

ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt: al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51	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 KWIECIEŃ 2021 ROKU

Wielkanoc to czas otuchy i nadziei, czas odradzania się wiary w drugiego człowieka i dobre jutro.

Z okazji Świąt Wielkanocnych: życzymy miłości, która jest ważniejsza od wszelkich dóbr, zdrowia, które pozwala przetrwać najgorsze, rodzinnej atmosfery, szczęścia osobistego, a ponadto pogody ducha.

Życzymy aby **ŚWIĘTA WIELKANOCNE** przyniosły nam wszystkim wzajemną życzliwość.



Niech te święta dadzą nam siłę w pokonywaniu trudności i pozwolą w tym szczególnym czasie z ufnością patrzeć w przyszłość
Spokojnych, zdrowych Świąt. Dbajcie o siebie.

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

SZANOWNI SŁUCHACZE

ZUTW od 29 marca 2021 roku z powodu obostrzeń pandemicznych zostaje zamknięty do odwołania.

W sprawach ważnych, trudnych dla każdego z Państwa, i tych, które pomogą Wam funkcjonować w trudnej, otaczającej nas rzeczywistości, prosimy o kontakt mailowy: kontakt@utw.zgora.pl

Prosimy o sprawdzanie naszej strony Internetowej: www.utw.zgora.pl oraz **facebooka** stowarzyszenia: www.facebook.com/utw.zgora

Upzejmie prosimy o przekazanie tych informacji słuchaczom, którzy nie korzystają z Internetu. Będziemy się stać pomagać i rozwiązywać Państwa sprawy. Słuchaczy poruszających się w sieci zachęcamy do korzystania z naszej grupy na FB: **INSPIRACJE W ROLI GŁÓWNEJ, ZUTW ZAPRASZA !** Znajdziecie tam Państwo propozycje do wykorzystania: zajęć aktywizujących umysł, ćwiczących pamięć, gimnastycznych oferty kulturalne i wiele innych. Możecie też Państwo pisać, wyrażać opinie.

Pomagajmy sobie wzajemnie.

Drodzy słuchacze !

W programie znajdziecie zaproszenia na wydarzenia głównie w wersji online. Jest ich dużo, głównie realizowanych przez naszych partnerów – z różnych instytucji kultury w mieście i nie tylko. Jednakże na naszej stronie i FB znajdziecie wiele więcej propozycji udostępnianych każdego dnia: wykładów, treningów pamięci, zajęć ruchowych, spotkań muzycznych, teatralnych, poezji, historii Zielonej Góry, publikacji, spotkań z książką, z fotografią, komentarzy naszych słuchaczy, wspomnień i wiele innych. Jest tego dużo. To dzisiaj często jedyny kontakt z kulturą, ze słowem, z ludźmi... Nie chcemy Państwa zostawić, jakże często samym z sobą...Zaglądajcie, piszcie do nas. Pamiętajcie o przyjaciółach i znajomych, dzwońcie, rozmawiajcie.

Zdrowia życzymy wszystkim !

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

Przeznacz nam:

1 % NA TWÓJ i NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU.

To czas rozliczeń z fiskusem.

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

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku

KRS: 0000013459

=====

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2021 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.

Kilka refleksji.

Stowarzyszenie nasze od prawie 30 lat działa na wielu płaszczyznach, takich jak: edukacja ustawiczna dla osób starszych, promocja zdrowia, profilaktyka, integracja, edukacja i wolontariat.

Jesteśmy wiarygodnym partnerami dla wielu instytucji, stowarzyszeń w Zielonej Górze, województwie lubuskim, Polsce i za granicą. Swoją postawą pokazujemy, że można odnaleźć się na nowo w życiu na emeryturze, rencie lub gdy kończy się kariera zawodowa i jeszcze pomagać innym.

Jesteśmy kreatorami wielu inicjatyw edukacyjnych. **Przedłużając życie naszych seniorów**, na pewno dajemy każdemu szansę na przeżywanie każdego dnia bardziej atrakcyjnie i zdrowo poprzez: aktywizację intelektualną, psychiczną, społeczną i fizyczną. Pomagamy zaangażowaniu się słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, podtrzymywaniu więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów. **Przeciwdziałamy samotności:** *Bo nie ma nic gorszego niż samotność...i marginalizacja oraz wykluczenie. "Psychologia wyróżnia też „starość społeczną”. Przejawia się zmianą dotychczasowych ról (np. z aktywnego pracownika na emeryta bez pomysłu na czas wolny) i osłabieniem więzi społecznych. Ma to duży wpływ na styl życia, choroby..i jeżeli w zamian nie znajdziemy sobie satysfakcjonujących zajęć, nie będziemy mieli dobrych relacji z innymi ludźmi - nasza uwaga kierować się będzie na bezpośrednie kłopoty osobiste". I po to właśnie jesteśmy i działamy społecznie o wielu lat.* Na dzień dzisiejszy Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku liczy około **1000** słuchaczy. Warto inwestować w taką społeczność ludzi starszych i zapewne w ich rodziny i najbliższych.

