


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 MARZEC 2024 ROKU



Wesołych Świąt Wielkanocnych !
Niech te święta przyniosą Wam wiele radości,
miłości i spokoju.
Niech będą pełne uśmiechu
i pięknych chwil z najbliższymi.
Niech ta Wielkanoc będzie pełna nadziei,
miłości i wspaniałych wspomnień

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

Prosimy o odnotowanie

- ❖ Przerwa świąteczna od 28 marca do 02 kwietnia 2024 r. W tych dniach nie ma żadnych zajęć w ZUTW.
- ❖ Kasa ZUTW w marcu czynna od poniedziałku do czwartku od 09:00-14:00.
W piątek kasa nieczynna
- ❖ Biuro ZUTW czynne od poniedziałku do piątku od 08:00 -15:00.

ZAPRASZAMY

- ❖ **W marcu br. zapraszamy także na spotkania i zajęcia** poza naszą siedzibą –inf. w programie zajęć, mediach społecznościowych i na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
- ❖ **Marzec obfituje w ogrom zdarzeń:** wykłady, prelekcje, spotkania literackie, koncerty, wystawy, warsztaty, spotkania integracyjne... – wykorzystajcie Państwo ten czas dla siebie.
- ❖ **Trwają zapisy** na pobyt WIELKANOCNY w Gościmiu w dniach od 27 marca do 04 kwietnia 2024 /8 noclegów 9 dni/ w Ośrodku Grunwald Stanisław Bojkowski Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi. W cenie zabiegi rehabilitacyjne. **Zapisy w BIURZE ZARZĄDU ZUTW. Dojazd własny.** Program na tablicy ogłoszeń w ZUTW.



WIELKANOC, wypoczynek z rehabilitacją w Puszczy Noteckiej. Oferta skierowana do osób w każdym wieku, którzy ze względu na stan zdrowia, urazy, intensywny tryb życia potrzebują wypoczynku oraz rehabilitacji medycznej.

- ❖ **Zachęcamy do nabycia ostatniego numeru INSPIRACJI i naszej monografii.**

PODZIĘKOWANIA

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

Wpłynęło w 2023 roku 9 579,70 złotych.

1,5 % NA TWÓJ i NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU.

KRS: 0000013459

To czas rozliczeń z fiskusem.

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2024 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłatami z 1,5 %. Zachęćmy innych do tego działania.

Przeznaczmy 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.

Więcej informacji na ostatnich stronach programu.

Pomagamy 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
piątki 01.03.2024, 08.03.2024, 15.03.2024, 22.03.2024	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” Kubizm: „Trzeba przedstawiać naturę podług walca, kuli, stożka”(…) <i>P. Cezanne</i>	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Grupy Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 01.03.2024	10:00- 12:00	wykład	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Sprawy bieżące i ćwiczenia w programie RawTherapie 5.9 pt. „Od A do Z – edycja zdjęć”.	Na zajęciach związanych z ćwiczeniami klubowicze pracują na własnych komputerach.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 01.03.2024, 08.03.2024, 15.03.2024, 22.03.2024	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Kubizm „Trzeba przedstawiać naturę podług walca, kuli, stożka”(…) <i>P. Cezanne</i>	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Teresa Kłossowska- Lubos, Halina Bohdanowicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 01.03.2024, 08.03.2024, 15.03.2024, 22.03.2024	13:30- 15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 01.03.2024, 08.03.2024, 15.03.2024, 22.03.2024	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Miroslawa Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

piątek 01.03.2024	17:30	KSIĄŻKOMAT	MARZEC W NORWIDZIE UROCZYSTE URUCHOMNIENIE KSIĄŻKOMATU.	Zapraszamy.	Wydarzenie.	WiMBP Gmach Główny, al. Wojska Polskiego 9
piątek 01.03.2024	18:00	GALA	MARZEC W NORWIDZIE Gala Lubuskich Wawrzynów 2023. Wręczenie nagród i wyróżnień laureatom.	Wręczenie nagród i wyróżnień laureatom 30. Lubuskiego Wawrzynu Literackich, 19. Lubuskiego Wawrzynu Naukowego i 10. Lubuskiego Wawrzynu Dziennikarskiego.	Prowadzenie: red. Agata Sendecka Transmisja na żywo – TVP3 Gorzów Wielkopolski. <i>Obowiązują</i> <i>zaproszenia.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 01.03.2024	19:00	spektakl	ZAPROSZENIE Lubuski Teatr zaprasza słuchaczy ZUTW na spektakl „To wiem na pewno”.	Przekład – Rubi Birden Reżyseria – Robert Czechowski ZAPRASZAMY.	Bilety ulgowe w kasie LT za okazaniem legitymacji słuchacza ZUTW.	Lubuski Teatr al. Niepodległości 3/5
sobota 02.03.2024	11:00- 14:00	warsztaty	MARZEC W NORWIDZIE Wazon (jak) malowany – wiosenne warsztaty malowania na szkło dla młodzieży 16+ i dorosłych.	Zapisy: tel. 45 32 615, e-mail: goramediom@ wimbp.zgora.pl	Prowadzenie: Anna Maria Kwiatkowska, artystka, plastyczka. Koordynacja: Magdalena Faron.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałki 04.03.2024, 11.03.2024, 18.03.2024, 25.03.2024	10:00- 12:00	próby, warsztaty, występy	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 04.03.2024, 11.03.2024, 18.03.2024, 25.03.2024	12:00- 14:00	warsztaty, wykłady, plenery	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 04.03.2024, 11.03.2024, 18.03.2024, 25.03.2024	16:30- 18:00	próby, warsztaty, koncerty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: Jakub Gościniak kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 05.03.2024	wg inf.	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener fotograficzny Łowisko Miejskie ul. Waszczyka.	Zapraszamy.	kier. Ewa Kwaśniewicz, Roman Grobariski słuchacz ZUTW	wg inf. w KLUBIE
wtorki 05.03.2024, 12.03.2024, 19.03.2024, 26.03.2024	12:45- 14:45	warsztaty, próby	„ SPIEWNIK UNIWERSYTECKI ” „Piosenki naszej młodości”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 05.03.2024	18:00	spotkanie	KLUB „TYGODNIKA POWSZECHNEGO ” w Zielonej Górze zaprasza na spotkanie „Niewidzialne stworzenie – zwierzęta w chrześcijańskiej ekologii integralnej i moralności”.	Gość: dr hab. Barbara Niedźwiecka	Zapraszamy. <i>Wstęp wolny !</i>	Piekarnia <i>Cichej Kobiety</i> , ul. Fabryczna 13 Zielona Góra

