

## ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

<b>Kontakt:</b> al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51	<b>Kontakt:</b> <a href="http://www.utw.zgora.pl">www.utw.zgora.pl</a> Polub nas: <a href="https://www.facebook.com/utw.zgora">www.facebook.com/utw.zgora</a> e - mail: <a href="mailto:kontakt@utw.zgora.pl">kontakt@utw.zgora.pl</a>
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 SIERPIEŃ 2022 ROKU



„Sierpień - nie ma w sobie nic  
z agresywności czerwca i lipca.  
Jest miesiącem ukojenia,  
miesiącem zbiorów.  
Ma w sobie przeczucie jesieni,  
a więc i trochę melancholii”.

Stanisław Kowalewski, „Czary i oczarowania”

#### **KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI**

**\*BIURO w SIERPNIU 2022 r. czynne: do 11 sierpnia od godz. 10:00 do 14:00. W tym terminie w piątki biuro i kasa nieczynne. Biuro od 16 sierpnia czynne od 8:00 do 15:00. Kasa od 9:00-14:00 W piątki kasa nieczynna.**

**\*Składki członkowskie za I semestr roku akademickiego 2022/2023 będą przyjmowane w sierpniu w godzinach otwarcia biura i kasy.**

**\*Opłaty za odpłatne zajęcia będą przyjmowane od 08 sierpnia br. w godz. 10:00 -13:00 a od 16 sierpnia w godz. 9:00 do 14:00**

#### **Uwaga !**

*\*Od 17 czerwca 2021 rozpoczęliśmy obchody 30 – LECIA Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ph. „NASZE 30 – LECIE”. 17 czerwca 1992 roku Postanowieniem Sądu Wojewódzkiego Wydział I Cywilny w Zielonej Górze po rozpoznaniu na posiedzeniu niejawnym sprawy z wniosku Towarzystwa Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zielonej Górze dokonał wpisu do rejestru stowarzyszeń. Od 26 stycznia 1995 roku Stowarzyszenie zostało zarejestrowane pod nazwą Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku. **O wydarzeniach związanych z JUBILEUSZEM informujemy Państwa w comiesięcznych programach, na naszej stronie Internetowej, na FB***



***i lokalnych mediach. Dużo się dzieje !***

**Podsumowanie jubileuszowych obchodów odbędzie się na XXXI inauguracji roku akademickiego 2022/2023, która odbędzie się 18 października 2022 r. w Auli Uniwersytetu Zielonogórskiego.**

**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
poniedziałek 01.08.2022	po uprzednim zgłoszeniu	wystawa fotografii	<b>WYSTAWA FOTOGRAFII</b> Klubu „FOTOOKO” pt. <b>"Przyroda Zielonej Góry i Cottbus"</b> oraz <b>„Przyroda Zielonej Góry”</b> . Wystawę można zwiedzać w małych grupach po uprzednim uzgodnieniu z kuratorem wystawy lub p. z-cą dyr. „Promyk”.	Zdjęcia pochodzą z realizacji projektu unijnego przez Centrum Przyrodnicze i ZUTW pn. "Edukacja przyrodnicza w zakresie zoologii i botaniki w Cottbus i Zielonej Górze". Są to zdjęcia z ZOO w Cottbus i Ogrodu Botanicznego w Zielonej Górze. Autorami zdjęć są słuchacze ZUTW. Na wystawie pokazane są również zdjęcia z wystawy w BWA pokazywane w poprzednich latach w okresie winobrania. Autorami tych fotografii są słuchacze z KLUBU „FOTOOKO”.	Kurator wystawy: <b>Roman Grobarski</b> słuchacz ZUTW. Partnerem w organizacji wystaw fotograficznych i malarskich jest <b>Małgorzata Pakuszyńska-Kołecka</b> z-ca Dyrektora Zespołu Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej PROMYK SP ZOZ w Zielonej Górze. <i>Wystawa czynna przez 2 miesiące.</i>	Hostel dla osób niepełnosprawnych w <b>Promyku</b> ul. Głowackiego 8
środa 03.08.2022	8:00- 16:00	wyjazd studyjny piknik	<b>WYJAZD STUDYJNY</b> grupy słuchaczy ZUTW do Cottbus się w ramach projektu INTERREG VA „Modelowe wsparcie osób niepełnosprawnych i seniorów”.	Program: Pobyt w organizacji MALTESER, Seniorentreff/ spotkania dla Seniorów „Cafe Malta” - piknik - spacer po mieście.	Adres docelowy: Karlstr. 80 03044 Cottbus Wyjazd z Cottbus ok. 16:00	Wyjazd godz. 8:00 ZG parking Stara Gazownia
czwartek 04.08.2022	18:00	spotkanie	<b>SIERPIEŃ W NORWIDZIE</b> <b>Z książką na leżaku</b> – spotkanie autorskie z <b>Krzysztofem Koziółkiem</b> . Wydarzenie w ramach <i>Lata Muz Wszelakich</i> .	<b>Krzysztof Koziółek</b> pisarz i dziennikarz, autor powieści kryminalnych, m.in. <i>Chiński wirus, Imię Pani, Cisza, Misja, Biały pył, Piekło na K2</i> .	Prowadzenie: <b>Alfred Siatecki</b> Projekt współfinansowany ze środków Zielonogórskiego Ośrodka Kultury.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 05.08.2022	19:00- 20:00	koncert	<b>FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA</b> zaprasza na „Smyczkowe lato” – promenadowy koncert kameralny.	Program: utwory J. Brahmsa, W.A. Mozarta, A.Vivaldiego  <b>Wstęp wolny.</b>	<b>Thalloris Quartet</b> Kamila Sustowicz – skrzypce I Beata Gołemberska – skrzypce II Ewa Schuhmacher – altówka Bożena Kotwińska – wiolonczela	Scena przed budynkiem FZ