Wierzmy, że dostrzegając sens i celowość naszych wieloletnich działań na rzecz osób starszych, zdecydują się Państwo przekazać **1 % PODATKU DOCHODOWEGO** na nasze cele statutowe, umożliwi to nam jeszcze bardziej uatrakcyjnić nasze dalsze działania.

Dziękujemy !

WYKŁADY, SEMINARIA, KONFERENCJE, SPOTKANIA Z CIEKAWYMI LUDŹMI, WYSTAWY, KONCERTY, SPOTKANIA MUZYCZNE, TEATRALNE, SPOTKANIA KLUBOWE, WARSZTATY, WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, PRELEKCJE, JĘZYKI, GIMNASTYKI, ZAPOWIEDZI, GRATULACJE, PODZIĘKOWANIA, PROJEKTY, I INNE...

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ ZAJĘĆ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
niedziela 04.04.2021	17:00	Zielonogórski Salon Poezji	KWIECIEŃ W NORWIDZIE O Wielkim Piątku i dyngusie – Zielonogórski Salon Poezji online.	Jędrzej Kitowicz Opis obyczajów za panowania Augusta III.	Transmisja Fb Biblioteki	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza
czwartek 08.04.2021	18:00	promocja książki	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski – promocja książki ks. prof. Andrzeja Draguły, <i>Plaża zbawionych.</i> <i>Kazania na czasie.</i>	Prowadzenie: prof. Małgorzata Mikołajczak	Transmisja live na Fb Biblioteki	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza
sobota 10.04.2021	19:00- 20:00	koncert	FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA zaprasza na koncert <i>Barokowo</i> <i>i romantycznie</i> – koncert symfoniczny online w ramach jubileuszu 65- lecia Filharmonii Zielonogórskiej.	Wykonawcy: Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Zielonogórskiej Wojciech Rodek – dyrygent Karol Kot – puzon Anna Kulak, Anna Szul – wiolonczele Program: G.F. Handel – Koncert f-moll na puzon i orkiestrę A.Vivaldi – Koncert na 2 wiolonczele i orkiestrę C.M. Weber	Dostęp do transmisji jest bezpłatny, jednak Państwa wsparcie w postaci zakupu biletów cegiełek o wartości 10 zł (lub ich wielokrotności), będzie równocześnie wsparciem działalności Filharmonii Zielonogórskiej w trudnym czasie pandemii. Dziękujemy !	Filharmonia Zielonogórska im. T. Bairda
środa 14.04.2021	18:30	Czytelnia Dramatu	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Czytelnia Dramatu: <i>Farmaceuta</i> Anny Dykczyk, reżyserki filmowej, aktorki.	Transmisja – FB Biblioteki Norwida i FB Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook	Prowadzenie: dr Janusz Łastowiecki. Pomysłodawca i gospodarz cyklu dr Andrzej Buck	Transmisja live www.facebook. com/biblioteka. norwida
czwartek 15.04.2021	16:00	wykład	KWIECIEŃ W NORWIDZIE 800 lat Zielonej Góry. <i>Jak powstało i</i> <i>rozwijało się miasto ?</i>	wykład prof. dr hab. Leszka C. Belzyta Prowadzenie: dr Anna Polak.	Wykład w formie online. Transmisja na żywo.	WiMBP mediateka Szkłana Pułapka, ul. Wrocławska 12A (Palmiarnia)
czwartek 15.04.2021	18:00	prezentacja monografii	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Prezentacja monografii <i>Witold Andrzejewski.</i> <i>Aktor Teatru im.</i> <i>Juliusza Osterwy w</i> <i>Gorzowie Wielkopolskim</i> <i>(1960-1966).</i>	Spotkanie z autorką monografii dr Krystyną Kamińską. Prowadzenie: dr Andrzej Buck	Organizatorzy: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim oraz Teatr im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp.	Transmisja online na FB Teatru im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp. oraz bibliotek
piątek 16.04.2021	10:00- 14:00	konferencja	CENTRUM PRZYRODNICZE ZAPRASZA „Przyrodnicza edukacja w zakresie zoologii i botaniki w Cottbus i Zielonej Górze”.	Konferencja online poświęcona realizacji polsko- niemieckiego projektu.	ORGANIZATOR: Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze	CP ul. Dąbrowskiego 14

