

ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt:

al. Wojska Polskiego 9
65 - 077 Zielona Góra
tel. 68 453-26-51
tel. kom. +48 727 018 099

Kontakt:

www.utw.zgora.pl
Polub nas: www.facebook.com/utw.zgora
e-mail: kontakt@utw.zgora.pl

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 GRUDZIEŃ 2024 ROKU



*Na świątecznym stole znajduje się dużo dobroci,
życzymy Wam,
aby nigdy nie zabrakło jej w Waszym życiu.
Życie w zgodzie ze sobą i bliskimi oraz w zdrowiu.
Niech w nadchodzącym roku
spełniają się Wasze marzenia!
Radosnych, pełnych rodzinnego ciepła
Świąt Bożego Narodzenia życzy*

*Zarząd ZUTW
Prezes Zarządu
Zofia Banaszak*

KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

- ❖ **Przerwa świąteczna od 23 grudnia 2024 r./ poniedziałek/ do 06 stycznia 2025 r. /poniedziałek/.** W tych dniach nie ma żadnych zajęć w ZUTW.
- ❖ **Wszystkich kierowników zajęć odpłatnych** prosimy o zaznaczenie na listach obecności osób, które będą kontynuować zajęcia od II semestru w roku akademickim 2024/2025.
- ❖ **WOSiR Drzonków. Aktywne weekendy w Drzonkowie.** W każdą niedzielę do końca roku 2024 w godz. 11:00-14:00: strzelanie laserowe, jaskinia solna, w godz. 12:00-14:00 pływanie. Opłata -50%. Więcej na: www.DRZONKOW.PL
- ❖ **TERMY – BURG, TERAPIA, REHABILITACJA** w ciepłych źródłach wodach termalnych w Burgu – Spreewald – 12 grudnia 2024 r. Zapisy wraz z opłatą w ZUTW.
- ❖ Wyjazd do Ośrodka Rehabilitacyjno – Wypoczynkowego im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu na pobyt „**STARY i NOWY ROK oraz Sylwester w Gościmiu**” w dn. 27.12.2024 - 02.01.2025. Zabiegi fizjoterapeutyczne w cenie wyjazdu. Zapisy już tylko na listę rezerwową. Informacje w sekretariacie ZUTW.
- ❖ Otwieramy zapisy na **WIELKANOC 2025 w Gościmiu** w Ośrodku Rehabilitacyjno – Wypoczynkowym im. prof. Wiktora Degi. **Termin od 16.04. - 24.04. 2025 r.**
- ❖ Wystawy fotograficzne i malarstwa w ZUTW – zapraszamy do obejrzenia. Więcej informacji na dalszych stronach programu.
- ❖ **Zachęcamy do nabycia nowego numeru INSPIRACJI i naszej monografii.**

ZAPISY nowych słuchaczy na II semestr w roku akademickim 2024/2025 odbędą się 13 stycznia 2025 roku /poniedziałek/ i 16 stycznia 2025 roku /czwartek/ o godz. 09:00 w siedzibie ZUTW. Prosimy zainteresowanych o wcześniejsze telefoniczne lub osobiste zapisy w sekretariacie Uniwersytetu.

PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy WSZYSTKIM DARCYŃCOM za wpłaty 1,5 % na rzecz
ZIELONOGÓRSKIEGO UNIWERSYTEU TRZECIEGO WIEKU

Kwota przychodu z 1,5 %, która wpłynęła na konto ZUTW w 2024 roku wyniosła **10 958, 90 zł.**

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2025 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku/**Organizację Pożytku Publicznego**/ wpłatami z 1,5 %. Zachęćmy innych do tego działania.

Przekażmy tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciołom i znajomym.

Prosimy Państwa o 1,5 % podatku na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów:

- na Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku - Organizację Pożytku Publicznego.

1,5 % NA TWÓJ I NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU.

KRS: 0000013459

Będziemy pomagać w wypełnianiu PIT – ów

WYSTAWY, KONCERTY, SPOTKANIA MUZYCZNE, TEATRALNE, SPOTKANIA KLUBOWE, WARSZTATY, WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, PRELEKCJE, JĘZYKI, GIMNASTYKI, ZAPOWIEDZI, GRATULACJE, PODZIĘKOWANIA, PROJEKTY I INNE