środy 06.03.2024, 13.03.2024, 20.03.2024, 27.03.2024	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Robótki ręczne- Wielkanoc. Szydełkowe ozdoby: jaja, zajączki, kurczaki, kurki, koszyczki, serwetki.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Anna Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 06.03.2024, 20.03.2024, 27.03.2024	09:00- 12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem nowych słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw. Plenery. Zajęcia bezpłatne.	Leopold Kolbierz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 06.03.2024, 13.03.2024	13:00- 14:30	warsztaty	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga- Kwiecień, Barbara Woroniecka	ZUTW Sala Słoneczna
środa 06.03.2024	16:30- 18:00	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	WARSZTATY LITERACKIE GRUPY „OKSYMORON” - swoją twórczość/literackie fascynacje przedstawi Marzena Tomczak - ćwiczenia warsztatowe	Warsztaty kreatywnego pisanie i nie tylko, to propozycja dla każdego studenta ZUTW. <i>Zapraszamy zainteresowanych.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott Instytut Filologii Polskiej Uniwersytet Zielonogórski i WIMBP kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW <i>Zajęcia bezpłatne.</i>	ZUTW Sala Klubowa
środa 06.03.2024	17:00	występ	KABARET „MONTE VERDE” Występ dla seniorów z Klubu GRYMAS pt. „Żyjmy więc”	Spotkanie tylko dla zaproszonych seniorów..	Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska	Klub Osiedlowy Spółdzielni Mieszkaniowej ZG Osiedle Pomorskie 8A
środa 06.03.2024	17:00- 18:30	wykład	MARZEC W NORWIDZIE Wykład z cyklu: Lubuskie 2.0 – Temat: Transport publiczny.	Wykład i dyskusja wokół ważnych tematów społecznych i ekonomicznych.	Organizator: Stowarzyszenie My Zielonogórzanie. Partner: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze. Koordynator: Magdalena Faron	WIMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
środa 06.03.2024	17:00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy <i>Wielkanocne pisanki.</i>	Wystawa ze zbiorów Muzeum Lubuskiego im. Jana Dekerta w Gorzowie Wlkp. Pisanki pochodzą z konkursu im. Michała Kowalskiego.	Kurator wystawy: dr Grzegorz Wanatko	MZL al. Niepodległości 15
czwartek 07.03.2024	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Jaja, świece, kartki, wielkanocne.	Cel pracy „DEKORATORNI” to tworzenie szeroko rozumianej sztuki użytkowej, zapoznanie się z wieloma technikami plastycznymi i rękodzielniczymi.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 07.03.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	Pracownia Edukacji Fotograficznej. Temat miesiąc: Biały lub Czarny. Komputery – korekcja koloru.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 07.03.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	EDUKACJA KOMPUTEROWA /KURS/ e-pacjent	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 07.03.2024	12:00- 13:00	prelekcja	ZESPÓŁ „AWOKADO” Zasady kuchni <i>Pięciu Przemian</i> oraz przykłady potraw.	Przykłady potraw przedstawi Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 07.03.2024, 14.03.2024, 21.03.2024.	13:00- 14:30	próby, warsztaty	TEATR „IMPRESJE” Praca nad scenariuszem „Poeci w anegdotach”.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 07.03.2024	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Minione światy” cz. I	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 07.03.2024	17:00	otwarcie wystawy	MARZEC W NORWIDZIE Wernisaż wystawy gobelinów – BARBARA CZERKAWSKA – KOLORY ŻYCIA.	Barbara Czerkawska	Wystawa czynna do 25 marca 2024 r.	Galeria Biblioteki Norwida (parter), al. Wojska Polskiego 9
czwartek 07.03.2024	18:00	wykład	Czwartkowe Spotkania z Nauką „Bitowy mózg”. Koncepcje, Wyzwania, Perspektywy. Sztuczna Inteligencja.	Zapraszamy.	dr hab. Marek Kowal, prof. UZ Instytut Sterowania i Systemów Informatycznych	Centrum Nauki Keplera ul. gen. Władysława Sikorskiego 10
czwartek 07.03.2024	18:00	otwarcie wystawy	ZOK ZAPRASZA Wernisaż wystawy MALARSTWO Miroslawa Sokołowska.	7 marca br. pałacowe mury przejmą kolory i przeniosą nas do świata wyobraźni Miroslawy Sokołowskiej słuchaczki ZUTW.	Kurator wystawy: Maria Idzikowska	Pałac w Starym Kisielinie Filia ZOK ul. Pionierów Lubuskich 53
czwartek 07.03.2024	18:00	promocja książki	MARZEC W NORWIDZIE Czwartek Lubuski promocja tomiku poetyckiego raz dwa trzy znikasz ty Romana Krzywotulskiego.	Roman Krzywotulski animator kultury	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9

czwartek 07.03.2024	19:00	koncert	ZAPROSZENIE Big Band Uniwersytetu Zielonogórskiego na KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET „Bo z dziewczynami nie jest źle” . Utwory: twórczość poetów i kompozytorów.: m.in. Jerzy Wasowski, Włodzimierz Nahorny, Jeremi Przybora, Agnieszka Osiecka. Wojciech Młynarski, Jonasz Kofta, Antoni Kofta, Jacek Mikołaj, Jerzy Abratowski, Marian Pawlik.	W programie zostanie zaprezentowana twórczość polskich artystów, zarówno muzyczna jak i literacka. Przygotowanie wokalne: prof. dr hab. Bogumiła Tarasiewicz, dr hab. Marzanna Rudnicka, prof. UZ dr Paulina Gołębiowska, mgr Katarzyna Mirowska, mgr Lech Popławski.	Prowadzenie koncertu: Leszek Jenek /Kabaret Ciach/ , kierownictwo muzyczne: prof. dr hab. Jerzy Szymaniuk, aranżacja utworów: Jerzy Szymaniuk, Bartosz Pernal, Krzysztof Herdzin Wstęp wolny !	Aula Uniwersytetu Zielonogórskiego ul. Podgórna 50
piątek 08.03.2024	10:00	Dzień Kobiet	ZAPROSZENIE Projekt z zaprzyjaźnionym „Rozśpiewanym Przedszkolem” nr 34 Zapraszamy serdecznie na Dzień Kobiet.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy. Układ taneczny przygotują także słuchaczki ZUTW.	Zajęcia prowadzą nauczycielki z Przedszkola nr 34.	Przedszkole nr 34 ul. Bohaterów Westerplatte 11
piątek 08.03.2024	10:00-12:00	wykład	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Wybór zdjęć na projektowaną wystawę fotograficzną pt. „Martwa natura” i spotkanie klubowe z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet”.	Na zajęciach związanych z ćwiczeniami klubowicze pracują na własnych komputerach.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 08.03.2024	18:00-19:00	spotkanie, promocja książek	MARZEC W NORWIDZIE Dzień Kobiet w Górze Mediów. Spotkanie z Yasmine (Joanną Kowal) połączone z promocją książek <i>Ocean w plecaku</i> i <i>Motyle marzeń</i> oraz mini wystawą prac autorki.	Joanna Kowal , artystka plastyczka i autorka książek medytacyjnych. Na spotkaniu inicjacja medytacyjna i techniki relaksacyjne.	Koordynacja i prowadzenie Magdalena Faron.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 11.03.2024	10:30-12:00	wykład	KLUB FILOZOFII „COGITO” Marek Aureliusz „Rozmyślenia” Księga V	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 12.03.2024	10:00-10:45 cz. I ----- 10:45-12:00 cz. II	1/warsztaty 2/przeгляд zdjęć	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” 1/Rosnąca dezinformacja na temat zagrożeń jakie niesie z sobą Internet. Za pomocą interaktywnych warsztatów pokażemy seniorom	Projekt (nie)bezpieczna sieć realizowany w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii Z nami Twoje poczucie bezpieczeństwa	1/ Projekt realizowany przez: Kacpra Kiczak Marcela Pieńkosza /uczniowie IV Liceum Ogólnokształcące im. Eugeniusza Horbaczewskiego - LOTNIK/	ZUTW Sala Klubowa