piątek 16.04.2021	16:00	wystawa pokonkursowa	CENTRUM PRZYRODNICZE ZAPRASZA „Przyroda Cottbus i Zielonej Góry”.	Otwarcie pokonkursowej wystawy zdjęć /online/.	ORGANIZATOR: Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze	CP ul. Dąbrowskiego 14
piątek 16.04.2021	19:00- 21:00	koncert kameralny	FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA zaprasza na koncert kameralny w ramach jubileuszu 65-lecia Filharmonii Zielonogórskiej.	Wykonawcy: Trio Reed Connection: Michał Mogila-obój, Jarosław Podsiadlik-klarnet, Rafał Dolega-fagot Thalloris Quartet: Kamila Susłowicz – I skrzypce, Beata Gołemberska – II skrzypce, Ewa Schuhmacher – altówka, Anna Kulak – wiolonczela. Program: S. Rachmaninow – I kwartet smyczkowy (Niedokończony) L.van Beethoven – Wariacje nt. "La ci darem la mano" J.Leclair – La Petite Patisserie W.A.Mozart- Divertimento Nr.2. B-dur	Dostęp do transmisji jest bezpłatny, jednak Państwa wsparcie w postaci zakupu biletów cegiełek o wartości 10 zł (lub ich wielokrotności), będzie równocześnie wsparciem działalności Filharmonii Zielonogórskiej w trudnym czasie pandemii. Dziękujemy !	Filharmonia Zielonogórska im. T. Bairda
niedziela 18.04.2021	17:00	Salon Poezji	KWIECIEŃ W NORWIDZIE <i>Szpetni</i> <i>czterdziestoletni</i> – Zielonogórski Salon Poezji online.	Poezja Agnieszki Osieckiej.	T ransmisja FB	Biblioteka Norwida, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 22.04.2021	18:00	Czwartek Lubuski	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski – spotkanie autorskie z Aldoną Reich .	Premiera najnowszej powieści <i>Strzyga</i> (Vectra, 2021). Prowadzenie: Agnieszka Sobiak	Transmisja live na FB Biblioteki Norwida.	Biblioteka Norwida, al. Wojska Polskiego 9
piątek 23.04.2021	12:00	Poezja na weekend	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Poezja na weekend – krótkie prezentacje wierszy poetów lubuskich.	Gość spotkania: Martyna Krukowska. Prowadzenie: Agnieszka Ginko	Transmisja FB Biblioteki Norwida	Biblioteka Norwida, al. Wojska Polskiego 9
piątek 23.04.2021	19:00- 20:00	koncert	FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA zaprasza na koncert symfoniczny Klasyczny romantyzm	Wykonawcy: Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Zielonogórskiej Paweł Kos-Nowicki – dyrygent Paweł Kowalski – fortepian Program: W.A. Mozart – Koncert fortepianowy d-moll KV 466 R.Schumann – IV Symfonia d-moll op. 120	<i>Obowiązują bilety.</i>	Filharmonia Zielonogórska im. T. Bairda
sobota 24.04.2021	12:00- 16:00	Dzień Ziemi	CENTRUM PRZYRODNICZE ZAPRASZA MIĘDZYKRAJOWY DZIEŃ ZIEMI.	Konkursy, gry i pokazy.	ORGANIZATOR: Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze	CP ul. Dąbrowskiego 14
środa 28.04.2021	17:00	rozmowy	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Dwaj Panowie "W" . Cykl rozmów Dariusza Wojciechowskiego z Romanem Wojciechowskim o filozofii, historii, literaturze, kulturze oraz muzyce.	Dariusz Wojciechowski fotograf i filozof Roman Wojciechowski historyk, pracownik WiMBP w Zielonej Górze.	FB Filie Biblioteki Norwida w Zielonej Górze.	Koordynator: Filia nr 1, ul. Ptasia 32
czwartek 29.04.2021	18:00	Czwartek Lubuski	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Cykliczne spotkania autorskie.	Spotkania z lubuskimi literatami, ogólnopolskimi prozaikami, poetami, publicystami, dziennikarzami, promocje książek.	FB Biblioteki Norwida, Transmisja live na Fb Biblioteki	WiMBP al. Wojska Polskiego 9

