

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 2019 ROKU Życzenia na wiosnę - żyć swoim życiem !

Szanowni słuchacze !

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

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2019 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłatami z 1%. Zachęćmy innych do tego działania. Przekażmy tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciołom i znajomym.

Prosimy Państwa o 1 % podatku na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów
na Organizację Pożytku Publicznego.

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku

KRS: 0000013459

Pomagamy w wypełnianiu PIT – ów.

Polub nas: [facebook.com/ZUTW.ZGORA](https://www.facebook.com/ZUTW.ZGORA)

Nasza strona Internetowa: www.utw.zgora.pl

Wszystkim ofiarodawcom serdecznie dziękujemy.

NIE PRZEOCZ !

*Zapisy na **bezpłatne grupowe konwersacje w języku niemieckim i angielskim**. Informacje szczegółowe na dalszych stronach programu - patrz: MARZEC W NORWIDZIE oraz na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

*Nowy numer **INSPIRACJI** 1(55) 2019 pod red. Eugeniusza Kurzawy ukaże się w marcu br. Zachęcamy do przeczytania.

*Międzynarodowy Dzień Teatru - **DOTKNIJ TEATRU W NORWIDZIE** – WiMBP 27 marca 2019 r. godz. 18.00. *Więcej na dalszych stronach programu*. Wspominamy Tomasza Karasińskiego - aktora.

***JUBILEUSZ 20 – lecia CHÓRU ZUTW „MODERATO”**. ZAPRASZAMY na KONCERT JUBILEUSZOWY z udziałem solistów **8 kwietnia 2019 roku /poniedziałek/** do Lubuskiego Teatru. **Zaproszenia** do odbioru od 11 marca br. w Biurze ZUTW.

**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
piątki 1,8,15,22,29. 03.2019	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 1.03.2019	10.00	otwarcie wystawy fotograficznej	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” „MURALE”	kier. Stanisław Matuszewski Aleksandra Dittrich słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 1,8,15,22,29. 03.2019	11.45-13.45	warsztaty, plenery	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” warsztaty plastyczne	Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 1,8,15,22,29. 03.2019	14.00-18.00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	kier. Stefania Zawacka Anna Kozłowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 1,8,15,22,29. 03.2019	14.10-17.00	gry usprawniające pamięć	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe..) <i>Zapraszamy nowych słuchaczy.</i>	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 1.03.2019	19.00	spotkanie	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Zaproszenie na spotkanie z Winnicą „Ingrid” z Łazu do piwniczki winiarskiej na Winnym Wzgórzu połączone z degustacją win.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Piwniczka Winiarska <i>Winne Wzgórze</i> PALMIARNIA Bilet wstępu – 10,00 zł
piątek 1.03.2019	19.00	TANGO FESTIWAL	ZAPROSZENIE MILONGA – „Festiwalowe wspomnienia”.	Organizator: STUDIO DANCE CLUB Krzysztof Kociński	MZL <i>Obowiązują bilety.</i>
sobota 2.03.2019	19.00	koncert	ZOK ZAPRASZA <i>Tribute to Adel</i> koncert Marty Podulki.		Zielonogórski Ośrodek Kultury Hydro(za)gadka <i>Bilety w ZUTW</i>
sobota 2.03.2019	20.00-2.00	MILONGA	ZAPROSZENIE na MILONGA – <i>TANGO W ZIELENI</i> W programie: najsympliczniejsze tanga świata, Zespół BANDONEGRO, pokazy	Prowadzenie: Tomasz Marczewski Organizator: STUDIO DANCE CLUB	Zielonogórska PALMIARNIA <i>Obowiązują bilety.</i>
niedziela 3.03.2019	13.00	koncert Frankfurt n/Odrą	DNI MUZYKI NAD ODRĄ MUSIK FESTTAGE AN DE ODER Koncert Inauguracyjny we Frankfurcie n/Odrą w Konzerthalle im. Carla Philippa Emanuela Bacha Pasja wg św. Mateusza Jana Sebastiana Bacha Wykonawcy: Brandenburska Orkiestra Państwowa we Frankfurcie z udziałem Wielkiego Chóru Akademii Śpiewu we Frankfurcie. Dyrygent: Rudolf Tiersch.	Zapraszają: Sabine Völker Dyrektor Zespołu Artystycznego i Czesław Grabowski dyrektor artystyczny Dni Muzyki nad Odrą	Wyjazd z przystanku CASTORAMA godz. 13.00 Zapisy w biurze ZUTW.

poniedziałki 4,11,18,25. 03.2019	10.00-12.00	próby, warsztaty, przygotowanie nowego programu	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska kier. Gracjan Grzesiewicz słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 4,11,18,25. 03.2019	12.00-14.00	wykłady, prelekcje, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW członek Zarządu	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 4,11,18,25. 03.2019	17.30-20.00	próby, warsztaty	CHÓR „MODERATO” próby, warsztaty... Zapraszamy nowe osoby	Bernard Grupa dyrygent kier. Kazimierz Bujnicki Rada Chóru: Eugeniusz Bryl, Teresa Klim, Jolanta Lorens	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 5.03.2019	10.00-12.00	spotkanie robocze	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wybór ulic miasta w celu zrobienia zdjęć na wystawę wrześniową w BWA.	Ewa Kwaśniewicz Roman Grobarski kierownictwo Klubu	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 5,12,19,26. 03.2019	12.00-13.30	próby, warsztaty	ZESPÓŁ TEATRALNY „TE(a)TRYCY” próby, warsztaty.	Współpraca: Elżbieta Donimirska – aktorka LT kier. Irena Marciszonek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorki 5,12,19,26. 03.2019	13.30-15.30	próby, warsztaty, występy	ŚPIEWNIK UNIwersytecki <i>Piosenki wiosenne.</i> Próby, warsztaty.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk Współpraca: Ewa Puczko, Stefania Kozak, Maria Tyliśczyk - Baryła słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 5.03.2019	17.00	spotkanie	CYKL: MEDYCINA Dlaczego GERIATRIA... Spotkanie z Urszulą Kawalec – Hurny – lekarzem geriatrą, konsultantką wojewódzką.	Zaprasza Krystyna Magdziarek	Muzeum Ziemi Lubuskiej Sala Witrażowa
wtorek 5.03.2019	17.00	spotkanie autorskie	ZOK ZAPRASZA <i>Kryminalna zbrodnia w kuchni, czyli przepis na kryminalnieco mroczny, mocno krwisty, a czasami topograficzny -</i> Spotkanie autorskie z Krzysztofem Koziółkiem		Zielonogórski Ośrodek Kultury <i>Filia w Starym Kisielinie</i> Pałac w Starym Kisielinie. Wstęp wolny.
środy 6,13,20,27. 03.2019	9.30 -11.30	warsztaty, spotkania integracyjne	KLUB HAFTU „AŁLASEK” warsztaty	kier. Krystyna Czajka Łucja Żabińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 6,13,20,27. 03.2019	10.00-14.00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Warsztaty plastyczne	Leopold Kolbiarz artysta malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 6,13,20,27. 03.2019	17.30-20.00	próby, warsztaty	CHÓR „MODERATO” próby, warsztaty... Zapraszamy nowe osoby.	Bernard Grupa dyrygent kier. Kazimierz Bujnicki Rada Chóru: Eugeniusz Bryl, Teresa Klim, Jolanta Lorens	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 7.03.2019	10.00-12.0	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Lampa błyskowa..	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Kaczmarek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