			jak zachować zimną krew w dobie globalizacji sieci. 2/Przegląd zdjęć z pleneru.	podczas korzystania z tego dobra XXI wieku diametralnie wzrośnie. Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	2/ Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	
środa 13.03.2024	09:30	warsztaty	ZAPROSZENIE Projekt z zaprzyjaźnionym „Rozśpiewanym” Przedszkolem nr 34 Warsztaty w galerii wystaw artystycznych BWA.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Zajęcia prowadzą nauczycielki z Przedszkola nr 34.	BWA al. Niepodległości 19
środa 13.03.2024	10:00	otwarcie wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Zapraszamy na otwarcie wystawy malarskiej pt. „Magia kolorów”.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Kurator wystawy: Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna, hol
środa 13.03.2024	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ „Sukces kobiety”.	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.03.2024	16:00	wykład	ZAPROSZENIE WIEK XX BEZ TAJEMNIC Wykład pt. „Wniebowzięte Stewardesy w PRL”.	ZAPRASZAJĄ Instytut Historii Uniwersytetu Zielonogórskiego i Polskie Towarzystwo Historyczne	dr hab. Radosław Domke prof. UZ	Aula A Campus „B” Uniwersytet Zielonogórski al. Wojska Polskiego 69
czwartek 14.03.2024	10:00-11:00	wykład, warsztaty	Pracownia Edukacji Fotograficznej. Teoria – błędy w fotografii.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 14.03.2024	10:10	spacer	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Spacer szlakiem zielonogórskiej secesji oraz po Parku Tysiąclecia po rewitalizacji.	Zapraszamy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW	Zbiórka przy ZUTW.
czwartek 14.03.2024	11:00-12:00	warsztaty, ćwiczenia	EDUKACJA KOMPUTEROWA /KURS/ Trochę rozrywki.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 14.03.2024	16:00-18:00	spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” Zielone kryształy pomocne na wiosnę” Medytacja z wybranym kryształem.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 14.03.2024	18:00	promocja tomiku	MARZEC W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Promocja debiutanckiego tomiku poezji Światłocienie. Sublimacje Anny Urbaniak.	Anna Urbaniak starsza kustosz WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	Prowadzenie: Magdalena Faron	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9

<p>piątek 15.03.2024</p>	<p>11:30 14:30</p>	<p>konferencja</p>	<p>KONFERENCJA „Przemoc wobec osób starszych” Prowadzenie konferencji WiMBP w Zielonej Górze 11.30-12.00 Powitanie gości zgromadzonych w WiMBP i krótkie wprowadzenie - Janusz Kubicki – Prezydent Miasta Zielona Góra - dr Andrzej Buck – Dyrektor Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Cypriana Norwida - Zofia Banaszak - Prezes Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku dr hab. Grażyna Miłkowska - członek Zarządu Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 12:00 Połączenie Internetowe - Sala konferencyjna im. Wł. Bartoszewskiego Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich w Warszawie</p>	<p>Organizatorzy główni: Rzecznik Praw Obywatelskich, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku Organizatorzy w Zielonej Górze Prezydent Miasta Zielona Góra, Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Lubuskie Stowarzyszenie Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera, Komenda Miejska Policji w Zielonej Górze, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze</p>	<p>Szczegółowy program konferencji na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Zainteresowani słuchacze otrzymają imienne zaproszenia. Ilość miejsc ograniczona. ----- <i>Konferencja będzie transmitowana w Internecie. Aby wziąć udział w spotkaniu wystarczy wejść na link: https://www.youtube.com/watch?v=x1zTULMpbns8</i></p>	<p>Sala im. Janusza Koniusza Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.</p>
<p>piątek 15.03.2024</p>	<p>wg inf.</p>	<p>plener</p>	<p>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Plener fotograficzny „Wagmostaw – światło i cień”.</p>	<p>Zapraszamy.</p>	<p>Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW</p>	<p>wg inf.</p>
<p>piątek 15.03.2024</p>	<p>17:00</p>	<p>otwarcie wystawy</p>	<p>SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy Pasja według Gąsiora. Jerzy Gąsiorok. Rzeźba. Asamblaż.</p>	<p>Wernisaż z udziałem Autora.</p>	<p>Kurator wystawy: dr Jacek Gernat.</p>	<p>MZL al. Niepodległości 15</p>
<p>niedziela 17.03.2024</p>	<p>16:00</p>	<p>promocja książki</p>	<p>Centrum Przyrodnicze Duże podróże za pieniądze (nie)duże – spotkanie podróżnicze z Mariuszem Malinowskim „Celebracja życia w Meksyku”.</p>	<p>Zapraszamy.</p>	<p>Prowadzący: Centrum Przyrodnicze</p>	<p>Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14</p>
<p>poniedziałek 18.03.2024</p>	<p>18:00-19:30</p>	<p>wernisaż</p>	<p>MARZEC W NORWIDZIE Zwiastuny wiosny, wernisaż malarstwa na szkle Anny Marii Kwiatkowskiej.</p>	<p>Wystawa czynna do 16 kwietnia 2024 roku.</p>	<p>Koordinacja i prowadzenie: Magdalena Faron</p>	<p>WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9</p>