piątek 30.04.2021	12:00	prezentacja wierszy	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Poezja na weekend – krótkie prezentacje wierszy poetów lubuskich.	Gość spotkania: Agnieszka Der Prowadzenie: Agnieszka Ginko	FB Biblioteki Norwida, Transmisja live na Fb Biblioteki	WiMBP al. Wojska Polskiego 9
			ZAPROSZENIA RÓŻNE od naszych partnerów. <i>Prosimy obserwować.</i>	Zapraszać będziemy Państwa na naszym FB		
			BWA ZAPRASZA	Obejrzyj na: https://www.facebook.com/bwazielonagora		
			WiMBP ZAPRASZA Więcej na ostatnich stronach programu.	Obejrzyj na: www.facebook.com/ biblioteka.norwida		
			ZAJĘCIA PROPONOWANE PO USTANIU PANDEMII			
			WYKŁADY Z RÓŻNYCH DZIEDZIN WIEDZY			
czwartki	10:00- 12:00		PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ		Paweł Janczaruk artysta fotograf kier. Teresa Kaczmarek słuchaczka ZUTW	
czwartki	16:00- 18:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Warsztaty plastyczne		Katarzyna Filipowicz-Burchart artysta plastyk kier. Lucyna Charydczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki	9:30- 11:30	warsztaty, plenery	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „ALLA PRIMA” Warsztaty plastyczne.		Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Teresa Pasieczna słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki	10:00- 12:00	warsztaty, prelekcje, plenery, wystawy	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”		kier. Stanisław Matuszewski członek wspierający ZUTW Aleksandra Dittrich słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki	11:45- 13:45	wykłady, warsztaty, plenery	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” Warsztaty plastyczne.		Zbigniew Szymoniak artysta malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki	14:10- 17:00	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	gry usprawniające pamięć	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki	10:00- 12:00	próby, warsztaty,	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.		Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska kier. Gracjan Grzesiewicz słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki	10:00- 11:30	wykłady, dyskusje	KLUB FILOZOFII „COGITO”		dr Agnieszka Szczap kier. Jerzy Lewandowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

poniedziałki	12:15-14:15	wykłady, prelekcje, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”		kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki	17:00-18:30	próby, warsztaty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty		Dyrygent Jakub Gościński kier. Jolanta Lorens Teresa Tropak	ZUTW Sala Słoneczna
wtorki	10:00-12:00	wykłady, prelekcje, warsztaty, wystawy, plenery	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”		Roman Grobarski, Ewa Kwaśniewicz słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki	10:15	wycieczki, spotkania	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA”		Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	
wtorki	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	13:30-15:30	próby	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI Warsztaty, przygotowanie do koncertów.		kier. Mirosława Branicka – Polarczyk Współpraca: Stefania Kozak, Maria Tyliczszak - Baryła słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy	9:30 - 11:30	warsztaty	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Warsztaty, spotkania integracyjne.		kier. Krystyna Czajka Łucja Żabińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy	9:00-13:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Wykłady, warsztaty plastyczne.		Leopold Kolbiarz artysta malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy	13:15-14:45	warsztaty	ZESPÓŁ WOKALNO-ESTRADOWY „AKOLADA”		Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca, solistka kier. Barbara Ciorga Kwiecień	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki	13:00-14:15	warsztaty, próby, przygotowanie do spotkań literackich	ZESPÓŁ „ŻYWEGO SŁOWA”		kier. Danuta Filipowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa	11:45-13:45	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ		Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska- Dobrzyńska	ZUTW Sala Klubowa
czwartki	14.30-15.40	wykłady	KLUB GEOLOGICZNY		kier. Elżbieta Dąbrowska- Żurawik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki	16:00-18:00	prelekcje, spotkania	KLUB KAMIENI I MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ”		kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy	12:00-13:30	warsztaty, pokazy medialne	KLUB „DIY INSPIRACJE I PORADY” DIY /ZRÓB TO SAM/ "DIY „drugie życie” przedmiotom do wyrzucenia.		kier. Iwona Przybyszewska z-ca Mirosława Sokołowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek	11:00-12:30	Spotkania z Piosenką	SPOTKANIA Z PIOSENKĄ „Śpiewać każdy może... a nawet powinien” .		akompaniament Eugeniusz Czerwiński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

