


# ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

<b>Kontakt:</b> al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51 tel. kom. +48 727 018 099	<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 MAJ 2024 ROKU

	<p><i>„Spotkanie z matką”</i></p> <p><i>Ona mi pierwsza pokazała księżyc i pierwszy śnieg na świerkach, i pierwszy deszcz.</i></p> <p><i>Byłem wtedy mały jak muszelkę, a czarna suknia matki szumiała jak Morze Czarne.</i></p> <p><i>Noc. Dopala się nafta w lampce.</i></p> <p><i>Lamentuje nad uchem komar.</i></p> <p><i>Może to ty, matko, na niebie jesteś tymi gwiazdami kilkoma ?</i></p> <p><i>K. I. Gałczyński</i></p>
--	---

### KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

- ❖ **Kasa ZUTW** w maju 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.
- ❖ Przerwa w zajęciach w ZUTW 29 .04./ poniedziałek/ do 03 maja 2024 /piątek/ i od 30 maja /czwartek/ do 31 maja /piątek/2024.

### ZAPRASZAMY

- ❖ **W maju br. zapraszamy także na spotkania i zajęcia** poza naszą siedzibą – inf. w programie zajęć, mediach społecznościowych i na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
- ❖ **Maj obfituje w ogrom zdarzeń:** wykłady, prelekcje, spotkania literackie, koncerty, wystawy, warsztaty, spotkania integracyjne... – wykorzystajcie Państwo ten czas dla siebie.
- ❖ **ZAPROSZENIE do wzięcia udziału w badaniu naukowym** prowadzonym przez naukowców z Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego w Zielonej Górze przy współpracy z Uniwersytetem Przyrodniczym w Poznaniu, Pomorskim Uniwersytetem Medycznym w Szczecinie oraz Uniwersytetem Kaliskim. **Na badania zapraszamy 60 słuchaczy ZUTW.** Więcej inf. na dalszych stronach programu.
- ❖ **10 czerwca 2024 roku zapraszamy na koncert chóru „MODERATO” z okazji jubileuszu 25 – lecia,** który odbędzie się w Centrum Nauki Keplera Planetarium Wenus w Zielonej Górze. W części drugiej koncertu wystąpi solistka **Aleksandra Matusiak Kujawska**, której występ dedykowany będzie naszym JUBILATOM. **Zaproszenia – wejściówki do odbioru w ZUTW od 07 maja 2024 r.**
- ❖ **Zachęcamy do nabycia nowego numeru INSPIRACJI i naszej monografii.**

**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
piątek 03.05.2024	13:20	uroczystość	<b>ZAPROSZENIE</b> na obchody Święta Narodowego Trzeciego Maja.	Zgromadzenie patriotyczne mieszkańców .  Uroczystości..	Piknik patriotyczny przygotowany przez harcerzy z Hufca ZHP Zielona Góra.	Obelisku przy Konstytucji 3 Maja w Parku im. gen. Józefa Sowińskiego.
piątek 03.05.2024	19:00	<b>koncert</b>	<b>ZAPROSZENIE</b> na koncert FZ PT. „Scena Muzyki Polskiej”	Koncert współorganizowany przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca w ramach programu finansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.	<b>Koncert kameralny.</b>	Filharmonia Zielonogórska im. Tadeusza Bairda Plac Powstańców Wielkopolskich 10
poniedziałki 06.05.2024, 13.05.2024, 20.05.2024, 27.05.2024	10:00- 12:00	próby, warsztaty, występy	<b>KABARET</b> „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Prowadząca: aktorka Lubuskiego Teatru Elżbieta Donimirska	ZUTW Sala Klubowa
<b>poniedziałek</b> <b>06.05.2024</b>	10:30- 12:00	<b>wykład</b>	<b>KLUB FILOZOFICZNY „COGITO”</b> Problemy relacji międzypokoleniowych Margaret Mead i koncepcja figuratywnej kultury.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 06.05.2024	w godz. otwarcia Fili	wystawa	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <b>Irysy w fotografii i hodowli –</b> wystawa fotograficzna <b>Józefa Koncewicza.</b>	Wystawa czynna od 6 maja do 30 czerwca 2024 r.	Józef Koncewicz słuchacz ZUTW w latach 2004 - 2018	WiMBP Filia nr 1 ul. Morełowa 34 ZG
poniedziałki 06.05.2024, 13.05.2024, 20.05.2024, 27.05.2024	12:00- 14:00	warsztaty, wykłady, plenery	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b>	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 06.05.2024	12:00	próby, warsztaty	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Próby do spektaklu: „Humor Polski” (satyra, fraszki, anegdoty, piosenki).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	DK „NOVITA”
poniedziałki 06.05.2024, 13.05.2024, 20.05.2024, 27.05.2024	16:30- 18:00	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
wtorek 07.05.2024	06:30	wycieczka	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> Wycieczka do Jaskini Niedźwiedziej w Kletnie.	Wyjazd o godz. 06:30 powrót ok. 20:00	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	Wyjazd o godzinie 06:30 z parkingu Stara Gazownia.

wtorek 07.05.2024	10:00	spotkanie	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Spotkanie w Muzeum Ziemi Lubuskiej na wystawie „Kobieta i jej świat”. Secesja ze zbiorów Muzeum Mazowieckiego w Płocku.	Zapraszamy.	Pracownicy MZL	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
wtorki 07.05.2024, 14.05.2024, 21.05.2024, 28.05.2024	12:45- 14:45	warsztaty, próby	<b>„ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI”</b> „Piosenki naszej młodości”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 07.05.2024	17:00	wystawa	<b>MAJ W NORWIDZIE Historia Biblii i Rozwoju Piśmiennictwa – Księga, Która Przetrwala Wieki...</b> Ponadto w dniach 7-8 maja prezentacja starodruków ze zbiorów zielonogórskiej Biblioteki.	Wystawa replik, manuskryptów i kamiennych tablic, skrawków papirusów, zrolowanych skór, zapisanych zwoi oraz pierwsze drukowane egzemplarze. <i>Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek</i> Wystawa czynna od 2 do 31 maja br.	Organizatorzy: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze, Fundacja Areopag z Jastrzębia Zdrój. <b>Oprowadzanie z kustoszem: Michałem Dutkowskim.</b>	Galeria łącznik Biblioteki Norwida (parter), al. Wojska Polskiego 9
wtorek 07.05.2024	09:00- 12:00	wczasy	<b>WCZASY NAD MORZEM PUSTKOWO 2024</b> pobierana opłata za przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót oraz za ubezpieczenie. Ubezpieczenie płacą wszyscy niezależnie od środka transportu.	Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie w gotówce na miejscu 27 maja br.	Już dzisiaj prosimy o przyniesienie drobnych upominków na nagrody za udział w przygotowanych konkursach. Będzie dużo atrakcji! Życzymy miłego pobytu. Organizatorki	ZUTW Sala Słoneczna
środy 08.05.2024, 15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	<b>KLUB HAFTU „ATLASEK”</b> Robótki ręczne na szydełku i drutach-maskotki koszyczki na Dzień Dziecka.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Anna Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 08.05.2024, 15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024	09:00- 12:30	wykłady, warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST”</b> <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem nowych słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw. Plenery. <b>Zajęcia bezpłatne.</b>	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

