

ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt: al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51	Kontakt: e - mail: kontakt@utw.zgora.pl www.utw.zgora.pl Polub nas: facebook.com/ZUTW.ZGORA
Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000013459 NIP: 929-131-63-84 REGON: 970397673 Bank BGŻ BNP Paribas S.A. Oddział w Zielonej Górze 55 2030 0045 1110 0000 0256 3310	

PROGRAM ZAJĘĆ NA MARZEC 2018 ROKU

<i>Marzec wyjął grosik srebrny, teraz będzie mu potrzebny. Do kwiaciarni marzec pobiegł, kupić bukiet na Dzień Kobiet.</i>	<i>Spełnienia wszystkich marzeń, zadowolenia z siebie, radości życiowej i aby każdy kolejny był Dniem Kobiet życzą wszystkimi wspaniałymi, niepowtarzalnymi Paniom z ZUTW Panowie Andrzej Josicz i Bolesław Polarczyk członkowie Zarządu ZUTW</i>
--	---

*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny*

życzą członkowie Zarządu ZUTW

Szanowni słuchacze ! Prosimy o odnotowanie.

- ❖ **Ogólne Zgromadzenie Członków** zwołane w trybie zwyczajnym jako zebranie sprawozdawcze (& 21 pkt. 1) obędzie się **10 kwietnia 2018 roku** o godz. 16.00 w Sali Dębowej Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Janusza Koniusza. Porządek Zgromadzenia wywieszony na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

1 % NA TWÓJ i NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU.
Zbliża się czas rozliczeń z fiskusem.

Prosimy Państwa o 1 % podatku na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów
na Organizację Pożytku Publicznego.
Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku
KRS: 0000013459

Polub nas: facebook.com/ZUTW.ZGORA
Nasza strona Internetowa: www.utw.zgora.pl

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2018 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłatami z 1%. Zachęćmy innych do tego działania. Przekaż tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciołom i znajomym.

Pomagamy w wypełnianiu PIT – ów.
Wszystkim ofiarodawcom serdecznie dziękujemy.

KILKA REFLEKSJI

Stowarzyszenie nasze od 26 lat działa na wielu płaszczyznach, takich jak: edukacja ustawiczna dla osób starszych, promocja zdrowia, profilaktyka, integracja, edukacja i wolontariat. Jesteśmy wiarygodnymi partnerami dla wielu instytucji, stowarzyszeń w Zielonej Górze, województwie lubuskim, Polsce i za granicą. Swoją postawą pokazujemy, że można odnaleźć się na nowo w życiu na emeryturze, rencie lub gdy kończy się kariera zawodowa i jeszcze pomagać innym. Jesteśmy kreatorami wielu inicjatyw edukacyjnych. **Przedłużając życie naszych seniorów, na pewno dajemy każdemu szansę na przeżywanie każdego dnia bardziej atrakcyjnie i zdrowo poprzez: aktywizację intelektualną, psychiczną, społeczną i fizyczną. Pomagamy zaangażowaniu się słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, podtrzymywaniu więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów. Przeciwdziałamy samotności: Bo nie ma nic gorszego niż samotność...i marginalizacja oraz wykluczenie. "Psychologia wyróżnia też „starość społeczną”. Przejawia się zmianą dotychczasowych ról (np. z aktywnego pracownika na emeryta bez pomysłu na czas wolny) i osłabieniem więzi społecznych. Ma to duży wpływ na styl życia, choroby...i jeżeli w zamian nie znajdziemy sobie satysfakcjonujących zajęć, nie będziemy mieli dobrych relacji z innymi ludźmi - nasza uwaga kierować się będzie na bezpośrednie kłopoty osobiste". **I po to właśnie jesteśmy i działamy społecznie od 26 lat.** Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku liczy obecnie blisko 1000 słuchaczy. Warto inwestować w taką społeczność ludzi starszych.**

WYKŁADY, SEMINARIA, KONFERENCJE, SPOTKANIA Z CIEKAWYMI LUDŹMI, WYSTAWY, KONCERTY, SPOTKANIA MUZYCZNE, TEATRALNE, SPOTKANIA KLUBOWE, WARSZTATY, WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, PRELEKCJE...

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	TEMAT ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
czwartki 1,8,15,22, 29.03.2018	10.00-11.30 Grupa 1 11.30-13.00 Grupa 2	wykłady, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ - głębia ostrości, rozmyte tło a obiektywy – Alfons Mucha – plener Park Poetów – omówienie zdjęć z pleneru	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Kaczmarek gr. 1 kier. Janina Czekąła gr. 2 słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki 1,8,15,22, 29.03.2018	13.00-14.15	warsztaty, próby	ZESPÓŁ „ŻYWEGO SŁOWA” warsztaty, próby.	kier. Danuta Filipowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 1.03.2018	13.15	wykład	CYKL: WIEK XX BEZ TAJEMNIC Zakład Historii Najnowszej Instytut Historii UZ zaprasza na kolejny wykład pt. „Górnictwo węgla brunatnego w okolicy Zielonej Góry”.	dr Agnieszka Gontaszewska-Piekarz UZ Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska Zakład Technologii Budownictwa, Geotechniki i Geodezji	Aula B Campus B Uniwersytet Zielonogórski al. Wojska Polskiego 69
czwartki 1,8,15,22, 29.03.2018	16.00-18.00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” warsztaty	Katarzyna Filipowicz-Burchart artysta plastyk kier. Lucyna Charydczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

czwartek 1.03.2018	18.00	wykład	CYKL: „CZWARTKOWE SPOTKANIA Z NAUKĄ” zaprasza słuchaczy. „Wpływ warunków panujących na Ziemi i w przestrzeni kosmicznej na funkcjonowanie organizmu”.	dr hab. n med. Agnieszka Ziółkowska Uniwersytet Zielonogórski Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Zakład Anatomii i Histologii	Centrum Nauki Keplera – Planetarium Wenus Sala Projekcyjna <i>Wstęp wolny.</i>
piątki 2,9,16,23. 03.2018	9.30-11.30	warsztaty, plenery	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „ALLA PRIMA” warsztaty plastyczne.	Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Teresa Pasieczna słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 2.03.2018	10.00-12.00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” "Czy RAW jest potrzebny"?	kier. Stanisław Matuszewski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 2,9,16,23. 03.2018	11.45-13.45	warsztaty, plenery	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” warsztaty plastyczne	Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 2,9,16,23. 03.2018	14.00-18.00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	kier. Stefania Zawacka Anna Kozłowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 2,9,16,23. 03.2018	14.10-18.10	szkolenia, zawody brydżowe	KLUB BRYDŻOWY „IMPAS” Szkolenia, zawody brydżowe.	kier. Józef Bogdan słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 2,9,16,23. 03.2018	14.10-17.00	gry usprawniające pamięć	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe...)	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
sobota 3.03.2018	16.00	wykład, spotkanie	CYKL SPOTKAŃ O ARCHEOLOGII PRZY KAWIE 1/ Pałac Kittlitzów w Świdnicy „Gdzie król „Władysław ślub brał...” O odkryciach i badaniach archeologicznych kościoła pw. św. Mikołaja Archaniola w Sanoku na Podkarpaciu.	dr Piotr Kotowicz z Muzeum Historycznego w Sanoku	Muzeum Archeologiczne Środkowego Nadodrza ŚWIDNICA Ul. Długa 27
sobota 3.03.2018	17.00	KONCERT INAUGURACYJNY DNI MUZYKI NAD ODRĄ we FRANKFURCIE	KONCERT INAUGURACYJNY DNI MUZYKI NAD ODRĄ we FRANKFURCIE Martina Rüping - sopran Ralph Eschrig - tenor Sebastian Noack - bas Frankfurt (Oder) Wielki Chór Akademii Śpiewu we Frankfurcie nad Odrą (Wagner, Chopin, Rachmaninow)	Frankfurt (Oder) Sala Koncertowa im. Carla Philippa Emanuela Bacha Brandenburska Orkiestra Państwowa we Frankfurcie Dirigent / dyrygent Rudolf Tiersch	Wyjazd zorganizowany z parkingu obok CASTORAMY o godz. 12.00 powrót ok. 21.00 <i>Zapisy w biurze do 2.03. br. ZUTW.</i>
niedziela 4.03.2018	17.00	Krakowski Salon Poezji	MARZEC w NORWIDZIE Specjalna edycja Krakowskiego Salonu Poezji w Zielonej Górze z udziałem Olgerda Łukaszewicza. W programie: Wyspiański.	Olgiert Łukaszewicz wybitny aktor filmowy i teatralny oraz wieloletni prezes Związku Artystów Scen Polskich Czyta Wyspiańskiego. Gospodarz Salonu Andrzej Buck.	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza <i>Obowiązują wejściówki w cenie 10 zł do odbioru w Góra Mediów WiMBP (1 p.)</i>