poniedziałek	12:00-13:00	spotkanie informacyjne	ZESPÓŁ „ASYSTENT”		Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki	14.00-18.00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY		kier. Stefania Zawacka Anna Kozłowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
			ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI "OKSYMORON" Zajęcia zawieszono.	Poszukujemy osoby do prowadzenia ZESPOŁU..		
wg inf.	wg inf.	spotkania Redakcji „INSPIRACJI”	SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI” Omówienie wydania kolejnego numeru PISMA	Przydział zadań dziennikarskich do kolejnych numerów.	Eugeniusz Kurzawa redaktor, dziennikarz, literat, członkowie Redakcji	wg inf.
wg inf.	wg inf.	sadzimy chryzantemy	ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA” spotkania wg inf. w ZESPOLE.		kier. Maria Grzelczyk-Nowak słuchaczka ZUTW	ZUTW

**EDUKACJA KOMPUTEROWA W ZUTW /KURS, SZKOLENIE/
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2020/2021**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ	EDUKACJA KOMPUTEROWA	PROWADZĄCY /KIEROWNICY/	MIEJSCE
czwartki	11.00-11.45	kurs	1 grupa podstawowa	mgr inż. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wrzosowa
	12.00-12.45		2 grupa średniozaawansowana 1	mgr inż. Edward Ciaś	
	13.00-13.45		3 grupa średniozaawansowana 2	mgr inż. Edward Ciaś	
	14.00-14.45		4 grupa zaawansowana	mgr inż. Edward Ciaś	

GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW. ZAJĘCIA ZAWIESZONO.

***Uwaga !** Z zajęć korzystać mogą słuchacze, którzy opłacili składkę członkowską oraz podpisali przygotowane OŚWIADCZENIA i REGULAMIN korzystania z sal. Słuchacze, którzy opłacili zajęcia w poprzednim semestrze nie wnoszą opłat – do momentu wykorzystania środków w bieżącym semestrze.*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP / słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki	10.30-11.15	PILATES MEDYCZNY nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Jadwiga Polańska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	11.30-12.15	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Ewa Piwowska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	12.30-13.15	PILATES ART	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz Sylvia Baranowska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A

poniedziałki	13.30-14.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska rehabilitantka kier. Teresa Błaszyńska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	14.30-15.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska rehabilitantka kier. Krystyna Frąckiewicz	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	15.30-16.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska instruktor kier. Teodozja Czechowska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
wtorki	9.00-9.45	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Halina Bohdanowicz	Sala Baletowa MOSiR ul. Urszuli 22
wtorki	10.00-10.45	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Grażyna Tylzon	Sala Baletowa MOSiR ul. Urszuli 22
wtorki	11.00-11.45	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Barbara Ciorga-Kwiecień	Sala Baletowa MOSiR ul. Urszuli 22
wtorki	12.00-12.45	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Danuta Sieradzan	Sala Baletowa MOSiR ul. Urszuli 22
wtorki	8.15 -9.00	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu GRUPA I	Elżbieta Adamczyk rehabilitantka kier. Maria Jarmolińska	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
wtorki	9.15-10.00	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu GRUPA II	Elżbieta Adamczyk rehabilitantka kier. Małgorzata Barancewicz Janina Skrynkowska	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
wtorki	10.15-11.00	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu GRUPA III	Elżbieta Adamczyk rehabilitantka kier. Elżbieta Szcześniak Maria Wróblewska	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
wtorki	12.40-13.25	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Ewa Iwanicka	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
wtorki	13.40-14.25	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Wanda Demska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
wtorki	14.40-15.40	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska instruktor kier. Anna Kwolek	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
środy	10.30-11.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
środy	11.45-12.45	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A

środy	10.30-11.15	RADOŚĆ TAŃCZENIA	Aleksandra Matusiak-Kujawska pedagog tańca kier. Alina Siwek	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
środy	11.30-12.15	RADOŚĆ TAŃCZENIA	Aleksandra Matusiak-Kujawska pedagog tańca kier. Krystyna Łaszcz	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
środy	12.30-13.15	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką GRUPA I	Irena Karnicka – nauczyciel kier. Genowefa Szklarz	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
środy	14.10-14.55	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Teresa Błaszyńska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
środy	15.10-15.55	PROFILAKTYKA układu krążenia i wzmacnianie mięśni KEGLA	Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Bożena Muszyńska - Góral	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	10.30-11.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu GRUPA IV	Elżbieta Adamczyk rehabilitantka kier. Teresa Sankowska Ilona Rybacka	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
czwartki	10.30-11.15	PILATES	Grażyna Wyczałkowska <i>Instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny</i> kier. Helena Haczkowska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	11.30-12.15	PILATES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Janina Krawczyk	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	12.30-13.15	FITNES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Maria Nalewajek	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	13.30-14.15	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zofia Mrozek	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	14.30-15.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska instruktor kier. Stefania Walewska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
czwartki	15.30-16.15	GIMNASTYKA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Ewa Kolasińska instruktor kier. Maria Sanowska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	9.00-9.45	PILATES MEDYCZNY nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	10.00-10.45	PILATES MEDYCZNY nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej Maria Grzelczyk - NowakJadwiga Polańska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A