czwartki 7,14,21. 03.2019	13.00-14.15	warsztaty, próby	ZESPÓŁ „ŻYWEGO SŁOWA” warsztaty	kier. Danuta Filipowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 7,14,21,28. 03.2019	16.00-18.00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” warsztaty	Katarzyna Filipowicz-Burchart artysta plastyk kier. Lucyna Charydczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 7.03.2019	18.00	otwarcie wystawy	MARZEC w NORWIDZIE Krzysztof Grzondziel wystawa portretu <i>POZA CENZURĄ</i>	Krzysztof Grzondziel <i>rysownik, malarz, grafik, karykaturzysta i portrecista.</i>	WiMBP Hol Biblioteki <i>Wstęp wolny !</i>
czwartek 7.03.2019	18.00	wykład	CZWARTKOWE SPOTKANIA Z NAUKĄ Słoneczna energia elektryczna w domu.	mgr inż. Szymon Wermiński Instytut Inżynierii Elektrycznej UZ	Planetarium WENUS sala planetaryjna ZG ul. Gen. J.Sikorskiego 10 Wstęp wolny !
piątek 8.03.2019	9.30	Dzień Kobiet	PROJEKT „Od Przedszkola - do Seniora” Dzień Kobiet. Świętujemy razem. Zapraszamy do wspólnego tańca.	Zapraszamy SŁUCHACZY !	Przedszkole nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole”. ul. Bohaterów Westerplatte 11
piątek 8.03.2019	10.00-12.00	warsztaty, prelekcja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Dzień Kobiet w Klubie.	kier. Stanisław Matuszewski Aleksandra Dittrich słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 8.03.2019	16.00	otwarcie wystawy, spektakl komediowy	ZAPROSZENIE Wernisaż W tonacji barw i światła obrazy słuchaczy UTW z Gorzowa Wlkp. oraz spektakl komediowy Romea i Julii tragedia prawdziwa w wykonaniu Zespołu Teatralnego TE(a)TRYCY ZUTW		Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze ul. Jarosława Dąbrowskiego 14 Wstęp wolny !
piątek 8.03.2019	17.00	otwarcie wystawy	ZOK ZAPRASZA Wernisaż – <i>Pejzaże znad Odry</i> połączony z projekcją filmu Serce za rzekę Doroty Zyń – Horbaczewskiej i Artura Wiszniewskiego.		Zielonogórski Ośrodek Kultury - filia w Starym Kisielinie (<i>Pałac w Starym Kisielinie</i>)
piątek 8.03.2019	19.00	koncert	ZOK ZAPRASZA Niezwyczajny koncert z okazji Dnia Kobiet Buenos Aires Tango Attack		Centrum Nauki Keplera - Planetarium Wenus Obowiązują bilety.
sobota 9.03.2019	17.00 i 18.00	pokazy	ZOK ZAPRASZA Międzynarodowy Dzień Planetariów. <i>Odkryć Tajemnice Marsa – pokaz na żywo.</i>		Centrum Nauki Keplera - Planetarium Wenus <i>Obowiązują bilety.</i>

sobota 9.03.2019	18.00	koncert	ZAPROSZENIE na koncert dedykowany KOBIETOM z okazji ich święta Veronika Juhasz <i>Węgry/-</i> sopran Robert Adamczak – fortepian W programie przeboje E. Piaff, Ch. Aznavoura, A. Piazzoli i piosenki z filmów.	<i>X.FESTIWAL KARNAWAŁ W ZIELENI</i> Dyrekcja artystyczna: Ewa i Mariusz Monczakowie Organizator: Fundacja Ars <i>Activa</i>	Muzeum Ziemi Lubuskiej Sala Witrażowa <i>Bilety w ZUTW.</i>
poniedziałek 11.03.2019	17.00	spotkanie redakcyjne	SPOTKANIE REDAKCJI "INSPIRACJI" z Eugeniuszem Kurzawą <i>poetą, redaktorem książek i wydawnictw, animatorem kultury, praszynawcą, prezesem oddziału zielonogórskiego Związku Literatów Polskich</i>	Eugeniusz Kurzawa Redaktor naczelny „INSPIRACJI”	ZUTW
poniedziałek 11.03.2019	17.00	koncert	ZOK ZAPRASZA <i>Greckie wino</i> Koncert zespołu Mythos	Zaprasza: Klub Miłośników Anny German	Zielonogórski Ośrodek Kultury (Hydro(z)a gadka) Wstęp wolny.
wtorek 12.03.2019	10.00-12.00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie z Władysławem Czulakiem zielonogórskim fotografem, prowadzącym na Facebook-u portal „Fotografia Zielona Góra”.	Ewa Kwaśniewicz Roman Grobarski kierownictwo Klubu	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 12.03.2019	10.00-11.30	wykład, dyskusja	KLUB FILOZOFII „COGITO” Dlaczego tak późno nauko ?	Edward Ciupiał słuchacz ZUTW opiekun: dr Agnieszka Szczap Instytut Filozofii UZ kier. Jerzy Lewandowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 12.03.2019	16.00	wykład, porady farmaceuty	CYKL: FARMACJA ŻYJMY ZDROWIEJ Przechowywanie leków, jak zażywać ? Przegląd apteczek domowych (<i>należy</i> <i>przynieść leki, o których mało</i> <i>wiemy, a są w naszych</i> <i>apteczkach</i>).	mgr farmacji Katarzyna Grzesiewicz wraz z zaproszonymi farmaceutkami. Indywidualne porady farmaceutyczne.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza
środa 13.03.2019	11.45-13.00	prelekcja	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Dieta seniorów.	Aleksandra Husar dietetyk kliniczny Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.03.2019	16.00-17.30	warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO - POETYCKI „OKSYMORON” Rozmowy z empatią o utworach członków grupy na przykładzie wierszy Aliny Kruk i Ewy Kwaśniewicz.	Marzena Tomczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.03.2019	17.30	prelekcja, spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Spotkanie z cyklu „Podróże wszelkie za środki niewielkie”. <i>Wyprawa do ust Karola –</i> <i>południowo-zachodnie</i> <i>Czechy.</i>	Prowadzenie: Jarosław Wnorowski Spotkanie we współpracy z Lubuskim Stowarzyszeniem Przewodników Turystycznych.	mediateka <i>Szklana</i> <i>Pułapka,</i> ul. Wrocławska 12A

czwartek 14.03.2019	10.00-12.00	plener/ zajęcia praktyczne	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Plener	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Kaczmarek słuchaczka ZUTW	Plener wg inf.
czwartek 14.03.2019	14.30-15.45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Historia Ziemi – Jura”	kier. Elżbieta Dąbrowska-Żurawik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 14.03.2019	16.00-18.00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „ KRYSTAŁ ” 1. "Kryształy o promieniu niebieskim i sztuka oddechu". 2. Medytacja z kryształem.	kier. Maria Siatecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 15.03.2019	wg inf.	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTO X ” Plener fotograficzny (przy sprzyjającej pogodzie).	kier. Stanisław Matuszewski Aleksandra Dittrich słuchacze ZUTW	wg inf.
sobota 16.03.2019	10.00-15.30	konferencja	WYDARZENIE MIESIĄCA ZAPROSZENIE Zapraszamy słuchaczy na konferencję poświęconą medycynie kosmicznej . Podczas konferencji uczestnicy będą mogli wziąć udział w wykładach, zapoznać się z budową anatomiczną i histologiczną organizmu człowieka, skorzystać z pomiaru ciśnienia krwi i uzyskać poradę dot. prawidłowych wartości, zbadać skład masy ciała, a także przeprowadzić badanie spirometryczne. Prelegentami będą m.in. lekarze klinicyści, naukowcy...	Organizator: Space Medicine EXPO 2019 Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego Uwaga ! <i>Program konferencji: wykłady i wykładowcy – podany na dalszych stronach programu.</i>	Urząd Marszałkowski Sala Kolumnowa ul. Podgórna 7 <i>Wstęp wolny.</i>
sobota 16.03.2019	16.00	otwarcie wystawy muszli	ZOK ZAPRASZA Muszlomania wystawa muszli ze zbiorów Pawła Lisiaka - wernisaż		Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze ul. Jarosława Dąbrowskiego 14 <i>Wstęp wolny !</i>
niedziela 17.03.2019	18.00	koncert	ZOK ZAPRASZA Dzień Św. Patryka - koncert muzyki irlandzkiej w wykonaniu <i>The Clover.</i>		Zielonogórski Ośrodek Kultury - filia w Starym Kisielinie (Pałac w Starym Kisielinie) <i>Wstęp wolny.</i>
wtorek 19.03.2019	wg inf.	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOOKO ” Szukamy wiosny w Zielonogórskim Ogrodzie Botanicznym	Ewa Kwaśniewicz Roman Grobarski kierownictwo Klubu	Inf. w Klubie
wtorek 19.03.2019	16.00	koncert	KONCERT WIOSENNY ŚPIEWNIKA UNIWERSYTECKIEGO pt. "Ach jak przyjemnie".	Prowadzenie i akompaniament: Miroslawa Branicka - Polarczyk	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza

środa 20.03.2019	8.00	wyjazd po zdrowie BURG /SPREEWALD/ TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald 4 – godzinna kąpiel w zespołach basenów z wodą solankową.	Organizator: Biuro EXODUS Zapisy w ZUTW. <i>Zapisy w biurze ZUTW</i>	Wyjazd zorganizowany z parkingu obok CASTORAMY o godz.8.00 powrót ok. 18.00
środa 20.03.2019	12.00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Otwarcie wystawy pt. " <i>Wielkopoleanie ku Niepodległej</i> – w stulecie zwycięskiego powstania 1918 - 1919".		MZL al. Niepodległości ZG
środa 20.03.2019	12.00-14.00	<i>INSPIRACJE I PORADY</i>	KLUB „INSPIRACJE I PORADY” "Wielkanocne inspiracje" DIY (ZRÓB TO SAM) Po krótkim wprowadzeniu - prezentacji będą to warsztaty, podczas których wykonamy kilka ozdób wielkanocnych oczywiście DIY(DO-IT-YOURSELF)	kier. Iwona Przybyszewska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.03.2019	10.00-12.00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Fotografia portretowa.	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Kaczmarek słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 21.03.2019	11.00-12.30	SPOTKANIA Z PIOSENKĄ	SPOTKANIA Z PIOSENKĄ „Śpiewać każdy może... a nawet powinien”. Śpiewamy " <i>Na cygańską i góralską nutę</i> "	akompaniament Eugeniusz Czerwiński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 22.03.2019	10.00-12.00	warsztaty, prelekcja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Przegląd zdjęć poplenerowych.	kier. Stanisław Matuszewski Aleksandra Dittrich słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 22.03.2019	12.15-13.15	spotkanie III grupy	REALIZACJA PROJEKTU „Profilaktyka oraz rehabilitacja medyczna aktywnych zawodowo mieszkańców Województwa Lubuskiego oraz osób powracających do pracy”. Schorzenia narządów ruchu oraz obwodowego układu nerwowego. Diagnostyka i terapia.	mgr Katarzyna Saczków fizjoterapeuta, terapeuta Zajęcia w grupach. Obowiązują zapisy. 15 osób. <i>Obowiązuje strój sportowy i zmienne obuwie.</i>	ZUTW Sala Wesoła
sobota 23.03.2019	8.50	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” W poszukiwaniu wiosny „ <i>Wiosna nad Odrą</i> ” - wycieczka do Nowej Soli.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Spotkanie na dworcu PKP z wykupionym biletem godz. 8.50 Powrót ok.15.00

niedziela 24.03.2019	17.00	Krakowski Salon Poezji w Zielonej Górze	MARZEC W NORWIDZIE Krakowski Salon Poezji w Zielonej Górze z udziałem ks. Jerzego Hajdugi , polskiego duchownego katolickiego, należącego do Zakonu Kanoników Regularnych Laterańskich, poety.	Gospodarz Salonu: Andrzej Buck Prowadzenie: ks. dr hab. Andrzej Draguła, prof. US	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza
niedziela 24.03.2019	19.00	koncert	ZOK ZAPRASZA Human Things koncert Piotra Wyleżoła feat Dayna Stephens		Zielonogórski Ośrodek Kultury (Hydro(z)a)gadka <i>Obowiązują bilety.</i>
poniedziałek 25.03.2019	7.00-9.00	projekt, bezpłatne badania	ZAPROSZENIE do udziału w projekcie pt: " Ocena stanu metabolicznego u osób po 60 roku życia z wykorzystaniem wskaźników biochemicznych i immunologicznych ". Badania dla słuchaczy odbędą się 25-29.03 br. Badania: Uczestnicy badania przychodzą do na czczo (<i>analiza fizjologiczna,</i> <i>kwestionariusze</i>). Badania krew pełna/surowica: morfologia, CRP, glukoza, insulina, kwas moczowy, kreatynina, lipidogram (HDL, LDL, cholesterol, triglicerydy), u mężczyzn PSA ! - Analiza fizjologiczna: (analiza składu ciała za pomocą analizatora Tanita MC-980, badanie siły uchwyty za pomocą siłomierza ręcznego, pomiar obwodów, pomiar fałdów skórnych).	Kierownik projektu: mgr Anna Tylutka Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Zielonogórski W związku ze specyfiką badań w ciągu jednego dnia na badania przyjęci będzie po 15 osób każdego dnia. Zapisy od 5 marca - tylko u dyżurujących członków Zarządu w godz. 10.00- 13.00 <i>Mile widziani</i> <i>słuchacze, którzy</i> <i>brali udział w</i> <i>poprzednim</i> <i>projekcie i</i> <i>badaniach na UZ</i>	<u>BADANIA</u> Budynek Uniwersytetu Zielonogórskiego przy ulicy Podgórznej 50 budynek A-6, sala 103 (pobór krwi), sala 101-101a
poniedziałek 25.03.2019	11.00-17.00	5. edycja Międzynarod owego Dnia Czytania Tolkiena	MARZEC W NORWIDZIE 5. edycja Międzynarodowego Dnia Czytania Tolkiena – głośne czytanie najlepszych fragmentów dzieł J.R.R. Tolkiena przez zaproszonych lektorów, atrakcje animacyjne, muzyka na żywo oraz specjalny poczęstunek.		WiMBP mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9 Wstęp wolny!
poniedziałek 25.03.2019	11.30-12.00	spotkanie informacyjne	ZESPÓŁ „ASYSTENT” spotkanie informacyjne, przydział zadań. W spotkaniu uczestniczą przedstawiciele Zarządu.	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW Zapraszamy nowych słuchaczy.	ZUTW Sala Słoneczna