poniedziałki 5,12,19. 03.2018	10.00-12.00	próby, warsztaty, przygotowanie nowego programu	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy. Rada Zespołu: Miroslawa Branicka –Polarczyk, Maria Kozak, Danuta Kuleszyńska, Bożena Rudkiewicz, Nina Masternak, Irena Marciszonek słuchaczki ZUTW	Opiekun merytoryczny i artystyczny: Robert Czechowski Dyrektor Lubuskiego Teatru Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska kier. Gracjan Grzesiewicz słuchacz ZUTW	Lubuski Teatr
poniedziałek 5.03.2018	10.00-11.30	wykład, dyskusja	KLUB FILOZOFII „COGITO” S.P.Huntington "Zderzenie Cywilizacji".	dr Agnieszka Szczap Instytut Filozofii UZ kier. Jerzy Lewandowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 5,12,19,26. 03.2018	12.00-14.00	wykłady, prelekcje, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Warsztaty fotograficzno – filmowe.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 5.03.2018	12.30-14.30	spotkanie warsztatowe	GRUPA LITERACKA „OKSYMORON” Spotkanie warsztatowe. <i>To łatwe, niemożliwe, trudne, warte próby.</i> (W. Szymborska – „Portret kobiety”) – na poważnie i na wesoło o kobietach wierszem i prozą.	Barbara Konarska Członek Honorowy ZUTW kier. „Oksymoronu”	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 5.03.2018	15.00-16.00	spotkanie	KLUB „WIERNI KWIATOM” Dzień Kobiet.	kier. Dorota Łukaszewicz, Danuta Miłosz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 5,19. 03.2018	15.00	NOWOŚĆ ZAPROSZENIE NA WARSZTATY TEATRALNE	WARSZTATY TEATRALNE „Zrób teatr z wnukami” - nauka wykonywania lałek i dekoracji - dobór tekstów i zamiana na działania sceniczne	Teresa Samulczyk pedagog słuchaczka ZUTW	Lubuski Teatr Sala Edukacyjna Parter <i>Prosimy o zapisy chętnych w ZUTW.</i>
poniedziałek 5.03.2018	17.00	kabaret	ZAPROSZENIE Występ Kabaretu MONTE VERDE " Życie podróżą jest".	Z dedykacją: dla Pani Agaty Miedzińskiej Dyrektor ZOK	ZOK Hydro(za)gadka ul. Festiwalowa 3 <i>Wstęp bezpłatny.</i>
poniedziałki 5,12,19,26. 03.2018	17.00-19.00	próby, warsztaty	CHÓR „MODERATO” próby, warsztaty... <i>Zapraszamy nowe osoby (nie tylko słuchaczy) do naszego Chóru.</i>	Bernard Grupa dyrygent kier. Kazimierz Bujnicki Rada Chóru: Eugeniusz Bryl, Teresa Klim, Jolanta Lorens	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 6.03.2018	10.00-12.00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY "FOTOOKO” Spotkanie organizacyjno- warsztatowe.	Roman Grobarski Ewa Kwaśniewicz kier. słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 6,13,20. 03.2018	12.00-13.30	próby, warsztaty	ZESPÓŁ TEATRALNY „Te(a)trycy” Praca z tekstem autorskim Haliny Bohuty- Stapel. „ <i>Monidło, czyli Romea i Julii tragedia prawdziwa</i> ”.	kier. Irena Marciszonek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorki 6,13,20,27. 03.2018	13.30-15.30	próby, warsztaty, występy	ŚPIEWNIK UNIwersytecki Próby, warsztaty przygotowanie nowego programu pt. „Deszczowe piosenki”.	kier. Stefania Kozak Miroslawa Branicka – Polarczyk opracowanie muzyczne słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 6.03.2018	16.00	koncert połączony z prelekcją	CYKL: Z MUZYKĄ PRZEZ CAŁE ŻYCIE Dlaczego warto zajmować się muzyką ? Koncert uczniów Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I st. w Zielonej Górze.	SŁOWO O MUZYCE Sławomir Kozłowski Dyrektor Szkoły	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza
środy 7,14,21,28. 03.2018	9.30 -11.30	warsztaty, spotkania integracyjne	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Zapraszamy nowych słuchaczy, także na wystawę prac słuchaczy na każdych zajęciach.	kier. Krystyna Czajka Łucja Żabińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 7,14,21,28. 03.2018	10.00-14.00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY "KONTRAPOST" Warsztaty plastyczne.	Leopold Kolbiarz artysta malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka	ZUTW Sala Słoneczna
środy 7,14,21,28. 03.2018	13.15-14.45	warsztaty, próby, przygotowanie do występów	GRUPA WOKALNO-ESTRADOWA „AKOLADA” Rozwój umiejętności poprawnej emisji głosu, poznawanie repertuaru piosenek estradowych, ruch i zabawa.	Aleksandra Matusiak wokalistka Koordynator: Barbara Woroniecka Członek Zarządu, słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Klubowa
środa 7.03.2018	17.00	spotkanie autorskie	ZAPROSZENIE na spotkanie z autorem książki "Święci pierwszego kontaktu". Gościem będzie Szymon Hołownia.	Organizator: KLUB "Tygodnika Powszechnego" Zielona Góra	Piekarnia <i>Cichej Kobiety</i> ul. Fabryczna 13 ZG <i>Wstęp wolny.</i>
czwartek 8.03.2018	9.30	Taneczny Dzień Kobiet	PROJEKT "Od Przedszkola - do Seniora" Taneczny Dzień Kobiet. Wspólna zabawa - tańce i układy taneczne zaprezentują słuchaczki ZUTW oraz dzieci.	Taniec <i>OBAMA</i> wykonają słuchaczki z Zespołu „Radość Tańczenia” ZUTW. Projekt realizowany jest z Przedszkolem Nr 34 "Rozśpiewane Przedszkole". Koordynator: Karolina Michalska nauczycielka	Przedszkole nr 34 "Rozśpiewane Przedszkole". ul. Bohaterów Westerplatte 11
czwartek 8.03.2018	17.00	występ	Teatr TAŃCA CON PASSIONE Występ z okazji Dnia Kobiet; TANIEC: "Siostry" i "Elvis Presley".	reż. Paweł Matyasik Pedagog, tancerz, choreograf Kier. Irena Furman	Bojadła Sala widowiskowa GOK <i>Dojazd własny.</i>
piątek 9.03.2018	8.55- 9.40 klasa VI b 9.50 – 10.35 klasa VI c 10.45 -11.30 klasa IV a	Projekt: „Lubimy się uczyć od siebie”.	REALIZACJA PROJEKTU "Międzypokoleniowa wymiana doświadczeń" ph. <i>"Lubimy się uczyć od siebie"</i> . Spotkanie 5 nt. „Wszechświat pełen tajemnic” – Układ Słoneczny „RODZINA SŁOŃCE”.	Koordynator projektu: Joanna Lewszyk nauczycielka Udział w projekcie biorą uczniowie klas VI b, VI c i IV a przy Zespole Szkół Ekologicznych w Zielonej Górze oraz słuchacz ZUTW dr Marek Sendyk Instytut Astronomii im. profesora Janusza Gila	Zespół Szkół Ekologicznych Szkoła Podstawowa nr 22 Sala Przyrodnicza
piątek 9.03.2018	10.00-12.00	warsztaty, prelekcja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” „Pomiary światła”.	kier. Stanisław Matuszewski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 10.03.2018	16.00	występ	Teatr TAŃCA CON PASSIONE występ z okazji Dnia Kobiet TANIEC: "Siostry" i "Elvis Presley".	reż. Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	Nowiny Wielkie sala wiejska ul. Gorzowska