piątki	11.00-12.00	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	12.15-13.15	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	13.30-14.30	JOGA - ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Ewa Kubiszewska - instruktor kier. Elżbieta Anna Polańska	Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	9.30 -10.30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf właściciel SZKOŁY TAŃCA „STUDIO DANCE” kier. Mirosława Sokołowska	Studio Tańca <i>Dance Club</i> ul. Dąbrowskiego 41 E / dojazd od ul. Jeleniej /
piątki	10.45-11.45	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf właściciel SZKOŁY TAŃCA „STUDIO DANCE” kier. Albina Bryl	Studio Tańca <i>Dance Club</i> ul. Dąbrowskiego 41 E
piątki	12.00-13.00	TEATR TAŃCA „CON PASSIONE”	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf właściciel SZKOŁY TAŃCA „STUDIO DANCE” kier. Irena Furman	Studio Tańca <i>Dance Club</i> ul. Dąbrowskiego 41 E
piątki	13.00-13.45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką GRUPA II	Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17
piątki	14.00-15.00	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezydent i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszcz Ewa Lisiak	Sala Sportowa MOSiR Wyspiańskiego 17

STUDIUM JEZYKOWE - ZAJĘCIA ZAWIESZONE

Miejsce zajęć: Sale w ZUTW

Uwaga! Z zajęć korzystać mogą słuchacze, którzy opłacili składkę członkowską i przestrzegają regulaminu - przepisów sanitarnych obowiązujących w ZUTW.

DZIEŃ	GODZINA	JĘZYK GRUPA	PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP-słuchacze ZUTW	MIEJSCE
poniedziałki	10.00-11.00	ROSYJSKI	dr Agnieszka Łazar kier. Jolanta Kwaśniewska	ZUTW SALA ZIELONA
poniedziałki	11.00-12.00	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Alicja Szajek	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki	12.15-13.15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jan Stańczyk	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki	9.40-10.25	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Teresa Błaszyńska	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki	10.35-11.20	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Krystyna Rogozińska	ZUTW SALA WESOŁA
wtorki	11.30-12.15	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Krystyna Rogozińska	ZUTW SALA WESOŁA

wtorki	12.25-13.10	NIEMIECKI A0	mgr Beata Łapanowska kier. Maria Kasa	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki	8.30- 9.15	ANGIELSKI A1+	mgr Beata Majnicz kier. Grażyna Woźniak	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	9.25-10.10	ANGIELSKI B1	mgr Beata Majnicz kier. Krystyna Tanaś	ZUTW SALA WESOŁA
wtorki	10.20-11.05	ANGIELSKI A1	mgr Beata Majnicz kier. Elżbieta Karczewska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	11.15-12.00	ANGIELSKI A 0 NOWA	mgr Beata Majnicz kier. Krystyna Reichert	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki	12.10-12.55	ANGIELSKI B1+	mgr Beata Majnicz kier. Józef Rogoziński	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	13.05-13.50	ANGIELSKI A2	mgr Beata Majnicz kier. Alina Siwek	ZUTW SALA WESOŁA
środy	9.10-9.55	ANGIELSKI A0	mgr Józef Kozanowski kier. Violetta Lepiarczyk	ZUTW SALA WESOŁA
środy	10.05-10.50	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Henryk Bigos	ZUTW SALA ZIELONA
środy	11.00-11.45	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Ewa Szczygło	ZUTW SALA WESOŁA
środy	11.55-12.40	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Aleksander Jakubowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy	12.50-13.35	ANGIELSKI A1+	mgr Józef Kozanowski kier. Andrzej Polański	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy	9.45-10.30	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy	10.35-11.20	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
czwartki	8.30- 9.15	ANGIELSKI B1	mgr Beata Majnicz kier. Krystyna Tanaś	ZUTW SALA WRZOSOWA
czwartki	9.25-10.10	ANGIELSKI A2	mgr Beata Majnicz kier. Maria Sanowska	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	10.20-11.05	ANGIELSKI A2+	mgr Beata Majnicz kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA WESOŁA
czwartki	11.10-11.55	ANGIELSKI A2+	mgr Beata Majnicz kier. Jadwiga Probużańska	ZUTW SALA WESOŁA
czwartki	12.05-12.50	ANGIELSKI B1	mgr Beata Majnicz kier. Małgorzata Bielawa	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	13.05-13.50	ANGIELSKI A0	mgr Beata Majnicz kier. Bogumiła Schreiter	ZUTW SALA WESOŁA
czwartki	14.00-14.45	ANGIELSKI B1+	mgr Beata Majnicz kier. Maria Kacprzyk	ZUTW SALA ZIELONA