sobota 06.08.2022	21:00- 22:00	koncert	<b>FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA</b> zaprasza na „Smyczkowe lato” – promenadowy koncert w Zatoniu.	<i>Smyczkowa serenada. Okno na muzykę.</i>  <i>Wstęp wolny.</i>	<b>Thalloris Quartet</b> Kamila Susłowicz – skrzypce I Beata Gołemberska – skrzypce II Ewa Schuhmacher – altówka Bożena Kotwińska – wiolonczela	Park Książęcy w Zatoniu
wtorek 09.08.2022	17:00	festiwal	„ <b>SPIEWNIK UNIWERSYTECKI</b> ” Festiwal Zespołów Śpiewaczych w ramach <i>Lata Muz Wszelakich</i> z udziałem Śpiewnika ZUTW.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	Pałac w Starym Kisielinie Filia ZOK ul. Pionierów lubuskich 53
sobota 13.08.2022	21:00- 22:00	koncert	<b>FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA</b> zaprasza na Soprano e la bella tromba – promenadowy koncert w Zatoniu.	<i>Wstęp wolny.</i>	Klaudia Trzasko – sopran Paweł Hulisz – trąbka Filip Cieszyński akompaniament	Park Książęcy w Zatoniu
niedziela 14.08.2022	17:00	spotkanie	<b>SIERPIEŃ W NORWIDZIE</b> Spotkanie z <b>Robertem Markiem Jurgą.</b>	<b>Robert Marek Jurga.</b> badacz historii fortyfikacji, autor i ilustrator książek i artykułów z dziedziny wojskowości, autor publikacji o lubuskich zamkach, pałacach i dworach.	Prowadzenie: <b>Sam Robert Marek Jurga</b> Wydarzenie w ramach <i>Lata Muz Wszelakich.</i>	Park Książęcy w Zatoniu
sobota 20.08.2022	17:00	koncert	<b>FILHARMONIA ZIELONOGÓRSKA</b> zaprasza na <b>CORNO BRASS FESTIVAL - Akademia Blachy</b> – kameralny koncert promenadowy.	Młodzi instrumentalni dęci, przy wsparciu międzynarodowej klasy artystów CORNO-Brass Music Festival, wykonają imponujące, głośne i energetyczne aranżacje muzyki klasycznej i filmowej.	Andrew Stone–Fewings–dyrygent Uczestnicy Międzynarodowych Warsztatów Instrumentalnych <i>Wstęp wolny.</i>	Scena przed budynkiem FZ
poniedziałek 22.08.2022	11:30	próby, warsztaty, koncerty	<b>CHÓR „MODERATO”</b> Przygotowanie do koncertów, koncerty.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: <b>Jakub Gościński</b> kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 25.08.2022	18:00	spotkanie	<b>SIERPIEŃ W NORWIDZIE</b> <b>Z książką na leżaku</b> – spotkanie autorskie z <b>Michałem Ogórkem.</b>	<b>Michał Ogórek</b> dziennikarz, felietonista, satyryk i krytyki filmowy, autor książek m. in. <i>Przewodnik po Polsce, Najlepszy Ogórek czyli kalendarz na każdy rok, Urok lat minionych, Poczet królów polskich.</i>	Prowadzenie <b>Magdalena Faron</b> Wydarzenie w ramach <i>Lata Muz Wszelakich.</i> Projekt współfinansowany ze środków Zielonogórskiego Ośrodka Kultury.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

czwartek 25.08.2022	9:00-12:00	informacje, opłaty	<b>WCZASY NAD MORZEM w PUSTKOWIE od 13 do 24 września 2022 r.</b> Obowiązują opłaty za ubezpieczenie i przejazd autokarem. Opłaty za pobyt na miejscu w Pustkowie.	 Wyjazd w ramach obchodów 30-lecia ZUTW.	Więcej szczegółowych inf. na dalszych stronach programu i na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	ZUTW Sala Klubowa
niedziela 28.08.2022	17:00	promocja książki, spotkanie	<b>SIERPIEŃ W NORWIDZIE Promocja książki <i>Havel od kuchni</i></b> Michaela Žantovský'ego w tłumaczeniu <b>Andrzeja Jagodzińskiego.</b>	<b>Andrzej Jagodziński,</b> filolog czeskiego i słowackiego, tłumacz literacki, dyplomata, publicysta, redaktor, dziennikarz.	Wydarzenie z udziałem tłumacza, połączone z degustacją czeskiej potrawy. Plenerowe spotkanie z udziałem organizatorów i wolontariuszy tegorocznej edycji <i>Kozzi Film Festiwal</i> /także słuchaczy ZUTW/	Park Książęcy w Zatoniu
poniedziałek 29.08.2022	9:00-12:00	informacje, opłaty	<b>WCZASY NAD MORZEM w PUSTKOWIE od 13 do 24 września 2022 r.</b> Obowiązują opłaty za ubezpieczenie i przejazd autokarem. Opłaty za pobyt na miejscu w Pustkowie.	 Wyjazd w ramach obchodów 30-lecia ZUTW.	Więcej szczegółowych inf. na dalszych stronach programu i na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 29.08.2022	11:30	próby, warsztaty, koncerty	<b>CHÓR „MODERATO”</b> Przygotowanie do koncertów, koncerty.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: <b>Jakub Gościński</b> kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 30.08.2022	17:00	spotkanie	<b>SPOTKANIA MUZEALNE</b> Spotkanie z autorami monografii „Historia Zielonej Góry”.	Część piąta cyklu odbędzie się z udziałem dr. hab. Jarosława Kuczera, prof. UZ oraz dra hab. Zbigniewa Bujkiewicza.	Współorganizatorem wydarzenia jest Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry WINNICA	MZL al. Niepodległości
środa 31.08.2022	10:00-12:00	warsztaty	<b>SIERPIEŃ W NORWIDZIE</b> Warsztaty fotograficzne dla seniorów.	Warsztaty są dla wszystkich chętnych seniorów 60+, którzy chcą się oderwać od rutyny życia.	Prowadzenie: <b>Paweł Janczaruk</b> artysta fotografik członek Związku Polskich Artystów Fotografików	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
środa 31.08.2022	17:00	otwarcie wystawy	<b>SPOTKANIA MUZEALNE</b> Otwarcie wystawy patchworków inspirowanych tematyką	O szczegółach wystawy będziemy Państwa informować na FB.	Więcej na stronie MZL.	MZL al. Niepodległości