niedziela 11.03.2018	18.00	pokaz	Międzynarodowy Dzień Planetariów „Granice chaosu.....fraktale” - pokaz specjalny.	<i>Obowiązuje rezerwacja miejsc.</i>	Centrum Nauki Keplera - Planetarium Wenus
poniedziałek 12.03.2018	wg inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW	Badania słuchaczy biorących udział w projekcie. <i>Prosimy o odnotowanie terminów swoich badań..</i>	REALIZACJA PROJEKTU „Oddziaływanie wysiłku fizycznego na mechanizmy molekularne procesu starzenia się”. 12. 03.- 15.03.2018 1.Badanie: morfologia, glukoza, profil lipidów, białko hs CRP, analiza składu ciała, badanie siły uchwytu za pomocą siłomierza ręcznego. ----- 16.03. 2018 2. Badanie: sprawność fizyczna za pomocą 6 – min. testu korytarzowego -----	Projekt nr 2016/21/N/NZ7/03329 finansowany przez Narodowe Centrum Nauki <i>Więcej na dalszych stronach programu.</i> Projekt realizowany przez Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Zielonogórski prof. dr hab. Agnieszka Zembroń – Łacny Dziekan Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu UZ Koordinator: mgr Barbara Morawin Asystent w Katedrze Fizjologii Stosowanej i Klinicznej Wydział Lekarski i nauk o Zdrowiu doktorantka – nauki o kulturze fizycznej	Miejsce badania: Uniwersytet Zielonogórski ul. Podgórna 50 budynek A - 6 oraz sala sportowa. Na tablicy ogłoszeń są wywieszone listy z terminami i datami badań. Nie wolno bez uzgodnień w ZUTW zmieniać terminów. <i>Zakończono zapisy słuchaczy biorących udział w projekcie.</i> W projekcie biorą udział tylko słuchacze ZUTW.
wtorek 13.03.2018	10.00-11.30	wykład	ZESPÓŁ „ŻYJMY ZDROWIEJ” OSTEOPATIA - holistyczne spojrzenie na ciało i zdrowie oraz skuteczna alternatywa na ból.	Marco Di Dio osteopata fizjoterapeuta, Centrum Medyczne "Marimed" w Zielonej Górze. kier. Halina Sawa, Jadwiga Jarowicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 13.03.2018	10.00-12.00	prelekcja	KLUB FOTOGRAFICZNY "FOTOOKO" „Archiwizacja zdjęć”.	Bogumiła Hyla - Dąbek kier. Roman Grobarski i Ewa Kwaśniewicz słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 13.03.2018	16.30	wernisaż wystawy fotografii, Koncert Wiosenny	ZAPROSZENIE Otwarcie wystawy pt. „Kwiaty Krystyny. Zapach fiołkowych myśli”. Indywidualna wystawa fotograficzna Krystyny Bałundy. Koncert Wiosenny w wykonaniu chóru „MODERATO”.	Autorka zdjęć: Krystyna Bałunda Słuchaczka ZUTW Chór "MODERATO" Dyryguje Bernard Grupa	Centrum Nauki Keplera - Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14 Zielona Góra <i>Wstęp wolny.</i>
wtorek 13.03.2018	18.00	WIECZÓR UKRAIŃSKI	WIECZÓR UKRAIŃSKI –prezentacje multimedialne na temat różnych regionów Ukrainy, Występ zespołu TUTEJE (ludowe pieśni ukraińskie), poczęstunek.	Wystawa w holu Biblioteki. Polecana literatura ukraińska. Obowiązują zapisy w ZUTW	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza
środa 14.03.2018	10.00	wyjście do Ogrodu Botanicznego.	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” „W poszukiwaniu wiosny”.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Spotkanie o godz.10.00 przed wejściem do Ogrodu ul. Botaniczna 50 A Dojazd: MZK – linie: 0,27,44,80

środa 14.03.2018	11.45-13.00	spotkanie, sprawy bieżące	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ - „Kobieta wczoraj i dziś”. - Sprawy bieżące.	kier. Halina Ksepko Elżbieta Szcześniak koordynatorka: Zofia Biniewska-Dobrzyńska Członek Zarządu ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 14.03.2018	16.00	promocja tomiku wierszy	GRUPA LITERACKA „OKSYMORON” Promocja tomiku wierszy „Po drugiej stronie” Marii Kuleszyńskiej- Kozak słuchaczki ZUTW.	Prowadzenie: Ewa Kwaśniewicz Barbara Konarska Członek Honorowy ZUTW kier. „Oksymoronu”	ZUTW Sala Klubowa
środa 14.03.2018	16.00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Z CYKLU WIEDZY O SZTUCE I HISTORII „Łowiectwo w sztuce”.	dr Longin Dzieżyc	Muzeum Ziemi Lubuskiej <i>Wstęp wolny.</i>
czwartek 15.03.2018	11.00-12.30	spotkania z piosenką	SPOTKANIA Z PIOSENKĄ „ <i>Śpiewać każdy może... a nawet powinien</i> ”. pt. „Piosenki dla Kobiet”.	Prowadzenie: Eugeniusz Czerwiński Anna Kozłowska Aleksandra Hedzielska słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.03.2018	14.30-15.45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Co kryje Ziemia Lubuska ?”	kier. Elżbieta Dąbrowska-Żurawik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.03.2018	16.00-18.00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI I MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” 1. „Moje doświadczenia z praktykami Luizy Hay”. 2. Medytacja z ulubionym kryształem.	Prowadzenie: Marzena Tomczak kier. Maria Siatecka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.03.2018	18.00	premiera filmu	MARZEC w NORWIDZIE Premiera filmu dokumentalnego „ Michał Kaziów ” – koordynator projektu: Robert Rudiak. Scenariusz: Anna Klaudel i Maciej Klaudel	Montaż: Justyna Poniatowska. Lektorzy: Andrzej Nowak i Alex Niebrzegowski. Realizator: Paradoks Film Studio. Copyright: Lubuskie Stowarzyszenie Miłośników Działań Kulturalnych Debiut. <i>Zrealizowano przy pomocy finansowej Miasta Zielona Góra.</i>	WIMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza
czwartek 15.03.2018	19.00	koncert charytatywny	ZAPROSZENIE na koncert pt. „ <i>Życie, po prostu !</i> ” - w tekstach W. Młynarskiego.	Koncert charytatywny na rzecz Ali Marecik Prowadzenie: Andrzej Winszewski	ZOK Hydro(za)gadka ul. Festiwalowa 3 <i>Cegiełki w cenie 20,00 zł do nabycia przed koncertem.</i>
piątek 16.03.2018	10.00-12.00	prelekcja, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” „Filtry foto i ich zastosowanie”.	kier. Stanisław Matuszewski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 16.03.2018	11.00-12.00	1 spotkanie	PODSTAWY FOTOGRAFII - trójkąt: przysłona - czas - czułość, czyli ISO - głębia ostrości - migawka - programy P, A, S/T, M - ustalenie ekspozycji, nastawienie parametrów fotograficznych	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa

piątek 16.03.2018	12.00	Opera Wrocławska	ZAPROSZENIE OPERA WROCŁAWSKA „FIDELIO” Ludiga van Beethoven Reż. I inscenizacja: Rocc Debiutancka opera Ludwiga van <i>Beethovena okazała się ostatnim jego dziełem w tym gatunku. O dziwo, mimo zmagañ kompozytora z materiaå tej synkretycznej sztuki, weszła do kanonu operowego jako dzieło dojrzałe.</i>	Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS S.J. Zapisy w biurze ZUTW. Opłaty w BIURZE EXODUS	Przystanek CASTORAMA ul. Wojska Polskiego
piątek 16.03.2018	12.00-13.30	wykład 1	KOMPUTEROWA OBRÓBKA FOTOGRAFII 1. Narzędzia - Opcje narzędzi - Narzędzia zaznaczania - Narzędzia rysownicze - Narzędzia przekształcania	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
piątek 16.03.2018	17.00	otwarcie wystawy i premiera książki.	SPOTKANIA MUZEALNE „Zielonogórskie Zagłębie Kabaretowe” – otwarcie wystawy i premiera książki.		Muzeum Ziemi Lubuskiej <i>Wstęp wolny.</i>
sobota 17.03.2018	7.25	wycieczka do Görlitz	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wycieczka do Görlitz W programie: zwiedzanie miasta, jarmark wielkanocny.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Zbiórka na dworcu PKP o godz. 7.25. Wyjazd z dworca PKP godz. 7.41 peron 1 (bilet seniorski lub wycieczkowy, cena ok. 16.00 zł. dobrze wykupić w obie strony) Powrót z Görlitz 17.07, ZG godz. 19.41
sobota 17.03.2018	16.00	prelekcja	Centrum Nauki Keplera - Centrum Przyrodnicze Akademia Młodego Biologa ABC prawidłowej diety.	dr Justyna Korycka Dyrektor Instytutu Nauk o Żywności i Agrotechniki Wydziału Zamiejscowego w Sulechowie Uniwersytetu.	Centrum Nauki Keplera - Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 19.03.2018	10.00-11.30	wykład, dyskusja	KLUB FILOZOFII „COGITO” John Rawls "Teoria Sprawiedliwości".	dr Agnieszka Szczap Instytut Filozofii UZ kier. Jerzy Lewandowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 19.03.2018	11.00-15.00	TECHNOLOGICZNY SENIOR	ZESPÓŁ „ASYSTENT” Udział w konferencji i spotkaniu edukacyjnym „Technologiczny Senior”.	Zarząd ZUTW Zespół ASYSTENT	Sejmiku Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze. ul. Podgórna
poniedziałek 19.03.2018	11.00-15.00	konferencja	ZAPROSZENIE na spotkanie pn. „Technologiczny Senior”. W ramach spotkania przeprowadzone zostaną wykłady dotyczące bezpieczeństwa w sieci, obsługiwania konta bankowego przez Internet, zakupów bez wychodzenia z domu oraz lokalnych e-usług.	Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze. Rezerwacja dla 40 słuchaczy. <i>Zapewniony poczęstunek.</i>	Sala Kolumnowa Sejmiku Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze. ul. Podgórna <i>Udział w konferencji jest bezpłatny, decyduje kolejność zgłoszeń, Obowiązują zapisy w Biurze ZUTW.</i>

poniedziałek 19.03.2018	inf. w Klubie	spotkanie w Zatoniu	KLUB „WIERNI KWIATOM” „Szukamy wiosny”. Park w Zatoniu.	kier. Dorota Łukaszewicz, Danuta Miłosz słuchaczki ZUTW	Inf. w Klubie
wtorek 20.03.2018	10.00-12.00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY "FOTOOKO" Spotkanie w BWA z dyr. Wojciechem Kozłowskim.	kier. Roman Grobarski i Ewa Kwaśniewicz słuchacze ZUTW	BWA al. Niepodległości
wtorek 20.03.2018	16.00	JUBILEUSZ 5 - lecia DZIAŁALNOŚCI KLUBU FILOZOFII „COGITO” 2013 – 2018	JUBILEUSZ DZIAŁALNOŚCI KLUBU FILOZOFII „COGITO” 2013 – 2018 W programie, m.in. powitanie rozmowy filozofów, pasowanie pełnoprawnych właścicieli tytułu „FILOZOF NIEDOSKONAŁY”, certyfikaty, zabawa filozoficzna, recital Bogdana Springera.	dr Agnieszka Szczap Instytut Filozofii UZ Jerzy Lewandowski kier. KLUBU Marek Kurzawa Halina Maszner Bogdan Springer i inni słuchacze ZUTW	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza
środa 21.03.2018	9.30	wykład w ramach Konwersatorium Bibliotekoznawczego	MARZEC w NORWIDZIE „Zbiory rękopiśmienne w Polsce”.	dr hab. Macieja Matwijowa, prof. Uniwersytetu Wrocławskiego	WiMBP Sala Wykładowa im. dra Grzegorza Chmielewskiego
środa 21.03.2018	14.30	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE „Garnizon Grünberg 1914-1945”.	dr Grzegorz Biszczanik	Muzeum Ziemi Lubuskiej <i>Wstęp wolny.</i>
środa 21.03.2018	18.00	spotkanie	ZAPROSZENIE na spotkanie "Seks, zbrodnia i kara" Gościem spotkania będzie Prof. Monika Płatek - zajmuje się prawami kobiet, kryminologią, socjologią prawa	Profesor . nadzwyczajny Uniwersytetu Warszawskiego Wydział Prawa i Administracji Monika Płatek Organizator: KLUB "Tygodnika Powszechnego" Zielona Góra	Piekarnia <i>Cichej Kobiety</i> ul. Fabryczna 13 ZG <i>Wstęp wolny.</i>
czwartek 22.03.2018	8.00	wyjazd po zdrowie BURG /SPREEWALD/ TERMY	TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald <i>4 – godzinna kąpiel w zespołach basenów z wodą solankową.</i>	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy w ZUTW.</i>	Wjazd zorganizowany z parkingu obok CASTORAMY o godz.8.00 powrót ok. 17.00
czwartek 22.03.2018	15.00-16.00	prelekcja	KLUB „MAGICZNY ŚWIAT WOKÓŁ NAS” „Kolory w życiu”.	kier. Anna Błacha słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 22.03.2018	18.00	promocja książki	MARZEC w NORWIDZIE „Danie główne” Marcina Radwańskiego, autora zbioru opowiadań „Skok w przepaść” i powieści „Nieprzypadkowa ofiara”.	dr Alina Polak- Woźniak	WiMBP Klub Pro Libris im. Andrzeja K. Waśkiewicza
czwartek 22.03.2018	19.00	Jazzujące Muzeum	SPOTKANIA MUZEALNE KONCERT z CYKLU JAZZUJĄCE MUZEUM Recital fortepianowy Kasi Pietrzko utalentowanej pianistki i kompozytorki..	Program wieczoru: -wprowadzenie: Leszek Kania i Jerzy Nowak -prezentacja obrazu	Muzeum Ziemi Lubuskiej Sala Witrażowa <i>Bilety ulgowe w ZUTW.</i>