wtorek 26.03.2019	10.00-11.30	wykład, dyskusja	KLUB FILOZOFII „COGITO” Filozofowie polscy.	Ryszard Konarski i Jerzy Lewandowski słuchacze ZUTW opiekun: dr Agnieszka Szczap Instytut Filozofii UZ	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 26.03.2019	10.00-12.00	wykład	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” pt. „Nowa sztuka polska”. Wybrane przykłady. cz. I	Wojciech Kozłowski dyrektor BWA Ewa Kwaśniewicz Roman Grobarski kierownictwo Klubu	BWA ZG al. Niepodległości
środa 27.03.2019	16.00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Z cyklu: Studium Wiedzy o Sztuce i Historii Kajetan Sosnowski (1913 – 1987)	Leszek Kania dyr. MZL <i>W ramach wykładu</i> <i>wtorkowego.</i>	MZL al. Niepodległości ZG
środa 27.03.2019	15.30-17.00	spotkanie poetyckie	ZESPÓŁ LITERACKO - POETYCKI „OKSYMORON” Herbert bliżej nas. Jak czytać wiersze poety ? Spotkanie członków grupy OKSYMORON i gości z UTW Krosna Odrzańskiego,	prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak UZ Prowadzenie: Alina Kruk	ZUTW Sala Klubowa
środa 27.03.2019	16.00	spektakl poetycki	MARZEC W NORWIDZIE <i>Kpiny i kpinki</i> – spektakl na podstawie pośmiertnie wydanego zbioru wierszy Mariana Żaluckiego, poety, satyryka i pisarza.	Wykonawcy: Zespół Żywego Słowa przy Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.	WiMBP Filia nr 4, ul. Podgórna 45
środa 27.03.2019	17.00	rozstrzygnięcie konkursu	ZOK ZAPRASZA Rozstrzygnięcie ogólnopolskiego konkursu Magia Teatru.		Zielonogórski Ośrodek Kultury (Hydro(z)a)gadka)
środa 27.03.2019	18.00	Międzynarodowy Dzień Teatru	WYDARZENIE MIESIĄCA Dotknij Teatru w Norwidzie Życie podróżą jest – wieczór dedykowany Tomaszowi Karasińskiemu, aktorowi zm. w 2015 roku z udziałem rodziny, przyjaciół oraz członków Kabaretu „MONTE VERDE” ZUTW.	Organizatorzy: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida oraz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku Tomasz Karasiński był opiekunem Zespołu „MONTE VERDE” w latach 1999-2015.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza <i>Wstęp wolny.</i>
czwartek 28.03.2019	10.00-12.00	wykłady, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Omówienie zdjęć z pleneru.	Paweł Janczaruk artysta fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Kaczmarek słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 28.03.2019	14.30-15.45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Jura – panowanie dinozaurów”	kier. Elżbieta Dąbrowska-Żurawik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 28.03.2019	18.00	WIECZÓR UKRAIŃSKI	MARZEC W NORWIDZIE WIECZÓR UKRAIŃSKI – prezentacje ukraińskich miast i regionów (po polsku lub ukraińsku /rosyjsku z tłumaczeniem) oraz występy muzyczne.		WiMBP Sala im. Janusza Koniusza

piątek 29.03.2019	10.00-12.00	warsztaty, prelekcja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Praca a programem LIGHTROOM	kier. Stanisław Matuszewski Aleksandra Ditrich słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 29.03.2019	19.00	spotkanie	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Zaproszenie na spotkanie z Winnicą „ <i>Cantina</i> ” do piwniczki winiarskiej na Winnym Wzgórzu połączone z degustacją win.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Piwniczka Winiarska <i>Winne Wzgórze</i> PALMIARNIA Bilet wstępu – 10,00 zł
ZAPOWIEDZI					
piątek 5.04.2019	19.00	spotkanie	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Zaproszenie na spotkanie z Winnicą „KINGA” do piwniczki winiarskiej na Winnym Wzgórzu połączone z degustacją win.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Piwniczka Winiarska <i>Winne Wzgórze</i> PALMIARNIA Bilet wstępu – 10,00 zł

ZAPROSZENIE

do udziału w projekcie pt: **"Ocena stanu metabolicznego u osób po 60 roku życia z wykorzystaniem wskaźników biochemicznych i immunologicznych"**.

Badania dla słuchaczy odbędą się 25-29.03 br. w budynku Uniwersytetu Zielonogórskiego przy ulicy Podgórnej 50 e, budynek A-6, sala 103. Więcej na poprzednich stronach programu.

Badania:

W związku ze specyfiką badań w ciągu jednego dnia na badania przyjęci będzie po 15 osób każdego dnia.

Badania będą odbywały się między godziną 7:00 a 9:00.

Uczestnicy badania przychodzą do nas na czczo.

Badania krew pełna/surowica: morfologia, CRP, glukoza, insulina, kwas moczowy, kreatynina, lipidogram (HDL, LDL, cholesterol, triglicerydy), u mężczyzn PSA! -

Analiza fizjologiczna: (analiza składu ciała za pomocą analizatora Tanita MC-980, badanie siły uchwytu za pomocą siłomierza ręcznego, pomiar obwodów, pomiar fałdów skórnych).

Kierownik projektu: mgr Anna Tylutka

WYSTAWY BIEŻĄCE NASZYCH SŁUCHACZY

DATA	ZESPÓŁ, KLUB, wystawy indywidualne	AUTOR, TYTUŁ	MIEJSCE
otwarcie wystawy fotograficznej 1.03.2019 godz.10.00	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”	Wystawa fotograficzna „MURALE”	ZUTW Sala Klubowa i hol
od 31 stycznia	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ	Wystawa zbiorowa „PARK”	ZUTW Galeria Magazyn F
od 1 marca wernisaż 15.03.2019 godz.12.00	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE”	Wystawa zbiorowa „GROCH Z KAPUSTĄ”	ZUTW Sala Słoneczna i hol
marzec do połowy kwietnia 2019	Bożena Czerwoniec Słuchaczka ZUTW	Bożena Czerwoniec „Kwiaty i kolaże”	HERBACIARNIA W POSZUKIWANIU STRACONEGO CZASU Świętojańska 1 Zielona Góra

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE w ŻAKU (ZAPISY ZAKOŃCZONO)

Zajęcia bezpłatne. Nauka trwa 4 semestry.

Zajęcia odbywają się w sali komputerowej w Szkole ŻAK, ul. Fryderyka Chopina 19 A.

Szczegółowe inf. otrzymują słuchacze na zajęciach.

EDUKACJA KOMPUTEROWA W ZUTW /KURS, SZKOLENIE/ II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2018/2019

W zajęciach odbywać się będą w **grupach 10 – osobowych** - uczestniczyć mogą tylko słuchacze, którzy opłacili składkę członkowską oraz posiadają karnet – wejściówkę.
Uwaga ! została zlikwidowana grupa zaawansowana – piątek godz. 12.40 – z powodu małego zainteresowania.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ	EDUKACJA KOMPUTEROWA /GRUPY/	PROWADZĄCY /KIEROWNICY/	MIEJSCE
czwartki 7,14,21,28. 03.2019	11.00-12.30	kurs	1 grupa: podstawowa 1	mgr inż. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 7,14,21,28. 03.2019	12.40-14.10	kurs	2 grupa: podstawowa 0	mgr inż. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wrzosowa
piątki 1,8,15,22,29. 03.2019	11.00-12.30	kurs	3 grupa: średniozaawansowana	mgr inż. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wrzosowa

STUDIUM JEZYKOWE – miejsce zajęć: SALA WRZOSOWA i ZIELONA w ZUTW

Uwaga ! Z zajęć korzystać mogą słuchacze, którzy opłacili składkę członkowską oraz posiadają na n/w języki kartę wstępu na zajęcia / te dokumenty należy mieć ze sobą/.