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 02.12.2024, 09.12.2024	09:00- 12:00	próby, warsztaty	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Jarosław Marek Sobański kabareciarz	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 02.12.2024	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Metafizyka.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	Sala Słoneczna ZUTW
poniedziałki 02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024	12:00- 14:00	wykłady, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Wykłady, warsztaty.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	Bolesław Polarczyk kier. KLUBU Słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024	13:30- 15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024	16:30- 18:00	próby, warsztaty, koncerty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 03.12.2024	10:00- 12:00	wystawa	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wieszanie wystawy świętecznej.	Zapraszamy.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 03.12.2024, 10.12.2024, 17.12.2024	12:45- 14:45	próby, warsztaty	„ ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI ” Próby kolęd i pastorałek.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorki 03.12.2024, 10.12.2024, 17.12.2024	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA Rozgrywki. Gra, w której uczestniczą dwie (gra pojedyncza –singel) lub cztery osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu piłeczki rakiетką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu. Piłeczka może uderzyć o stół tylko raz (na połowie przeciwnika), niedozwolone jest odbijanie piłeczki z powietrza, tak jak to ma miejsce w tenisie. Punkty przyznawane są, m.in. za uderzenia, których przeciwnik nie odebrał. Tenis stołowy jest jedną z najpopularniejszych gier na świecie, biorąc pod uwagę liczbę zawodników uprawiających ten sport.	Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiejących grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć /dla pań i panów/ Miejsce: Hala Sportowa WOSiR <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Zapisy w ZUTW. <i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmienne, własne rakiетki .</i> kier. Aleksandra Kmiećkowiak słuchaczka ZUTW	WOSiR Drzonków ul. Drzonków-Olimpijska 20
środy 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „AŁŁASEK” Świąteczne ozdoby do przystrajania mieszkań jak również na choinkę i prezenty.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Anna Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 04.12.2024	10:00- 12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem nowych słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw. Plenery..	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024	13:00- 14:30	warsztaty	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Warsztaty, próby, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga-Kwiecień Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 04.12.2024	10:30	występ	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „HUMOR POLSKI”.	Spektakl dla uczestników DPS	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Ośrodek Integracji Społecznej ZG ul. Zacisze 47A
środa 04.12.2024	17:00	spotkanie	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE Perfekcyjne święta? Niekoniecznie! Jak przeżyć ten czas w zgodzie ze sobą?	Spotkanie dla dorosłych z psychologiem i psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem.	Prowadzenie: Anna Urbańska Zapraszamy.	WiMBP Sala im. J. Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartki 05.12.2024, 12.12.2024, 19.12.2024	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Dekoracje świąteczne - choinkowe, skrzaty, stroiki, kartki, świeczniki, lampiony, świeczki, dzwonki itp.	Zapraszamy.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 05.12.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Temat miesiąca: MUZYKA Komputery.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW <i>Zajęcia odpłatne.</i> kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 05.12.2024	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI e-mail	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 05.12.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ *Jak zdefiniować właściwe parametry generowania obrazów”. *Tworzenie obrazów o tematyce: „Portret”.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 05.12.2024, 12.12.2024, 19.12.2024	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA Rozgrywki. Gra, w której uczestniczą dwie (gra pojedyncza –singel) lub cztery osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu piłeczki rakiетką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu. Piłeczka może uderzyć o stół tylko raz (na połowie przeciwnika), niedozwolone jest odbijanie piłeczki z powietrza, tak jak to ma miejsce w tenisie. Punkty przyznawane są, m.in. za uderzenia, których przeciwnik nie odebrał. Tenis stołowy jest jedną z najpopularniejszych gier na świecie, biorąc pod uwagę liczbę zawodników uprawiających ten sport.	Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiejących grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć /dla pań i panów/ Miejsce: Hala Sportowa WOSiR <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Zapisy w ZUTW. <i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmienne, własne rakiетki .</i> kier. Waldemar Łukasz	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20
czwartek 05.12.2024	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Jak powstają skały”?	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 05.12.2024	18:00	spotkanie, premiera książki	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z Barbarą Wysoczańską , połączone z premierą książki <i>Nigdy się nie poddam.</i>	Zapraszamy.	Prowadzenie: Katarzyna Grabias-Banaszewska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątki 06.12.2024, 13.12.2024, 20.12.2024	09.00- 11:00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Portret ekspresyjny: próba przeniesienia wewnętrznych emocji na zewnętrzny wygląd portretu.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