wtorek 19.03.2024	10:00	wykład	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOOKO ” Sztuka współczesna.	Zapraszamy.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA ZG al. Niepodległości
środa 20.03.2024	10:00- 12:00	wykład	MARZEC W NORWIDZIE Konwersatorium Bibliotekoznawcz e – Wydarzenie także online.	Informacja kontra ideologia – książki do edukacji seksualnej dzieci i młodzieży wczoraj i dziś.	dr hab. Agnieszka Wandel, prof. UW (Uniwersytet Wrocławski)	WiMBP Sala Wykładowa im. dr. Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
środa 20.03.2024	17:00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy prac Andrzeja Bembenka. Malarstwo.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Leszek Kania.	MZL al. Niepodległości 15
środa 20.03.2024	18:00	koncert fortepianowy	SPOTKANIA MUZEALNE ZAPROSZENIE na koncert fortepianowy „ U progu wiosny ”.	W programie: utwory B. Bartoka, J. Brahmsa, F. Chopina, I. Paderewskiego, D. Scarlattiego	Wykonawcy Katarzyna Sobich, Łukasz Byrdy Wstęp wolny !	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 21.03.2024	8:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald.	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy wraz z opłatą w biurze ZUTW.</i> od 28 lutego 2024.	Wyjazd o godz.8:00 powrót ok. 18:00	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 21.03.2024	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „ Dekoratornia ” Stroiki, palmy wielkanocne.	Cel pracy „ DEKORATORNI ” to tworzenie szeroko rozumianej sztuki użytkowej, zapoznanie się z wieloma technikami plastycznymi i rękodzielniczymi.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.03.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	Pracownia Edukacji Fotograficznej. Omówienie zdjęć.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 21.03.2024	11:00- 12:30	warsztaty, ćwiczenia	EDUKACJA KOMPUTEROWA /KURS/ e-urząd	Nie przynosimy swoich laptopów. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 21.03.2024	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Rośliny oponowują łąd”.	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.03.2024	16:30- 18:00	nordic walking	ZAPROSZENIE WIOSENNE IGrażki, czyli szukamy wiosny!!! Cel: Wiosenny spacer z kijami na wesoło.	Dla kogo? Dla wszystkich, którzy lubią wiosnę, ruch i zagadki Namawiamy, zapraszamy, szalejemy!	Spacer poprowadzi międzynarodowy instruktor NORDIC WALKING : Grażyna Wyczałkowska.	Zielona Góra parking przy AMFITEATRZE

czwartek 21.03.2024	18:00	spotkanie, promocja książki	MARZEC W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z Przemysławem Piotrowskim. Promocja książki SMOLARZ	Przemysław Piotrowski, jeden z najpopularniejszych pisarzy kryminałów w Polsce.	Prowadzenie: prof. Marta Ruszczyńska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 hol Bibliotek
piątek 22.03.2024	10:00- 12:00	wykład	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X” Omówienie zdjęć z pleneru i ćwiczenia z obróbki zdjęć w RawTherappe 5.9.	Na zajęciach związanych z ćwiczeniami klubowicze pracują na własnych komputerach.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 22.03.2024	17:00	promocja książki	Centrum Przyrodnicze Cykl: „Spotkania Przyrodników” „Przyroda Parku Książęcego w Zatoniu” – promocja książki.	Zapraszamy.	Prowadzący: prof. dr hab. Leszek Jerzak	Centrum Nauki Keplera- Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14
piątek 22.03.2024	18:00- 19:30	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Kreatywny Klub Książki ZAKŁADKA – spotkanie autorskie z Władysławem Edelmanem.	Władysław Edelman słuchacz ZUTW	Koordinacja i prowadzenie: Marcin Radwański	WiMBP Filia nr 2, Osiedle Pomorskie 13 (budynek szkoły)
poniedziałek 25.03.2024	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFII „COGITO” Marek Aureliusz „Rozmyślenia” Księga VI	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 25.03.2024	11:00	spektakl	Zespół TEATR „IMPRESJE” Spektakl „CZARY MARY” dla dzieci z Przedszkola nr 34.	Występują uczestnicy zespołów IMPULS i IMPRESJE Zapraszamy słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Przedszkole nr 34 ul. Bohaterów Westerplatte 11
poniedziałek 25.03.2024	16:00	spotkanie	SPOTKANIE WIELKANOCNE Zarządu z Zespołem „ASYTENT”.	Zapraszamy.	Obowiązują zapisy.	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 26.03.2024	09:00- 11:00	Zapisy na wczasy	WCZASY PUSTKOWO 2024 Zapisy zainteresowanych wyjazdem nad Morze Bałtyckie.	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający.	Zapisy w ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 26.03.2024	10:00- 12:00	prelekcja, przeгляд zdjęć	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Fotografie z podróży na Daleki Wschód.	Zapraszamy.	Henryk Bigos słuchacz ZUTW uczestnik KLUBU	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 26.03.2024	17:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Spotkanie z cyklu Rozmowy o Zielonej Górze – <i>Zielonogórskie Zagłębie Kabaretowe</i>	Zapraszamy.	Rozmowę poprowadzą Dariusz Kamys oraz Władysław Sikora.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza(pa- rter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
środa 27.03.2024	09:00- 11:00	Zapisy na wczasy	WCZASY PUSTKOWO 2024 Zapisy zainteresowanych wyjazdem nad Morze Bałtyckie.	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający.	Zapisy w ZUTW.	ZUTW
środa 27.03.2024	10:00- 12:00	warsztaty	MARZEC W NORWIDZIE Akademia Wychowania Fotograficznego Warsztaty fotograficzne dla dorosłych.	Prowadzenie: Paweł Janczaruk fotograf	Obowiązują zapisy: goramediom@wi- mbp.zgora.pl	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
środa 27.03.2024	18:00	Dzień Teatru	MARZEC W NORWIDZIE Tydzień Teatru z Biblioteką – SPEKTAKL Ona – monodram Karoliny Pożogi na podstawie tekstu Maliny Prześlugi <i>Kobieta i życie</i> ; reż. Alicja Wróbel.	Wydarzenie z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 Hol Biblioteki
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.	kier. Maria Grzelczyk-Nowak słuchaczka ZUTW	ZUTW

