

# UNIwersytet Trzeciego Wieku w Masłowie

LUTY 2025

**12 lutego 2025 r. (środa)**

**Zajęcia ruchowe z instruktorką Tai Chi Dorotą Banasik**

Tai Chi polega na poruszaniu całym ciałem w określony sposób, zgodny z założeniami sztuki. Tai Chi odróżnia się od innych popularnych form aktywności ruchowej (sportów) odpowiednim zaangażowaniem umysłu. Ćwiczymy w ciszy, skupiając swoją uwagę na tym co aktualnie robimy. Trening obejmuje także ćwiczenia statyczne, w których utrzymujemy ciało w niemal nieruchomych pozycjach.

**sała w budynku Gminnej Biblioteki Publicznej w Masłowie, godz. 10.30, wstęp wolny**

**14 lutego (piątek)**

**Koncert walentynkowy – Wiktor Kowalski**

W piątek 14 lutego zapraszamy na koncert Wiktora Kowalskiego, zwycięzcy programu "Szansa na sukces", laureata nagrody publiczności konkursu "Debiuty" 59. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. W czasie koncertu "O miłości: przeboje i klasyka" zabierze publiczność w podróż po różnych stylach muzycznych od jazzu, swingu, rocka przez retro, musical i klasykę. Zabrzmią wielkie przeboje muzyki, które zna i nuci każdy, ale też autorskie piosenki artysty.

*Bilety w cenie 30 zł można kupić w kasie "Szklanego Domu" oraz w portalu [kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl)*

**Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom” w Ciekotach**

**26 lutego 2025 r. (środa)**

**Akademia Pamięci. Zajęcia prowadzone przez Agnieszkę Kanię.**

Akademia Pamięci to grupa pasjonatów zafascynowanych możliwościami jakie dają mnemotechniki. Treningi pamięci oraz szkolenia z szybkiego czytania prowadzimy z powodzeniem od 2009 r. Wyszkoliliśmy już trzy tysiące osób. Zaczynaliśmy naszą przygodę pod marką „Nasze Skarby” od programów dla dzieci przygotowanych przez łódzką firmę Leonardo School. Stale rozwijamy się uczestnicząc w licznych szkoleniach m.in. z Markiem Szurawskim – uznanym propagatorem technik pamięciowych, czy twórcą map myśli Tony

Buzanem. Opracowaliśmy własne programy, dzięki którym rozwijanie możliwości własnego umysłu może być również Twoim udziałem. Zapraszamy na treningi pamięci, które rozwiną możliwości Twojej pamięci, a także pozwolą Ci szybciej czytać. Zainteresowanych poprawą swojej pamięci polecamy także sekcję stron wartych zapamiętania. Zyskaj przewagę nad innymi. Bądź lepszy od siebie samego z wczoraj. Dołącz do grona ludzi świadomie korzystających z niesamowitych możliwości swojego umysłu. Wszystko jest możliwe! Rozwój osobisty – to większe poczucie własnej wartości.

**sała w w budynku Gminnej Biblioteki Publicznej w Masłowie, godz. 10.30, wstęp wolny**

## **MARZEC 2025**

**12 marca 2025 r., (środa)**

**Zajęcia ruchowe z instruktorką Tai Chi Dorotą Banasik**

Tai Chi polega na poruszaniu całym ciałem w określony sposób, zgodny z założeniami sztuki. Tai Chi odróżnia się od innych popularnych form aktywności ruchowej (sportów) odpowiednim zaangażowaniem umysłu. Ćwiczymy w ciszy, skupiając swoją uwagę na tym co aktualnie robimy. Trening obejmuje także ćwiczenia statyczne, w których utrzymujemy ciało w niemal nieruchomych pozycjach.

**sała w w budynku Gminnej Biblioteki Publicznej w Masłowie, godz. 10.30, wstęp wolny**

**26 marca 2025 r., (środa)**

Kontynuacja zajęć w ramach Akademii Pamięci z Agnieszka Kanią. Zapraszamy na treningi pamięci, które rozwiną możliwości Twojej pamięci, a także pozwolą Ci szybciej czytać. Zainteresowanych poprawą swojej pamięci polecamy także sekcję stron wartych zapamiętania.

**sała w w budynku Gminnej Biblioteki Publicznej w Masłowie, godz. 10.30, wstęp wolny**

***Więcej informacji: Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom” w Ciekotach, tel. 41 311 21 28, szklanydom@maslow.pl***