			winiarską.			
			<b>PROSIMY O ODNOTOWANIE Propozycje zajęć od nowego semestru w roku akademickim 2022/2023</b>	Uwaga ! NA ZAJĘCIA ODPŁATNE OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY.		
ostatni poniedziałek miesiąca od września	11:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ „ASYSTENT”</b> Przydział zadań, omówienie programu na kolejny miesiąc.	Zapraszamy do Zespołu. Codzienne dyżury w ZUTW. Wspomaganie działań Zarządu.	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW
poniedziałki zajęcia od września br.	10:00- 12:00	próby, warsztaty, występy	<b>KABARET „MONTE VERDE”</b> Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru <b>Elżbieta Donimirska</b> kier. Gracjan Grzesiewicz	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki zajęcia od września br.	10:30- 12:00	wykłady	<b>KLUB FILOZOFII „COGITO”</b> wykłady		<b>dr Agnieszka Szczap</b> UZ Instytut Filozofii Prodziekan ds. Studenckich kier. Jerzy Lewandowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki zajęcia od września br.	12:00- 14:00	warsztaty, wykłady	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b> Zapraszamy do udziału.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki zajęcia od września br.	13:00- 15:00	gry	<b>KLUB SZACHOWY</b> Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki zajęcia od września br.	17:00- 18:30	próby, warsztaty, koncerty	<b>CHÓR „MODERATO”</b> Przygotowanie do koncertów, koncerty.	Zajęcia odpłatne. Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: <b>Jakub Gościński</b> kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorki zajęcia od września br.	10:00- 12:00	warsztaty, wykład	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Warsztaty, plenery, wystawy.	Zapraszamy.		ZUTW Sala Klubowa
wtorki zajęcia od września br.	12:45- 14:45	warsztaty, próby, koncert	<b>„ŚPIEWNIK UNIwersytecki”</b> Próby.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy zajęcia od początku września	9:00- 12:30	wykłady, warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST”</b> Warsztaty.	Przygotowanie do wystaw. Plenery.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy zajęcia od początku września	9:30- 11:30	warsztaty	<b>KLUB HAFTU „ATŁASEK”</b> Warsztaty, spotkania integracyjne.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Krystyna Czajka Łucja Zabińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa spotkania	12:00 14:00-	wg inf.	<b>ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ</b>	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska	ZUTW Sala

od września					członek Zarządu	Klubowa
środy zajęcia od początku września	13:00- 14:30	warsztaty, próby	<b>ZESPÓŁ WOKALNO- ESTRADOWY „AKOLADA”</b> Warsztaty, koncerty, próby.	Zajęcia odpłatne.	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca, solistka kier. Barbara Ciorga- Kwiecień	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki wg inf. we wrześniu	10:00- 11:30	wykłady, warsztaty	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Trwają zapisy. Program zajęć na tablicy ogłoszeń.	Zajęcia odpłatne dla grupy zainteresowanej fotografią.	Paweł Janczaruk fotograf, malarz, członek Związku Polskich Artystów Fotografików.	ZUTW Sala Klubowa
czwartki wg inf. we wrześniu	11:30- 13:00	próby, warsztaty	<b>ZESPÓŁ TEATRALNY „TE(a)TRYCY”</b> Próby, warsztaty.	Zapraszamy do grupy.	kier. Irena Marciszonek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki zajęcia od września	14:00	wykłady, spotkania, wycieczki	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> wykłady, spotkania, wycieczki.		<b>kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik</b> geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki zajęcia od września br.	9:30- 11:30	warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „ALLA PRIMA”</b> Warsztaty plastyczne.	Zajęcia odpłatne.	<b>Cezary Bednarczyk</b> malarz kier. Teresa Pasieczna słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki zajęcia od września br.	10:00- 12:00	warsztaty, wykłady, wystawy	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”</b> Warsztaty, wystawy, wykłady.	Zapraszamy.	Stanisław Matuszewski Członek wspierający ZUTW kier. Irena Anioł, Aleksandra Dittrich słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki zajęcia od września br.	11:45- 13:40	warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE”</b> Warsztaty plastyczne.	Zajęcia odpłatne.	<b>Cezary Bednarczyk</b> malarz kier. Teresa Pasieczna słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek zajęcia od września br.	13:45- 15:45	wykłady, warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE”</b> Warsztaty plastyczne.	Zajęcia odpłatne.	<b>Cezary Bednarczyk</b> malarz kier. Mirosława Sokołowska, Halina Bohdanowicz, słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki zajęcia od września br.	14:00- 18:00	rozgrywki brydzowe	<b>KLUB BRYDŻOWY</b> Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Stefania Zawacka Anna Kozłowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
Zajęcia od września br.	wg inf.	warsztaty, realizacja spektaklu	<b>Zespół TEATR POEZJI „IMPRESJE”</b> Warsztaty, próby.	Realizacja spektaklu.	Prowadzenie: dr Teresa Samulczyk pedagog teatru	ZUTW Sala Słoneczna
Zajęcia od października br.	wg inf.	warsztaty	<b>KLUB INSPIRACJE i PORADY „DIY ZRÓB TO SAM”</b> Decoupage		kier. Iwona Przybyszewska słuchaczka ZUTW	wg inf.
wg inf.	wg inf.	spotkania Redakcji „INSPIRACJI”	<b>SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI”</b> Omówienie wydania kolejnego numeru PISMA .	Przydział zadań dziennikarskich do kolejnych numerów.	Eugeniusz Kurzawa redaktor, dziennikarz, literat, członkowie Redakcji	ZUTW Sala Klubowa
wg inf.	wg inf.	wg inf.	<b>ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA”</b> spotkania wg inf. w ZESPOLE.	wg inf.	kier. Maria Grzelczyk-Nowak słuchaczka ZUTW	ZUTW

			<b>ZAPROSZENIA RÓŻNE</b> od naszych partnerów. <i>Prosimy odnotować.</i>	Zapraszać będziemy Państwa na naszym FB		
			<b>REDAKCJA WYDAWNICTWA</b> MONOGRAFIA- 30- LECIA ZUTW Spotkania wg uzgodnień redakcji.			

### **EDUKACJA KOMPUTEROWA W ZUTW /KURS, SZKOLENIE/**

Zajęcia dla nowych grup rozpoczniemy od nowego semestru w nowym roku akademickim 2022/2023. Zapisy chętnych w biurze ZUTW. Zajęcia odpłatne.