piątek 06.12.2024	10:00- 12:00	wykład,	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” *Poznaj swój aparat: „podstawowe elementy i ich funkcje” *Ćwiczenia praktyczne: identyfikacja elementów na własnym sprzęcie fotograficznym.	Omówienie głównych części aparatu, takich jak obiektyw, przysłona, matryca i wizjer. Wyjaśnienie, jak poszczególne elementy wpływają na jakość zdjęć.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 06.12.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 1 /KURS/ libre office	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 06.12.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 2 /KURS/ sztuczna inteligencja	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki 06.12.2024, 13.12.2024, 20.12.2024	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” . Portret ekspresyjny: Próba przeniesienia wewnętrznych emocji na zewnętrzny wygląd portretu.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Teresa Klossowska-Lubos, Halina Bohdanowicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 06.12.2024	11:30	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE na otwarcie wystawy malarstwa Stanisławy Sidorkiewicz pt. „Pasjonujące dziesięciolecie”.	Stanisława Sidorkiewicz grupa malarska „TERMOPILE” słuchaczka ZUTW	Kurator wystawy: Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 06.12.2024, 13.12.2024, 20.12.2024	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 09.12.2024	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Dlaczego warto czytać „Lalkę”- arcypowieść Bolesława Prusa ?	Nowa propozycja zajęć w ZUTW. <i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 09.12.2024	10:30	występ	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „HUMOR POLSKI”.	Zapraszamy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
wtorek 10.12.2024	10:00- 12:00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” MIKOŁAJKOWE SPOTKANIE.	Zapraszamy.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 10.12.2024	10:15	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wycieczka do Łęczycy i Czarnkowa.	W programie: *zabytkowy kościół, pomnik ofiar Wołynia *budownictwo mieszkaniowe w Czarnkowie, boiska szkolne na dachu <i>Zapraszamy.</i>	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Wyjazd z przystanku MZK przy ZUS-ie ul. Kupiecka autobus nr 20
wtorek 10.12.2024	18:00	spektakl	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE Przystanek Historia IPN – Spektakl <i>Moje serce zostało we Lwowie, czyli Marian Hemar w Radiu Wolna Europa.</i>	Zapraszamy.	<i>Wstęp wolny.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 10.12.2024	18:45	koncert	ZAPROSZENIE na koncert muzyki sakralnej pod tytułem "REGINA COELI" w wykonaniu studentów i pedagogów Instytutu Muzyki.	W programie utwory renesansowe a cappella, m.in. Palestriny, Tallisa, Gabrielego i de Victorii.	Serdecznie zaprasza Wydział Artystyczny Uniwersytetu Zielonogórskiego Plakat na tablicy ogłoszeń w ZUTW. <i>Wstęp wolny!</i>	Konkatedra Zielonogórska pw. św. Jadwigi Śląskiej ZG
środa 11.12.2024	10:00-11:30	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON” Dyskusja wokół poezji Opal Ćwikły "Ufoporno" (tomik nagrodzony Silesiusem za debiut) - warsztaty literackie - czytanie własnych tekstów.	<i>Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
środa 11.12.2024	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Spotkanie świąteczne.</i>	Zapraszamy słuchaczy do ZESPOŁU.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 11.12.2024	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Spotkanie świąteczne.	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.12.2024	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu –Spreewald.	W programie: <i>Mikołajkowe niespodzianki.</i> Wyjazd o godz. 8:00 powrót ok. 18:00	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy i opłaty w biurze ZUTW.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 12.12.2024	11:00-12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI pdf	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 12.12.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Temat miesiąca: MUZYKA Praktyka.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW <i>Zajęcia odpłatne.</i> kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 12.12.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Tworzenie obrazów o tematyce: „Krajobraz”.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.12.2024	14:30	spotkanie	KLUB GEOLOGICZNY Spotkanie święteczne w kawiarni GRONO.	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	Kawiarnia GRONO ul. Prosta 27 Dojazd autobusem MZK linii 5.
czwartek 12.12.2024	16:00- 18:00	przygotowania do jubileuszu	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” Przygotowania do jubileuszu 15 - lecia KLUBU oraz życzenia święteczne.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.12.2024	18:00	spotkanie	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z Władysławem Edelmanem.	Władysław Edelman słuchacz ZUTW. Spotkanie połączone z premierą książki <i>Anomalie do kwadratu.</i> Humoreski i opowiadania.	W wydarzeniu udział weźmie grupa improvizacyjna <i>Trójkąt do kwadratu.</i> Prowadzenie: Beata i Artur Belingowie.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 13.12.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 1 /KURS/ e-mail	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 13.12.2024	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Automatyka vs ręczne ustawienia: jak kontrolować swoje zdjęcia ?”	*Automatyka vs ręczne ustawienia: jak kontrolować swoje zdjęcia” *Wyjaśnienie różnicy między trybem automatycznym a manualnym. *Omówienie kluczowych parametrów: ISO, czas naświetlania i przysłona. *Ćwiczenia w dostosowywaniu ustawień na podstawie różnych scen	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 13.12.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 2 /KURS/ obsługa chat GPT	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

