

25.01 (śr.) g.15:00 – wykład : Jesteśmy EKO.

Co to znaczy „BYĆ EKO”?

W jakim projekcie bierzemy udział?

Jak dbamy o najbliższe nasze środowisko?

Czy znamy drzewa w naszej okolicy?

Co wiemy o naszym dębie jubileuszowym



27.01 (pt.) g.9:00 - wyjazd : Grudziądzkie solanki. Koszt 50 zł.

6. CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

zapalenie oskrzeli, rozedma płuc, pylica, zapalenie krtani i tchawicy, zapalenie zatok

7. CHOROBY METABOLICZNE

otyłość, niedoczynność tarczycy, dna moczanowa

8. CHOROBY UKŁADU NACZYNIOWEGO

zaburzenie krążenia obwodowego

9. PONADTO

w stanach zmęczenia organizmu, w nerwicach, w zaburzeniach snu, po intensywnym wysiłku fizycznym, dla polepszenia ukrwienia i ujędrnienia skóry.

# „ŻYJ KOLOROWO” - 19 LAT U3W



Fot. T. Żelazo

Zajęcia historyczne prowadzi Jolanta Justa

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

STYCZEŃ 2023



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

## PRZERWA ŚWIĄTECZNA OD 23 GRUDNIA 2022 DO 8 STYCZNIA 2023

ZAPISY NA II SEMESTR OD 12 STYCZNIA

11.01 (śr.) g.15:00 – Spotkanie Noworoczne.



Gościem Specjalnym Spotkania będzie Krzysztof Andruskiewicz, dyrektor MCKiE.



13.01 (pt.) g.9:00 - wyjazd : Grudziądzkie solanki. Koszt 50 zł.

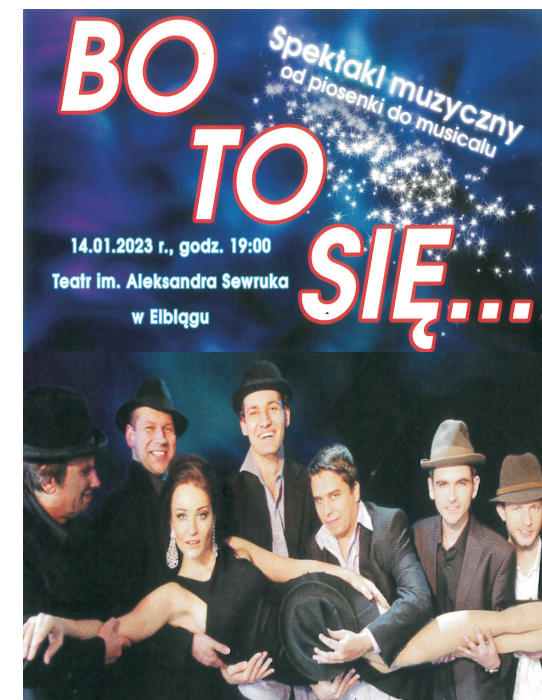
### WSKAZANIA DO STOSOWANIA SOLANEK :

1. CHOROBY REUMATOLOGICZNE  
reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Bechtewera
2. CHOROBY ORTOPEDYCZNE  
zapalenie mięśni i stawów, stany pourazowe, zwyrodnienia stawów i kręgosłupa
3. CHOROBY NEUROLOGICZNE  
choroby przebiegające ze zwiększonym napięciem mięśniowym, nerwice wegetatywytywne
4. CHOROBY GINEKOLOGICZNE  
przewlekłe zapalenie przydatków, zespół klimakteryczny
5. CHOROBY DERMATOLOGICZNE  
fuszyca, dermatozy, alergie



14.01 (sob.) g.18:00 - wyjazd : Koncert „Bo to się zwykle tak zaczyna” – Elbląska Orkiestra Kameralna w Teatrze Sewruka. Koszt 100 zł.

Od piosenki do musicalu... Szare, więzienne mury? Przytulny, kawiarniany stolik? A może barowy kontuar? Miłość może nas dopaść zawsze i wszędzie, o czym przekonuje spektakl. To zjawiskowa opowieść, oparta z jednej strony na piosenkach, które podbiły serca melomanów w Polsce („Powróćmy jak za dawnych lat” czy „Dumka na dwa serca”), z drugiej na najpiękniejszych musicalach świata („My fair Lady”, „Chicago”, „Mamma Mia” itd.). W roli solistów topowi artyści polskich teatrów muzycznych, do tego Elbląska Orkiestra Kameralna, a jako dyrygent Szymon Makowski.



18.01 (śr.) g.15:00 – spotkanie : Jowita Uniewicz – laureatka Ogólnopolskiego Konkursu Krasomówczego dla Przewodników w Golubiu Dobrzyniu



Oddział PTTK im. Zygmunta Kwiatkowskiego w Golubiu-Dobrzyniu jest organizatorem Ogólnopolskich Konkursów Krasomówczych organizowanych na Zamku Golubskim. Reprezentanci Malborka wielokrotnie zdobywali laury w tym konkursie. O tegorocznej edycji opowie zdobywczyni drugiego miejsca.