#### **STUDIUM JEZYKOWE**

#### **I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2022/2023**

Propozycja zajęć. Grupy i godziny mogą ulec zmianie w zależności od zainteresowania i zapisów na zajęcia. Zapisy trwają.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>JEZYK GRUPA</b>	<b>PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP- słuchacze ZUTW</b>	<b>MIEJSCE</b>
poniedziałki	12:45-13:30	JEZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki	13:45-14:30	JEZYK FRANCUSKI średniozaawansowa na	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki	9:10-10:10	ANGIELSKI A1+	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	10:20-11:20	ANGIELSKI A1	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	11:30-12:15	ANGIELSKI A 0 +	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki	12:25-13:10	ANGIELSKI A 0 nowa	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
środy	9:15-10:00	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy	10:10-10:55	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy	11:05-11:50	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy	12:00-12:45	NIEMIECKI A2 konwersacja	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA

środy	9:30-10:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy	10:25-11:10	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy	11:20-12:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy	12:15-13:00	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy	13.10-13:55	ANGIELSKI A1+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	10.20-11:05	ANGIELSKI A2+	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	11:15-12:15	ANGIELSKI B1	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	12.25-13:10	ANGIELSKI A0+	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki	13:20-14:05	ANGIELSKI B1+	mgr Beata Majnicz	ZUTW SALA ZIELONA

### **GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW.**

**Zajęcia odpłatne rozpoczną się od początku września br. Obowiązują opłaty wg inf. na pierwszych stronach programu. Więcej na tablicy ogłoszeń.**

**Uwaga! Miejsce zajęć: SALA WESOŁA w ZUTW oraz przy ul. Wiśniowej /PILATES MEDYCZNY/ i GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT” przy ul Morelowej 34.**

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>PROWADZĄCY KIEROWNICY GRUP /słuchacze ZUTW /</b>	<b>MIEJSCE</b>
poniedziałki	10:15-11:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	11:15-12:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki	8:30 – 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	9:30 – 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	10:30- 11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	11:30–12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny,	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	12:30-13:15	<b>PILATES</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	13:30-14:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> Ćwiczenia dla początkujących.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki	14:30-15:15	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI KEGLA</b>	Marlena Antoń fizjoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowia, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła



poniedziałki	15:30-16:15	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI KEGLA</b>	Marlena Antoń fizjoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowia, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	8:30- 9:15	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	mgr Józef Kozanowski instruktor	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	9:30- 10:15	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	mgr Józef Kozanowski instruktor	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	10:30–11:15	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	mgr Józef Kozanowski instruktor	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	11:30-12:15	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	mgr Józef Kozanowski instruktor	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	12:30–13:30	<b>Teatr TAŃCA CON PASSIONE</b>	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	13:45-14:30	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI KEGLA</b>	Marlena Antoń fizjoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowia, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
wtorki	14:45-15:30	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI KEGLA</b>	Marlena Antoń fizjoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowia, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
środy	8:30 – 9:30	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierchołowska nauczyciel	ZUTW Sala Wesoła
środy	9:45 – 10:45	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierchołowska nauczyciel	ZUTW Sala Wesoła
środy	11:00–11:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca	ZUTW Sala Wesoła
środy	12:00 – 12:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca	ZUTW Sala Wesoła
środy	13:00–13:45	<b>GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką</b>	Irena Karnicka nauczyciel	ZUTW Sala Wesoła
środy	15:00-15:45	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ULGA DLA PLECÓW	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
środy	16:00-16:45	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ULGA DLA PLECÓW	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	8:30- 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	9:30- 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	10:30–11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	11:30–12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	12:30-13:15	<b>PILATES</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	13:30-14:15	<b>FITNES</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła
czwartki	14.30-15.15	<b>PILATES</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesoła

piątki	9:00-9:45	<b>PILATES MEDYCZNY</b> nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	10:00-10:45	<b>PILATES MEDYCZNY</b> nowe zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki	8:15-9:10	<b>JOGA</b> dla wszystkich	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi	ZUTW Sala Wesola
piątki	9:15- 10:10	<b>JOGA</b> dla wszystkich	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi	ZUTW Sala Wesola
piątki	10:15- 11:10	<b>JOGA</b> dla wszystkich	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi	ZUTW Sala Wesola
piątki	11:30 -12:15	<b>TANIEC</b> <b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"1	mgr Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki	12:30-13:15	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA" 2 ESTRADOWA	mgr Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki	16:00-17:00	<b>GRUPA TANECZNA</b> „SENIOR PERFECT”	mgr Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morelowa 34

### **BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA**

**Uwaga!** Zapisy na basen na nowy rok akademicki 2022/2023 w biurze ZUTW. Niżej propozycje. **Zajęcia rozpoczną się od 19 września CRS/ i od 9 września 2022 r./basen przy ul. Wyspiańskiego/.** Zajęcia odpłatne.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki	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	11:15– 12:00	Pływanie. Aqua Aerobik Gimnastyka usprawniająca.	mgr Irena Karnicka prowadzenie zajęć	Basen ul. Wyspiańskiego

### **ZAPROSZENIE**

#### **PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH**

„Nie siedź w domu - wędruj z nami” w sierpniu 2022 roku

*„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
7	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Nad jezioro w Radnicy
14	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Wzdłuż rzeki Ołobok
21	Nd	Józef Stański Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Czerwieńsk – Płoty – Łężycza - Przylep

Zapraszamy do uczestnictwa wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywnej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwiem, plecakiem 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. Sporządził: Kasprzak, tel.: 533 299 823

## KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA

**Aktualne** informacje znajdują się na stronie Internetowej [www.utw.zgora.pl](http://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](http://www.utw.zgora.pl) i FB znajdziecie większość interesujących wiadomości związanych z naszą działalnością i ofertą edukacyjną.

## ZAPRASZAMY W SIERPNIU NA WYBRANE WYDARZENIA W WiMBP

### **DODATKOWE PROPOZYCJE DLA ZAINTERESOWANYCH**

**Yellowstone National Park – najstarszy park narodowy na świecie** – wystawa fotografii w 150. rocznicę utworzenia Narodowego Parku Yellowstone. Materiały przedstawione na wystawie pochodzą ze zbiorów Parku Narodowego Yellowstone. Zostały wybrane i opracowane przez Centrum Amerykańskie w Konsulacie Generalnym USA w Krakowie. Wystawa w ramach programu „Ameryka w Twojej bibliotece”, we współpracy z Ambasadą Stanów Zjednoczonych w Warszawie.

**1-31 sierpnia, w godz. otwarcia, łącznik Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9**

**1-31 sierpnia, w godz. otwarcia, łącznik Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9**  
**Spotkanie Bibliotecznego Klubu Gier Planszowych**

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 68 46 17 424 lub mailowo:

[filia8@biblioteka.zgora.pl](mailto:filia8@biblioteka.zgora.pl).