sobota 14.12.2024	16:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy malarstwa „Sen o Toskanii” – Piwnica Artystyczna z Kargowej.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
sobota 14.12.2024	19:00	GALA	ZAPROSZENIE na XX EDYCJĘ GALI CHARYTATYWNEJ „WARTO JEST POMAGAĆ” ANIOŁ ROKU 2024	„Pomaganie to najpiękniejsza forma ludzkiej solidarności. Razem możemy uczynić świat lepszym miejsmem”.	Bilety ulgowe dla słuchaczy ZUTW w sekretariacie. <i>Cały dochód zostanie przeznaczony na leczenie i rehabilitację dwóch podopiecznych Stowarzyszenie.</i>	Hala CRS w Zielonej Górze ul. Sulechowska 41
niedziela 15.12.2024	16:00	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Klub Podróżnika „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – „Kambodża – szlakiem zaginionych świętyń”.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Spotkanie z Mariuszem Malinowskim Zawodowy podróżnik. Odwiedził 45 państw na 5 kontynentach. Youtuber autor książek #podróże #przygody #video .	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 16.12.2024	10:30	występ	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „HUMOR POLSKI”.	Zapraszamy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
poniedziałek 16.12.2024	10:30- 12:00	spotkanie	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Spotkanie przedświąteczne.	Zapraszamy.	kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	Sala Słoneczna ZUTW
wtorek 17.12.2024	10:00	wykład, dyskusja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wykład, dyskusja.	Zapraszamy.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA Zielona Góra al. Niepodległości 19
środa 18.12.2024	10:00	konwersatorium	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE Konwersatorium bibliotekoznawcze Socjolingwistyczne badania na zachodnim i wschodnim pograniczu Polski.	Zapraszamy.	Prowadzenie: dr Gabriela Augustyniak- Żmuda (Instytut Sławistyki Polskiej Akademii Nauk w Warszawie).	WiMBP Sala wykładowa im. Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 19.12.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Temat miesiąca: MUZYKA Ocena.	Nauczenie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
środa 18.12.2024	16:00	spotkanie	SPOTKANIE ŚWIĄTECZE Zarządu ZUTW i Zespołu „ASYSTENT”	Obowiązują zapisy.	Zarząd, Zespół „Asystent”	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 19.12.2024	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI e-pacjent powtórka	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 19.12.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ *Omówienie i dyskusja nad dalszymi zadaniami stojącymi przed klubem w II semestrze w roku akademickim 2024/2025. *Tworzenie obrazów futurystycznych, czyli odnoszących się i opisujących lub przedstawiających zdarzenia w wyobrażonej przyszłości.	Zapraszamy	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 19.12.2024	14:00- 15:00	prelekcja, rozmowy	ZESPÓŁ „AWOKADO” Przy kawce lub herbatce: 1. Co należy wiedzieć o wodzie z kranu z zielonogórskiej sieci - <u>część 2.</u> 2. Jakie potrawy świąteczne nawiązują do tradycji a jednocześnie są smaczne i zdrowe - propozycje uczestników.	1.Czesław Symonowicz, wieloletni kierownik laboratorium w ZWiK słuchacz ZUTW 2.Edward Ciaś słuchacz ZUTW	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 20.12.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 1 /KURS/ podpis profilem zaufanym	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 20.12.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA INFORMATYCZNA 2 /KURS/ edycja pism AI	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Grażyna Matusz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 20.12.2024	10:00- 12:00	podsumowanie, dyskusja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Podsumowanie dotychczasowej działalności KLUBU FOTOX oraz dyskusja na temat perspektyw jego dalszego rozwoju w II semestrze w roku akademickim 2024/2025.	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 21.12.2024	między 15:00 a 15:30	koncert	KONCERT kolęd i pastorałek chóru ZUTW „MODERATO” na Świątecznym Jarmarku w Zielonej Górze.	Zapraszamy.	Chór ZUTW „MODERATO” Dyrygent: Jakub Gościński	Deptak duża scena ZG

piątek 27.12.2024	dojazd do godz. 10:00	Pobył w Gościmiu.	STARY i NOWY ROK oraz Sylwester w Gościmiu” Pobył w dn. 27.12.2024 - 02.01.2025.	Wyjazd do Ośrodka Rehabilitacyjno – Wypoczynkowego im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu na	Zabiegi fizjoterapeutyczne w cenie wyjazdu.	Dojazd własny.
piątek 27.12.2024	17:00	prelekcja	GRUDZIĘN W NORWIDZIE Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-1919.	Otwarta prelekcja w rocznicę wybuchu Powstania Wielkopolskiego	Organizator: Lubuska Grupa Eksploracyjna Nadodrże z siedzibą w Lubuskim Muzeum Wojskowym w Drzonowie.	WiMBP Sala im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
wg inf.	wg inf.	wg inf.	SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI” Omówienie wydania kolejnego numeru PISMA .	wg inf.	wg inf.	wg inf.
wg inf.	wg inf.	wg inf.	ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA” spotkania wg inf. w ZESPOLE	wg inf.	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

**STUDIUM JEZYKOWE
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2024/2025**

poniedziałki 02,09,16.12.2024	12:30 -13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW , kier. Jolanta Nenyecz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 02,09,16.12.2024	13:30 -14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW, kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 03,10,17.12.2024	8:30 - 9:15	ANGIELSKI A1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Alicja Bieniasz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 03,10,17.12.2024	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Krystyna Jarowicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 03,10,17.12.2024	10:20 -11:05	ANGIELSKI A 1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Elżbieta Ewa Starykiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 03,10,17.12.2024	11:15 -12:00	ANGIELSKI A 0 +	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Urszula Sawczuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 03,10,17.12.2024	12:10 -12:55	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Danuta Szymanowska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 03,10,17.12.2024	13:05 -13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Iwona Buczacka	ZUTW SALA ZIELONA