STUDIUM JEZYKOWE
II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2023/2024

poniedziałki 04,11,18,25.03.2024	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI podstawowa	Maria Chodzińska słuchaczka ZUTW kier. Maria Majewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 04,11,18,25.03.2024	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI podstawowa	Maria Chodzińska słuchaczka ZUTW kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 04,11,18,25.03.2024	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 04,11,18,25.03.2024	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 05,12,19,26.03.2024	9:00-9:45	ANGIELSKI A1	mgr Anna Polus kier. Barbara Rzepka	ZUTW SALA ZIELONA

wtorki 05,12,19,26.03.2024	9:55-10:40	ANGIELSKI A 2	mgr Anna Polus kier. Jolanta Podlak	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 05,12,19,26.03.2024	10:50-11:35	ANGIELSKI A 0 +	mgr Anna Polus kier. Elżbieta Starykiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 05,12,19,26.03.2024	11:45-12:30	ANGIELSKI A 0 grupa od podstaw	mgr Anna Polus kier. Bożena Maria Niewiarowska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 06,13,20,27.03.2024	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 06,13,20,27.03.2024	8:35-9:20	ANGIELSKI A0 grupa od podstaw	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	9:30-10:15	ANGIELSKI A1+	mgr Józef Kozanowski kier. Jerzy Kotarski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	10:25-11:10	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jerzy Kotarski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	11:20-12:05	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Krystyna Kasprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	12:15-13:00	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27.03.2024	13.10-13:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Liliana Gała	ZUTW SALA ZIELONA

GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW
II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2023/2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /sluchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	10:15-11:00	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Ewa Puczko	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	11:15-12:00	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	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Mirosława Sokołowska Jadwiga Polańska	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Bronisława Irena Dobiecka	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	10:30- 11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Brygida Szymańska-Żyża, Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola

poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabela Zalewska- Zakobielska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 04,11,18,25. 03.2024	14:30-15:15	NEUROBIK dla seniorów. Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Ewa Lisiak	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	8:15- 9:00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	9:15- 10:00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Ewa Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	10:15–11:00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktorka kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	11:15–12:00	Chińska gimnastyka zdrowotna TAI CHI	Józef Kozanowski instruktorka kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu grupa początkująca	Monika Jabłońska instruktorka rekreacji ruchowej kier. Grażyna Zimna - Nahorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	9:30 – 10:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców	Monika Jabłońska instruktorka rekreacji ruchowej kier. Jolanta Różycka-Łacny	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	10:30- 11:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców	Monika Jabłońska instruktorka rekreacji ruchowej kier. Grażyna Siadul	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	12:45-13:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	13:40-14:25	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzińska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 05,12,19,26. 03.2024	14:35-15:20	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Anna Stankowska	ZUTW Sala Wesoła
środy 06,13,20,27. 03.2024	8:30 – 9:30	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierzchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 06,13,20,27. 03.2024	9:45 – 10:45	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 06,13.03.2024	11:00–11:45	RADOŚĆ TANCZENIA	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Albina Bryll	ZUTW Sala Wesoła
środy 06,13.03.2024	12:00–12:45	RADOŚĆ TANCZENIA	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
środy 06,13,20,27. 03.2024	13:00–13:45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła

czwartki 07,14,21.03.2024	8:30- 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Janina Krawczyk	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	9:30- 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Ewa Puczko	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	10:30–11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	13:30-14:15	NEUROBIK dla seniorów. Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska Maria Majewska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21.03.2024	14.30-15.15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch Elżbieta Pawlak	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	10:15-11:00	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłup	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Elżbieta Czesława Szczęśniak	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 01,08,15,22. 03.2024	11:15-12:00	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Barbara Kusz	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 01,08,15,22. 03.2024	8:30-9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Cias	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	9:40- 10:40	JOGA średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Jolanta Kwaśniewska	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Teresa Fitas	ZUTW Sala Wesola
piątki 01,08,15,22. 03.2024	16:00-17:00	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morelowa 34

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA Uwaga! Zajęcia odpłatne.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 04.11.18.25. 03.2024	13:00 - 15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 01,08,15,22. 03.2024	11:15– 12:00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka członek wspierający ZUTW	Basen ul. Wyspiańskiego 17

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA ZUTW

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

ZAPROSZONO NAS W LUTYM 2024 R.

- ❖ Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki na **KARNAWAŁOWY BAL SENIORA** oraz **UROCZYSTY BANKIET** 3 i 4 lutego 2024, który odbył się w Centrum Rekreacyjno – Sportowym w ZG. W BALU wzięło udział ponad 150 słuchaczy ZUTW, łącznie bawiło się w dwóch dniach 1500 seniorów zielonogórskich. Więcej przeczytajcie Państwo i obejrzyjcie zdjęcia na naszej stronie www.utw.zgora.pl oraz na FB.
- ❖ **Jazzujące Muzeum** - 29.02.2024, godzina 19:00 w gmachu Muzeum Ziemi Lubuskiej. The Epilogue - to młode, jazz rockowe trio z Zielonej Góry.
- ❖ **Spotkanie w Guben.** W dniu 21 lutego 2024 r. przedstawicielki Zarządu ZUTW: Elżbieta Józefowicz, Barbara Miller, Elżbieta Subocz i Bożenna Strączyńska uczestniczyły w spotkaniu dotyczącym projektów realizowanych przez Euroregion „Sprewa-Nysa-Bóbr”. Spotkanie odbyło się w siedzibie Euroregionu w Guben. W spotkaniu udział wzięli przedstawiciele Euroregionu, Brandenburgskiego Uniwersytetu Technicznego BTU Cottbus-Senftenberg, Katolickiego Uniwersytetu Stosowanych Nauk Społecznych w Berlinie oraz Prezes Konwentu Euroregionu „Sprewa-Nysa-Bóbr” Czesław Fiedorowicz. Prof. dr Alexandra Retkowski omówiła założenia do projektu „Alterpermentale” (Peryferyjny Eksperyment Wiekowy) realizowanego w latach 2023-26. Celem projektu jest zbadanie innowacji społeczno-technicznych i eksperymentów społeczno-przestrzennych w celu poprawy jakości życia osób starszych w polsko-niemieckim regionie przygranicznym. Na koniec spotkania przedstawicielka ZUTW Barbara Miller omówiła zakres i cele działalności naszego Stowarzyszenia. Informacje o naszym Uniwersytecie wzbudziły duże zainteresowanie strony niemieckiej i spowodowały ożywioną dyskusję. *Opr. Bożenna Strączyńska*

ZAPROSZONO NAS W MARCU 2024

- ❖ Na konferencję organizowaną przez Urząd Statystyczny w Zielonej Górze i Zrzeszenie Gmin Województwa Lubuskiego **„25 lat Województwa Lubuskiego – wykorzystane szanse i potencjał rozwoju”** – 07 marca 2024 r. Aula Biblioteki Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- ❖ Prezydenta miasta Zielona Góra Janusza Kubickiego na obchody **Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”** 1 marca 2024 r. Program na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
- ❖ Dyrektor Agata Miedzińska wraz z Załogą na **50 urodziny Zielonogórskiego Ośrodka Kultury** 14 marca 2024 r. do Centrum Nauki Keplera – Planetarium Wenus.
- ❖ Filharmonia Zielonogórska im.T.Bairda na **Inaugurację Miesiąca Kobiet – Koncert symfoniczny 1 marca 2024 r.** Podczas koncertu inauguracyjnego solistką będzie pianistka Julia Kociuban, w której wykonaniu usłyszymy Koncert fortepianowy a-moll op. 7 Clary Schumann. Wystąpi również niezastąpiona Orkiestra Symfoniczna FZ pod dyrekcją Anny Sułkowskiej-Migoń.