środa 08.05.2024	13:00	uroczystości	<b>ZAPROSZENIE</b> Zgromadzenie patriotyczne mieszkańców miasta na Placu Bohaterów.	Zapraszamy.	Uroczystości.	Plac Bohaterów Zielona Góra
środy 08.05.2024, 15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024	13:00- 14:30	warsztaty	<b>ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY</b> „AKOLADA” Warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga- Kwiecień, Barbara Woroniecka	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 09.05.2024	09:00- 12:00	wczasy	<b>WCZASY NAD MORZEM</b> <b>PUSTKOWO 2024</b> pobierana opłata za przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót oraz za ubezpieczenie. Ubezpieczenie płać wszyscy niezależnie od środka transportu.	Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie w gotówce na miejscu 27 maja br.	Już dzisiaj prosimy o przynoszenie drobnych upominków na nagrody za udział w przygotowanych konkurencjach Będzie dużo atrakcji! Życzymy miłego pobytu. Organizatorki	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 09.05.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>Zespół Plastyczny</b> „Dekoratornia” Ozdobne puzderka na biżuterię i drobiazgi.	Zapraszamy.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 09.05.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	<b>Pracownia Edukacji</b> <b>Fotograficznej.</b> Temat miesiąca: <b>CZERWONY</b> warsztaty	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 09.05.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	<b>EDUKACJA</b> <b>KOMPUTEROWA</b> <b>/KURS/</b> Gromadzenie zdjęć.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 09.05.2024	12:00- 13:00	prelekcja	<b>ZESPÓŁ „AWOKADO”</b> 1. Unikanie toksyn w odżywianiu i nie tylko - część 2. 2. Jak zmieniać nawyki żywieniowe na podstawie książki dra. Josepha Mercoli.	Zapraszamy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 09.05.2024	12:00- 14:30	próby, warsztaty	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Próby do spektaklu: „Humor Polski” (satyra, fraszki, anegdoty, piosenki).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 09.05.2024	18:00	promocja książki	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <b>CZWARTEK LUBUSKI</b> Spotkanie autorskie z piosenkarką <b>Katarzyną</b> <b>Groniec.</b>	Spotkanie z Katarzyną Groniec, połączone z promocją książki <i>Kundle.</i>	Prowadzenie: Magdalena Faron. Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, (parter Biblioteki)



<b>czwartek</b> <b>09.05.2024</b>	18:00	<b>wykład</b>	<b>Czwartkowe Spotkania z Nauką</b> Teleskopy niewidzialne Wszechświata czyli astrofizyka poza zakresem optycznym.	Zapraszamy.	dr hab. Wojciech Lewandowski, prof. UZ Instytut Astronomii im. prof. Janusza Gila	Centrum Nauki Keplera ul. gen. Władysława Sikorskiego 10
czwartek 09.05.2024	19:00	koncert	<b>SPOTKANIA MUZEALNE</b> <b>Jazzujące Muzeum</b> Koncert <b>WARIATKA</b> wystąpi Kamil Abt Kwintet. Muzyka, którą będziemy mogli usłyszeć na koncercie, jest pełna wrażliwości, impulsywności, romantyczności i melodyjności.	Inspiracją dla muzyków była twórczość poetyczna matki Kamila, czyli Teresy Podemskiej-Abt, która jest doktorem filozofii i poetką. Jej teksty poruszają tematy związane z uczuciami i potrzebą miłości, kochania.  <b>Bilety ulgowe</b> w ZUTW.	Występują: Kamil Abt - gitara Katarzyna Mirowska - wokal Piotr Szwec - saksofon Andrzej Michalak - gitara basowa Przemek Michalak - perkusja	MZL al. Niepodległości 15
piątki 10.05.2024, 17.05.2024, 24.05.2024	09.00- 11:00	warsztaty, wykłady	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY</b> <b>TERMOPILE</b> Abstrakcja: *Wykorzystanie zdobytej wiedzy o barwach do tworzenia abstrakcji. *Zastosowanie szpachli.	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 10.05.2024, 17.05.2024, 24.05.2024	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY</b> <b>„PASTELE”</b> . Abstrakcja: *Wykorzystanie zdobytej wiedzy o barwach do tworzenia abstrakcji. *Zastosowanie szpachli.	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
piątek 10.05.2024	11:30	wernisaż	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY</b> <b>TERMOPILE</b> Otwarcie wystawy <b>„FASCYNACJE KAWĄ”</b>	Zapraszamy	Kurator wystawy: Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna, hol
piątki 10.05.2024, 17.05.2024, 24.05.2024	13:30- 15:30	gry	<b>KLUB SZACHOWY</b> Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 10.05.2024, 17.05.2024, 24.05.2024	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	<b>KLUB BRYDŻOWY</b> Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 10.05.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY</b> <b>„FOTOX”</b> Wybór zdjęć na wystawę pt. „Martwa natura”.	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 13.05.2024	17:00- 18:00	spotkanie	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Nie czekaj! Biegaj!, czyli jak zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.	Spotkanie z biegaczem i pasjonatami tego sportu. Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek	Koordinacja i prowadzenie: Natalia Dyjas- Szatkowska.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

wtorek 14.05.2024	10:00- 12:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „ <b>FOTOOKO</b> ” Plener w Starym Kisielinie.	Spotkanie przed Pałacem o godz. 10:00 Zapraszamy	kier. Klubu Ewa Kwaśniewicz, Roman Grobarski – słuchacze ZUTW	Dojazd autobusem MZK nr 25,26.
wtorek 14.05.2024	17:00	otwarcie wystawy	<b>ZAPROSZENIE</b> na wernisaż „ <b>TYLKO CZŁOWIEK</b> ” Helena Urbaniak malarstwo.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Anna Przytułska	ZOK Galeria <i>Duży Pokój</i> ul. Festiwalowa 3
<b>środa</b> <b>15.05.2024</b>	10:00- 12:00	<b>wykład</b>	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Konwersatorium Bibliotekoznawcze <b>Konwersatorium bibliotekoznawcze</b> <i>Biblioteka w środowisku Internetu społecznościowego i mobilnych technologii.</i>	Koordynatorzy: dr Andrzej Buck, dr Przemysław Bartkowiak. <i>Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia.</i>	dr hab. Grzegorz Gmiterek, prof. UW (Uniwersytet Warszawski)	WiMBP Sala Wykładowa im. dr. Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
środa 15.05.2024	11:00	czytanie dramatu	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <b>Lubuskie Laboratorium Książki</b> Czytanie performatywne dramatu na podstawie fragmentów powieści „Sen” <b>Aleksandry Kurzawy.</b>	Czytają: uczniowie Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Zielonej Górze. Po czytaniu spotkanie z autorką powieści „Sen”, Aleksandrą Kurzawą.	Reżyseria: Anna Włodek, Anna Urbańska. Koordynacja i prowadzenie: Anna Urbańska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 15.05.2024	12:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ</b> Spotkanie z 85-latkami.	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 15.05.2024	17:00 18:30	debata	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Debata społeczna.	Organizatorem jest stowarzyszenie <i>My Zielonogórzanie</i> , partnerem Mediateka Góra <i>Mediów.</i>	Koordynacja: Magdalena Faron.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
środa 15.05.2024	18:00	spotkanie	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Spotkanie autorskie z <b>Czesławem Sobkowiakiem.</b>	<b>Czesław Sobkowiak.</b> poeta, prozaik, autor kilkunastu tomików poetyckich, krytyk literacki. Promocja najnowszej książki <i>Prozy niecodzienne.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott. <i>Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek.</i>	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
czwartek 16.05.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	<b>Pracownia Edukacji Fotograficznej.</b> Temat miesiąca: Komputery, korekta.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna

czwartek 16.05.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	<b>EDUKACJA KOMPUTEROWA /KURS/</b> Portale społecznościowe.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 16.05.2024	12:00- 14:30	próby, warsztaty	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Próby do spektaklu: „Humor Polski” (satyra, fraszki, anegdota, piosenki).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 16.05.2024	16:30- 18:00	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	<b>WARSZTATY LITERACKIE GRUPY „OKSYMORON”</b> - omówienie opowiadania Alice Munro "Szansa" - prezentacja twórczości Adriany Witkowskiej – słuchaczki ZUTW.	Warsztaty kreatywnego pisania i nie tylko, to propozycja dla każdego studenta ZUTW. <i>Zapraszamy zainteresowanych</i>	Prowadzenie: <b>dr Mirosława Szott</b> Instytut Filologii Polskiej Uniwersytet Zielonogórski i WiMBP kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW <i>Zajęcia bezpłatne.</i>	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 16.05.2024	18:00	spotkanie	<b>MAJ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI</b> Spotkanie autorskie z <b>dr Martyną Siudak</b> , połączone z promocją książki <i>Andrzej Sakson. Mazur z wyboru..</i>	Gość wydarzenia, bohater książki prof. dr hab. Andrzej Sakson.	Prowadzenie: prof. dr hab. <b>Małgorzata Mikołajczak.</b> Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
piątek 17.05.2024	10:00- 12:00	plener	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”</b> Plener w Zaborze (Zamek i jezioro Liwno).	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 17.05.2024	10:00- 18:00	spotkanie	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Cykl „Spotkania Przyrodników”. Kulturalna wymiana roślin i książek.	Zapraszamy.	<b>Centrum Przyrodnicze.</b>	Centrum Nauki Keplera- Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14
sobota 18.05.2024	7:40	wycieczka	<b>KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA”</b> Zaproszenie na wycieczkę do Legnicy – dawnej siedziby księcia Henryka I Brodatego.	W programie: Stare Miasto, dawna Akademia Rycerska tzw. „Kwadrat” – Mała Moskwa .	Wyjazd z dworca PKP Zielona Góra godz. 7:40 z wykupionymi biletami na przejazd. Zbiórka na peronie „3”. <b>Henryka Frankiewicz</b> pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	PKP zbiórka na peronie „3” godz. 7:35.
sobota 18.05.2024	17:00- 23:00	<b>NOC MUZEÓW</b>	<b>SPOTKANIA MUZEALNE Latynoska Noc w Muzeum Ziemi Lubuskiej</b> Na koniec zapraszamy na koncert światowej klasy Zespołu Tango Bandonegro, a finał Latynoskiej Nocy to ponownie występ tancerek Samba Show, ze strojami, które myślę, że wszystkich zaskoczą.	Wydarzenie otworzy występ zespołu Samba Show. Tancerki z tego zespołu poprowadzą także warsztaty taneczne z salsy i samby no pe. Miłośników tańca zapraszamy na warsztaty taneczne-tanga Argentino, prowadzone przez Studio Dance Club w Zielonej Górze. A ponieważ do tanga trzeba dwojga – to zachęcamy aby przyjść już ze swoją parą.	Przygotowaliśmy konkurs wiedzy o Ameryce Łacińskiej i warsztaty dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Warsztaty będą poświęcone tradycyjnej tkaninie molas, wytwarzanej przez Indian. Nie zabraknie wykładów, które także co roku organizujemy. A będą to wykłady na temat futbolu Ameryki Łacińskiej, polskich wątkach w Latinoameryce oraz win pochodzących z Argentyny i Chile.	<b>MZL al. Niepodległości 15</b>

sobota 18.05.2024	19:00- 22:00	Noc Muzeów	<b>MAJ W NORWIDZIE Noc Muzeów 2024</b> w Muzeum Ilustracji Książkowej <i>Od stylowych ilustracji Jana Marcina Szancera do barwnego świata mody.</i>	W programie, m.in. projektowanie mody inspirowanej ilustracjami Jana Marcina Szancera, tworzenie logo własnej modowej marki, zagadki i intelektualne łamigłówki, zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem, warsztaty graficzne. <i>Wstęp wolny!</i>	Zapraszamy zainteresowanych.	WiMBP al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 20.05.2024	10:30- 12:00	wykład	<b>KLUB FILOZOFICZNY „COGITO”</b> Filozofia dzieciństwa - wprowadzenie.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 20.05.2024	18:00	koncert	<b>ZAPROSZENIE „Melodie dla Anny” –</b> międzynarodowy koncert poświęcony Annie German.	W tym roku w koncercie biorą udział młodzi artyści, laureaci międzynarodowych festiwali, Polacy z różnych krajów.	Bilety ulgowe dla słuchaczy w ZUTW.	Planetarium WENUS ul. Generała Sikorskiego 10 ZG
wtorek 21.05.2024	10:00	spotkanie	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Spotkanie w BWA z dyrektorem <b>Wojciechem Kozłowskim.</b> Omawianie i wybieranie zdjęć na wrześniową wystawę.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19
środy 08,15,22,29. 05.2024	13:00- 14:30	warsztaty	<b>ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA”</b> Warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga- Kwiecień, Barbara Woroniecka	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 21.05.2024	15:30	premiera	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Premiera spektaklu: „Humor Polski” (satyra, fraszki, anegdota, piosenki).	Zapraszamy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Komenda Chorągwi ZHP ZG Bohaterów Westerplatte 27
środa 22.05.2024	16:00	koncert	<b>„SPIEWNIK UNIWERSYTECKI”</b> Koncert pt. „Piosenki naszej młodości”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	Grymas. Klub osiedlowy Spółdzielni Mieszkaniowej Kisielin Osiedle Pomorskie 8 A ZG
czwartek 23.05.2024	8:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	<b>TERMY - BURG</b> TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu – Spreewald.	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy i opłaty w biurze ZUTW.</i>	Wyjazd o godz.8:00 powrót ok. 18:00	Wyjazd przystanek CASTORAMA