środy 04,11,18.12.2024	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska, kier. Janina Godziszewska słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 04,11,18.12.2024	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 04,11,18.12.2024	12:00-12:45	NIEMIECKI A0 od podstaw	mgr Beata Łapanowska, kier. Jolanta Misiuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 04,11,18.12.2024	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski, kier. Stanisław Piotr Misiuk słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 04,11,18.12.2024	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 04,11,18.12.2024	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 04,11,18.12.2024	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski, kier. Maria Kacprzyk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 04,11,18.12.2024	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 04,11,18.12.2024	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski, kier. Krystyna Lilianna Gała słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 05,12,19.12.2024	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0 od podstaw	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Sabina Mazuchowska	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 05,12,19.12.2024	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Henryk Łacny	ZUTW Sala Wrzosowa

GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW

I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2024/2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokołowska, Jadwiga Polańska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Irena Dobiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	10:30- 11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Grażyna Nieczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 02,09,16. 12.2024	11:30 -12:15	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej, kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Ewa Lisiak słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Brygida Szymańska-Żyża z-ca Zuzanna Puch słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Ewa Mackiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	14:30-15:15	NEUROBIK dla seniorów Bystrość umysłu Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Grażyna Borodynko słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 03,10,17. 12.2024	8:15- 9:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17. 12.2024	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski Instruktor kier. Maria Ewa Iwanicka słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17. 12.2024	10:15–11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17. 12.2024	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17. 12.2024	8:30 – 9:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Alicja Zboralska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 03,10,17. 12.2024	9:30 – 10:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Krystyna Drobka	ZUTW Sala Wesola
wtorki 03,10,17. 12.2024	10:30- 11:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Grażyna Siadul słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 03,10,17. 12.2024	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola

wtorki 03,10,17. 12.2024	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii, kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17. 12.2024	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzńska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18. 12.2024	8:30 – 9:30	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel, kier. Krystyna Gryc słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18. 12.2024	9:45 – 10:45	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18. 12.2024	11:00–11:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu' kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18. 12.2024	12:00–12:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18. 12.2024	13:00–13:45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel' kier. Maria Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	8:30- 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Janina Krawczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	9:30- 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Danuta Zarzecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	10:30–11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Wanda Maciejewska, Urszula Araszkievicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Małgorzata Barańska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Izabella Zalewska- Zakobielska, z-ca Krystyna Reichert słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19. 12.2024	14.30-15.15	NEUROBIK dla seniorów. Bystrość umysłu. Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Teresa Mikołajska, z-ca Maria Majewska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła

piątki 06,13,20. 12.2024	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Edward Cias słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20. 12.2024	9:40- 10:40	JOGA średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Jolanta Kwaśniewska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20. 12.2024	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20. 12.2024	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20. 12.2024	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Teresa Fitas słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20. 12.2024	10:15-11:00	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 06,13,20. 12.2024	11:15-12:00	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Barbara Kusz słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 06,13,20. 12.2024	12:15-13:00	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Maria Serba słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 06,13,20. 12.2024	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 02,09,16. 12.2024	13:00 - 15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
Piątki 06,13,20. 12.2024	11:15- 12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA, INFORMACJE ZUTW

Aktualne informacje znajdują się na stronie Internetowej www.utw.zgora.pl i na FB

WYSTAWY W ZUTW

Wystawa **fotograficzna Krzysztofa Subocza** słuchacza ZUTW z Grupy Fotograficzno-Filmowej KWADRAT w holu w GALERII M-KWADRAT pt. „**Stworzenia małe, średnie i duże**”.

Wystawa **święteczna fotografii** Klubu Fotograficznego „**FOTOOKO**” w Sali Klubowej i holu ZUTW.

Zapraszamy do obejrzenia w Sali Słonecznej i holu ZUTW wystawy malarstwa słuchaczki ZUTW **Stanisławy Sidorkiewicz pt. „Pasjonujące dziesięciolecie”**.

ZAPROSZONO NAS W LISTOPADZIE/GRUDNIU 2024 r.

*Pałac w Starym Kisielinie – filia Zielonogórskiego Ośrodka Kultury na wystawę Grupy Twórców Nieprofesjonalnych **BABIE LATO**, 14 listopada 2024 r.

*WiMBP na 2. MiniFestiwal BALET I SZTUKA – wystawa malarstwa „TANIEC” – Sekcja Malarstwa SDK „NOWITA”, 18 listopada, galeria Mediów Góra Mediów.

*Fundacja **Równe Szanse** na konferencję edukacyjną połączoną z debatą „**Wolontariat szansą na poprawę sytuacji seniorów**”, która odbyła się 29.11.2024 r. na Uniwersytecie Zielonogórskim (al. Wojska Polskiego 69, Zielona Góra).

Spotkanie było okazją do wymiany doświadczeń na temat sytuacji seniorów w regionie oraz omówienia obszarów do wsparcia. Udział wzięły: Elżbieta Józefowicz – wiceprezes Zarządu, Barbara Miller – skarbnik Zarządu.

