

# 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](http://www.utw.zgora.pl)  
Polub nas: [www.facebook.com/utw.zgora](https://www.facebook.com/utw.zgora)  
e-mail: [kontakt@utw.zgora.pl](mailto: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 PAŹDZIERNIK 2024 ROKU



Życzymy aby studia były dla Państwa intelektualną przygodą, czasem rozwoju pasji, okazją do budowania wartościowych relacji i czerpania radości z życia studenckiego. Całej społeczności akademickiej życzymy zdrowia oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

Zarząd ZUTW  
Zofia Banaszak  
Prezes Zarządu ZUTW

### KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

#### ZAWIADOMIENIE

Nadzwyczajne Ogólne Zgromadzenie Członków Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbędzie się **29 października 2024 roku o godz. 17:00** w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze w Sali Wykładowej im. Grzegorza Chmielewskiego.

#### PORZĄDEK

#### Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zielonej Górze w dniu 29 października 2024 roku

1. Otwarcie Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków.
2. Wybór Przewodniczącego Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków.
3. Wybór Komisji Skrutacyjnej.
4. Wybór Sekretarza Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków.
5. Odczytanie porządku obrad i jego przyjęcie.
6. Stwierdzenie prawomocności Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków i jego zdolności do podejmowania uchwał.
7. Zatwierdzenie nowego członka Zarządu w miejsce ustępującego.
8. Wybór członka Komisji Rewizyjnej w miejsce ustępującego.
9. Uchwalenie wysokości składek członkowskich
10. Uchwalenie zmian w statucie.
11. Dyskusja i wolne wnioski.
12. Zamknięcie obrad.

Zarząd ZUTW

- ❖ **W dniu 15 i 31 października br. nie ma żadnych zajęć w ZUTW.**
- ❖ **Zapraszamy do nowego KLUBU Miłośników Grafiki AI.** Zapisy w sekretariacie. Zajęcia bezpłatne, które prowadzić będzie **Kazimierz Błaszyński**, słuchacz ZUTW. Więcej na dalszych stronach programu.
- ❖ Zapraszamy do uczestnictwa w seminariach, konserwatorium o nazwie: **Stacja: LITERATURA.** To nowa propozycja zajęć od października br. Prowadzenie **dr Bożena Sicińska.** Więcej na dalszych stronach programu. Zajęcia bezpłatne.
- ❖ **TERMY – BURG, TERAPIA, REHABILITACJA** w ciepłych źródłach wodach termalnych w Burgu – Spreewald – 23 października 2024 r. Zapisy wraz z opłatą od 01 października br. w ZUTW.
- ❖ Wyjazdy do Ośrodka Rehabilitacyjno – Wypoczynkowego im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu na pobyt „**STARY i NOWY ROK w Gościmiu – Wigilia oraz Sylwester** w dn. 20.12.2024 - 02.01.2025 oraz „**Stary i Nowy Rok w Gościmiu – Stary i Nowy Rok oraz Sylwester**” w dn. 27.12.2024 - 02.01.2024. Zapisy oraz szczegółowe informacje w sekretariacie ZUTW. Zabiegi fizjoterapeutyczne w cenie wyjazdu.
- ❖ Wystawy fotograficzne i malarstwa w ZUTW – zapraszamy do obejrzenia. Więcej informacji na dalszych stronach programu.
- ❖ **Zachęcamy do nabycia nowego numeru INSPIRACJI i naszej monografii.**

ZARZĄD  
 ZIELONOGÓRSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU  
 ma zaszczyt zaprosić na  
**XXXIII INAUGURACJĘ ROKU AKADEMICKIEGO 2024/2025**  
 pod honorowym patronatem  
 JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego  
 prof. dra hab. Wojciecha Strzyżewskiego.  
 Uroczystość odbędzie się  
 15 października 2024 roku ( wtorek) o godzinie 11.00  
 w AULI Uniwersytetu Zielonogórskiego przy ul. Podgórnjej 50

Prezes ZUTW  
 Zofia Banaszak

### **PROGRAM UROCZYSTOŚCI INAUGURACYJNEJ**

- Wprowadzenie pocztu sztandarowego
- *Hymn Polski*
- Powitanie i wystąpienia zaproszonych Gości
- Wystąpienie Prezes ZUTW Zofii Banaszak
- *Gaude Mater Polonia*
- Immatrykulacja Słuchaczy I roku
- *Breve regnum*
- Wystąpienie przedstawiciela Słuchaczy I roku
- Wykład inauguracyjny dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda **Rafała Kłoczko**, dyrygenta, kompozytora, aranżera, teoretyka muzyki i menadżera kultury pt. „**Czemu muzyka nie umie obejść się bez tańca**” ?
- *Gaudeamus Igitur*
- *Oda do radości* – hymn Unii Europejskiej
- Wprowadzenie pocztu sztandarowego

Oprawa muzyczna – chór „*MODERATO*” Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pod dykcją Jakuba Gościńskiego.