DZIEŃ	GODZINA	JĘZYK GRUPA	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP-słuchacze ZUTW	MIEJSCE
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	9.00-10.30	ROSYJSKI	dr Agnieszka Łazar kier. Jolanta Kwaśniewska	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	13.30-14.15	NIEMIECKI podstawowa 1	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	14.20-15.05	NIEMIECKI podstawowa 1 konwersacja	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	14.00-15.00	JĘZYK FRANCUSKI zaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Anna Badacz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	15.00-16.00	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Halina Jakubowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	8.00-9.30	NIEMIECKI podstawowa 2	mgr Beata Łapanowska kier. Wanda Rejman	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	9.40-10.25	NIEMIECKI podstawowa 3	mgr Beata Łapanowska kier. Teresa Błaszyńska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	10.30-11.15	NIEMIECKI zaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Małgorzata Mężyńska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	11.20-12.05	NIEMIECKI konwersacja zaawansowana	mgr Beata Łapanowska kier. Krystyna Rogozińska	ZUTW SALA WRZOSOWA

wtorki 5,12,19,26.03.2019	12.10-12.55	NIEMIECKI podstawowa nowa	mgr Beata Łapanowska kier. Ilona Rybacka	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	8.15-9.15	ANGIELSKI podstawowa	mgr Beata Burchardt kier. Grażyna Woźniak	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	9.20-10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Grażyna Siadul	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	10.10-10.55	ANGIELSKI podstawowa	mgr Beata Burchardt kier. Elżbieta Karczewska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	11.00-11.45	ANGIELSKI podstawowa	mgr Beata Burchardt kier. Emilia Kucharczyk	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	11.50-12.35	ANGIELSKI konwersacja zaawansowana	mgr Józef Kozanowski kier. Józefa Kucharczyk	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 5,12,19,26.03.2019	12.45-13.30	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Ewa Danisz kier. Anna Pułkownik	ZUTW SALA ZIELONA
środy 6,13,20,27.03.2019	8.30-9.15	ANGIELSKI konwersacja średniozaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Grażyna Siadul	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	9.20-10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Maria Sanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	10.10-10.55	ANGIELSKI konwersacja średniozaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	11.00-11.45	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	11.55-12.40	ANGIELSKI konwersacja zaawansowana	mgr Beata Burchardt kier. Małgorzata Bielawa	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	12.50-13.35	ANGIELSKI podstawowa - nowa	mgr Beata Burchardt kier. Zbigniew Kwaśniewski kier. Bogumiła Schreiter	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 6,13,20,27.03.2019	10.00-10.45	ANGIELSKI konwersacja zaawansowana	mgr Józef Kozanowski kier. Henryk Bigos	ZUTW SALA ZIELONA
środy 6,13,20,27.03.2019	10.55-11.40	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Ewa Szczygło	ZUTW SALA ZIELONA
środy 6,13,20,27.03.2019	11.50-12.35	ANGIELSKI podstawowa	mgr Józef Kozanowski kier. Elżbieta Kurowska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 6,13,20,27.03.2019	12.45-13.30	ANGIELSKI podstawowa nowa	mgr Józef Kozanowski kier. Andrzej Polański	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 7,14,21,28.03.2019	9.20-10.05	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Aura Kozłowska kier. Józef Sozański	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 7,14,21,28.03.2019	10.10-10.55	ANGIELSKI podstawowa	mgr Aura Kozłowska kier. Aleksander Jakubowski	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 7,14,21,28.03.2019	11.05-11.50	ANGIELSKI zaawansowana	mgr Aura Kozłowska kier. Maria Kacprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 7,14,21,28.03.2019	11.55-12.40	ANGIELSKI średniozaawansowana	mgr Aura Kozłowska kier. Alina Siwek	ZUTW SALA ZIELONA

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

Uwaga ! Z zajęć korzystać mogą słuchacze, którzy opłacili składkę członkowską oraz posiadają na n/w gimnastyki kartę wstępu na zajęcia / te dokumenty należy mieć ze sobą!.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP / słuchacze ZUTW /
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	8.05-8.50	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk – rehabilitantka kier. Maria Jarmolińska

poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	9.00-9.45	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk – rehabilitantka kier. Małgorzata Barancewicz
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	9.55-10.40	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk – rehabilitantka kier. Elżbieta Szcześniak
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	10.50-11.35	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk – rehabilitantka kier. Janina Skrynkowska
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	11.45-12.30	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Piwowska
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	12.40-13.25	GIMNASTYKA 50+ FITNES	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Krystyna Łaszcz
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	13.35-14.20	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska - rehabilitantka kier. Teresa Błaszyńska
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	14.30-15.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska - rehabilitantka kier. Krystyna Frąckowiak
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	15.30-16.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska - instruktor kier. Teodozja Czechowska
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	16.45-18.30	TENIS STOŁOWY, ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Marek Kozłowski słuchacz ZUTW
wtorki 5,12,19,26.03.2019	8.15-9.00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski – instruktor kier. Zofia Tumielewicz
wtorki 5,12,19,26.03.2019	9.05-9.50	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski – instruktor kier. Grażyna Tylzon
wtorki 5,12,19,26.03.2019	9.55-10.40	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski – instruktor kier. Józefa Katarzyna Kucharczyk
wtorki 5,12,19,26.03.2019	10.45-11.30	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	mgr Józef Kozanowski – instruktor kier. Ewa Danisz, Mirosława Małecka
wtorki 5,12,19,26.03.2019	11.45-12.30	GIMNASTYKA poprzez TANIEC	Emilia Adamiszyn - pedagog teatru kier. Krystyna Wróbel
wtorki 5,12,19,26.03.2019	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 5,12,19,26.03.2019	13.35-14.20	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Alicja Zięta
wtorki 5,12,19,26.03.2019	14.30-15.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska - instruktor kier. Anna Kwolek
wtorki 5,12,19,26.03.2019	16.00-17.00	TENIS STOŁOWY, ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Andrzej Strączyński słuchacz ZUTW
wtorki 5,12,19,26.03.2019	17.15-18.15	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Małgorzata KONERT Chreptak pedagog, tancerz, choreograf, juror festiwali kier. Irena Furman
środy 6,13,20,27.03.2019	8.05-9.05	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc
środy 6,13,20,27.03.2019	9.15-10.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Danuta Krystyna Iwanowska
środy 6,13,20,27.03.2019	10.25-11.10	PILATES ART	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz
środy 6,13,20,27.03.2019	11.20-12.05	PILATES	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Kurowska
środy 6,13,20,27.03.2019	12.15-13.00	PILATES	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Janina Krawczyk
środy 6,13,20,27.03.2019	13.15-14.00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka kier. Maria Jolanta Lorens

środy 6,13,20,27.03.2019	14.10-14.55	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	mgr Marlena Antoń Instruktor nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Teresa Błaszyńska
środy 6,13,20,27.03.2019	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 6,13,20,27.03.2019	16.10-16.55	ĆWICZENIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP“ SPIRALNA STABILIZACJA MIĘŚNIOWA	Joanna Skibińska studentka UZ kier. Elżbieta Gandecka
środy 6,13,20,27.03.2019	17.05-17.50	ĆWICZENIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP“ SPIRALNA STABILIZACJA MIĘŚNIOWA	Joanna Skibińska studentka UZ kier. Jadwiga Polańska
czwartki 7,14,21,28.03.2019	8.05-8.50	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk-rehabilitantka kier. Maria Jarmolińska
czwartki 7,14,21,28.03.2019	9.00-9.45	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk-rehabilitantka kier. Ewa Kwaśniewicz
czwartki 7,14,21,28.03.2019	9.55-10.40	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk- rehabilitantka kier. Józefa Stefania Wojtaszek
czwartki 7,14,21,28.03.2019	10.50-11.35	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Elżbieta Adamczyk- rehabilitantka kier. Olga Juszcak
czwartki 7,14,21,28.03.2019	11.45-12.30	PILATES	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Grażyna Siadul
czwartki 7,14,21,28.03.2019	12.40-13.25	FITNES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Maria Nalewajko
czwartki 7,14,21,28.03.2019	13.35-14.20	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska - instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Zofia Mrozek
czwartki 7,14,21,28.03.2019	14.30-15.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska – rehabilitantka kier. Stefania Walewska
czwartki 7,14,21,28.03.2019	15.25-16.10	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska-rehabilitantka kier. Mirosława Sokołowska
czwartki 7,14,21,28.03.2019	16.20-17.20	TENIS STOŁOWY, ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Zbigniew Sokołowski słuchacz ZUTW
czwartki 7,14,21,28.03.2019	17.20-18.00	TENIS STOŁOWY Grupa tenisowa – kobiety ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Janina Świerzbina-Adamczyk słuchaczka ZUTW
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	8.05-9.05	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	9.15-10.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	dr Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Teresa Złotek
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	10.25-11.10	TANIEC DISCO SOLO, FOLKLOR DANCE, LATINO SOLO...	mgr Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf właściciel SZKOŁY TAŃCA „STUDIO DANCE” kier. Ewa Puczek
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	11.20-12.05	TANIEC DISCO SOLO, FOLKLOR DANCE, LATINO SOLO...	mgr Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf właściciel SZKOŁY TAŃCA „STUDIO DANCE” kier. Albina Bryl
piątek 22.03.2019	12.15-13.15	Realizacja projektu „Profilaktyka oraz rehabilitacja medyczna aktywnych zawodowo mieszkańców Województwa Lubuskiego oraz osób powracających do pracy”. Schorzenia narządów ruchu oraz obwodowego układu nerwowego. Zajęcia w grupach. <i>Obowiązują zapisy.</i>	mgr Katarzyna Saczków fizjoterapeuta, terapeuta
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	13.30-14.15	GRUPA TANECZNA	mgr Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszcz

piątki 1,8,15,22,29.03.2019	14.30-15.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska - Instruktor kier. Elżbieta Anna Polańska
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	15.40-16.40	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska - Instruktor kier. Jolanta Kwaśniewska
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	17.00-18.00	TENIS STOŁOWY , ćwiczenia na sprzęcie usprawniającym.	kier. Andrzej Strączyński słuchacz ZUTW

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 4,11,18,25.03.2019	13.00-15.00	Nauka pływania, doskonalenie pływania, Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS.	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 1,8,15,22,29.03.2019	11.15-12.00	Pływanie. Aqua Aerobik Gimnastyka usprawniająca.	mgr Irena Karnicka prowadzenie zajęć kier. Ewa Hippman- Wielgosz	Basen ul. Wyspiańskiego

PLAN WYCIECZEK PIESZYCH

z cyklu „Nie siedz w domu - wędruj z nami” w MARCU 2019 roku

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
3	Nd	Krystyna Paško Przodownik turystyki pieszej PTTK	Jany – Stary Kisielin – Zielona Góra
10	Nd	Konrad Majewski Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Nowogrodu Bobrzańskiego do Świdnicy
17	Nd	Józef Stański Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Czerwieńska przez Brody do Nietkowa
24	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do „Stalagu VIII C” w Żaganiu
31	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Jany – Stożne – Krępa - Chynów

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 Wilp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17

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.

OGÓLNE UWAGI REGULAMINOWE

Każdego słuchacza ZUTW obowiązują na wszystkich zajęciach: 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 PŁYWALNI** 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.**

ZAPOWIEDZI WYJAZDÓW - WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, TURYSTYCZNE, WCZASY...(DALSZY I BLIŻSZE). *Prosimy o zainteresowanie proponowanymi wyjazdami, wycieczkami, wczasami - także leczniczymi w roku 2019 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 21.03.2019 TERMY – WYJAZD	TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald 4 – godzinna kąpiel w zespołach basenów z wodą solankową. Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Zapisy w BIURZE ZUTW
2.	WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM W PUSTKOWIE 19.05.2019 – 28.05.2019 maj oraz 13.09.2019-22.09.2019 wrzesień	Wczasy nad Morzem Bałtyckim w Pustkowie – 19.05.2019 – 28.05.2019 /maj/ oraz 13.09.2019-22.09.2019 /wrzesień/. Organizator: Organizator pobytu: PUSTKOWO, Willa „ALEX” ul. Nadmorska 14. Wł. Hagaj	PUSTKOWO, Willa „ALEX” ul.Nadmorska 14 Właścicielka: Wł. Hagaj Zapisy od stycznia 2019 r. Inf. Janina Skrynkowska słuchaczka ZUTW
3.	TERMY WĘGRY – HAJDUSZOBOSZŁO 18.05.2019 – 25.05.2019	TERMY WĘGRY – HAJDUSZOBOSZŁO (NAJWIĘKSZE UZDROWISKO TERMALNE) <i>Wyjazd po zdrowie.</i> Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Program i warunki wyjazdu na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
4.	TOSKANIA 5.06.2019-9.06.2019	TOSKANIA – KRAINA SŁOŃCA, WINA I WIELKIEJ SZTUKI 5.06.2019-9.06.2019 Organizator: BIURO PODRÓŻY EXODUS	Program i warunki wyjazdu na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA IM. C. NORWIDA ZAPRASZA
W MARCU 2019 ROKU – dodatkowe propozycje także na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

Zapisy na **bezpłatne grupowe konwersacje w języku niemieckim i angielskim**.
Informacje szczegółowe na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Organizator: WiMBP.

WSPÓŁPRACA Z UNIWERSYTETEM ZIELONOGÓRSKIM

- W marcu rozpoczyna się realizacja projektu pn. ***Ocena stanu metabolicznego u osób starszych po 60 roku życia z wykorzystaniem wskaźników biochemicznych i immunologicznych*** z Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego. Kierownik projektu **mgr Anna Tylutka**.
- **Studentka** Uniwersytetu Zielonogórskiego na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalnością „**aktywność fizyczna osób starszych**” Joanna Skibińska prowadzi badania ankietowe, które zostaną wykorzystane do pracy magisterskiej pod kierunkiem prof. dra hab. Ryszarda Asienkiewicza.

KONFERENCJA 16 marca 2019 roku – zapraszamy słuchaczy

- **To wydarzenie jest największą w Polsce konferencją poświęconą medycynie kosmicznej, współpracy sektora prywatnego, publicznego i środowiska naukowego oraz innowacyjnej gospodarce.** To niezwykle cykliczne wydarzenie odbywające się w Zielonej Górze przyciąga najwybitniejszych ekspertów z branży. W tym roku podczas tego wydarzenia wstąpią przedstawiciele Parlamentu, naukowcy, lekarze klinicyści, przedsiębiorcy, samorządowcy i studenci. **Space Medicine EXPO** to również szkolenia dla studentów kierunku lekarskiego i młodych lekarzy oraz szansa na zdobycie bezcennej wiedzy dla osób zainteresowanych astronomią, prawem, ekonomią, zarządzaniem czy naukami politycznymi.

Program konferencji:

9:45– rejestracja uczestników Space Medicine EXPO 2019;

10:00– wystąpienie inauguracyjne Space Medicine EXPO 2019–**Jakub Szczepański**, przewodniczący KNMK;

10.20 – debata „*Rozwój innowacyjnej gospodarki w województwie lubuskim, szanse i zagrożenia*”, w której wezmą udział: **Jerzy Materna**, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Przestrzeni Kosmicznej; **dr hab. n. med. Agnieszka Ziółkowska prof. UZ**, prodziekan ds. nauki Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu UZ, **dr inż. Roman Kielec**, prezes Zarządu Parku Naukowo-Technologicznego UZ, sp. z o.o., **Jarosław Nieradka**, dyrektor biura Organizacji Pracodawców Ziemi Lubuskiej, **Małgorzata Mizera-Wołowicz**, z-ca dyrektora Departamentu Zarządzania Regionalnym Programem Operacyjnym w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubuskiego, **Jakub Szczepański**, przewodniczący KNMK WLNZ UZ;

11.00 – rozwój sektora kosmicznego w Polsce w kontekście uczestnictwa w misjach pozaziemskich – **Beata Mikołajek-Zielińska**, dyrektor Departamentu Wojskowych Technologii Kosmicznych Polskiej Agencji Kosmicznej;

12.00 – udział polskich grup badawczych w międzynarodowych projektach naukowych –**prof. dr hab. Marek Banaszekiewicz**, Hertz Systems, Centrum Badań Kosmicznych PAN;

12.45 – przerwa kawowa;

13:00 – stres grawitacyjny w układzie immunologicznym astronauty podczas eksploracji dalekiego kosmosu – **dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny, prof. UZ**, dziekan Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu UZ.