„Mój pierwszy smartfon”

- ❖ **Zapraszamy do udziału w bezpłatnym kursie online pt: „Mój pierwszy smartfon – jak zacząć korzystać ze smartfonu i wykorzystywać jego funkcjonalności na co dzień”.** Zajęcia zarówno dla osób, które rozpoczynają przygodę ze smartfonem, jak i również osób, które już go od dawna używają. Zajęcia prowadzone są przez trenerów, którzy w prosty sposób pokazują, jak można wykorzystać różne, nawet mało znane funkcje smartfonów! Uczestnicy i uczestniczki korzystają ze swoich telefonów, dzięki czemu mogą od razu przećwiczyć pokazywane funkcjonalności. W trakcie wszystkich zajęć można zadawać prowadzącym pytania na czacie. Zajęcia odbywają się w poniedziałki o godzinie 09:30. **ZAPISY** na stronie www.ABCSenior.com
Czas trwania: 60 minut

Plan zajęć:

04.03.2024 – poniedziałek godz. 09.30

Temat: Mapy Google i nawigacje

Co da nam mapa w smartfonie?

11.03.2024 – poniedziałek godz. 09.30

Temat: Taksówki i komunikacja miejska

Jak sprawnie poruszać się po mieście

18.03.2024 - poniedziałek godz. 09.30

Temat: Wakacje i zwiedzanie atrakcji z telefonem

Jak szukać tanich noclegów, lotów samolotem w Polsce i na świecie? Jak skorzystać ze smartfonowego przewodnika?

25.03.2024 - poniedziałek godz. 09.30

Temat: Korekcja zdjęć

PODZIĘKOWANIA

Drodzy koledzy, drodzy partnerzy projektowi, drodzy przyjaciele,

przez ponad 12 lat mogłam pomagać w kształtowaniu polsko-niemieckiej pracy z młodzieżą w DPV i poznałam wielu naprawdę wspaniałych i fascynujących ludzi oraz wiele się nauczyłam podczas wielu różnych projektów i spotkań na przestrzeni lat. Ten czas (niestety) dobiega końca. Od maja 2022 roku jestem mamą małego chłopca, który jest teraz centrum mojego świata. <3 Mieszkamy w Bad Muskau i zaproponowano mi tam pracę. Od 1 marca 2024 r. przejmę dział "Sprawy społeczne, kulturalne i międzykulturowe" w radzie miasta Bad Muskau i mam nadzieję, że wniosę dużo polsko-niemieckiej energii w stare mury. Moja koleżanka Joanna Sikorska będzie kontynuować polsko-niemiecką pracę z młodzieżą w DPV. Zastępowała mnie już podczas mojego urlopu rodzicielskiego, a od marca będzie kontynuować pracę nad projektem samodzielnie.

Z panią Sikorską można skontaktować się telefonicznie pod numerem 0355/4990846 lub mailowo: joanna@dpv-cottbus.de.

Chciałabym bardzo podziękować za wiele lat wspaniałej i pełnej zaufania współpracy. Świetnie się bawiłam !

Pozdrawiam serdecznie,
Julia Kamenz

Projektleiterin a. D.
Deutsch-Polnischer Verein Cottbus e.V.
Ostrower Str. 7
03046 Cottbus
Tel: 0355-49908 -46
www.dpv-cottbus.de

PODZIĘKOWANIA

Zielona Góra, 29 luty 2024 r.

Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki w Zielonej Górze

Pani
Zofia Banaszak
Prezes Stowarzyszenia
„Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku”

Szanowna Pani Prezes,

w związku ze złożoną przeze mnie rezygnacją z pełnienia obowiązków Dyrektora Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, dziękuję za współpracę.

Głos pacjentów był i jest dla mnie bardzo ważny. Możliwość wspólnego podejmowania inicjatyw dla pacjentów znacząco wzmacniała komunikację, nie tylko w zakresie profilaktyki zdrowia, ale także problemów zdrowotnych. Niezwykle istotna była dla mnie Państwa gotowość i duże zaangażowanie w każde wydarzenie, którego się wspólnie podejmowaliśmy.

Za to szczególnie dziękuję.

Życzę dużo zdrowia oraz powodzenia w życiu osobistym.

Z wyrazami szacunku

Dyrektor
Ewa Skrbeńska
Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ
Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ZAPRASZAMY W MARCU 2024 r. NA WYBRANE WYDARZENIA WIMBP

Międzynarodowy Dzień E-Booka. Promocja cyfrowego czytelnictwa w mediach społecznościowych. Koordynacja wydarzenia Natalia Dyjas-Szatkowska, Magdalena Faron
4 marca, godz.11.00-18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Małpy, małpki i inne – wernisaż wystawy malarskiej Jadwigi Maksymowicz, zielonogórzanki, regionalnej artystki należącej do Lubuskiego Stowarzyszenia Twórców Rękodzieła Ludowego i Artystycznego. Wystawa czynna do 26 kwietnia 2024 r.
4 marca, godz. 16.30, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Serce do serca, kwiatek do kwiatka. Ekwarsztaty dla młodzieży od lat 10 oraz dorosłych z tworzenia kartek okolicznościowych z wykorzystaniem suszonych kwiatów, inspirowane twórczością Eriki Schirmer. Gość spotkania Barbara Krzeszewska-Zmyślony. Obowiązują zapisy: 68 45 26 334. Prowadzenie: Dana Ponomarenko i Kornelia Waloch
4 marca, godz. 16.30-18.00, Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Wernisaż wystawy pt. Spojrzenia. Artystyczne talenty uczniów V Liceum Ogólnokształcącego im. Krzysztofa Kieślowskiego w Zielonej Górze. Wydarzenie wieńczące obchody 30-lecia (1993-2023) zielonogórskiego liceum. Czas trwania wystawy: 05.03.-13.04.2024.
Koordynacja: Marcin Bogucki
5 marca, godz. 16.30, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Wiersze na Kokosowej – spotkania dla poetów i tłumaczy. Spotkania realizowane w ramach Dyskusyjnego Klubu Książki. Koordynacja i prowadzenie: Agnieszka Ginko, poetka i pisarka. Zapisy: 68 45 44 754, a.ginko@biblioteka.zgora.pl
8 marca, godz. 18.00-20.00, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1

Najlepszy prezent dla kobiety czy mężczyzny? Sprawdź w Bibliotece.