**11 sierpnia, godz. 16.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

**Norwid Literacko** – spotkania poetów i prozaików. Czytanie własnych tekstów, komentarze, rozmowy o pisaniu. Spotkanie w grupie osób twórczych, które wymieniają się swoimi doświadczeniami, wiedzą i inspiracjami oraz wspierają się w procesie twórczym. Skupiają się na konstruktywnej ocenie przedstawianych tekstów, uwagach merytorycznych i redakcyjnych, poleceniu ciekawej współczesnej poezji i prozy. Wymiana informacji o wydawnictwach, czasopismach, promocji książek, etc. Spotkania mają charakter warsztatowy. Obowiązkowe zapisy (ograniczona liczba miejsc) nr tel. 68 320 10 11.

Moderator **Marcin Radwański**.

**12 sierpnia, godz. 18.00-20.00, Filia nr 2, os. Pomorskie 13**

**Wiersze na Kokosowej** – spotkanie dla poetów i tłumaczy. Czytanie własnych tekstów, komentarze, rozmowy o pisaniu. Wymiana doświadczeń, wiedzy i inspiracji oraz wsparcie w procesie twórczym. Wzajemna, konstruktywna ocena przedstawianych tekstów, uwagi merytoryczne i redakcyjne. Obowiązkowe zapisy, ograniczona liczba miejsc – tel. 68 45 44 754. Prowadzenie Agnieszka Ginko-Humphries.

**18 sierpnia, godz. 18.15-20.15, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1**

**Wakacyjne pogotowie informatyczne.** Jesteś seniorem i masz problem z komórką? Nie wiesz, jak znaleźć coś w Internecie? Skontaktuj się z Mediateką Góra Mediów, która w wakacje prowadzi doraźną pomoc w zakresie nowych technologii. Obowiązują zapisy na konkretne godziny, pod numerem telefonu: 68 45 32 615. Mediateka Góra Mediów.  
**19 sierpnia, godz.12.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Wakacyjne pogotowie informatyczne.** Jesteś seniorem i masz problem z komórką? Nie wiesz, jak znaleźć coś w internecie? Skontaktuj się z Mediateką Góra Mediów, która w wakacje prowadzi doraźną pomoc w zakresie nowych technologii. Obowiązują zapisy na konkretne godziny, pod numerem telefonu: 68 45 32 615.  
**26 sierpnia, godz.12.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Spotkanie Klubu Książkowego "Libro" (dla dorosłych).**  
Dyskusja na temat podań, legend i baśni ziemi lubuskiej pt. *Złota dzida Bolesława Izabelli Koniusz*.  
**29 sierpnia, godz. 16.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

=====

**PUSTKOWO 2022 – prosimy o odnotowanie.**

**Wczasy nad morzem w Pustkowie.**

Termin: **od 13 do 24 września 2022 r.**



**Informacja dla osób wyjeżdżających na wczasy nad morzem w PUSTKOWIE**

Należy spełnić następujące warunki: mieć **opłaconą składkę członkowską za I semestr** roku akademickiego 2022/2023.

Wyjazd do Pustkowa autokarem z parkingu przy Starej Gazowni w dniu 13 września br. o godz. 8:00. Autokar zostanie podstawiony o godz. 7:30. O przydzielonych pokojach i godzinie posiłku osoby jadące autokarem zostaną poinformowane w autokarze. Osoby jadące własnym środkiem transportu zostaną poinformowane telefonicznie lub SMS-em.

**Opłaty**

W siedzibie ZUTW (Sala Klubowa) w dniu **25 sierpnia br.** (czwartek) i **29 sierpnia br.** (poniedziałek) w **godzinach od 9:00 do 12:00** będzie pobierana opłata za ubezpieczenie (*ubezpieczenie płacą wszyscy niezależnie od środka transportu*) oraz za przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót. Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie na miejscu 14 września br. w godz. od 12:00 do 16:00.

**Więcej informacji na tablicy ogłoszeń w ZUTW.**

Już dzisiaj życzymy miłego pobytu, będzie dużo atrakcji.

**Zapisy w biurze Uniwersytetu już tylko na listę rezerwową.** Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy spełnić następujące warunki: mieć **opłaconą składkę członkowską na I semestr** roku akademickiego 2022/2023.

Będzie dużo atrakcji !

Życzymy miłego pobytu  
Organizatorki

=====

**ZAPROSZENIA**

**LATO MUZ WSZELAKICH - ZAPRASZAMY**

**LATO MUZ WSZELAKICH**

Lato w mieście potrafi być piękne. I wiedzą to wszyscy Ci, którzy choć raz uczestniczyli w wydarzeniach bogatego cyklu Lata Muz Wszelakich. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, działania Lata Muz Wszelakich skierowane są do każdej grupy wiekowej. Większość z nich odbywa się na otwartych przestrzeniach, i wstęp na nie jest bezpłatny.

Podobnie jak w ubiegłym roku, postanowiliśmy postawić na przestrzenie zielone, których w naszym mieście jest bardzo dużo. Spotkamy się zatem nie tylko w centrum ale również w Dolinie Gęśnika, Parku w Zatoniu

czy przy Pałacu w Starym Kisielinie.

Zielonogórski Ośrodek Kultury przygotował swoje cykle wydarzeń, a są to:

**W ZIELONE(j) GRAMY** – czwartki, godz. 19.00 – koncerty i recitale aktorów młodszego i starszego pokolenia, znanych z ekranów programów, filmów i seriali telewizyjnych, m.in. Rafał Szatan, Artur Barciś, Monika Dryl czy Maria Niklińska. Koncerty odbywać się będą na placu przy Filharmonii Zielonogórskiej, a w przypadku prognozowanego deszczu, przenoszone będą do Planetarium Wenus.

**BAJKI BAJDY BANIALUKI...** – piątki, godz. 11.00 – spektakle teatralne dla dzieci w Ogrodzie Botanicznym, realizowane zarówno przez teatry z Zielonej Góry jak i przyjezdne (Kraków, Wrocław, Łódź). Jest to najstarszy i cieszący się największym powodzeniem cykl Lata. W przypadku niepogody spektakle odbywać się będą w Planetarium Wenus, o czym informować będziemy dzień przed.