czwartek 23.05.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>Zespół Plastyczny „Dekoratornia”</b> Maskotki na Dzień Dziecka.	Materiały: karton, nożyczki, ołówek, klej na gorąco, duży guzik, tkanina do oklejania, ozdobne tasiemki, wstążki, igła, nici.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
<b>czwartek 23.05.2024</b>	14:30- 15:45	<b>wykład</b>	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> „Karbon – czas bagien i węgla”.	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 23.05.2024	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	<b>Pracownia Edukacji Fotograficznej.</b> Temat miesiąca: Omówienie zdjęć.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Aldona Dudziak	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 23.05.2024	11:00- 12:00	warsztaty, ćwiczenia	<b>EDUKACJA KOMPUTEROWA /KURS/ Jak zaplanować wakacje ?</b>	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW kier. Maria Kołata	ZUTW Sala Zielona
czwartek 23.05.2024	16:00- 18:00	spotkanie	<b>KLUB KAMIENI I MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ”</b> Kryształy wspomagające miłość”.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
<b>czwartek 23.05.2024</b>	17:00	<b>wykład</b>	<b>Zielonogórskie Konwersatorium Filozoficzne</b> zaprasza na wykład otwarty „Psychoterapia jest bardziej kartezjańska czy spinozjańska” ?	Wykłady organizowane są przez Zielonogórski Oddział Polskiego Towarzystwa Filozoficznego przy współpracy z Instytutem Filozofii UZ.	dr hab. Adriana Grabizna UZ	Uniwersytet Zielonogórski Aula Biblioteki Uniwersyteckiej al. Wojska Polskiego 71
czwartek 23.05.2024	18:00	spotkanie	<b>MAJ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski.</b> Spotkanie z autorką, <b>Barbarą Wysoczańską.</b>	<b>Barbara Wysoczańska,</b> historyk, autorka licznych powieści. Premiera najnowszej książki.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 24.05.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTO X”</b> Omówienie zdjęć z pleneru. Przygotowania do wystawy „Martwa natura”.	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 24.05.2024	11:00	koncert	<b>„SPIEWNIAK UNIWERSYTECKI”</b> Koncert pt. „Piosenki naszej młodości”.		kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	Dzienny Dom "Senior- WIGOR" Osiedle Pomorskie 28, ZG
piątek 24.05.2024	17:30	spektakl	<b>MAJ W NORWIDZIE Lubuskie Laboratorium Książki PREMIERA spektaklu “Nie dość błąda królewna”.</b>	Scenariusz na podstawie tekstu Roksany Jędrzejewskiej- Wróbel, reżyseria: Anna Urbańska .	Występują uczestnicy zespołu “1-2-3 TEATR”, działającego przy WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	WiMBP  Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

piątek 24.05.2024	18:00- 20:00	wykład, rozmowa	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <i>Ekranizacja Diuny,</i> <i>czyli do trzech razy</i> <i>sztuka.</i> Wykład i rozmowa wokół filmów DIUNA. Spotkanie dla wielbicieli książki Franka Herberta i filmu SF.	Koordinacja: Magdalena Faron.	Prowadzenie: Kamil Zając, socjolog, dziennikarz. Pasjonat kinematografii, w szczególności Stanley'a Kubricka, Quentina Tarantino i Alejandro Jodorowskiego.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
sobota 25.05.2024	16:00	spotkanie	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Cykl „Spotkania Przyrodników”. Otwarcie wystawy fotograficznej <b>Józefa</b> <b>Sokołowskiego</b> <b>„Antarktyda –</b> <b>siódmy kontynent”</b> połączone z prezentacją podróźniczą.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze.	Centrum Nauki Keplera- Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 27.05.2024	10:30	koncert	<b>„ŚPIEWNIK</b> <b>UNIWERSYTECKI”</b> Koncert pt. „Piosenki naszej młodości”.		kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Zielonej Górze ul Lubuska 11
poniedziałek 27.05.2024	12:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ</b> <b>ASYSTENT</b>	Wspomaganie działań Zarządu, obsługa słuchaczy. <i>Zapraszamy</i> <i>do Zespołu.</i>	Maria Wróblewska Grażyna Bogusławska kier. Zespołu słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 27.05.2024	18:00- 19:30	wystawa	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <i>Baletnica na</i> <i>starówce.</i> <i>Księga 4.</i>	Wystawa prac Pawła Janczaruka Członka Honorowego ZUTW.	Kuratorki: Natalia Dyjas- Szatkowska i Magdalena Faron.	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 28.04.2024	10:00	spotkanie	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY</b> <b>„FOTOOKO”</b> Omawianie i wybieranie zdjęć na wrześniową wystawę -cd.	Zapraszamy.	Kier. Ewa Kwaśniewicz, Roman Grobarski Słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wykładowa
wtorek 28.05.2024	17:00	rozmowy	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Rozmowy o Zielonej Górze. <i>Demografia</i> <i>i struktura społeczna</i> <i>Zielonej Góry.</i>	Zapraszamy.	Prowadzenie dr hab. Dorota Szaban, prof UZ i dr Krzysztof Lisowski.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
wtorek 28.05.2024	18:00- 19:00	finisaż wystawy	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> <i>Nadbałtyckie</i> <i>klimaty – finisaż</i> wystawa fotografii Bogdana Springera.	Wydarzenie podsumuje prezentację w “Galerii na Ptasiej” serii zdjęć z wyprawy autora nad Bałtyk.	Bogdan Springer słuchacz ZUTW Koordynacja: Marcin Bogucki	WiMBP Filia nr 1, ul. Ptasia 32

środa 29.05.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>MAJ W NORWIDZIE</b> Akademia Wychowania Fotograficznego Warsztaty fotograficzne dla dorosłych.	Prowadzenie: Paweł Janczaruk fotograf	Obowiązują zapisy: goramediodw@ wimbp.zgora.pl	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
wg inf.	wg inf.	wg inf.	<b>SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI”</b> Omówienie wydania kolejnego numeru PISMA .	wg inf.	wg inf.	wg inf.
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

**STUDIUM JEZYKOWE**  
**II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2023/2024**

poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI podstawowa	Maria Chodzińska słuchaczka ZUTW kier. Maria Majewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI podstawowa	Maria Chodzińska słuchaczka ZUTW kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	9:00-9:45	ANGIELSKI A1	mgr Anna Polus kier. Barbara Rzepka	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	9:55-10:40	ANGIELSKI A 2	mgr Anna Polus kier. Jolanta Podlak	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	10:50-11:35	ANGIELSKI A 0 +	mgr Anna Polus kier. Elżbieta Starykiewicz	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	11:45-12:30	ANGIELSKI A 0 grupa od podstaw	mgr Anna Polus kier. Bożena Maria Niewiarowska	ZUTW SALA ZIELONA
środy 08,15,22,29. 05.2024	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 08,15,22,29. 05.2024	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 08,15,22,29. 05.2024	8:35-9:20	ANGIELSKI A0 grupa od podstaw	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 08,15,22,29. 05.2024	9:30-10:15	ANGIELSKI A1+	mgr Józef Kozanowski kier. Jerzy Kotarski	ZUTW SALA ZIELONA