**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
wtorek 01.10.2024	10:00-12:00	spotkanie organizacyjne.	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Sprawy organizacyjne. Wybór kierowników i Rady Programowej.	Zapraszamy.	Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 01.10.2024, 08.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024	12:45-14:45	warsztaty, próby	<b>„SPIEWNIK UNIWERSYTECKI”</b> „Piosenki jesienne”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 02.10.2024	09:30-19:00	projekt	<b>Projekt: Sprawny i świadomy Senior</b> ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Miasta Zielona Góra. W programie m.in.: FITNESS, strzelanie, grota solna, taniec, boccia /turniej integracyjny/.	Realizator projektu: Lubuska Federacja Sportu. Udział biorą: słuchacze z Sulechowskiego UTW, Zielonogórskiego UTW oraz grupa seniorów z Lubrzy.	Odjazd autobusu z ZG – godz. 09:15 przystanek CASTORAMA.	WOSiR Drzonków ul.Drzonków-Olimpijska 20
środa 02.10.2024	09:00	koncert	<b>ZESPÓŁ WOKALNO-ESTRADOWY „AKOLADA”</b> Koncert dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej „Piosenka jest dobra na wszystko”.	Dziękujemy Zespołowi.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dzienny Dom Senior "Wigor" na Osiedlu Pomorskim
środy 02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024, 23.10.2024, 30.10.2024	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	<b>KLUB HAFTU „ATŁASEK”</b> Jesień na szydełku i drutach.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Anna Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 02.10.2024, 09.10.2024, 23.10.2024, 30.10.2024	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST”</b> Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem nowych słuchaczy.	Przygotowanie do wystaw. Plenery. Zajęcia bezpłatne.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 03.10.2024	10:00	finisaż wystawy	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> „Gra w kolory: Odkrywając spektrum emocji i natury”.	Zapraszamy	Kurator wystawy: Paweł Janczaruk	Galeria Magazyn Hol ZUTW
czwartki 03.10.2024, 10.10.2024, 17.10.2024, 24.10.2024	10:00-11:00	fotografia	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Nauczanie fotografowania, kompozycji, podstaw obróbki zdjęć, układania zestawów ,przygotowania do wydruków.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW Zajęcia odpłatne. Ilość osób max. 18	ZUTW Sala Zielona

czwartek 03.10.2024	10:45- 12:00	próby, warsztaty	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Próby do nowego spektaklu.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki 03.10.2024, 10.10.2024, 17.10.2024, 24.10.2024	11:00- 12:00	wykłady, warsztaty	<b>OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI</b> Nauka instalacji i odinstalowania aplikacji na smartfonach. Zabezpieczanie danych, robienie kopii zapasowych, obsługa maila, przysyłanie plików, porządkowanie smartfona, nawigowanie, aplikacja urzędów, e-pacjent, obsługa QR kod, WiFi i Bluetooth.	Nauka odbywa się na tabletach wygranych z konkursu w programie Orange. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW  Ilość osób max. 15	ZUTW Sala Zielona
czwartek 03.10.2024	12:00- 14:00	wykłady, warsztaty	<b>KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI</b> <b>Zajęcia 1:</b> <b>Wprowadzenie do grafiki AI</b> <b>Tematy:</b> Definicja i historia grafiki AI. Przykłady narzędzi AI do generowania obrazów. Przegląd popularnych platform i technologii (np. DALL-E, Midjourney). Przyszłość grafiki AI.	<b>Cele:</b> Zrozumienie, czym jest grafika generowana przez sztuczną inteligencję. Omówienie różnych zastosowań grafiki AI w różnych branżach. Razem odkryjemy potencjał grafiki AI! <b>Nowa propozycja.</b>	Pomysłodawca KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 03.10.2024	14:30- 15:45	wykład	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> Wygaste wulkany Dolnego Śląska.	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 03.10.2024	18:00	wykład	<b>Cykl „Czwartkowych Spotkań z Nauką”!</b> Będzie okazja zapoznać się z „Przeszłością i Przyszłością Wszechświata, dowiemy się, jakie wydarzenia ukształtowały galaktyki gwiazdy planety które obecnie widzimy”.	Zapraszamy na nasze pierwsze w roku akademickim 2024/25 spotkanie.	dr astrofizyki <b>Mateusz Wiśniewicz</b> swoją ścieżkę naukową rozpoczął w Instytucie Astronomii im. Prof. Janusza Gila.	Planetarium Wenus Centrum Nauki Keplera w Zielonej Górze gen Władysława Sikorskiego 10