*Fundacja BAWMY na spotkanie autorskie: **Leokadia Głogowska. Kobieta, której darowano drugie życie...** Rozmowa o zamachu 11.09.2001 na World Trade Center, o życiu z traumą, o świadectwie wiary. Spotkanie odbyło się w restauracji „Pod Aniołami” w Zielonej Górze.

*Na indywidualne konsultacje w ramach „Czwartku z psychoterapeutą” w siedzibie LOW NFZ 21 listopada 2024 r. w ośrodku działającym w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze. Organizator: **Fundacja „Równe Szanse”** wspierająca osoby zagrożone wykluczeniem społecznym i ich rodziny.

*„**Jazz na rubieżach czyli jubileuszowy Green Town of Jazz 2024**” w dn. 21-23 listopada br. Zaproszono nas na jubileuszową XX edycję Festiwalu Green Town of Jazz 2024. Organizacja Zielonogórskie Stowarzyszenie Jazzowe; prezes Jerzy Szymaniuk - Big Band Uniwersytetu Zielonogórskiego.

*ZOK na **XII Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Anny German**. Finał ogłoszenia wyników i koncert „Jesteś moją miłością” 30 listopada 2024 r.

*Prezes Okręgowej Izby Lekarskiej w Zielonej Górze dr n. med. Jacek Kotuła, na spotkanie Lubuskiego Forum Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego, które odbędzie się **2 grudnia br. (poniedziałek) o godz. 16.00** w siedzibie OIL w Zielonej Górze przy ul. Batorego 71. Zaproszona: Zofia Banaszak – prezes Zarządu ZUTW.

*Prezes Towarzystwa Uniwersytet Trzeciego Wieku w Poznaniu **prof. dr hab. Andrzej Kostrzewski** przesłał zaproszenie na **uroczyste obchody Jubileuszu 45. rocznicy działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Poznaniu** połączone z inauguracją Roku Akademickiego 2024/2025 w dniu 11 grudnia 2024 r. Uroczystość odbędzie się w Sali Lubrańskiego Collegium Minus Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Wieniawskiego 1.

***Wojewoda Lubuski Marek Cebula** w imieniu Pani Minister ds. polityki Senioralnej - Marzeny Okła-Drewnowicz do wzięcia udziału w **regionalnych konsultacjach Ustawy o bonie senioralnym**. Spotkanie 12 grudnia 2024 r. w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim w Gorzowie Wielkopolskim.

*Dyrektor WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze dr Andrzej Buck zaprosił Prezes ZUTW Zofię Banaszak **na spotkanie świąteczne** w dniu 18 grudnia 2024 r. W programie koncert Bożonarodzeniowy.

WYDARZENIA

*W dniu 4 grudnia 2024 roku w siedzibie ZUTW zostanie podpisane **POROZUMIENIE** o współpracy pomiędzy Muzeum Etnograficznym w Zielonej Górze-Ochli reprezentowanym przez Tadeusza Woźniaka -Dyrektora Muzeum a Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku reprezentowanym przez Zofię Banaszak -Prezes Zarządu Uniwersytetu oraz Barbarę Miller -skarbnika Zarządu.

GRUDZIEŃ 2024 W NORWIDZIE

Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszenia.

Książkowy kalendarz adwentowy – propozycje książkowe na każdy dzień zbliżający do Świąt Bożego Narodzenia. Koordynacja: Natalia Kononowicz-Rogalska, Ewelina Równicka
2-24 grudnia, w godzinach otwarcia biblioteki, Filia nr 1 i 11, ul. Ptasia 32

Wystawa – prezentacja prac Pracowni Sztuki Dekoracyjnej, Pracowni Dziergania, oraz Pracowni Reklamy Wizualnej. Koordynacja: Natalia Kononowicz-Rogalska
2 grudnia 2024 do 31 stycznia 2025, Filia nr 11, ul. Ptasia 32

Tańczące rzeźby – wystawa prac Hanny Najdowskiej. Koordynacja: Ewelina Równicka
2 grudnia 2024 do 31 stycznia 2025 r, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Śledztwo w Bibliotece Norwida. Całodniowa akcja mająca na celu promocję książek z motywem detektywistycznym, połączona z zagadkami i łamigłówkami.

Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 661, email: filia9@biblioteka.zgora.pl

Koordynator: Bogna Urbańczyk-Koziółek

5 grudnia, godz. 12.00-18.00, Filia nr 9, ul. Podgórna 45

Włóczkowe ozdoby choinkowe – warsztaty międzypokoleniowe dla każdego.

Tworzenie ozdób na choinkę. Zapisy tel. 68 45 41 060. Prowadzenie: Justyna Stachura.