piątek 23.03.2018	10.00-12.00	plener fotograficzny	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” „Czy już przyszła wiosna?”	kier. Stanisław Matuszewski słuchacz ZUTW	Inf. w Klubie
piątek 23.03.2018	11.00-12.00	2 spotkanie	PODSTAWY FOTOGRAFII - zajęcia plenerowe: zastosowanie programu, automatyki przysłony i czasu	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
piątek 23.03.2018	12.00-13.30	wykład 2	KOMPUTEROWA OBRÓBKA FOTOGRAFII 2a. Warstwy- zakładanie - łączenie fotografii 2b. Szybka maska „mrówki” - korekta fotografii	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
piątek 23.03.2018	12.00	wernisaż wystawy plastycznej	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” Otwarcie wystawy plastycznej „RETROSPEKCJE”.	Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 23.03.2018	17.00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Otwarcie wystawy Lidii Galicy „Relacje”.	Wystawa podyplomowa absolwentki ISP UZ	Muzeum Ziemi Lubuskiej <i>Wstęp wolny.</i>
poniedziałek 26.03.2018	10.00-12.00	próby, warsztaty,	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Rada Zespołu: Mirostawa Branicka –Polarczyk, Maria Kozak, Danuta Kuleszyńska, Bożena Rudkiewicz, Nina Masternak, Irena Marciszonek słuchaczki ZUTW kier. Gracjan Grzesiewicz słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 26.03.2018	12.30-14.30	warsztaty	GRUPA LITERACKA „OKSYMORON” Tożsamość w świecie wielokulturowym.	Wprowadzenie do dyskusji; Barbara Konarska Członek Honorowy ZUTW kier. „Oksymoronu”	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 26.03.2018	16.00	spotkanie przedświąteczne	SPOTKANIE WIELKANOCNE Zespołu ZUTW „ASYSTENT” z członkami Zarządu	Zarząd ZUTW Zespół „ASYSTENT”	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 27.03.2018	10.00-12.00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY "FOTOOKO" na terenie nowych dzielnic Zielonej Góry.	kier. Roman Grobarski i Ewa Kwaśniewicz słuchacze ZUTW	Inf. w Klubie
wtorek 27.03.2018	16.00	wykład	CYKL: ODRADZAJĄCE SIĘ TRADYCJE WINIARSKIE REGIONU "Wino a zdrowie. Enoterapia w życiu dorosłego człowieka"	dr Mariusz Pacholak Winnica <i>CANTINA</i> w Mozowie	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza
wtorek 27.03.2018	16.30-18.00	próby, warsztaty	ZESPÓŁ TEATRALNY „Te(a)trycy” Praca z tekstem autorskim Haliny Bohuty-Stapel. <i>„Monidło, czyli Romea i Julii tragedia prawdziwa”.</i>	Reżyseria i przygotowanie: Halina Bohuta-Stapel kier. Irena Marciszonek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

			ZAPOWIEDZI NA KWIECIEŃ 2018		
wtorek 3.04.2018	16.00	wykład	Cykl: MEDYCINA „Niedokrwistość u osób w podeszłym wieku.	dr.n.med. Sylwia Sulimiera-Michalak	WiMBP Sala Dębowa imienia Janusza Koniusza

WYSTAWY BIEŻĄCE NASZYCH SŁUCHACZY

DATA	ZESPÓŁ, KLUB	AUTOR, TYTUŁ	MIEJSCE
od 2 lutego 2018	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”	Wystawa zbiorowa "WSCHODY I ZACHODY SŁOŃCA"	ZUTW Sala Klubowa i hol
od 9 lutego 2018	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „ALLA PRIMA”	Wystawa zbiorowa „ULOTNE”	ZUTW Sala Słoneczna i hol
od 22 lutego 2018	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ	Wystawa indywidualna Ireny Sosnowskiej „REMAKE”	Galeria Magazyn F ZUTW
wernisaż wystawy 23 marca 2018 godz. 12.00	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE”	Wystawa zbiorowa „RETROSPEKCJE”	ZUTW Sala Słoneczna i hol

ZAPOWIEDZI WYSTAW PLASTYCZNYCH NASZYCH SŁUCHACZY.

TERMIN	ZESPOŁY I KLUBY	WYSTAWY	MIEJSCE WYSTAWY
23 marca 2018	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE”	Wystawa zbiorowa „RETROSPEKCJE”	ZUTW Sala Słoneczna i hol
9 maja 2018	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST”	Wystawa zbiorowa	ZUTW Sala Słoneczna i hol
7 czerwca 2018	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE”	Wystawa zbiorowa	ZUTW Sala Słoneczna i hol

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (ZAPISY ZAKOŃCZONO)

Zajęcia bezpłatne. Nauka trwa 4 semestry.

Zajęcia będą odbywać się w sali komputerowej w Szkole ŻAK, ul. Fryderyka Chopina 19 A. Szczegółowe inf. otrzymują słuchacze na zajęciach.

Grupa A – podstawowa: (środy - czwartki) w godz. 13.30 -15.00 - (co drugi tydzień)

Grupa B – średniozaawansowana:(środy - czwartki) w godz.13.30 -15.00 - (co drugi tydzień)

STUDIUM JEZYKOWE - miejsce zajęć : SALA WRZOSOWA i ZIELONA ZUTW.

DZIEŃ	GODZINA	JĘZYK GRUPA	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP	MIEJSCE
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	8.30 - 9.15	NIEMIECKI podstawowa 1	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	9.25 - 10.10	NIEMIECKI konwersacja podstawowa	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	10.20 - 11.05	NIEMIECKI podstawowa 2	mgr Beata Łapanowska kier. Jadwiga Wnęk	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	11.15 - 12.00	NIEMIECKI średniozaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Małgorzata Mężyńska	ZUTW SALA ZIELONA

poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	12.10 - 12.55	NIEMIECKI konwersacja średniozaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Małgorzata Mężyńska	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	14.00 - 15.00	JĘZYK FRANCUSKI grupa kontynuująca	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Anna Badacz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	15.00 - 16.00	JĘZYK FRANCUSKI średnia	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Halina Jakubowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	9.25 - 10.10	NIEMIECKI nowa	mgr Beata Łapanowska kier. Teresa Błaszyńska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	10.20 - 11.05	NIEMIECKI zaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Agnieszka Majewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	11.15 - 12.00	NIEMIECKI konwersacja zaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Krystyna Rogozińska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	8.30 - 9.15	ANGIELSKI kontynuująca	mgr Marcela Karbowska kier. Grażyna Woźniak	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	9.20 - 10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Grażyna Siadul	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	10.10 - 10.55	ANGIELSKI podstawowa nowa	mgr Marcela Karbowska kier. Elżbieta Karczewska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	11.00 - 11.45	ANGIELSKI podstawowa nowa	mgr Marcela Karbowska kier. Krystyna Konrad	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	11.50 - 12.35	ANGIELSKI konwersacja	mgr Józef Kozanowski kier. Józef Rogoziński	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	12.40 - 13.25	ANGIELSKI podstawowa nowa	mgr Józef Kozanowski kier. Helena Haczkowska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 6,13,20,27.03.2018	13.30 - 14.15	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Józef Kozanowski kier. Anna Kopczyńska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	8.30 - 9.15	ANGIELSKI konwersacja	mgr Marcela Karbowska kier. Grażyna Siadul	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	9.20 - 10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Stefan Szczęsny	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	10.10 - 10.55	ANGIELSKI konwersacja	mgr Marcela Karbowska kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	11.00 - 11.45	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	11.50 - 12.35	ANGIELSKI konwersacja nowa grupa	mgr Marcela Karbowska kier. Eugenia Rosołek	ZUTW SALA ZIELONA
środy 7,14,21,28.03.2018	8.30 - 9.15	ANGIELSKI konwersacja	mgr Józef Kozanowski kier. Stefan Sulecki	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 7,14,21,28.03.2018	9.25 - 10.10	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Ewa Szczygło	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 7,14,21,28.03.2018	10.20 - 11.05	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Dorota Ciecocińska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 7,14,21,28.03.2018	11.15 - 12.00	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Elżbieta Kurowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy wg inf. w grupie	12.15 - 13.00	JĘZYK ROSYJSKI (zajęcia co drugi tydzień)	mgr Maria Zjawińska słuchaczka ZUTW kier. Maria Krystyna Rutkowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	8.30 - 9.15	ANGIELSKI podstawowa	mgr Marcela Karbowska kier. Aleksander Jakubowski	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	9.20 - 10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Józef Sozański	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	10.10 - 10.55	ANGIELSKI konwersacja	mgr Marcela Karbowska kier. Bogumiła Kolasińska	ZUTW SALA ZIELONA

czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	11.05 - 11.50	ANGIELSKI zaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Maria Kacprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	11.55 - 12.40	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Marcela Karbowska kier. Tadeusz Słonina	ZUTW SALA ZIELONA

GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA W ZUTW. Miejsce zajęć: **SALA WESOŁA.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP / słuchacze ZUTW /
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	8.05 - 8.50	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk - rehabilitantka kier. Maria Jarmolińska
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	9.00 - 9.45	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk - rehabilitantka kier. Małgorzata Barancewicz
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	9.55 - 10.40	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk - rehabilitantka kier. Elżbieta Szcześniak
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	10.50 - 11.35	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk - rehabilitantka kier. Janina Skrynkowska
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	11.45 - 12.30	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Piwowska
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	12.40 - 13.25	GIMNASTYKA 50+ Ćwicz. z gumami. Pilates (rozciąg.) proste układy choreograficzne	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Roma Sobolewska
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	14.15 - 15.00	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska - rehabilitantka kier. Krystyna Frąckowiak
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	15.15 - 16.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska kier. Teodozja Czechowska
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	16.30 - 18.00	TENIS STOŁOWY , ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym	kier. Marek Kozłowski słuchacz ZUTW
wtorki 6,13,20,27.03.2018	8.15 - 9.00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski – instruktor kier. Zofia Tumilewicz
wtorki 6,13,20,27.03.2018	9.05 - 9.50	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski - instruktor kier. Grażyna Tylzon
wtorki 6,13,20,27.03.2018	9.55 - 10.40	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski - instruktor kier. Bogumiła Kolasińska
wtorki 6,13,20,27.03.2018	10.45 - 11.30	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski - instruktor kier. Ewa Danisz
wtorki 6,13,20,27.03.2018	11.45 - 12.30	PILATES	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Krystyna Łaszcz
wtorki 6,13,20,27.03.2018	12.40 - 13.25	Profilaktyka układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Ewa Iwanicka
wtorki 6,13,20,27.03.2018	13.35 - 14.20	Profilaktyka układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Anna Wozińska
wtorki 6,13,20,27.03.2018	14.30 - 15.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska kier. Anna Kwolek
wtorki 6,13,20,27.03.2018	16.00 - 18.00	TENIS STOŁOWY , ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Andrzej Strączyński słuchacz ZUTW
środy 7,14,21,28.03.2018	8.05 - 9.05	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc
środy 7,14,21,28.03.2018	9.15 - 10.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Danuta Krystyna Iwanowska
środy 7,14,21,28.03.2018	10.25 - 11.10	RADOŚĆ TAŃCZENIA tańce i zabawy grupowe przy muzyce	mgr Aleksandra Matusiak kier. Mirosława Sokółowska
środy 7,14,21,28.03.2018	11.20 - 12.05	RADOŚĆ TAŃCZENIA tańce i zabawy grupowe przy muzyce	mgr Aleksandra Matusiak kier. Mirosława Piacko

środy 7,14,21,28.03.2018	12.15 - 13.00	RADOŚĆ TANCZENIA tańce i zabawy grupowe przy muzyce	mgr Aleksandra Matusiak kier. Albina Bryl
środy 7,14,21,28.03.2018	13.15 - 14.00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka kier. Maria Jolanta Lorens
środy 7,14,21,28.03.2018	14.10 - 14.55	Profilaktyka układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktor nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Elżbieta Olejnik
środy 7,14,21,28.03.2018	15.10 - 15.55	Profilaktyka układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktor nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Alicja Zboralska
środy 7,14,21,28.03.2018	16.10 - 16.55	ĆWICZENIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP“ SPIRALNA STABILIZACJA MIĘŚNIOWA	Joanna Skibińska studentka UZ kier. Stefan Szczęsny
środy 7,14,21,28.03.2018	17.05 - 17.50	ĆWICZENIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP“ SPIRALNA STABILIZACJA MIĘŚNIOWA	Joanna Skibińska studentka UZ kier. Jadwiga Polańska
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	8.05 - 8.50	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk-rehabilitantka kier. Maria Jarmolińska
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	9.00 - 9.45	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk-rehabilitantka kier. Ewa Kwaśniewicz
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	9.55 - 10.40	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk- rehabilitantka kier. Józefa Stefania Wojtaszek
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	10.50 - 11.35	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk- rehabilitantka kier. Olga Juszcak
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	11.45 - 12.30	GIMNASTYKA 50+ Ćwicz. z gumami. Pilates (rozciąg.) proste układy choreograficzne	mgr Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Grażyna Siadul
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	12.40 - 13.25	GIMNASTYKA 50+ Ćwicz. z gumami. Pilates (rozciąg.) proste układy choreograficzne	mgr Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Maria Nalewajek
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	13.35 - 14.20	ZDROWY KRĘGOSŁUP	mgr Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Stencel
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	14.30 - 15.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolaszińska - rehabilitantka kier. Stefania Walewska
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	15.25 - 16.10	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolaszińska-rehabilitantka kier. Mirosława Sokołowska
czwartki 1,8,15,22,29.03.2018	16.20 - 17.20	TENIS STOŁOWY Rozgrywki	kier. Zbigniew Sokołowski słuchacz ZUTW
piątki 2,9,16,23.03.2018	8.05 - 9.05	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc
piątki 2,9,16,23.03.2018	9.15 - 10.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Teresa Złotek
piątki 2,9,16,23.03.2018	10.25-11.10	GIMNASTYKA 50+ Ćwicz. z gumami. Pilates (rozciąg.) proste układy choreograficzne	mgr Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny,
piątki 2,9,16,23.03.2018	11.20 - 12.20	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	mgr Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman
piątki 2,9,16,23.03.2018	12.30 - 13.30	TEATR TAŃCA	mgr Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Bogumiła Matuszak
piątki 2,9,16,23.03.2018	13.40 - 14.40	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska kier. Teresa Wiszniewska
piątki 2,9,16,23.03.2018	16.00 - 18.00	TENIS STOŁOWY rozgrywki	kier. Andrzej Strączyński słuchacz ZUTW

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 5,12,19,26.03.2018	13.15 -15.15	Nauka pływania, doskonalenie pływania, Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS.	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 2,9,16,23.03.2018	11.15 - 12.00	Pływanie. Aqua Aerobik Gimnastyka usprawniająca.	mgr Irena Karnicka prowadzenie zajęć kier. Ewa Hippman- Wielgosz	Basen ul. Wyspiańskiego

PLAN WYCIECZEK PIESZYCH - MARZEC 2018 r. z cyklu „Nie siedz w domu wędruj z nami”.

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
4	Nd	Krystyna Paško Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Gronów – Leśniów Mały - Laski
11	Nd	Grzegorz Zmaczyński Przodownik turystyki pieszej PTTK	Nowa Sól – Rudno – Ciepeliów – Drwalewice - Nowe Żabno - Stare Żabno - Nowa Sól
18	Nd	Józef Stański Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Czerwieńsk – Brody – Nietków - "Na topienie Marzanny"
25	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Z Krosna Odrzańskiego do Gostchorza

Zapraszamy do udziału wszystkich amatorów turystyki pieszej i tej formy aktywnej rekreacji, w tym także zamierzających dopiero rozpocząć jej uprawianie ! **Uczestnictwo jest bezpłatne !** Uczestnik ponosi tylko koszt przejazdów, jeśli takie przewiduje plan wycieczki.

Udział w tych wycieczkach ma miejsce na wyłączne ryzyko uczestnika! Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw ewentualnych nieszczęśliwych wypadków podczas wycieczki! - Organizacja i prowadzenie tych wycieczek jest bezinteresowną pracą społeczną zaangażowanych w nią osób. Bliższe informacje o wycieczce, takie jak; trasa i jej długość, miejsce i czas zbiórki, koszt ewentualnych przejazdów, czas powrotu itp. zamieszczane są zwykle na stronie miejskiej piątkowego lub sobotniego wydania **GAZETY LUBUSKIEJ**, w Internecie na stronie: www.omzgora.pttk.pl, na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wlkp oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17.

Sporządził: Wojciech Kasprzak

OGÓLNE UWAGI REGULAMINOWE

Każdego słuchacza ZUTW obowiązują: aktualna legitymacja (z opłaconą składką za bieżący semestr), aktualne karnety na zajęcia (dotyczy: basenu, gimnastyki, języków, edukacji komputerowej oraz innych odpłatnych zajęć organizowanych przez ZUTW).
Każdego słuchacza obowiązuje zapoznanie się z REGULAMINEM przeciwpożarowym, który wywieszony jest w widocznym miejscu w ZUTW (dodatkowo w Sali Wesolej).
NA BASENACH obowiązuje REGULAMIN PŁYWAŁNI oraz przestrzeganie godzin wejścia i wyjścia. Obowiązuje aktualny karnet wraz z legitymacją słuchacza. Odstąpienie imiennego karnetu osobie nieupoważnionej spowoduje jego utratę, bez możliwości dalszego korzystania z basenu.