Całodniowa akcja z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w Bibliotece Norwida:

- poszukaj inspiracji literackich i zaskocz swoją drugą połowę,
- wylosuj niespodziankę,
- **16.30 Zmaluj sobie makeup**, spotkanie z wizażystką Agnieszką Der.

Obowiązują zapisy: 68 45 26 334

12 marca, godz. 12.00-18.00, Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Spotkanie z poezją i prozą życia.

Spotkanie z twórczością absolwenta filozofii UMK, poetą, fotografem Dariuszem Wojciechowskim, autorem tomiku *Rajska jabłoń*.

12 marca, godz. 16.15, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Konwersacje w języku angielskim dla osób dorosłych na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę).

Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka. Lista rezerwowa: tel. 68 45 44 754, a.ginko@biblioteka.zgora.pl

12 marca, godz. 17.30-18.30, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1

Zacisznik – książki i relaks.

Cykl comiesięcznych spotkań dla osób w każdym wieku. Pobudzenie pozytywnej energii i radości z życia oraz interesujące i pogodne książki. Zapisy: 68 45 44 754, a.ginko@biblioteka.zgora.pl. Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, poetka, pisarka i bibliotekarka, od 25 lat organizuje wydarzenia kulturalne i edukacyjne, przez 8 lat współprowadziła Krąg Kobiet Studia w Bielsku-Białej.

13 marca, godz. 18.00-20.00, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1

Konwersacje w języku angielskim dla osób dorosłych na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę).

Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka. Lista rezerwowa: tel. 68 45 44 754, a.ginko@biblioteka.zgora.pl

18 marca, godz. 17.30-18.30, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1

Psia środa w Bibliotece

W programie:

- czytelnicy z psami szczególnie mile widziani - obsługiwani poza kolejnością
- niespodzianki dla czytelników z psami oraz ich pupili
- promocja literatury o psach oraz książek z psami w roli głównej
- zbiórka karmy, kołder, koców dla podopiecznych schroniska dla zwierząt
- spotkanie z pupilem w bibliotece – zajęcia dla dzieci, podczas których uczestnicy wysłuchają historii o niezwykłych psach oraz poznają maltankę Fifi, która odwiedzi bibliotekę wraz ze swoją panią. Na spotkanie obowiązują zapisy. Organizacja: Filia nr 2 i Lubuskie Laboratorium Książki .

20 marca, godz. 10.00-11.00, Filia nr 2, os. Pomorskie 13 (budynek Szkoły)

Wiosenna pobudka – prezentację kolekcji dzwonek i historii z nimi związanych poprowadzi Marian Łysakowski, pedagog, podróżnik, pilot wycieczek, kolekcjoner dzwonek z całego świata.

Koordynacja: Zofia Tomala

20 marca, godz. 16.00, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki dla dorosłych przy Filii nr 1.

Koordynator: Sylwia Załucka

21 marca, godz. 10.30, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Multicultural meeting / Spotkanie wielokulturowe – spotkanie dla dorosłych, obcokrajowców mieszkających na stałe w Zielonej Górze. Temat: Święta Wielkanocne w różnych krajach. Podczas spotkania możliwość wypożyczenia książek w języku angielskim, ukraińskim i polskim.

Prowadzenie: Dana Ponomarenko

23 marca (sobota), godz. 15.00-17.00, Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Ale jaja! Rodzinne ekowarsztaty tworzenia ozdób wielkanocnych dla dzieci od lat 8, młodzieży

i dorosłych. Obowiązują zapisy: 68 45 26 334. Prowadzenie: Dana Ponomarenko i Kornelia Waloch

25 marca, godz. 16.30-18.00, Filie nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

DKe-K. Spotkanie klubu e-książki. Uczestnicy rozmawiają o wysłuchanych audiobookach. Koordynacja i prowadzenie Magdalena Faron.

25 marca, godz. 17.00-18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Konwersacje w języku angielskim dla osób dorosłych na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę).

Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka. Lista rezerwowa: tel. 68 45 44 754, a.ginko@biblioteka.zgora.pl

25 marca, godz. 17.30-18.30, Filia nr 3, ul. Kokosowa 1

Spotkanie autorskie z Eweliną Dobosz, zielonogórską autorką romansów. Premiera najnowszej książki. Autorka debiutowała w 2020 roku powieścią *Nowa tożsamość*. Organizator: Joanna Wasąg. Współorganizatorzy: Katarzyna Połczyńska-Czerniak, Paulina Wolska-Zimnoch.

Wydarzenie w formie hybrydowej. Spotkanie na żywo - transmisja online na FB.

26 marca, godz. 18.00-19.30, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Zapraszamy do wspólnych GRUPOWYCH wyjazdów w roku 2024

WIELKANOC W GOŚCIMIU w dniach od 27 marca do 04 kwietnia 2024 /8 noclegów – 9 dni/ w Ośrodku **Grunwald** Stanisław Bojkowski Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi. **Zapisy w BIURZE ZARZĄDU ZUTW. Dojazd własny. Zapisy już tylko na listę rezerwową.**

WCZASY- zapisy

Terminy:

Nad Morze Bałtyckie – Pogorzelica – Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy

*termin od 15 – 25 maja 2024 – z transportem – zapisy od początku stycznia 2024

*termin od 30.08 – 12.09 2024 – z transportem – zapisy od początku stycznia 2024

Wyjazdy dojdą do skutku jeśli spełnione zostaną warunki określone przez Organizatora - inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

Wczasy nad morzem w Pustkowie.
Termin: **od 26 maja do 6 czerwca 2024 r.**

Zapisy w biurze Uniwersytetu 26 i 27 marca br. w godzinach od 9:00 do 11:00. Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy spełnić następujące warunki: mieć **opłaconą składkę członkowską na II semestr** roku akademickiego 2023/2024. Zapraszamy słuchaczy zajmujących się fotografią, malarstwem, rękodziełem, kabareciarzy, lubiących spacerować, jazdę na rowerze i wszystkich pasjonatów działań twórczych w Uniwersytecie oraz tych, którzy chcą miło spędzać czas w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Będzie dużo atrakcji !