5 grudnia, godz. 18:00 – 19:00, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim

Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 638, mail: agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl

Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka

6 grudnia 2024, godz. 10.00-11.00,

Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9

Mikołajkowa wymiana książkowa. Koordynacja: Natalia Kononowicz-Rogalska, Ewelina Równicka
6 grudnia, godz. 10.00-16.00, Filie nr 1 i 11, ul. Ptasia 32

Mikołajkowa wymiana kubków – zrób sobie prezent. Wymiana kubków i filiżanek w bibliotece.

Koordynacja: Justyna Stachura, Katarzyna Połczyńska-Czerniak

6 grudnia, godz. 11.00 – 16.00, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Mikołajki – występy teatralne, spotkanie z Mikołajem, zabawy w języku ukraińskim. Występ zespołu Ternowa Róża. Obowiązują zapisy dzieci (upominki mikołajkowe): Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom, Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej, tel.: 575 028 962.

Koordynacja: Agnieszka Ginko-Humphries, Biblioteka Obcojęzyczna, tel.: 68 453 26 38.

6 grudnia, godz. 17.00-19.00, Sala im. Janusza Koniusza, **al. Wojska Polskiego 9**

Fabularne Mikołajki – wieczór gier fabularnych i wernisaż wystawy figurek Artura "Kajzera"

Kulińskiego. Wydarzenie organizowane we współpracy ze *Skrzywieniem Fabularnym*, sekcją gier

fabularnych Zielonogórskiego Klubu Fantastyki Ad Astra. Na sesje gier fabularnych obowiązują zapisy.

Więcej informacji: tel.68 45 32 615, e-mail: gora.mediow@biblioteka.zgora.pl

Koordynacja: Karolina Zielska

6 grudnia, godz. 17.00-21.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

VR w Bibliotece! – Wkrocz do wirtualnej rzeczywistości w Mediatece Góra Mediów

Stacja VR i gry: Robinson: The Journey oraz No Man's Sky.

Rezerwacja konsoli: tel. +48 68 45 32 615, e-mail: gora.mediow@biblioteka.zgora.pl

Koordynacja: Karolina Zielska

7 grudnia, godz. 10.00-14.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Wspólnie robimy breloczki z makramy – spotkanie kreatywne dla młodzieży i dorosłych przy muzyce i herbacie. Warsztaty dla początkujących. Rezerwacja miejsc: tel. +48 68 45 32 615

e-mail: gora.mediow@biblioteka.zgora.pl Prowadzenie: Magda Walczak

7 grudnia, godz. 13.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Znani zielonogórzanie czytają dzieciom. Spotkanie dla dzieci, połączone z warsztatami plastycznymi. Znani zielonogórzanie czytają wybraną książkę dla najmłodszych. Jakub Górka opowie jak udzielać pierwszej pomocy zwierzętom. Prowadzenie: Natalia Dyjas-Szatowska. Liczba miejsc ograniczona, zapisy: 68 45 32 610.
7 grudnia, godz. 11.00, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży - Biblioteka Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9

Pomaluj mój świat – wystawa krajobrazów malowanych na liściach autorstwa Ewy Lipnickiej. Koordynacja: Ewelina Równicka
9 grudnia 2024 do 17 stycznia 2025, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Warsztaty tworzenia kartek świątecznych – zajęcia dla dorosłych prowadzone w Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze w ramach współpracy Biblioteki ze Szpitalem. Prowadzenie: Dana Ponomarenko i Kornelia Waloch
10 grudnia, godz. 10.30, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze

Gobelin, średniowieczny artyzm zaklęty w wełnie – wernisaż wystawy *Sekcji gobelinarskiej pod kierownictwem Janiny Pietrzyk* ze Spółdzielczego Domu Kultury Nowita w Zielonej Górze, uświetniony średniowiecznymi pieśniami i tańcami. Koordynacja: Katarzyna Połczyńska-Czerniak
10 grudnia, godz. 16.30-17.30, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Lubuskie winnice znane i nieznane – *Winnica pod Lipą*. Biżuteria z elementami winorośli. Koordynacja: Agnieszka Urbaniak.
10 grudnia, godz. 17. Pro Libris Café Im. Andrzeja Waśkiewicza.

Świąteczny Kiermasz Książek
11-14 grudnia, godz. 10.00-17.00, Hol Główny Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

Czekając na ... spektakl bibliotecznego Teatryku MAJACZEK, na podstawie sztuki dr Mirosławy Szott „Czekając na śnieg”. Występują: Magdalena Faron, Anna Pawelec, Anna Urbańska, Kornelia Waloch. Przedstawienie na zaproszenie Biblioteki w Zaborze. Koordynacja: Anna Urbańska
11 grudnia, godz. 10.00, Biblioteka w Zaborze

Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Kryminału połączone ze spotkaniem Bibliotecznego Klubu Gier Planszowych – cykl comiesięcznych spotkań skupionych wokół literatury kryminalnej. Moderacja: Joanna Wasąg. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 17 424, e-mail: filia8@biblioteka.zgora.pl
12 grudnia, godz. 16.30, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a