13.00– szkolenie dla studentów: podstawy badania USG w praktyce (grupa 1, sala konferencyjna) – **dr n. med. Wojciech Wierzchołowski, lek. Anna Dmitrowska, lek. Mieszko Pluciński**;

13.45 – nowotwór - kosmiczne wyzwanie ludzkości – **dr n. med. Marek Szwiec**, kierownik Klinicznego Oddziału Onkologii, Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze;

14.30 – Misja na Marsa: challenge accepted – **dr hab. n. med. Agnieszka Ziółkowska, prof. UZ**, prorektor ds. nauki WLNZ UZ, opiekun KNMK;

15.30 – podstawy prawidłowej interpretacji badania EKG dla studentów i młodych lekarzy – **lek. Tomasz Zemleduch**, Centrum Chorób Serca i Naczyń Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu UZ;

15.30 – szkolenie dla studentów: podstawy badania USG w praktyce (grupa 2, sala konferencyjna) – **dr n. med. Wojciech Wierzchołowski, lek. Anna Dmitrowska, lek. Mieszko Pluciński**.

Konferencja odbędzie się pod patronatem:

– piosła na Sejm RP, przewodniczącego parlamentarnej grupy ds. przestrzeni kosmicznej – **Jerzego Materny**;

– Wojewody Lubuskiego **Władysława Dajczaka**;

– Marszałek Województwa Lubuskiego **Elżbiety Anny Polak**

- Jego Magnificencji Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego **prof. dr hab. inż. Tadeusza Kuczyńskiego**.

INFORMACJE RÓŻNE

- Pracownik Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Państwowej Wyższej szkoły Zawodowej w Koninie **Marek Derenowski** prowadzi badania nad specyfiką nauczania i uczenia się języków obcych przez słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Dziękujemy naszym studentom ZUTW uczących się języków obcych i ich nauczycielom za wypełnienie ankiet .*
- **dr Mikołaj Smykowski** z Poznania przeprowadził rozmowę w dniu 20 lutego 2019 roku z naszą najstarszą słuchaczką **Haliną Węglińską**, która opowiedziała historię swojego życia. Zebrany materiał posłuży do realizacji projektu **"Stu stuleć na 100 - lecie"**, który prowadzi **Ośrodek "Pamięć i Przyszłość"** z Wrocławia.
- **Od 1 stycznia 2019 r. WOMP** w Zielonej Górze otworzył projekt w ramach RPO Lubuskie 2020 pt. **„Profilaktyka oraz rehabilitacja medyczna aktywnych zawodowo mieszkańców Województwa Lubuskiego oraz osób powracających do pracy”**. *Jesteśmy partnerem w tym projekcie*. W ramach projektu Lubuszanie mogą korzystać w WOMP z kompleksowej rehabilitacji z powodu schorzeń z kręgu patologii zawodowych, słuchacze ZUTW z nieodpłatnych spotkań z fizjoterapeutą w siedzibie Uniwersytetu podczas spotkań informacyjno – szkoleniowych. *Więcej:* na poprzednich stronach programu.

ZAPROSZONO NAS – w LUTYM

- Instytut Historii UZ na SPOTKANIE DZIESIĄTE z cyklu: **„O archeologii przy kawie”** pt. *Goci na Ziemi Lubuskiej – szlakiem osad i cmentarzysk sprzed dwóch tysięcy lat*. Historię opowiedzieli Mateusz Wawrzyniak i Piotr Wawrzyniak z Instytutu Archeologii UAM w Poznaniu – 20.02.2019 UZ.
- Na **X. FESTIWAL KARNAWAŁ W ZIELENI**: 17.02.2019 r. na Karnawał z Wenecji i z Wiednia; 21.02.2019 r. na Góralski Karnawał do MZL. Organizator: Dyrekcja artystyczna: Ewa i Mariusz Monczakowie, Fundacja ARS ACTIVA.
- Państwowa Szkoła Muzyczna I i II Stopnia im. Karłowicza na **KONCERT KARNAWAŁOWY** 21 .02.2019 r. do Auli UZ.

- WiMBP na Dyskusyjny Klub Książki **DUMA I UPRZEDZENIE** Jane Austen – 22.02.2019 r.
- Instytut Pamięci Narodowej oraz WiMBP w Zielonej Górze na wykłady prof. Piotra Okulewicza **Budowanie NIEPODLEGŁEJ: zaborowe dziedzictwo, wyzwania, ludzie i Ojcowie NIEPODLEGŁEJ**: I. Paderewski, I. Daszyński, I. Witos 25 lutego br. Spotkanie odbyło się w Bibliotece Norwida.
- Teatr „**CZEGO, NIGDY**” ZOK na spektakl Nasza Firma Portretowa w reż. Romana Więckowskiego 27.02.2019 r.
- Muzeum Ziemi Lubuskiej, Stowarzyszenie Przyjaciół Piekarni „Cichej Kobiety”, Towarzystwo Przyjaciół Muzeum Ziemi Lubuskiej na koncert Kwintetu HOTS z cyklu **Jazzujące Muzeum** 28 lutego 2019 r.
- Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku na **VI Amatorski Turniej Kręglarski** 28.02.2019 r. w Krośnie Odrzańskim.
- **TANGO FESTIWAL** Zielona Góra 2019. 28.02.2019 – *Milonga z otwartą lekcją tańca*. PALMIARNIA, godz. 19.00. Obowiązują bilety - ulgowe dla słuchaczy.
- MZL na uroczystość odsłonięcia pamiątkowej płyty poświęconej artystce **Witoldowi Nowickiemu** (1924 - 2008) - 28.02.2019 r.

ZAPROSZONO NAS – w MARCU

- Dyrekcja i Zespół Filharmonii Zielonogórskiej na Koncert Symfoniczny 2 marca 2019 roku z cyklu „**DNI MUZYKI NAD ODRĄ 2019**” KONCERT INAUGURACYJNY.
- Dyrekcja i Zespół Filharmonii Zielonogórskiej na Dni Muzyki nad Odrą 7. marca 2019 r. na koncert: **MIĘDZYNARODOWE TALENTY**. Bilety ulgowe dla słuchaczy w kasie FZ. Więcej na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
- Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki na uroczystości z okazji Narodowego Dnia Pamięci „**Żołnierzy Wyklętych**” 3 marca 2019 r. Program uroczystości na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

PODZIĘKOWANIA

- Redakcji Synergia Efekt za przesłanie pisma **W Sanatorium** Nr 1/40/2019.
- Redakcji **Miesięcznika Społeczności Akademickiej** Uniwersytet Zielonogórski za przesłanie pisma 2/259/ LUTY 2019.

LUBUSKI TEATR – ZAPROSZENIA - Informacje na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

Takie sobie rozważania...

Przeczytane...

MARZEC TO DLA NAS NAJGORSZY MIESIĄC W ROKU – CZY ABY NA PEWNO?