**OKNO NA MUZYKĘ** – soboty, godz. 21.00, 21.00 (sierpień) – koncerty muzyki kameralnej (i nie tylko) realizowane w parku przy ruinach Pałacu w Zatoniu, w wykonaniu muzyków z Zielonej Góry i zaproszonych gości. Cykl pierwszy raz realizowany był rok temu, a zainteresowanie nim przerosło nasze najśmielsze oczekiwania. Zachęcamy by na koncerty zabierać ze sobą koce piknikowe i leżaki.

**FAMILIJNE KINO LETNIE** – sobota, godz. 21.00 (sierpień) – projekcje filmowe realizowane w parku przy Pałacu w Starym Kisielinie – Filii ZOK, w tym roku, oparte o kino Familijne, które w ubiegłym roku cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. Wspólne, nocne oglądanie filmów w parku to przede wszystkim wielka atrakcja dla młodych widzów. Zapraszamy szczególnie rodziców z dziećmi w wieku szkolnym.

**RODZINNE PIKNIKI MUZYCZNE W DOLINIE GĘŚNIKA** – niedziela, godz. 10.00 – rodzinne spotkania w Dolinie Gęśnika, to RELAKS NA SPORTOWO, czyli ćwiczenia na matach, prowadzone przez instruktorów z Zielonej Góry. O godz. 12.00 rozpoczynają się dwugodzinne animacje dla dzieci z muzyką graną na żywo przez DJ w tle. Do udziału w projekcie zaprosiliśmy znanych przez dzieci oraz uwielbianych animatorów z Zielonej Góry. Będą eksperymenty, wielkie bańki, zabawy ruchowe oraz plastyczne.

Ponownie będziemy również w ramach Lata gościć artystów ulicznych z całego świata. Kolejny **BUSKER BUS** na zielonogórskim deptaku odbywać się będzie 23 i 24 sierpnia.

Oprócz wydarzeń realizowanych przez ZOK, jak co roku do współpracy zaprosiliśmy również szereg innych instytucji, stowarzyszeń oraz fundacji, które realizują swoje działania w ramach Lata. Nie zabraknie zatem, m.in. **WIECZORÓW U LUTERANÓW**, **BLUESOWYCH NOCY**, spotkań **Z KSIĄŻKĄ NA LEŻAKU**, czy spacerów **NIE NUDZĘ SIĘ LATEM**.

Zielonogórski Ośrodek Kultury przygotował swoje cykle wydarzeń.

Dokładny program Lata Muz Wszelakich znajduje się **>TUTAJ<**. Dostępny jest również w formie papierowej na naszych wydarzeniach, w punktach Informacji Turystycznej oraz w naszych filiach.

Więcej do pobrania:

[https://zok.com.pl/wpcontent/uploads/2022/06/INFORMATOR\\_PROGRAM\\_LMW\\_2022.pdf](https://zok.com.pl/wpcontent/uploads/2022/06/INFORMATOR_PROGRAM_LMW_2022.pdf)

## **ZAPROSZONO NAS**

### **MUZEUM ZIEMI LUBUSKIEJ**

**W sierpniu** w przestrzeniach muzealnych można zwiedzać ekspozycje czasowe:

Jan Wołek „Mój pejzaż”

100 lat Muzeum w Zielonej Górze (do 21.08.2022)

Albert Severin – pierwszy architekt Grünbergu (do 8.08.2022)

Zielona Góra w sztuce (do 14.08.2022)

Tradycje winiarskie na przedwojennych kartach pocztowych ze zbiorów Sławomira Ronowicza oraz Bartłomieja Gruszki. (do 21.08.2022)

Winnica Saganum

Świat Orientu - Indie

Oprócz wydarzeń czasowych Muzeum Ziemi Lubuskiej udostępnia swoje zbiory, które prezentowane są na dwunastu wystawach stałych:

Muzeum Wina

Galeria Złotego Grona. Kolekcja Sztuki Polskiej XX wieku  
Dziedzictwo i współczesność. Zielona Góra – region lubuski  
Galeria witraży Marii Powalisz-Bardońskiej  
Sala Zegarowa  
Galeria Mariana Kruczka  
Muzeum Dawnych Tortur  
Galeria piastowskich książąt śląskich  
Galeria Śląskiej Sztuki Sakralnej  
Galeria Tadeusza Kuntze  
Winiarnia mieszczańska  
Cyna ze zbiorów MZL

## **PODZIĘKOWANIA**

**\*Dziękujemy** wszystkim, którzy w mijającym roku akademickim 2021/2022 angażowali się w pomoc i działania związane z działalnością Uniwersytetu. Dzięki Wam możemy wspólnie realizować zaplanowane programy i poszerzać działalność ZUTW.

## **PROJEKTY 2022**



### **Opis skrócony**

Wśród wielu projektów, które będą realizowane przez Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku znalazł się znaczący dla Uniwersytetu projekt pt. „**Artystyczna podróż SENIORA po Zielonej Górze**”. Projekt został złożony 21 lutego 2022 r. po korekcie finansowej 15 marca br. i złożeniu ponownej oferty dotyczy REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO, O KTÓRYCH MOWA W ART. 14 UST. 1 I 2 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 R. O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE (DZ. U. Z2018R. POZ. 450, Z PÓŹN. ZM.), którego organem administracji publicznej jest Prezydent Miasta Zielona Góra.

Rodzaj zadania publicznego: **Organizacja imprez i przedsięwzięć związanych z obchodami 800-lecia powstania Zielonej Góry i 700-lecia uzyskania praw miejskich**. Rozpoczęcie projektu: 1.04.2022, zakończenie: 31.12.2022.

### **Syntetyczny opis zadania:**

Zadanie składa się z 3 bloków artystycznych: malarskich, fotograficznych, muzycznych połączonych wspólną linią programową: Zieloną Górą. Członkowie Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z okazji jubileuszu obchodów związanych z **800-leciem powstania Zielonej Góry i 700-leciem uzyskania praw miejskich zaprezentują mieszkańcom „Zielona Góra” – artystyczny obraz miasta z perspektywy osoby dojrzałej.**

**Miejsce realizacji zadania:** Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku, al. Wojska Polskiego 9, Zielona Góra; Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida i Miasto Zielona Góra.