środy 08,15,22,29. 05.2024	10:25-11:10	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jerzy Kotarski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 08,15,22,29. 05.2024	11:20-12:05	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Krystyna Kasprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 08,15,22,29. 05.2024	12:15-13:00	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW SALA ZIELONA
środy 08,15,22,29. 05.2024	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 /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	10:15-11:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Ewa Puczeko	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	11:15- 12:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> 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 06,13,20,27. 05.2024	8:30 – 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Mirosława Sokołowska Jadwiga Polańska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	9:30 – 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Bronisława Irena Dobiecka	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	10:30- 11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	11:30–12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Brygida Szymańska-Żyża, Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	12:30-13:15	<b>PILATES</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	13:30-14:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabela Zalewska- Zakobielska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	14:30-15:15	<b>NEUROBIK</b> dla seniorów. Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Grażyna Borodynko	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	8:15- 9:00	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	9:15- 10:00	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Ewa Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A



wtorki 07,14,21,28. 05.2024	10:15–11:00	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	11:15–12:00	Chińska gimnastyka zdrowotna <b>TAI CHI</b>	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	8:30 – 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu grupa początkująca	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Grażyna Zimna - Nahorska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	9:30 – 10:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Jolanta Różycka-Łacny	ZUTW Sala Wesola
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	10:30- 11:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Grażyna Siadul	ZUTW Sala Wesola
wtorki 07,14,21,28. 05.2024	11:30–12:30	<b>Teatr TANCA</b> CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesola
wtorki 14,21,28. 05.2024	12:45-13:30	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 14,21,28. 05.2024	13:40-14:25	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzńska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 14,21,28. 05.2024	14:35-15:20	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Anna Stankowska	ZUTW Sala Wesola
środa 08,15,22,29. 05.2024	8:30 – 9:30	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierzchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesola
środa 08,15,22,29. 05.2024	9:45 – 10:45	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś - Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
środa 08,15,22,29. 05.2024	11:00–11:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Albina Bryll	ZUTW Sala Wesola
środa 08,15,22,29. 05.2024	12:00–12:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola
środa 08,15,22,29. 05.2024	13:00–13:45	<b>GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA</b> z muzyką	Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens, Genowefa Szklarz	ZUTW Sala Wesola
czwartki 09,16,23. 05.2024	8:30- 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Janina Krawczyk	ZUTW Sala Wesola
czwartki 09,16,23. 05.2024	9:30- 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Ewa Puczek	ZUTW Sala Wesola
czwartki 09,16,23. 05.2024	10:30–11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	Monika Jabłońska instruktor rekreacji ruchowej kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 09,16,23. 05.2024	11:30–12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesola

czwartki 09,16,23. 05.2024	12:30-13:15	<b>PILATES</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 09,16,23. 05.2024	13:30-14:15	<b>NEUROBIK</b> dla seniorów. Zajęcia ruchowe z przybarami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska Maria Majewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 09,16,2., 05.2024	14.30-15.15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch Elżbieta Pawlak	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	10:15-11:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Elżbieta Czesława Szczęśniak	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 10,17,24. 05.2024	11:15-12:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b> 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 10,17,24. .05.2024	8:30-9:30	<b>JOGA</b> dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	9:40- 10:40	<b>JOGA</b> średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Jolanta Kwaśniewska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	10:50 -11:35	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"3 zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	11:45 -12:30	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	12:40-13:25	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Teresa Fitas	ZUTW Sala Wesoła
piątki 10,17,24. 05.2024	16:00-17:00	<b>GRUPA TANECZNA</b> „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34

**BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA Uwaga! Zajęcia odpłatne.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 06,13,20,27. 05.2024	13:00 - 15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 10,17,24. 05 2024	11:15– 12:00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka członek wspierający ZUTW	Basen ul. Wyspiańskiego 17

## KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA ZUTW

- **Przeprowadzono** wśród słuchaczy ZUTW badania ankietowe do pracy magisterskiej p. Anny Adamcio Bezaniuk nt. „**Związek pomiędzy zaburzeniami snu a występowaniem depresji u osób starszych w Gminie Zielona Góra**”.
- **Urząd Marszałkowski** Województwa lubuskiego Departament Infrastruktury Społecznej na zlecenie dyr. Departamentu Andrzeja Ziarka przeprowadził kontrolę zadania publicznego pn. „**Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku ze śpiewem i tańcu z kulturą lubuską**” zrealizowanego w 2023 r. kontrolę przeprowadziła p. Sylwia Płucienniczak z UM. Protokół pokontrolny wszystkich dokumentów nie wykazał nieprawidłowości.

**Aktualne** informacje znajdują się na stronie Internetowej [www.utw.zgora.pl](http://www.utw.zgora.pl) i na FB

### "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](http://www.ABCSenior.com)

**Czas trwania:** 60 minut

**Plan zajęć: Najbliższe zajęcia na ABCsenior.com**

**06.05.2024, godz. 9:30 Temat: Płatności telefonem**

- Jak poruszać się bez portfela?
- Aplikacja bankowa
- Płatność telefonem

**13.05.2024, godz. 9:30 Temat: Zakupy on-line**

- Allegro, Aliexpress, Temu
- Zakupy od jednego kliknięcia

**Nagrania nie są dostępne, więc jeśli chcesz wiedzieć, kiedy będziemy poruszać podobne tematy, zapisz się na ABCnewsletter**

## ZAPROSZONO NAS W KWIETNIU i MAJU 2024 r.

- **Regionalne Centrum Animacji Kultury** Grupa plastyczna **ReSet** na wernisaż wystawy 26 kwietnia 2024 r. pt. „**Qurcze, wychodzi !**”.
- **Na koncert** Ireneusz Krosny Trio „Humor i muzyka” 28 kwietnia 2024 r., ZOK Hydro(zagadka).
- **Filharmonia Zielonogórska** im. Tadeusza Bairda na koncerty w kwietniu 2024 r.
- **Lubuski Teatr** zaprosił słuchaczy na spektakl 26,27,28 kwietnia 2024 pt. „SAMOTNY ZACHÓD”.
- **Wojewódzka i Miejska Biblioteka** im. Cypriana Norwida na XXI Ogólnopolski Tydzień Bibliotek pn. „Biblioteka – miejsce na czasie” w dn. 08 -15 maja 2024 r. oraz na Wojewódzki Dzień Bibliotekarza i Bibliotek 08 maja 2024 r. W programie: UROCZYŚĆ PODSUMOWUJĄCA PRACĘ BIBLIOTEKARZY. Osiągnięcia zawodowe i budowanie wizerunku bibliotek oraz Piknik Pod Chmurką z Biblioteką Norwida w Lubuskim Centrum Winiarstwa w Zaborze.
- **Muzeum Archeologiczne Środkowego Nadodrza** w Zielonej Górze z/s w Świdnicy na WARSZTATY RODZINNE w Parku Muzealnym 20 kwietnia 2024 r.

- Grupa plastyczna ZUTW „**PASTELE**” na wernisaż wystawy pt. „**BABSTRAKCJE**”. Otwarcie wystawy odbyło się 25 kwietnia 2024 r. w Pałacu w Starym Kisielinie – Filia Zielonogórskiego Ośrodka Kultury ul. Pionierów Lubuskich 53. Kuratorem wystawy był **Cezary Bednarczyk** malarz, prowadzący zajęcia w ZUTW.

### **ZAPROSZENIE na badania dla 60 słuchaczy ZUTW**

**Zapisy na badania w biurze Uniwersytetu.  
po zapoznaniu się z poniższymi informacjami  
Termin badania: 03 i 10 czerwiec 2024 od godz. 08:00**

**Do wzięcia udziału w badaniu naukowym** prowadzonym przez naukowców z Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego w Zielonej Górze przy współpracy z Uniwersytetem Przyrodniczym w Poznaniu, Pomorskim Uniwersytetem Medycznym w Szczecinie oraz Uniwersytetem Kaliskim.