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

Odwołane z przyczyn niezależnych od ZUTW.

WYCIECZKI PIESZE

z cyklu „Nie siedź w domu - wędruj z nami” w kwietniu 2021 roku

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu !” Wiktora Dega

W związku wprowadzonymi obostrzeniami pandemicznymi nie widzę możliwości prowadzenia wycieczek w dotychczasowej formie i nie planuję ich na styczeń.

Pozdrawiam! Wojciech Kasprzak

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA

Biuro ZUTW nieczynne do odwołania.

Kasa ZUTW nieczynna do odwołania.

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

Zapraszamy do korzystania w miarę swoich możliwości czasowych i zdrowotnych z oferty edukacyjnej znajdującej się w naszych programach. Szanowni Państwo na naszej stronie: www.utw.zgora.pl i FB znajdziecie większość interesujących wiadomości związanych z naszą działalnością i ofertą edukacyjną.

ZAPRASZAMY NA WYBRANE WYDARZENIA W WiMBP w kwietniu 2021

Bilans strat – wystawa malarstwa akrylowego **Alicji Marii Hejnowicz**, dyplom w pracowni prof. Ryszarda Woźniaka na kierunku Edukacja Artystyczna w zakresie sztuk plastycznych Uniwersytetu Zielonogórskiego

1-30 kwietnia, w godzinach otwarcia, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Moje kobiety – otwarcie wystawy malarstwa **Mirosławy Sokołowskiej**, członkini Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

1-30 kwietnia, w godzinach otwarcia, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Czytamy Norwida na Ptasiej – emisja krótkiego filmu, na którym prezentujemy twórczość Cypriana Norwida (2021 Rok Norwida)

2 kwietnia, godz. 18.00, FB Filie Biblioteki Norwida w Zielonej Górze, Koordynator: Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Zaplecze – Alternatywa. Nastrój. Las – dziewiąta audycja z cyklu realizowanego przez Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook. Wydarzenie online.

2 kwietnia, Transmisja – www.zap-lecze.com, premiera godz. 19.00, Spotify godz. 20.00, Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook, ul. Makowa 12

Spotkanie autorskie online z Ewelina Dobosz, zielonogórzanką, autorką romansów, która zadebiutowała powieścią *Nowa tożsamość* (Wydawnictwo KobiECE, 2020)

Prowadzenie: **Joanna Wasąg**

7 kwietnia, godz. 16.00, FB mediateka Szklana Pułapka, ul. Wrocławska 12A

Zielona Góra moim okiem – wystawa malarstwa **Stefana Peregryma**

12-30 kwietnia, mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Daleki Wschód na Zachodzie, czyli spotkania nie tylko literackie – Jak kraje azjatyckie dbają o ekologię? Spotkanie online dla zainteresowanych kulturą, literaturą i podróżami. Spotkanie online

15 kwietnia, godz. 15.00, FB Filie Biblioteki Norwida w Zielonej Górze, Koordynator: Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Zaplecze – Alternatywa. Nastrój. Las – dziesiąta audycja z cyklu realizowanego przez Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook. Wydarzenie online.