## **UZASADNIENIE PROJEKTU**

Projekt powstał w odpowiedzi na potrzeby ludzi starszych i samotnych. Jego podstawowym zadaniem jest przeciwdziałanie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu seniorów, poprzez ich aktywizację i integrację. Obchody 800-lecia powstania Zielonej Góry i 700-lecia

uzyskania praw miejskich idealnie wpasowują się w ten trend. Podczas zajęć uczestnicy będą mogli rozwijać swoje pasje, nabywać nowe umiejętności artystyczne, wyrażać śpiewem, na płótnie i papierze fotograficznym swoje emocje, ale przede wszystkim aktywnie i miło spędzać wolny czas w gronie osób o podobnych zainteresowaniach. Dzięki warsztatom seniorzy mają nabrać większej pewności siebie, ale też zwykłej satysfakcji, dumy i radości z własnych osiągnięć.

**PROJEKT** pn. „**Sprawny i Świadomy Senior**” –to prozdrowotny rekreacyjno – sportowy projekt, który będzie miał drugą transzę w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie w dn. **30.08.- 02.09.2022**. Udział wezmą przedstawiciele lubuskich utw i naszego ZUTW. To projekt realizowany przez Lubuską Federację Sportu. Partnerami są WOSiR w Drzonkowie i ZUTW. Projekt finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Szczegółowe informacje dotyczące warunków uczestnictwa i zapisy w połowie sierpnia br.



## Program



**Nazwa imprezy: „Sprawny i Świadomy Senior”**

**Termin:** 30.08.- 02.09.2022

**Miejsce:** Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie,  
ul. Drzonków-Olimpijska 20, 66-004 Zielona Góra

### I. Cel zadania

1. Głównym celem zadania jest zwiększenie aktywności fizycznej seniorów poprzez pokazanie roli sportu jako środka pozytywnie wpływającego na poprawę i utrzymanie zdrowia. Pobyt w Wojewódzkim Ośrodku Sportu stworzy osobom starszym warunki do aktywnego spędzenia czasu, a przeprowadzone wykłady z zakresu żywienia oraz zachowań prozdrowotnych zwiększą świadomość dotyczącą związku między aktywnym trybem życia a zachowaniem sprawności fizycznej i dobrego zdrowia.

### II. Uczestnicy Zadania

W Zadaniu uczestniczyć będą grupy zgłoszone organizatorowi przez Uniwersytety Trzeciego Wieku z terenu województwa lubuskiego.

2. Bezpośrednimi uczestnikami Zadania „SPRAWNY I ŚWIADOMY SENIOR” są słuchacze uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz seniorzy z innych ośrodków dla seniorów z województwa lubuskiego powyżej 65 roku życia.

3. Zadanie obejmuje dwie edycje 4 dniowych spotkań / pierwsza była w czerwcu br./

4. Każda edycja obejmuje 4 dni pobytu (3 noclegi) wraz z wyżywieniem, zajęciami sportowymi, tanecznymi, wykładami naukowymi oraz elementami rekreacji.

5. W spotkaniu w sierpniu/ wrześniu br. uczestniczyć będzie 50 osób z różnych uniwersytetów trzeciego wieku z terenu Województwa Lubuskiego.

6. Uczestnicy projektu podczas pobytu w Ośrodku zobowiązani są do przestrzegania wszystkich regulaminów obiektów, w których będą realizowane zajęcia.

7. Uczestnicy nie mogą mieć przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w tego typu zajęciach, udokumentowanych w formie pisemnego oświadczenia.

### IV. Miejsce realizacji Zadania

4. Zadanie będzie realizowane na obiektach Partnera zadania , tj. Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie.

## **PROJEKTY POZOSTAŁE**

**Urząd Miasta Zielona Góra – Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku - realizacja zadania pożytku publicznego pn. „23. Międzynarodowy Otwarty Konkurs na Rysunek Satyryczny” w ramach programu **Kultura, sztuka, ochrona dóbr i dziedzictwa narodowego.****

**Urząd Miasta Zielona Góra** – Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku – realizacja zadania pożytku publicznego pn. „**Kozzi Gangsta Festiwal**” w ramach programu Kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego. Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku – zrealizował zadanie pożytku publicznego pn. „**Kozzi Gangsta Festiwal**” w ramach programu Kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego projekt złożony w Urzędzie Miasta Zielona Góra.

Informacja o przyznanych nagrodach:

**Statuetki Klaps w następujących kategoriach:**

- Grand Prix czyli Klaps 2022 dla reżysera najlepszego polskiego filmu fabularnego; Sonata reż. Bartosz Blaschke
- Klaps 2022 za najlepszą kreację aktorską w polskim filmie fabularnym; Magdalena Żak/Magdalena
- Klaps 2021 za najlepszą drugoplanową kreację aktorską w polskim filmie fabularnym; Sonata, reż. Bartosz Blaschke (rola: Lech Dyblik, Juras)
- Klaps 2022 za całokształt osiągnięć artystycznych w dziedzinie filmu przyznany reżyserowi lub aktorowi; Jan Englert
- Klaps 2022 za film kina akcji. Kozzi Gangsta Film, Lokatorka/Sławomira Łozińska
- NAGRODA PUBLICZNOŚCI: najlepszy film festiwalu, głosowanie online
- Nagroda Młodzieżowego jury: Wszystkie nasze strachy, reż. Łukasz Ronduda, Łukasz Gutt
- Nagroda specjalna dla krytyka filmowego : Łukasz Maciejewski

Fundatorzy:

Prezydent Zielonej Góry  
Marszałek Województwa Lubuskiego  
Przewodniczący Sejmiku WL  
Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku  
Dom Kultury w Bobrowicach

**Urząd Marszałkowski** Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku realizacja zadania pożytku publicznego pn. „**8.Festiwal Filmu Teatru i Książki**” w ramach konkursu z obszaru promocji województwa w zakresie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego.

### **Szanowni Słuchacze ZUTW**

Z przyjemnością informujemy, że podjęliśmy się **napisania monografii wieńczącej 30-lecie Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.**

### **ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

prof. dr hab. Grażyna Miłkowska, dr Andrzej Buck / dyr. WiMBP/ – redaktorzy naczelni, Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska, Zofia Biniewska – Dobrzyńska, Bogumiła Hyla-Dąbek, Elżbieta Józefowicz, Barbara Miller, Bożenna Strączyńska, Elżbieta Subocz, Małgorzata Turzańska, Barbara Nau i Ewa Mielcarek / pracownik WiMBP/.