**BADANIA DLA SŁUCHACZY ZUTW** przeprowadzą pracownicy naukowcy Collegium Medicum z Uniwersytetu Zielonogórskiego: **dr hab. med. Magdalena Gibas - Dorna**, prof. UZ, Instytut Nauk o Zdrowiu / Katedra Anatomii i Histologii, Prodziekan ds. Studiów i Studentów oraz **dr n.med. Jolanta Chmielowiec** Collegium Medicum/Instytut Nauk o Zdrowiu/Katedra Higieny i Epidemiologii.

Tytuł badania: „**Sposób żywienia i stan odżywienia seniorów...**”

Badani też będą pensjonariusze zakładu opieki długoterminowej w województwie lubuskim.

**Wprowadzenie:** Powszechnie wiadomo, że stosowanie zbilansowanej diety, która wspiera utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia oraz opóźnia procesy starzenia, odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu dobrostanu osób w wieku starszym dając im szansę na samodzielność i minimalizację izolacji społecznej. Właściwe żywienie znacząco zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, które wpływają negatywnie na jakość życia osób starszych i zwiększają koszty ich leczenia oraz korzystnie wpływa na funkcje poznawcze.

**Cel badania:** badania mają na celu sprawdzenie **aktualnego** stanu odżywienia i sposobu żywienia oraz czynników wpływających na stan odżywienia w oparciu o ocenę:

- parametrów antropometrycznych (waga, wzrost)
- dzienników żywieniowych i standaryzowanych ankiet odnoszących się do tematyki badania
- surowiczego poziomu witaminy D oraz B12 (oznaczenia z krwi),
- profilu lipidowego (frakcje cholesterolu)
- surowiczych stężeń wybranych hormonów, które regulują łaknienie (oznaczenia z krwi – insulina, grelina, leptyna, adiponektyna),
- wybranych genów związanych z trawieniem i wchłanianiem składników pokarmowych, jak i z preferencjami żywieniowymi.

#### **Spodziewamy się uzyskać odpowiedź na pytania:**

- czy sposób żywienia i stan odżywienia słuchaczy ZUTW w Zielonej Górze (grupa kontrolna) oraz pensjonariuszy ZOL w Ciborzu (grupa badana) jest zgodny z rekomendacjami towarzystw naukowych?
- jak różni się stan odżywienia pomiędzy badanymi grupami (ZUTW vs. ZOL)?
- jaki jest związek pomiędzy sposobem żywienia i stanem odżywienia, a ekspresją genów odpowiedzialnych za trawienie, wchłanianie i preferencje żywieniowe uczestników badania?

Planujemy także wdrożyć odpowiednie działania w zakresie dietetyki i planowania żywienia w formie konsultacji dietetyka klinicznego, jeśli zaobserwowane zostaną niepokojące odchylenia od normy.



Do oznaczeń będziemy potrzebować ok. 10ml krwi żyłnej pobranej przez wykwalifikowany personel pielęgniarski. Oprócz ww. badanych parametrów wykonane zostaną oznaczenia z krwi żyłnej (morfologia, rozmaz, glukoza, żelazo, wapń, białko, białko CRP), za które Pani/Pan nie płaci.

Oznaczenia z krwi będą przeprowadzone w Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu, w Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie (oznaczenia genetyczne) oraz w laboratorium ZOL w Ciborzu.

**Możliwe efekty uboczne procedur medycznych** są minimalne, ponieważ nie wprowadzamy do organizmu żadnych substancji/leków i wiążą się jedynie z pobieraniem krwi (np. siniak w miejscu ukłucia igłą).

**Prywatność oraz prawo do odmowy i wycofania się:** udział w badaniu jest dobrowolny, a dane osobowe uczestników badania pozostają poufne. Pani/Pana nazwisko, ani żadne inne dane osobowe nie zostaną użyte w publikacjach z tego badania. Z badania może się Pani/Pan wycofać na każdym etapie jego trwania bez jakichkolwiek konsekwencji.

**Odpowiedzialność za badanie:** badanie zostało zgłoszone do Komisji Bioetycznej działającej przy Uniwersytecie Zielonogórskim. Komisja ta jest zobowiązana do upewnienia się, że badanie z udziałem pacjentów spełnia odpowiednie wymagania oraz, że prawa pacjentów, jak i ich dobro są zabezpieczone. Komisja Bioetyczna zapoznała się również z zasadami tego badania.

**Warunki ubezpieczenia** na wypadek szkody odniesionej przez uczestnika badania wskutek pobierania materiału do badań (tu: krwi) określa polisa OC nr 1020707695 zawarta przez Powszechny Zakład Ubezpieczeń z Panią dr n.med. Jolantą Chmielowiec.

Ogólne warunki ubezpieczenia dostępne są na stronie internetowej PZU: <https://www.pzu.pl/files/1549040> oraz do wglądu, w trakcie rekrutacji i trwania badania.

#### PODZIĘKOWANIA

- Dziękujemy wszystkim uczestnikom z ZUTW za wzięcie udziału w AKCJI „**Posadźmy razem las!**” w dn. 13 kwietnia 2024 r.
- **Dziękujemy** wszystkim za przesłane życzenia z okazji ŚWIĄT WIELKANOCNYCH - za te tradycyjne na ozdobnych kartkach i te przesłane pocztą mailową.

#### Dostaliśmy podziękowania:

*Szanowni Państwo,*

*W imieniu własnym i Rzecznika Praw Obywatelskich, prof. Marcina Wiącka, składam najserdeczniejsze podziękowanie za podjęcie współpracy z Biurem Rzecznika Praw Obywatelskich i zorganizowanie spotkania lokalnego oraz wspólne uczestnictwo w konferencji pt. „Przemoc wobec osób starszych”.*

*Bardzo dziękuję za Państwa otwartość i zaangażowanie w działania na rzecz przeciwdziałania przemocy.*

*Mam też wielką nadzieję na dalszą współpracę przy kolejnych projektach.*

*Relacja z konferencji jest dostępna na stronie RPO: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/konferencja-przemoc-wobec-osob-starszych-relacja>*

*Nagranie wydarzenia jest także dostępne w*

*Internecie: <https://www.youtube.com/watch?v=C2fK1EyZ8m0> – można je wykorzystać w dowolny sposób, a także szeroko upowszechniać.*

*Z wyrazami szacunku Ewa Tułodziecka -Czapska*

*Specjalistka Centrum Projektów*

## ZAPROSZENIE

### **MAJ 2024 w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze 11.05.2024 (środa) w godzinach otwarcia Muzeum**

Dni Otwartych Funduszy Europejskich (DOFE). W ramach atrakcji przygotowano specjalną ofertę cenową. Bilet normalny do Muzeum Ziemi Lubuskiej będzie dostępny za jedyne 10 złotych, co oznacza połowę taniej. Zniżka nie obejmuje biletów ulgowych. Podczas DOFE w Muzeum Ziemi Lubuskiej będzie można skorzystać z darmowych audioprzewodników. Wystarczy poprosić o sprzęt w kasie muzeum. Tego samego dnia będzie również możliwość skorzystania z profesjonalnego oprowadzenia po wystawie czasowej, poświęconej secesji, przy cenie biletu również obniżonej, tj. 10 złotych. Grupa może liczyć maksymalnie 30 osób. Zapisy na kuratorskie oprowadzanie będą prowadzone poprzez formularz online, udostępniony bliżej wydarzenia, na naszej stronie internetowej oraz profilu Facebook.