GIMNASTYKA – ZAJĘCIA RUCHOWE, TANIEC - udział w zajęciach na wyłączne ryzyko i odpowiedzialność uczestnika po ewentualnej konsultacji z lekarzem. **Każdy z uczestników zobowiązany jest podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań do korzystania z w/w zajęć.**

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA

Biuro ZUTW czynne 8.00 - 16.00 - od poniedziałku do piątku.

Kasa ZUTW czynna codziennie **9.00 - 15.00** - od poniedziałku do czwartku. **W piątek kasa nieczynna.**

FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA - szczegółowy program i informacje na plakatach są dostępne w holu ZUTW. Na niektóre koncerty są bilety ulgowe dla Słuchaczy, dostępne w kasie Filharmonii po okazaniu aktualnej legitymacji Słuchacza ZUTW.

LUBUSKI TEATR – zaproszenia informacje o programie na tablicy ogłoszeń w holu ZUTW. Istnieje możliwość kupienia ulgowych biletów na niektóre spektakle w kasie Teatru po okazaniu aktualnej legitymacji Słuchacza ZUTW. Bilety w kasie Teatru.

W Sali Wesolej ZUTW dostępny jest **sprzęt usprawniający dla słuchaczy**. Zapraszamy do korzystania ze sprzętu podczas przerw w zajęciach w uzgodnieniu z Biurem ZUTW - na własną odpowiedzialność i ew. za zgodą lekarza.

Aktualne informacje i komunikaty znajdują się na tablicy ogłoszeń i w biurze ZUTW oraz na stronie Internetowej www.utw.zgora.pl

Zapraszamy do korzystania w miarę swoich możliwości czasowych i zdrowotnych z oferty edukacyjnej i programowej ZUTW. Szanowni Państwo na naszej stronie: www.utw.zgora.pl znajdziecie większość interesujących wiadomości związanych z naszą działalnością.

ZAPOWIEDZI WYJAZDÓW - WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, TURYSTYCZNE, W CZASACH... (DALSZE I BLIŻSZE).

Prosimy o zainteresowanie proponowanymi wyjazdami, wycieczkami, wczasami - także leczniczymi w roku 2018 i wpisanie się na listy wyjazdów w biurze ZUTW oraz u Organizatorów - w Biurach Podróży. O pozostałych wyjazdach – informować będziemy Państwa w comiesięcznych programach.

LP	MIEJSCE	TERMINY	UWAGI
1.	BURG/SPREEWALD 22.03.2018	TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald <i>4 – godzinna kąpiel w zespołach basenów z wodą solankową.</i> Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Zapisy w biurze ZUTW.
2.	BELGIA I HOLANDIA 23 - 26 KWIETNIA 2018 ROKU	BELGIA I HOLANDIA BRUKSELA - PARLAMENT EUROPEJSKI - HOLANDIA - OGRODY KEUKEHOF - AMSTERDAM - REJS STATKIEM TURYSTYCZNYM PO KANAŁACH ZAAANSE SCHANS – EDAM	Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS oraz ZUTW Zapisy na listę rezerwową.
3.	TERMY - WĘGRY 19.05.-26.05.2018	WĘGRY - HAJDUSZOBOSZLO (NAJWIĘKSZE UZDROWISKO TERMALNE) Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Zapisy na listę rezerwową w biurze ZUTW. Inf. szczegółowe na tablicy ogłoszeń.
4.	MORZE ŚRÓDZIEMNE DLA SENIORÓW: Rejs statkiem MSC ORCHESTRA 9.09. - 15.09.2018	MORZE ŚRÓDZIEMNE DLA SENIORÓW: MAJORKA, BARCELONA, MARSYLIA, GENUA Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Zapisy tylko w BIURZE EXODUS.

5.	WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM PUSTKOWO Terminy: MAJ 22 – 31.05.2018 WRZESIEŃ 13 – 22.09.2018	PUSTKOWO Zapisy chętnych od lutego 2018 r. tylko u organizatorki: Janiny Skrynkowskiej – słuchaczki ZUTW. Organizator pobytu: PUSTKOWO, Willa „ALEX” ul. Nadmorska 14. Wł. Hagaj	PUSTKOWO, Willa „ALEX” ul.Nadmorska 14 Właścicielka: Wł. Hagaj
6.	DOKOŁA SKANDYNAWII-SŁOŃCE W NOCY ZA KOŁEM POLARNYM-WYSPY LOFOTY-ŚW. MIKOŁAJ W ROVANIEMI LPIEC 10.07 – 20.07.2018	NORWEGIA i NIE TYLKO na prośbę wielu słuchaczy. Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Zapisy zainteresowanych w Biurze EXODUS.
7.	TURNUS REHABILITACYJNY TRUSKAWIEC Sanatorium „Szachtar” 06.08. – 18.08. 2018	TURNUS REHABILITACYJNY TRUSKAWIEC 06.08. – 18.08. 2018 Sanatorium „Szachtar” Informacja szczegółowa na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Zapisy w BIURZE ZUTW 25 miejsc
5	KARPACZ od 28 grudnia 2018 roku do 2 stycznia 2019 r.	KARPACZ 2018/2019 Wyjazd na pobyt POŚWIĄTECZNY, SYLWESTROWY I NOWOROCZNY od 28 grudnia 2018 r. do 2 stycznia 2019 r. Zapisy tylko w ZUTW. Informacje szczegółowe w kwietniu br.	Miejsce: Ośrodek KRUCZE SKAŁY 58-540 Karpacz, ul. Wilcza 1 www.krucze- skaly.pl

INFORMACJE RÓŻNE

- **BEZPŁATNE SPOTKANIA WSPIERAJĄCO - TERAPEUTYCZNE** dla słuchaczy ZUTW prowadzone przez Monikę Górską – psychoterapeutę, pedagoga, terapeutę uzależnień. Informacje szczegółowe na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

FILHARMONIA ZIELONGÓRSKA - zaproszenia na koncerty FZ. Plakat na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

- Dyrekcja i Zespół FZ - zaproszono nas na **KONCERT INAUGURACYJNY DNI MUZYKI NAD ODRĄ 2018** - 2 marca br.

ZAPROSZENIA RÓŻNE

- **Na IX FESTIWAL KARNAWAŁ W ZIELNI** w dn. 7.02., 11.02. 16.02.2018. Koncerty odbywały się w MZL. Dyrekcja artystyczna: Ewa i Mariusz Monczak. FUNDACJA ARS ACTIVA.
- **Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki** zaprosił nas na uroczystości z okazji Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” 25 lutego 2018 roku w Zielonej Górze.
- **WIMBP** – zaproszono nas na spotkanie z **Bohdanem Zadurą** pt. „Współczesna literatura ukraińska – co warto przeczytać?” - 23 lutego 2018 roku.

WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA IM. C. NORWIDA ZAPRASZA W MARCU BR.:

- *Franciszek Bunsch. Malarstwo rysunek grafika* – wystawa prac **Franciszka Bunscha**, malarza, grafika, przedstawiciela krakowskiej szkoły grafiki warsztatowej, wieloletniego wykładowcy i profesora Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. **Wystawa czynna: 22 luty do 30 marca, w godz. 8.00-19.00, Galeria Biblioteki Norwida.**

- *Sowa, mądra głowa* – wystawa prac **Ewy Kwaśniewicz**, słuchaczki Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, członkini Klubu Fotograficznego FOTOOKO, poetki oraz Andrzeja Lewandowskiego, fotografa. Wystawa prezentować będzie malarstwo, fotografie, pamiątki i rękodzieło. **Wystawa czynna 1-30 marca, w godzinach otwarcia, Filia nr 4, ul. Podgórna 45.**

ZOK ZAPRASZA

- *Kolory niecodziennosci* – wystawa malarstwa **Katarzyny Warmuz**, licealistki. Wystawa czynna do 31 marca. **Wernisaż 2 marca, godz.18.00, Mediateka Szklana Pułapka (Zielonogórska Palmiarnia).**
- Na **Jarmark Wielkanocny** – od 21 marca 2018 r. do 28 marca 2018 r. DEPTAK
Organizator – ZOK.