O merytoryczną i wydawniczą opiekę nad naszym pracowitym Zespołem poprosiliśmy **Andrzeja Bucka** - Dyrektora zaprzyjaźnionej Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. C. Norwida. Dzięki życzliwości Pana Dyrektora otrzymaliśmy pomieszczenia, w których zgromadzone zostało całe bogactwo naszego 30-letniego dorobku. *Dziękujemy Panie Dyrektorze!*

**Drodzy Słuchacze.** Naszym marzeniem jest **wydanie publikacji w połowie listopada br. Z przyczyn niezależnych musieliśmy przesunąć termin wydania. Promocje planujemy na początek grudnia tego roku.**

**PROPOZYCJA NA NOWY ROK AKADEMICKI 2022/2023. Zapisy trwają !**



## **WARSZTATY LITERACKIE**

To kontynuacja spotkań przypominających spotkania **Zespołu OKSYMORON**, który przez wiele lat prowadziła nieodżałowana **Barbara Konarska**. Była także redaktorką naszego pisma „**INSPIRACJE**”.

WARSZTATY LITERACKIE, to kreatywne pisanie, to warsztaty kreatywnego pisania, to propozycja dla każdego studenta ZUTW

Prowadzenie: **dr Mirosława Szott**

Instytut Filologii Polskiej Uniwersytet Zielonogórski

### **Zarys zajęć**

Podczas warsztatów uczestnicy będą zaproszeni do tworzenia tekstów o zróżnicowanej poetyce i stylistyce. Głównym celem spotkań jest sprzyjanie podejmowania samodzielnej twórczości obejmującej różne gatunki literackie, inspirowanie, dyskusowanie o tekstach własnych oraz dostarczenie wiedzy o technikach pisania. Będziemy także czytać i analizować krótkie fragmenty książek i podglądać innych pisarzy przy pracy.

### **Propozycja tematów zajęć (wszystkie będą miały charakter praktyczny):**

1. Proces twórczy - co robić, żeby znaleźć czas i inspiracje. Techniki.
2. Formy regularne w poezji współczesnej (np. vilanella, pantum).
3. Celebrowanie zwyczajności - techniki pisarskie.
4. Poezja i czas.
5. Budowanie obrazów. Jak przełamywać stereotypy?
6. Strategie odrealniania.
7. Łączenie gatunków.
8. Autobiografizm. Autofikcja. Autocenzura.
9. Scenariusz dramatu - zasady pisania.

Program może ulec zmianie, jeśli uczestnicy będą mieli ochotę zająć się innymi zjawiskami. Problemy, które Państwa zainteresują, mogą zostać rozwijane w kolejnym roku akademickim.

Propozycja spotkań raz w miesiącu (czyli 9 warsztatów po 2 godziny zegarowe).

=====

## **PROGRAM KSZTAŁCENIA: SAMOOBRONA DLA SENIORÓW**

*Bezpieczny senior – trwają zapisy w biurze ZUTW*

Prowadzenie:

**Eugeniusz Sikora** – trener międzynarodowy JU JISTU

**Aldona Twaróg** – instruktor JU JISTU

Zapisy w biurze ZUTW. Zajęcia od końca września br.

- I. **Podstawy prawne - część ogólna**
  1. Wyłączenie odpowiedzialności karnej
  2. Obrona konieczna
- II. **Teoretyczne formy stosowania technik samoobrony - część teoretyczna**
  1. Miejsca wrażliwe na ciele człowieka
  2. Wykorzystywanie i stopniowanie technik samoobrony
  3. Techniki werbalne - ju jitsu
- III. **Praktyczne wykorzystanie technik samoobrony - część praktyczna**
  1. Postawy, poruszanie się, obroty ciała, zejścia z linii
  2. Pady i obalenia
  3. Ciosy i uderzenia
  4. Kopnięcia i bloki
  5. Naciski, uderzenia, kopnięcia na punkty wrażliwe

6. Chwyty obezwładniające
7. Uwalnianie się z chwytów, obchwytów, duszeń
8. Obrona przed niebezpiecznymi narzędziami (nóż, kij, pistolet)

IV. **Ewaluacja zajęć**

**Uroczyste wręczenie dyplomów ukończenia kursu samoobrony**

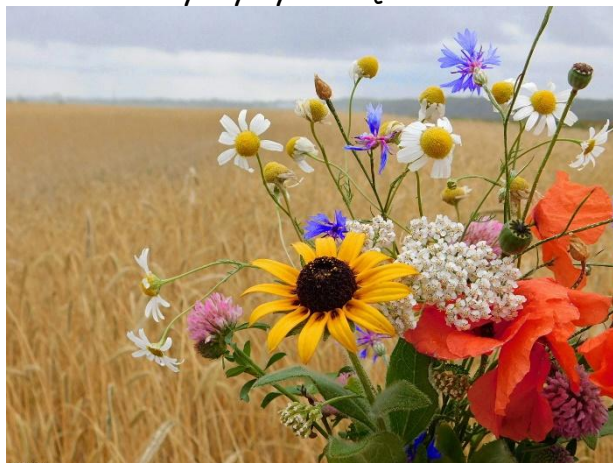
**ŻYCZENIA URODZINOWE**

**DLA JUBILATÓW URODZONYCH W SIERPNIU**

Najstarsza słuchaczka i słuchacz mają po 89 lat , najmłodsza słuchaczka ma 56 lat.

Razem jubilatów jest 56 osób.

W sierpniu świętujesz  
Twoje cudowne urodziny  
Gratulujemy z tego powodu,  
Życzymy inspiracji  
Niech nastrój będzie  
a Lato, słoneczne i piękne,  
Życzymy szczęścia...



**Wiersz dla Ciebie**

Kwiaty....  
Niosę Ci  
kwiatów naręcze  
w polnym bukiecie .

Znajdziesz w nim  
maki, chabry  
kaczeńce, kąkole  
i biel margaretek .

A z koniczynki czerwonej ,  
małych stokrotek  
i żółtych mleczy  
podam Ci wianek .

Który barwami zachwyci ,  
zapachem miodu  
pszczoły  
przywoła do siebie .

Kocham  
te polskie kwiaty ,  
a to naręcze  
niosę dla Ciebie.

/ Z internetu/

Zarząd ZUTW  
Zofia Banaszak Prezes Zarządu