### **ZAPRASZAMY W MAJU 2024 r. NA WYBRANE WYDARZENIA WiMBP**

**Konwersacje w j. angielskim**, zapisy do nowej grupy bezpłatnych konwersacji w j. angielskim. Dyskusje na różne tematy dla osób dorosłych na poziomie średniozaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, bibliotekarka, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Zapisy: 68 4532638 (Biblioteka Obcojęzyczna), [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)  
**9 maja, godz. 10.00-11.00, organizacja Biblioteka Obcojęzyczna / Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Nowoczesne Technologie bez tajemnic** – zajęcia z obsługi smartfonów dla seniorów. Grupa zamknięta. Koordynacja i prowadzenie Natalia Dyjas-Szatkowska.  
**9 maja, godz. 12.30-13.30, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Biegiem do Norwida!** – gra terenowa. Finał gry 15 maja.  
**9-15 maja, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9, kontakt telefoniczny: 68 45 32 615**  
**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Kwiaty**, początek prezentacji wystawy prac plastycznych wykonanych w Pracowni Reklamy Wizualnej pod kierownictwem Romana Frodymy z Młodzieżowego Centrum Kultury i Edukacji „Dom Harcerza”. koordynacja: Natalia Kononowicz - Rogalska  
**9 maja-14 czerwca, Filia nr 11, ul. Ptasia 32**  
**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Galeria Focus** – spotkanie z książką regionalną z udziałem autorów lubuskich  
Godz. 17.00-18.00. Goście eventu: Agnieszka Olejnik & Marta Maciejewska  
Promocja Wydawnictwa Literacko Kulturalnego Pro Libris  
10 maja, 17.00-18.00. Galeria Focus Mall Zielona Góra, ul. Wrocławska 17, poziom 1, strefa coworkingu. Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek

**Dźwiękoterapia w Bibliotece – czas dla duszy i ciała.**  
Prowadzenie: Monika Wnęk, dyplomowany naturoterapeuta. Spotkanie dla osób powyżej 18 roku życia. Obowiązują zapisy pod nr tel. 68 45 41 060  
Uwaga! Zgodnie z medycznymi rekomendacjami, przeciwwskazaniem do udziału w zajęciach jest posiadanie rozrusznika serca.  
**10 maja, godz. 16.30, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40, kontakt telefoniczny: 68 45 41 060**  
**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Jak to z węglem było, czyli o historii górnictwa węgla brunatnego w Zielonej Górze i okolicach**, prelekcja dr Agnieszki Gontaszewskiej-Piekarz, naukowca z Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wydarzenie połączone z mini wystawą publikacji książkowych i artykułów dotyczących zagadnienia. Koordynacja: Marcin Bogucki. Wystawa dostępna do 31 maja 2024 r.  
**10 maja, godz. 17.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32, kontakt telefoniczny: 68 45 10 891**  
**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Premiera spektaklu pt. *Czekając na ...* w wykonaniu Teatru Majaczek**

Sztuka zrealizowana na podstawie tekstu Mirosławy Szott „Czekając na śnieg”. Obsada: Magdalena Faron, Anna Pawelec, Anna Urbańska, Kornelia Waloch.

Wydarzenie dla dzieci od 6 roku życia oraz ich opiekunów.

**10 maja, godz. 18.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Spotkanie dla poetów i tłumaczy.** Czytanie oraz redakcja swoich tekstów, wymiana uwag, rozmowy o pisaniu, wspieranie się w procesie twórczym. Spotkania realizowane w ramach Dyskusyjnego Klubu Książki. Zapraszamy. Koordynacja i prowadzenie: Agnieszka Ginko, poetka i pisarka.

Zapisy: 68 453 2638, [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)

**10 maja, godz. 17.00-18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Leśny spacer ornitologiczny,**

poranny spacer po terenie Lasu Piastowskiego dla dzieci, młodzieży i dorosłych z udziałem dra Pawła Czechowskiego, naukowca z Uniwersytetu Zielonogórskiego, który „na żywo” przedstawi i skomentuje poranną aktywność różnych gatunków ptaków. Obowiązują wcześniejsze zapisy!

**11 maja, godz. 7.00, Filia nr 11, ul. Ptasia 32, kontakt telefoniczny: 68 45 10 892**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Wiosenna paczka dla bezdomniaczka,**

akcja zbierania mokrej karmy dla bezdomnych kotów w zamian za książkę.

Organizator: Stowarzyszenie Inicjatywa dla Zwierząt. Współorganizator: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.

**11 maja, godz. 10.00-14.00, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży – Biblioteka Pana**

**Klekksa, al. Wojska Polskiego 9, kontakt telefoniczny: 68 45 32 610, 68 45 32 635**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Przybiegnij - Wymień - Uratuj**

Zachęcamy mieszkańców Zielonej Góry do wymiany swoich zbiorów gier, płyt, planszówek.

Dla wystawców obowiązują zapisy na adres e-mail: [goramediom@biblioteka.zgora.pl](mailto:goramediom@biblioteka.zgora.pl).

**11 maja, godz. 11.00-14.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Czary-Mary**

spektakl grupy teatralnej IMPULS (teatr lalkowy) pod kierownictwem dr Teresy Samulczyk (we współpracy ze Spółdzielczym Domem Kultury Nowita ZSM). reżyseria: dr Teresa Samulczyk, pedagog teatru. Zajęcia literacko-teatralne dla dzieci w wieku 6-10 lat. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 41 060.

**13 maja, godz. 10.30, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**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, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Lista rezerwowa: tel. 68 4532638, [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)

**13 maja, godz. 17.00-18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spotkanie autorskie z Martą Maciejewską**, zielonogórzanką, tancerką, autorką powieści obyczajowych m.in. *Sekret bodyguarda*, *Ucieczka bodyguarda*, inspirowana prawdziwymi wydarzeniami *1200 gramów szczęścia*, *Powrót bodyguarda* oraz *Pokochoj mnie mamo*.

**14 maja, godz. 18.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32, kontakt telefoniczny: 68 45 10 891**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Nowoczesne technologie bez tajemnic.** Zajęcia z obsługi smartfonów dla seniorów. Grupa zamknięta. Koordynacja i prowadzenie Natalia Dyjas-Szatkowska.

**15 maja, godz. 12.30-13.30, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

### **Cykl – Spotkania z podróżnikami**

Gość spotkania: Julia Dziudziel, podróżniczka i współprowadząca firmę internetową Buy&Fly, świadcząca doradcze usługi turystyczne, będące kompleksowym wsparciem w organizacji samodzielnej podróży. Podczas wydarzenia zaprezentuje fotorelację ze swojej tegorocznej podróży do Sri Lanki i na Malediwy. Koordynatorka: Zofia Tomala  
**15 maja, godz. 16.30, Filia nr 12, ul. Morelowa 34**

### **Budowanie mostów w relacjach międzykulturowych,**

prelekcja dla dorosłych. Rozmowy m.in. na tematy kontaktów z innymi nacjami, wielokulturowości, czy różnic kulturowych. Prowadzenie dr Dariusz Stankiewicz z Uniwersytetu Zielonogórskiego.

