światem roślin to są zajęcia
właśnie dla Ciebie 😊



ZAJĘCIA RUCHOWE

- ZAJĘCIA OGÓLNORUCHOWE
- JOGA KLASYCZNA
- JOGA VINIASA
- ZUMBA
- SIŁOWNIA



ZAJĘCIA TANECZNE

Zajęcia taneczne prowadzone przez doświadczonego instruktora tańca, kurs specjalnie dla Seniorów. Dwie grupy do wyboru:

- **TANIEC TOWARZYSKI**

Uczestnik nauczy się m.in. walca angielskiego, tanga, fokstrota. Tańczymy w parach 😊

- **TANIEC SOLO LATINO**

Dla wszystkich lubiących gorące rytmy południowe. Tańczymy solo m.in. salsę, bachatę czy sambę.

"Każdy Taniec jest odkryciem nas samych".
- Martha Graham



NASZE SEKCJE

- TURYSTYCZNA
- GIER PLANSZOWYCH
- FOTOGRAFICZNA
- FILMOWA
- LITERACKA
- MŁODY UMYSŁ
- BRYDŻOWA