Na własnej skórze możemy odczuć, że wystarczy minimalny skok ciśnienia, już zmienia się nasze samopoczucie, zaczyna boleć nas głowa, wszystko dookoła drażni i wkurza. - Niestety wahania pogody charakteryzujące nasz klimat zaostrzają przewlekłe stany chorobowe, niejednokrotnie prowadząc do ostrego bólu i nasilenia się wielu chorób - mówi Ryszard Misiak, lekarz rodzinny z przychodni "Supramed". - Gorzej się czują osoby chore na serce, mający kłopoty z układem trawiennym, wrzody żołądka, z układem oddechowym i nerwowym. Słabiej funkcjonują wtedy reumatycy. W marcu nawet częściej przydarzają się kolki nerkowe i wątrobowe, nie najlepiej czują się rekonwalescenci po operacjach. Mnóstwo osób odkłada operacje na inną porę roku. - To prawda, że marzec jest fatalny - zgadza się

pan Marek, któremu dwa tygodnie temu zoperowano przepuklinę. Opowiada, że tydzień po zabiegu dostał silnego ataku kolki nerkowej, a nawet nie wiedział, że ma kamienie w nerkach. - Również dla chorych na serce i niewydolność krążenia przełom zimy i wiosny jest bardzo niebezpieczny - ostrzega Marianna Janion, profesor kardiologii ze Świętokrzyskiego Centrum Kardiologii. - Akurat w marcu zdarzają się takie dni, że nad naszym krajem przetaczają się dwa, a nawet trzy fronty atmosferyczne. A przy mroźnym, suchym powietrzu jakie towarzyszy chłodnym wyżom zimowym jest dużo słońca i wysokie ciśnienie atmosferyczne. Wtedy wzrasta krzepliwość krwi. - Przy takiej pogodzie zwiększa się też ilość zawałów - dodaje kardiolog Aneta Dudek Górską tego samego szpitala. - Dlatego kiedy znamy swój organizm i wiemy, że dana pogoda nie wpływa na nas korzystnie, lepiej pozostać w domu i odpocząć - radzi lekarz. - Zawsze pozytywnie podziela miłe towarzystwo, dobra muzyka i brak silnych emocji. A do tego, żeby zwłaszcza w marcu dbać o swoje samopoczucie zachęca również psychiatra Martyna Kupiecka. - Przejście zimy w wiosnę, zmiany tego rodzaju, że świeci słońce, za chwilę wieje wiatr, a potem pada deszcz wywołują w nas niepokój i drażliwość - informuje psychiatrę. - Zaostrza się depresja i nerwica, wzmagają lęki. Daje o sobie znać to, że przez całą zimę mało przebywaliśmy na słońcu i nasz nastrój się pogarsza. - Bardzo źle na mnie działa to, że nieraz od rano do wieczora mamy 5 różnych stanów pogodowych - przyznaje 43 letnia kielczanka Marzena. - Odczuwam niepokój i nie mogę się skoncentrować na pracy. Psychiatrę Kupiecką uczula, że również większość samobójstw zdarza się podczas gwałtownych zmian pogody, dlatego warto wspierać wtedy swoich bliskich.

Dlatego... bądźmy razem, szanujmy się i wspierajmy !

ŻYCZENIA URODZINOWE

dla
JUBILATÓW URODZONYCH W MARCU

Bądźcie pogodni jak wiosna
szczęśliwi i radośni...

tego życzą Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

Najstarsza słuchaczka ma 92 lat, najmłodsza 58 lat.

LP	NAZWISKO	IMIĘ	DZIEŃ
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	Zaremba	Małgorzata, Ewa	03 marca
8	Rogozińska	Krystyna	03 marca
9	Kucharczyk	Emilia Gertruda	04 marca
10	Sekulska	Irena	05 marca
11	Szczygło	Ewa Teresa	05 marca
12	Czajka	Krystyna	06 marca
13	Jarczyńska	Maria Barbara	06 marca

14	Tchórzewski	Jan	06 marca
15	Jabłońska	Krystyna	07 marca
16	Jagodzińska	Alicja Grażyna	08 marca
17	Kozak	Maria	08 marca
18	Hedzielska-Kudła	Aleksandra	08 marca
19	Gładysz	Teresa	09 marca
20	Wójcik	Regina, Halina	10 marca
21	Golczak	Anna Zofia	10 marca
22	Prędkiewicz	Sabina	10 marca
23	Łukaszewska	Krystyna	10 marca
24	Kwaśniewska	Dorota, Józefa	11 marca
25	Birgfellner-Pawłowska	Zofia Maria	11 marca
26	Sanowska	Maria	11 marca
27	Wiszniewska	Teresa	11 marca
28	Nahorski	Zbigniew	12 marca
29	Szczepaniak	Krystyna	12 marca
30	Komorowski	Jerzy	12 marca
31	Staszewski	Jerzy Jan	12 marca
32	Czekała	Jerzy	12 marca
33	Gołębiowska	Wiesława Zofia	12 marca
34	Wolniak-Kieralska	Urszula, Małgorzata	12 marca
35	Gajewy-Szymańska	Bożena	13 marca
36	Wiśniewska	Wanda Krystyna	13 marca
37	Drelczuk	Alina	14 marca
38	Kotowski	Bogusław, Michał	14 marca
39	Czekańska	Teresa	14 marca
40	Filipowska	Maria Danuta	14 marca
41	Mirkiewicz	Władysława	14 marca
42	Hryniewicka-Pląder	Alina	15 marca
43	Przysowa	Maria Anna	16 marca
44	Tylkowska	Anna Lidia	16 marca
45	Kalinowska	Sabina	16 marca
46	Ranachowska	Anna	16 marca
47	Siuda	Grażyna	16 marca
48	Miech	Halina	17 marca
49	Wозиński	Maciej	17 marca
50	Wiśniewska	Jolanta, Grażyna	17 marca
51	Cupiał	Edward Józef	18 marca
52	Czyż	Arleta Beata	18 marca
53	Karczmarewicz	Edward	18 marca
54	Rudnicka	Barbara	19 marca
55	Szczepańska	Jadwiga Józefa	19 marca
56	Fiałkowska	Anna	19 marca
57	Mühler	Józefa Irena	19 marca
58	Pietruszewska	Danuta	19 marca

59	Puchalska	Lucyna	19 marca
60	Springer	Elżbieta	20 marca
61	Jarowicz	Jadwiga Teresa	20 marca
62	Kraś	Janina	20 marca
63	Nawrocka	Krystyna	20 marca
64	Zalewska-Niedzielska	Teodozja	20 marca
65	Kopczyńska	Anna	21 marca
66	Śliwa	Danuta	21 marca
67	Kucharczyk	Józefa Katarzyna	21 marca
68	Demska	Wanda	21 marca
69	Chocha	Regina	21 marca
70	Puszkarska	Kazimiera	22 marca
71	Przespolewska	Krystyna	22 marca
72	Stawiarska	Danuta	22 marca
73	Sinica	Danuta	23 marca
74	Zawacka	Stefania	23 marca
75	Sierechan-Kucharczyk	Danuta	23 marca
76	Czyżewska	Maria	23 marca
77	Grobarska	Krystyna	24 marca
78	Gnitecka	Renata	24 marca
79	Bernacka	Sławomira	26 marca
80	Piotrowska	Urszula	26 marca
81	Solecka	Irena Anna	26 marca
82	Czerwoniec	Bożena	27 marca
83	Krzeszewska	Danuta	27 marca
84	Mikołajczak	Anna Grażyna	27 marca
85	Wojciech	Teresa Ewa	27 marca
86	Błaszyńska	Teresa	27 marca
87	Adamczyk	Urszula	28 marca
88	Kisiel	Teresa	28 marca
89	Czerniawko	Maria	29 marca
90	Kwaśniewska	Jolanta	29 marca
91	Leśniak	Zofia	30 marca
92	Cieślińska	Jadwiga	30 marca
93	Kowalska	Czesława	31 marca
94	Lewandowski	Jerzy	31 marca
95	Przywecka	Urszula	31 marca

Z okazji Dnia Kobiet życzymy Ci zbierania z życia
tylko najlepszych wrażeń i spełnienia wszystkich marzeń.
I aby słońce na niebie świeciło zawsze dla Ciebie.

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