**15 maja, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40, kontakt telefoniczny: 68 45 41 060**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

**Konwersacje w j. angielskim - nowa grupa.** Dyskusje na różne tematy dla osób dorosłych na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, bibliotekarka, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Zapisy: 68 4532638 (Biblioteka Obcojęzyczna), [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)

**16 maja, godz. 10.00-11.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spotkanie Bibliotecznego Klubu Gier Planszowych.** Cykliczne comiesięczne spotkanie dla osób dorosłych, które chcą miło spędzić czas przy grach planszowych. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 68 45 17 424 lub mailowo: [filia8@biblioteka.zgora.pl](mailto:filia8@biblioteka.zgora.pl). Moderator: Joanna Wasąg

**16 maja, godz. 16.30-18.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

### **Noc Muzeów 2024 w Muzeum Ilustracji Książkowej**

#### ***Od stylowych ilustracji Jana Marcina Szancera do barwnego świata mody***

W programie m.in.: projektowanie mody inspirowanej ilustracjami Jana Marcina Szancera, tworzenie logo własnej modowej marki, zagadki i intelektualne łamigłówki, zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem, warsztaty graficzne. Wstęp wolny!

**18 maja, godz. 19.00-22.00, Muzeum Ilustracji Książkowej, al. Wojska Polskiego 9,**

**kontakt telefoniczny: 68 45 32 616**

**Wydarzenie w ramach XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek**

### **Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki dla dorosłych w języku ukraińskim.**

Koordynator i prowadzenie: Dana Ponomarenko

**18 maja, godz. 15.00-16.30, Filia nr 4, ul. Podgórna 45**

### **Spotkanie Klubu Książki "Libro" dla dorosłych**

Dyskusja na temat książek Magdaleny Kubasiewicz "Klątwa dla demona" oraz "Zaklęcie dla czarownika". Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 68 45 17 424 lub mailowo:

[filia8@biblioteka.zgora.pl](mailto:filia8@biblioteka.zgora.pl) Grupa docelowa: dorośli Moderator: Joanna Wasąg

**20 maja, godz. 16.30-18.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

**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, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Lista rezerwowa: tel. 68 4532638, [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)

**20 maja, godz. 17.00-18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spotkanie Dyskusyjnego Klubu E-Książki.** Uczestnicy rozmawiają na temat wybranego audiobooka lub podcastu. Koordynacja i prowadzenie: Magdalena Faron i Natalia Dyjas-Szatkowska.

**20 maja, godz. 17.00-18.30, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Nowoczesne technologie bez tajemnic.** Zajęcia z obsługi smartfonów dla seniorów. Grupa zamknięta. Koordynacja i prowadzenie Natalia Dyjas-Szatkowska.

**22 maja, godz. 12.30-13.30, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**



**Konwersacje w j. angielskim - nowa grupa.** Dyskusje na różne tematy dla osób dorosłych na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, bibliotekarka, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Zapisy: 68 4532638 (Biblioteka Obcojęzyczna), [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)  
**23 maja, godz. 10.00-11.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Kryminalnego.** Cykl comiesięcznych spotkań skupionych wokół literatury kryminalnej. Dyskusja na temat książki M. Czornyja "Ted Bundy. Umysł mordercy". Zapisy na spotkanie pod nr tel. 68 45 17 424, mailowo: [filia8@biblioteka.zgora.pl](mailto:filia8@biblioteka.zgora.pl)  
Grupa docelowa: dorośli Moderator: Joanna Wasąg  
**23 maja, godz. 16.30-18.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

**Spotkanie Zielonogórskiej Grupy Dziewiarskiej**  
Koordynacja: Katarzyna Poryszko  
**25 maja, godz. 12.00-15.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Konwersacje w języku angielskim** dla osób dorosłych na poziomie średniozaawansowanym i zaawansowanym (dla osób, które znają już język i chcą poćwiczyć swobodną rozmowę). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Lista rezerwowa: tel. 68 4532638, [a.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:a.ginko@biblioteka.zgora.pl)  
**27 maja, godz. 17.00-18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

***Tam, gdzie oczy poniosą! Poznaj Zieloną Górę na dwóch kółkach,***  
Spotkanie dla młodzieży i dorosłych pod hasłem **Rower na ostro** poprowadzi Kacper Ziółkowski kucharz, dietetyk, prywatnie miłośnik rowerów i rowerowych wycieczek.  
Projekt współfinansowany z Urzędu Miasta Zielona Góra. Koordynator: Kornelia Waloch  
**28 maja, godz. 17.00-18.00, Filie nr 4 i 9, ul. Podgórna 45**

**Psia środa w Bibliotece**  
*Pies jest jedyną istotą na ziemi, która kocha cię bardziej, niż siebie samego,* Josh Billings  
**29 maja, godz. 10.00, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży – Biblioteka Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9**

---

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

**Informacja dla osób wyjeżdżających na wczasy nad morzem w PUSTKOWIE**  
W siedzibie ZUTW w dniu **7 maja br.** (wtorek) i **9 maja br.** (czwartek) **w godzinach od 9:00 do 12:00** będzie pobierana **opłata za przejazd** autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót oraz **za ubezpieczenie**.  
Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie w gotówce na miejscu **27 maja br.**

**Prosimy o przynoszenie drobnych upominków na nagrody za udział w przygotowanych konkursach.** Będzie dużo atrakcji !

**WYJAZD**

Wyjazd do Pustkowa autokarem z parkingu przy Starej Gazowni **26 maja br. o godz. 8:00.** **Autokar** zostanie podstawiony **o godz. 7:15.** O przydzielonych pokojach i godzinie posiłku osoby jadące autokarem zostaną poinformowane w autokarze. Osoby jadące własnym środkiem transportu zostaną poinformowane telefonicznie lub SMS-em.

Proponowany program zajęć:

1. Codzienna poranna gimnastyka
2. Wystawa obrazów i rękodzieła
3. Pokaz mody „*Motylem jestem*”
4. *Boccia* – rozgrywki
5. *Dart, lotki* – rozgrywki
6. Grill z muzyką.

Życzymy miłego pobytu. Organizatorki

**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 MAJU 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
5	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Do Lasku Odrzańskiego
12	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do Biedrzychowic Dolnych
19	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Po Gryżyńskim Parku Krajobrazowym
26	Nd	Anna Zmaczyńska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do sosny „Waligura”

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

**Życzenia**  
**dla 80 JUBILATÓW urodzonych w maju**

Najstarszy słuchacz ma lat 87, a dwie najmłodsze słuchaczki 62 lata.

Wszystkim życzymy dobrego, wiosennego odpoczynku podczas  
**MAJOWYCH ŚWIĄT**, wiary w siebie i ludzi  
 oraz abyście zawsze wzajemnie się wspierali i szanowali.  
 Dużo zdrowia !”

W dniu urodzin życzymy Wam dużo zdrowia,  
 radości oraz spełnienia wszystkich marzeń.  
 Niech każdy dzień będzie równie wyjątkowy jak Ty sam/a.”

Zarząd ZUTW  
 Zofia Banaszak Prezes Zarządu

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