Opłaty

W Sali Słonecznej ZUTW w dniu **7.05.br.** (wtorek) od godz. 9:00 do 12:00 i **9.05.br.** (czwartek) od godz. 10:00 do 12:00 będzie pobierana opłata za ubezpieczenie i przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót.

Już dzisiaj życzymy miłego pobytu.
Organizatorce

***Pustkowo - termin od 13 do 24 września 2024 r.** – zapisy w czerwcu 2024 /wg inf. w programie na kwiecień 2024/

Wyjazdy na termy do Burga – raz w miesiącu:

- 21 marca 2024 – zapisy od 28 lutego 2024.
- 18 kwietnia 2024 -zapisy od 22 marca 2024.

SYLWESTER i Nowy Rok w Ośrodku Terapii Grunwald Stanisław Bojkowski, Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu.

Termin – **27 grudzień 2024 – 02 styczeń 2025** \podczas pobytu możliwość skorzystania z 5 zabiegów rehabilitacyjnych dziennie w cenie wyjazdu/. Zapisy od września 2024 r.

Uwaga ! Zapisy wg inf. na tablicy ogłoszeń i w programie zajęć.

ZAPRASZAMY

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH W MARCU 2024

„Nie siedz 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
3	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Jarogniewic do Jeleniowa
10	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Okolice Jan
17	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Laski-Nietków-most-Nietkowice
24	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Wzdłuż Odry z Cigacic do Krępy

Uczestnicy wycieczek, powinni mieć odpowiednie obuwie, plecak i stosowny do pogody ubiór ! 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

Międzynarodowy Dzień Kobiet

8 MARCA

Międzynarodowy Dzień Kobiet to święto każdej kobiety, które nie ogranicza się jedynie do obrębu granic danego państwa. To globalne wydarzenie, w którym świętuje się każdy rodzaj osiągnięć dokonanych przez kobiety. Dowiedz się o nim więcej z naszego artykułu. Choć Międzynarodowy Dzień Kobiet nie jest świętem, które jest w naszym kraju dniem wolnym od pracy, nadal jest to ważne wydarzenie.

Święto znane jako Międzynarodowy Dzień Kobiet (lub *International Women's Day*, określany skrótem *IWD*) to najlepszy moment w roku, aby docenić obecność wszystkich pań. Jest to czas **świętowania społecznych, ekonomicznych, kulturowych i politycznych osiągnięć płci żeńskiej**. Co więcej, to również czas **orędownictwa na rzecz równości między kobietami a mężczyznami**.

Wyżej wymienione kwestie są zaledwie dwoma ze składowych tego święta. Oprócz nich znaczenie ma również **promocja edukacji wśród kobiet, zbiórki pieniężne na rzecz aktywności związanych z działalnością kobiet oraz ogólne orędownictwo na rzecz rozwoju na każdym polu wśród reprezentantek tej płci**.

<p>„Dzień Kobiet”</p> <p>Dzień 8 marca to kobiece święto. Są uprzejmości, toasty, prezenty. Każdy kwiat wręcza z twarzą uśmiechniętą, choć zwykle bywa zły i nadęty. Schodzą się goście, składają życzenia. Solenizantka także uśmiechnięta. Lecz chcę zapytać, tak dla przypomnienia, czy o kobietach ktoś zwykle pamięta? Że ostatnie spać idą, a pierwsze się budzą, że wciąż pracują od świta do zmroku, że nieustannie dla swoich się trudzą, a zauważane są raz w roku.</p> <p>K. I. Gałczyński</p>	<p>Święto Kobiet”</p> <p>Dzisiaj dzień piękny, uroczysty! Taki dzień raz się w roku zdarza, gdy 8 Marca z gwarem wiosny wytryśnie z kartek kalendarza. Tak, to wspaniałe, wielkie Święto, więc śpieszą chłopcy i panowie z bukietem życzeń w barwach kwiatów Uśmiechnąć się do Wszystkich Kobiet.</p> <p>M. Pawlikowska-Jasnorzewska</p>
--	---

Życzenia dla 88 JUBILATÓW urodzonych w marcu.

Najstarsza słuchaczka ma lat 97, a najmłodszy słuchacz 59 lat.

Szczęścia, by każdy dzień przynosił radość
Radości, by uśmiech nie zniknął z Twojej twarzy
Uśmiechu, by przeganiał zmartwienia
Bez troski, by żyć w pomyślności i zdrowiu
Pomyślności i zdrowia, by realizować marzenia
Spełnienia marzeń, by odnaleźć szczęście..."

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

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



nowy logotyp

W rozliczeniu podatkowym za 2023 r., podatnicy i podatniczki będą mogli nam przekazać OPP 1,5%.

O ZUTW

Stowarzyszenie nasze od ponad 32 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 w zaangażowaniu się słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, podtrzymywaniu więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów. **Przeciwdziałamy samotności**: *Bo nie ma nic gorszego niż samotność...i marginalizacja oraz wykluczenie. "Psychologia wyróżnia też „starość społeczną”. Przejawia się zmianą dotychczasowych ról (np. z aktywnego pracownika na emeryta bez pomysłu na czas wolny) i osłabieniem więzi społecznych. Ma to duży wpływ na styl życia, choroby...i jeżeli w zamian nie znajdziemy sobie satysfakcjonujących zajęć, nie będziemy mieli dobrych relacji z innymi ludźmi - nasza uwaga kierować się będzie na bezpośrednie kłopoty osobiste". I po to właśnie jesteśmy i działamy społecznie od wielu lat.* Na dzień dzisiejszy Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku liczy prawie 900 słuchaczy. Warto inwestować w taką społeczność ludzi starszych i zapewne w ich rodziny i najbliższych.

Wierzymy, że dostrzegając sens i celowość naszych wieloletnich działań na rzecz osób starszych, zdecydują się Państwo przekazać **1,5 % PODATKU DOCHODOWEGO** na nasze cele statutowe, umożliwi to nam jeszcze bardziej uatrakcyjnić nasze dalsze działania.

Wszystkie rozliczenia finansowe z 1,5% znajdziecie Państwo na stronie www.utw.zgora.pl w zakładce O ZUTW – ROZLICZENIE 1,5%

Wpływy z 1,5% w roku 2023 – 9 579,70 złotych

Dziękujemy naszym darczyńcom !