PODZIĘKOWANIA

- **Redakcji** wydawnictwa UNIWERSYTET ZIELONOGÓRSKI. MIESIĘCZNIK SPOŁECZNOŚCI AKADEMICKIEJ. GRUDZIEŃ 2017 – LUTY 2018, 2/250/.
- **Redakcji** MAGAZYNU DLA OSÓB 50+ **PRAKTYCZNIE i z pasją**. Numer 1, 2018.

WSPÓŁPRACA Z UNIWERSYTETEM ZIELONOGÓRSKIM

- **Studentka UZ** z Wydziału Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Katedra Pedagogiki Społecznej Julia Jaraczewska, która pisze pracę licencjacką nt. „*Młodość a seniorzy – pokonywanie barier pokoleniowych*” przeprowadziła ankiety wśród słuchaczy ZUTW 60 + .

PROJEKT REALIZOWANY WSPÓLNIE Z WYDZIAŁEM LEKARSKIM I NAUK O ZDROWIU UZ

Projekt pt. „ Oddziaływanie wysiłku fizycznego na mechanizmy molekularne procesu starzenia się”.

Projekt nr 2016/21/N/NZ7/03329 finansowany przez Narodowe Centrum Nauki.

Hasło projektu: „My z takim zasobem wiedzy, zrobmy wszystko, by być przykładem dla innych, by być szczęśliwym...”

WYDZIAŁ LEKARSKI I NAUK O ZDROWIU UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO przygotował pod kierunkiem prof. dr hab. Agnieszki Zembroń - Łacny, Dziekana Wydziału projekt o prozdrowotnym charakterze dla słuchaczy Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Projekt ma wymiar długofalowy.

Dalsze badania już w marcu 2018 r. – patrz poprzednie strony programu.

Przewidziane są wykłady z lekarzami oraz pracownikami naukowymi Uniwersytetu Zielonogórskiego.

MYŚLI URODZINOWE

dla Jubilatów urodzonych w MARCU

Składajmy sobie życzenia, nie zapominajmy o sobie.

Szanowni Jubilaci...

w przyrodzie przedwiosnie, w kalendarzu marzec – a u Was ?

Wiosenne życzenia zdrowia i spokoju, pogody ducha i wiary w siebie

życzą

Zarząd Z:UTW Zofia Banaszak Prezes Zarządu

JUBILACI URODZENI w MARCU

Najmłodsze dwie słuchaczki w tej grupie – 59 lat, najstarsza słuchaczka – 91 lat

LP.	NAZWISKO	IMIĘ	DZIEŃ URODZIN
1.	Waśniowski	Józef	01 marca
2.	Bryl	Albina	01 marca
3.	Śron	Ewa Joanna	01 marca
4.	Nózka	Janina	02 marca
5.	Czaniecka	Helena	02 marca
6.	Suchowska	Krystyna	02 marca
7.	Rogozińska	Krystyna	03 marca
8.	Adamczyk	Zbigniew, Kazimierz	03 marca
9.	Kucharczyk	Emilia Gertruda	04 marca
10.	Szczygło	Ewa Teresa	05 marca
11.	Sekulska	Irena	05 marca
12.	Czajka	Krystyna	06 marca
13.	Tchórzewski	Jan	06 marca
14.	Jarczyńska	Maria Barbara	06 marca
15.	Jabłońska	Krystyna	07 marca
16.	Hedzielska-Kudła	Aleksandra	08 marca
17.	Jagodzińska	Alicja Grażyna	08 marca
18.	Kozak	Maria	08 marca
19.	Gładysz	Teresa	09 marca
20.	Zwolińska	Anna	09 marca
21.	Prędkiewicz	Sabina	10 marca
22.	Wójcik	Regina Halina	10 marca
23.	Golczak	Anna Zofia	10 marca
24.	Łukaszewska	Krystyna	10 marca
25.	Wiszniewska	Teresa	11 marca
26.	Sanowska	Maria	11 marca
27.	Birgfellner-Pawłowska	Zofia Maria	11 marca
28.	Gabis	Zbigniew Bohdan	12 marca
29.	Czekała	Jerzy	12 marca
30.	Gołębiowska	Wiesława Zofia	12 marca
31.	Szczepaniak	Krystyna	12 marca
32.	Komorowski	Jerzy	12 marca
33.	Staszewski	Jerzy Jan	12 marca
34.	Wiśniewska	Wanda Krystyna	13 marca
35.	Waleński	Zbigniew Józef	14 marca
36.	Drelczuk	Alina	14 marca
37.	Czekańska	Teresa	14 marca
38.	Mirkiewicz	Władysława	14 marca
39.	Filipowska	Maria Danuta	14 marca
40.	Hryniewicka-Pląder	Alina	15 marca
41.	Tylkowska	Anna Lidia	16 marca
42.	Ranachowska	Anna	16 marca
43.	Kalinowska	Sabina	16 marca
44.	Siuda	Grażyna	16 marca
45.	Wiśniewska	Jolanta, Grażyna	17 marca
46.	Miech	Halina	17 marca
47.	Woziński	Maciej	17 marca

48.	Karczmarewicz	Edward	18 marca
49.	Czyż	Arleta Beata	18 marca
50.	Ostrowska	Bożena	18 marca
51.	Cupiał	Edward Józef	18 marca
52.	Pietruszewska	Danuta	19 marca
53.	Szczepańska	Jadwiga Józefa	19 marca
54.	Mühler	Józefa Irena	19 marca
55.	Rudnicka	Barbara	19 marca
56.	Kraś	Janina	20 marca
57.	Springer	Elżbieta	20 marca
58.	Jarowicz	Jadwiga Teresa	20 marca
59.	Nawrocka	Krystyna	20 marca
60.	Zalewska-Niedzielska	Teodozja	20 marca
61.	Kucharczyk	Józefa Katarzyna	21 marca
62.	Chocha	Regina	21 marca
63.	Kopczyńska	Anna	21 marca
64.	Śliwa	Danuta	21 marca
65.	Demska	Wanda	21 marca
66.	Przespolewska	Krystyna	22 marca
67.	Puszkarska	Kazimiera	22 marca
68.	Stawiarska	Danuta	22 marca
69.	Sinica	Danuta	23 marca
70.	Zawacka	Stefania	23 marca
71.	Czyżewska	Maria	23 marca
72.	Gnitecka	Renata	24 marca
73.	Grobarska	Krystyna	24 marca
74.	Bernacka	Sławomira	26 marca
75.	Solecka	Irena Anna	26 marca
76.	Piotrowska	Urszula	26 marca
77.	Lota	Zuzanna	26 marca
78.	Mikołajczak	Anna Grażyna	27 marca
79.	Wojciech	Teresa Ewa	27 marca
80.	Krzyszewska	Danuta	27 marca
81.	Błaszyńska	Teresa	27 marca
82.	Kisiel	Teresa	28 marca
83.	Adamczyk	Urszula	28 marca
84.	Kwaśniewska	Jolanta	29 marca
85.	Czerniawko	Maria	29 marca
86.	Cieślińska	Jadwiga	30 marca
87.	Przywecka	Urszula	31 marca
88.	Lewandowski	Jerzy	31 marca
89.	Kowalska	Czesława	31 marca

*Życzymy Państwu
aby te święta wielkanocne
wniosły do Waszych serc
wiosenną radość i świeżość,
pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję.*

Program opracowały i napisały: Zofia Banaszak – Prezes Zarządu ZUTW
Maria Jankowska – członek Zarządu