Ostatnie spotkanie Dyskusyjnego klubu w języku angielskim. Spotkania dla osób, znających dobrze język. Informacje: tel. 68 45 32 638, a.ginko@biblioteka.zgora.pl. Organizacja: Biblioteka Obcojęzyczna.
13 grudnia 2024, godz. 10.00-11.00, Pro Libris Café, al. Wojska Polskiego 9

DOBROSTAN – spotkania w kręgu: CZAS. Rozmowy o czasie w jego wielowymiarowym znaczeniu. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 638 (Biblioteka Obcojęzyczna), e mail agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, Anna Urbańska
13 grudnia, godz. 18.00-20.30, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9

Anna Tokarska – Poezja zapisana od nowa, warsztaty kaligraficzne dla młodzieży 14+ oraz dorosłych. koordynator: Agnieszka Urbaniak. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 606
14 grudnia, godz. 9.00-12.00, Sala wykładowa im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9

Zimowa Paczka dla Bezdomniaczka – akcja zbierania mokrej karmy dla bezdomnych kotów w zamian za książkę. Organizator: Stowarzyszenie Inicjatywa dla Zwierząt. Współorganizator: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze
14 grudnia, godz. 10.00-14.00, hol Biblioteki Norwida

VR w Bibliotece! – Wkroczyć do wirtualnej rzeczywistości w Mediatece Góra Mediów! Rezerwacja konsoli: tel. +48 68 45 32 615 e-mail: gora.mediow@biblioteka.zgora.pl
Koordynacja: Mikołaj Dziedziewicz
14 grudnia (sob.) godz. 10.00-14.00, Mediateka Góra Mediów

Porozmawiajmy o książkach... po angielsku! Spotkanie dla miłośników książek oraz osób chcących poćwiczyć swoją znajomość języka angielskiego. Liczba miejsc ograniczona – 8 osób. Zapisy pod nr tel.: +48 68 45 10 891. Prowadzenie: Dagmara Corrigan. Koordynacja: Ewelina Równicka
14 grudnia , godz. 12.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Anielskie ozdoby. Warsztaty tworzenia świątecznych ozdób – spotkanie dla dzieci od 10 roku życia młodzieży i dorosłych. Prowadzenie i koordynator: Kornelia Waloch i Dana Ponomraenko
Obowiązują zapisy. Tel. 68 45 26 334, email: filia4@biblioteka.zgora.pl
16 grudnia, godz. 17:00, Filia nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

Czytelnia bez granic – starsi mieszkańcy czytają młodszym. Zajęcia integrujące pokolenia, połączone z warsztatami plastycznymi i teatralnymi. Gość specjalny: Roman Czarnecki.
Koordynacja: Anna Witkowska
17 grudnia, godz. 10.00, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży - Biblioteka Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9

VR w Bibliotece! – wkrocz do wirtualnej rzeczywistości w Mediatece Góra Mediów! Rezerwacja konsoli: tel. 68 45 32 615 e-mail: gora.mediiow@biblioteka.zgora.pl Koordynacja: Mikołaj Dziedziewicz
21 grudnia, godz. 10.00-14.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

LEGO - moja pasja – otwarcie wystawy **Macieja Rosia** Koordynator: Kornelia Waloch i Dana Ponomarenko.
Wystawa czynna od 15 listopada do 5 stycznia 2025, Filie nr 4 i 9, ul. Podgórna 45 -

ZAPRASZAMY
PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH W GRUDNIU 2024

„Nie siedź w domu - wędruj z nami!”

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu!” (prof. Akad. Med. dr Wiktor Dega)

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
1	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Z Czerwieńska do Łężycy
8	Nd	Konrad Majewski Przodownik turystyki pieszej PTTK	Po terenie gminy Świdnica
15	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice Zielonej Góry
22	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Dookoła Zielonej Góry
26	Czw	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do Krępy nad Odrę
29	Nd	Anna Zmaczyńska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Barcikowice – Czasław - Nowa Sól

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywnej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwie i stosownym do pogody ubiorem!
- **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; miejsce i czas zbiórki, trasa i jej długość, koszt ewentualnych przejazdów, czas powrotu itp. zamieszczane są zwykle w prasie, 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

Życzenia dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w GRUDNIU

Urodziny obchodzą 64 osoby. Najstarsza słuchaczka ma lat 89, najmłodsza 53 lata.

Wszystkiego najlepszego z okazji urodzin! Niech każdy dzień przynosi Wam radość, spokój i zdrowie, a wszystkie Wasze marzenia się spełniają. Otaczajcie się ludźmi, którzy Was kochają, cenią i wspierają na każdym kroku. Życzymy dużo odwagi na realizację swoich pasji oraz celów, i aby każdy nowy dzień przynosił nowe możliwości.

Życzy Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak Prezes Zarządu

Program napisała: Zofia Banaszak.
Korekta: Teresa Błaszyńska, Elżbieta Subocz, Bożenna Strączyńska