



A może takie postanowienia noworoczne :



„DOJRZALI - WSPANIALI” 18 LAT U3W

dwa razy
w tygodniu
zrezygnuję
z potraw
mięsnych

zdecyduję się
choć na krótki
spacer, ale
każdego dnia

będę ćwiczyć
każdego dnia
choć
po 15 minut

napiszę
pocztówkę
lub list i wyślę
do rodziny,
znajomych...

**zadbam
o siebie**

pozbędę
się zbędnych
rzeczy
z własnego
otoczenia

poprawię
relacje
z bliskimi

przeczytam
więcej
książek

nie będę
oceniać
zbyt
pochopnie

Nowy Rok.
Nowe postanowienia.
A zeszłoroczne już wypełnione ?



styczeń 2018

Konto MCKiE: PKO BP 08 1020 1778 0000 2102 0150 0677
Kasa tel. 55 272 38 52

STYCZEŃ 2022



Kontakt: Adres biura U3W
Szkoła Łacińska
Stare Miasto 42 (I piętro)
www.kultura.malbork.pl



Opracowanie
Koordynator U3W:
Teresa Żelazo
tel: 509 993 767

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU
W MALBORKU

12.I (śr.) g.15:00 – Spotkanie Noworoczne



19.I (śr.) g.15:00 – Recital Johny Roger. Szanty. Wstęp wolny.

Zespół **Johny Roger** powstał latem 2002 roku. Mają za sobą wcześniejsze doświadczenia w innych zespołach, co zaowocowało połączeniem różnych, często nietypowych brzmień, krążących jednak wokół tradycyjnego stylu wykonywania muzyki irlandzkiej i szant.



Szanty – XVIII- i XIX-wieczne pieśni pracy uprawiane na [żaglowcach](#). Wykonywane były podczas pracy w celu synchronizacji czynności wykonywanych przez grupy żeglarzy, stosowane wtedy, gdy na dany znak trzeba było jednocześnie użyć dużej siły wielu osób, lub pomagały w wykonywaniu długich i monottonnych, ale rytmicznych czynności. Śpiewali je sami wykonujący pracę, a jeśli była taka potrzeba – ton nadawał szantymen, a odpowiadał chór pracujących. Śpiewane były z reguły [a cappella](#) lub z towarzyszeniem prostych instrumentów.

21.I (pt.) g.18:00 – wyjazd. Teatr Dramatyczny w Elblągu.

Monodram : „Mój boski rozwód”. Koszt: 45 zł/os.



To dowcipna i ciepła historia Angeli, uroczej kobiety w średnim wieku, która musi zmierzyć się z nową dla siebie sytuacją – odejściem męża. Porzucona dla „młodszeo modelu” mierzy się z wieloma słodko-gorzkiymi sytuacjami. Każdego dnia stara się ułożyć swoje życie na nowo, przeżywa pierwsze randki, ożywa nadzieją na znalezienie nowej miłości życia, ale przede wszystkim zaczyna odkrywać samą siebie. "Mój boski rozwód" to zabawny, wzruszający monodram o miłości i zdradzie, o przyjaźni i seksie, o przemijaniu i radości z życia oraz o tym, jak radzić sobie z samotnością oraz podnosić się po rozstaniu.

26.I (śr.) g.15:00 –Recital Mileny Wiśniewskiej. Wstęp wolny

„Muzyka to jeden z czynników, bez którego nie wyobrażam sobie życia. Daje mi ona siłę do walki z trudnościami, jakie przynosi życie. Gdy ją wykonuję, pozwala mi wyrazić siebie i swoje emocje. Staram się żyć tak, aby udowodnić innym, ale przede wszystkim sobie, że niewidzenie nie musi stanowić żadnej przeszkody w realizacji moich pasji i spełnianiu marzeń”



28.01.(pt.) g.9.00 – wyjazd : Grudziądzkie solanki. Koszt 50 zł/os.

- **BASEN GŁÓWNY** – stężenie ok. 4%, temperatura ok. 32°C
- **BASEN Z PRZECIWPRĄDEM** – stężenie ok. 4%, temperatura ok. 35°C
- **JACUZZI** – stężenie ok. 4%, temperatura ok. 35°C, głębokość 0,8m
- **BASEN ZEWNĘTRZNY** – stężenie ok. 7%, temperatura ok. 35°C
- **SAUNA MOKRA** – temperatura waha się w granicach 45 – 55 °C
- **SAUNA SUCHA** – Charakteryzuje ją najwyższa temperatura (od 65 °C do nawet 120 °C) i jednocześnie bardzo niska wilgotność powietrza