Miejsko-Gminne Centrum Kultury

## **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**

# **W RYKACH**

**UWAGA !!! Z uwagi na wspólne bezpieczeństwo prosimy wszystkich słuchaczy biorących udział w zajęciach o używanie maseczek podczas zajęć , dezynfekcję rąk oraz zachowanie bezpiecznej odległości.**

### **HARMONOGRAM SPOTKAŃ m-c styczeń, luty 2022r.**

***10.01.2022r. godz.16.00 /poniedziałek*/ -** temat spotkania: Dieta seniora, jak zmienić nawyki żywieniowe. Prowadząca mgr Beata Czerska –dietetyk

**Miejsce spotkania MGCK /pałac/**

***17.01.2022r. godz. 16.00 /poniedziałek*/ -** temat spotkania:

Choroby dieto zależne , otyłość. Dieta a odporność.

Prowadząca mgr Beata Czerska – dietetyk

**Miejsce spotkania MGCK /pałac/**

***24.01. 2022r. godz. 16.00* /poniedziałek / -** *temat spotkania : Problem cukrzycy w wieku podeszłym. Prowadząca mgr Beata Czerska – dietetyk.* ***Miejsce spotkania MGCK /pałac/***

***31.01.2022r. godz. 16.00 /poniedziałek***/ - Wieczór poetycki – Spotkanie z grupą poetycką „Twórcze dusze” zrzeszoną przy Kwadracie Artystycznym w Rykach.

**Miejsce spotkania MGCK /pałac/**

**07.02 2022r. godz. 16.30/poniedziałek/ -**  Spotkanie z lekarzem

rodzinnym dr Hanną Czerską.

**Miejsce spotkania MGCK/pałac/**

**14.02.2022r.**

**21.02.2022r. PRZERWA ZIMOWA**

**28.02.2022r. godz.16.00/poniedziałek/ -** temat spotkania **: Hi**storia regionu, Lubelszczyzna - prowadzący dr Piotr Kondraciuk Dyrektor Muzeum Nadwiślańskiego w Kazimierzu Dolnym.

**Zajęcia dodatkowe:**

**1.**Zajęcia gimnastyczne – we wtorki godz. 11.30 w Sali tańca przy

Kinie Renesans ul. Warszawska 25

2. Zajęcia komputerowe - w środy godz. 11.00 – 14.00

w Pracowni Orange ul. Kościuszki 19

3. Zajęcia z rękodzieła – czwartki godz. 12.00 w MGCK/ pałac/

4. Zajęcia Nordic - walking - piątki godz. 11.00 zbiórka przy Stadionie w Rykach /wejście od strony SANEPIDU/

**UWAGA!!!**

**W każdą pierwszą środę miesiąca o godz. 16.00 w siedzibie MGCK**

**nowo utworzony KLUB DYSKUSYJNY zaprasza na spotkania prowadzone przez Pana Tomasza Niemirowskiego /słuchacza UTW/**

***Kolejne spotkanie w dniu 05.01. 2022r. w Sali pałacowej MGCK***