16 kwietnia, Transmisja – www.zap-lecze.com, premiera godz. 19.00, Spotify godz. 20.00, Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook, ul. Makowa 12

Wersuj z Norwidem – wydarzenie online – comiesięczny konkurs literacki
24 kwietnia, godz. 12:00, FB Filie Biblioteki Norwida w Zielonej Górze, Koordynator:
Filia nr 2, Koordynator: Filia nr 2, Os. Pomorskie 13

Książka na słodko – spotkanie online z miłośnikami literatury obyczajowej oraz kulinarnej –
ekologia w literaturze
29 kwietnia, godz. 15.00, Microsoft Teams Filia nr 4, ul. Podgórna 45

A może jaśniej... – ***Rozmowa live z artystą*** – finał fotograficznej wystawy **Dariusza Wojciechowskiego**
30 kwietnia, godz. 11.00, FB Filie Biblioteki Norwida w Zielonej Górze, Koordynator:
Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Zaplecze – Alternatywa. Nastrój. Las – jedenasta audycja z cyklu realizowanego przez
Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook. Wydarzenie online
30 kwietnia, Transmisja – www.zap-lecze.com, premiera godz. 19.00, Spotify godz.
20.00, Lubuskie Laboratorium Książki GreenBook, ul. Makowa 12

WYSTAWY W ZUTW

- Wystawa fotograficzna KLUBU FOTOGRAFICZNEGO „FOTOKO” pt. „**9. Przegląd Fotografii 2020**” – Sala Klubowa i hol.
- Wystawa fotograficzna **Bogumiły Hyli-Dąbek** pt. „**Dwadzieścia jeden**” - Galeria MAGAZYN, Pracownia Edukacji Fotograficznej -hol ZUTW.
- W holu Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku od końca lutego 2021 roku fascynuje wielu odwiedzających wystawa malarstwa Stanisławy Sidorkiewicz pt. „**Malarstwo w czasach zarazy Stanisławy Sidorkiewicz**”/ do 7.04.2021/
- W holu Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku od 8 kwietnia 2021 roku otwarta zostanie wystawa malarstwa **Barbary Cap** pt. „**Wiosenne fantazje**”. Ze względu na obostrzenia epidemiczne rozmowę z autorką oraz pokaz Jej malarstwa będzie możliwy tylko na naszej stronie Internetowej i na FB.
- Wystawa malarstwa słuchaczy ZUTW z różnych grup plastycznych pt. „**Kobieta zmienną jest**” – Sala Słoneczna.

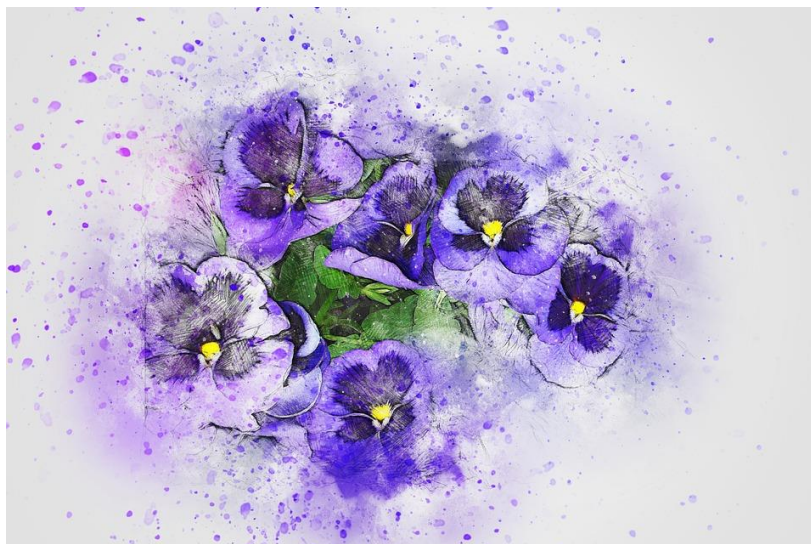
ŻYCZENIA URODZINOWE

dla JUBILATÓW URODZONYCH W KWIETNIU 2021

Najstarsza słuchaczka i słuchacz mają po 87 lat, a najmłodsza słuchaczka 62 lata.

Łącznie w kwietniu obchodzić będzie swoje urodziny 81 osób.

**Życzymy wszystkim naszym JUBILATOM dystansu do otaczającej
rzeczywistości, czasu na marzenia,
dobrych ludzi dookoła, kochanych i kochających,
zdrowia i cierpliwości.**



Życzymy jak najwięcej radości, która niechaj zawsze gości w Waszych sercach i niechaj wszystkie żale zagłuszy, miłości, która jest ważniejsza od wszystkich dóbr, zdrowia, które pozwala przetrwać najgorsze, uśmiechów bliskich i nieznanym, które pozwalają lżej oddychać i szczęścia, które niejednokrotnie ocala nam życie.



Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak Prezes Zarządu

Program opracowała i napisała: **Zofia Banaszak** – Prezes Zarządu