piątki 04.10.2024, 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024	09.00- 11:00	warsztaty, wykłady	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE</b> Cykl anatomiczny: Studium ludzkich dłoni.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 04.10.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Szkolenie na temat: Krajobraz – kompozycja w fotografii.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 04.10.2024, 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	<b>PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW /KURS/</b> Nauczanie obsługi komputera, a przede wszystkim jak zabezpieczyć swoje dane, jak korzystać i rozpoznawać bezpieczne strony, jak instalować i odinstalowywać programy i gdzie je znaleźć, jak zmieniać ustawienia komputera, jak rozpoznawać bezpieczne strony oraz jak unikać hakerów i chronić się przed wirusami komputerowymi	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW  Ilość osób max.10	ZUTW Sala Zielona
piątki 04.10.2024, 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE”.</b> Cykl anatomiczny: Studium ludzkich dłoni.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Halina Bohdanowicz Teresa Kłossowska- Lubos słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 04.10.2024, 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024	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 04.10.2024	17:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Otwarcie wystawy „Z grzybami pleśniowymi mieszkać nie wolno”.	Otwarcie z udziałem <b>prof. Marleny Piontek.</b>	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

sobota 05.10.2024	12:00- 16:00	spotkanie w Ochli	<b>ZAPROSZENIE do Barokowego Dworu w Ochli</b> Kolejna edycja ogólnopolskiej akcji "Weekend Seniora z Kulturą", organizowanej pod patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.	W ramach tej akcji Muzeum Etnograficzne, we współpracy z sołectwem Ochla, szykuje niespodziankę dla seniorów, zarówno w skansenie, jak i w barokowym dworze w Ochli.	Szczegółowe informacje o wydarzeniu będą wkrótce dostępne na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Muzeum Etnograficznego. <b>Zapraszamy słuchaczy z rodzinami i wnukami.</b>	Barokowy Dwór w Ochli ul. Ochla- Górna 4
<b>poniedziałek 07.10.2024</b>	10:00	inauguracja	<b>XXV Lubuski Tydzień Seniora</b> pod patronatem honorowym Marszałka Województwa Lubuskiego Marcina Jabłońskiego.	W programie wręczenie nagród w konkursie pn.: „Lider Wsparcia Seniora” - konkurs dla lubuskich pracowników socjalnych i innych osób zaangażowanych w pracę na rzecz seniorów	Koncert Orkiestry Kameralnej muzyków Filharmonii Zielonogórskiej oraz poczęstunek. <b>Wstęp wolny.</b>	Filharmonia Zielonogórska im. T. Bairda Zielonej Górze
<b>poniedziałek 07.10.2024</b>	10:00- 11:30	seminarium	<b>„STACJA: LITERATURA”</b> CO i JAK, czyli jak powstają światy przedstawione w literaturze ?	Nowa propozycja zajęć w ZUTW.  <i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 07.10.2024, 14.10.2024, 21.10.2024, 28.10.2024	10:00- 12:00	próby, warsztaty, występy	<b>KABARET „MONTE VERDE”</b> Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Prowadzenie: do uzgodnienia.	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 07.10.2024	12:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ ASYSTENT</b> Przydział zadań.	Wspomaganie działań Zarządu, obsługa słuchaczy. <i>Zapraszamy do Zespołu.</i>	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 07.10.2024	12:30	otwarcie wystawy	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT „Muzyka”</b>	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Paweł Janczaruk	Galeria M -kwadrat Hol ZUTW
poniedziałki 07.10.2024, 14.10.2024, 21.10.2024, 28.10.2024	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
poniedziałki 07.10.2024, 14.10.2024, 21.10.2024, 28.10.2024	16:30- 18:00	próby, warsztaty, koncerty	<b>CHÓR „MODERATO”</b> Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: <b>Jakub Gościński</b> kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 07.10.2024	18:00	spotkanie.	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> <i>Stres okiełznany - czyli jak bez lęku iść przez życie.</i>	Spotkanie dla dorosłych z psychologiem i psychoterapeutą <b>Piotrem Zbigniewem Kamratem.</b>	<b>Lubuskie Laboratorium Książki,</b> Prowadzenie: Anna Urbańska	WIMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9

wtorek 08.10.2024	10:00	wykład, dyskusja	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Wykład, dyskusja.	Zapraszamy.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA Zielona Góra al. Niepodległości 19
wtorek 08.10.2024	18:00	Kozzi...	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> wtorek Postscriptum Kozzi Film Festiwal 10(13). Festiwalu Filmu Teatru i Książki Kozzi Nowicki Hłasko Gość wydarzenia: <b>Sławomir Fabicki,</b>	<b>Sławomir Fabicki</b> reżyser, scenarzysta i członek Europejskiej Akademii Filmowej.	<i>Wstęp wolny.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 09.10.2024	12:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ</b> Uroki jesieni.	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 09.10.2024	12:00- 19:00	projekt	<b>Projekt: Sprawny i świadomy Senior</b> ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Miasta Zielona Góra. W programie, m.in.: FITNESS, strzelanie, grota solna, taniec. /turniej integracyjny/	Realizator projektu: Lubuska Federacja Sportu.	Udział biorą: tylko słuchacze z Zielonogórskiego UTW biorący udział w projekcie.	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20
środa 09.10.2024	17:00	wykład i prezentacja obrazów	<b>SPOTKANIA MUZEALNE</b> prezentacja autoportretów <b>Augustyna Mirysa</b> (1700-1790) z kolekcji Muzeum Narodowego w Poznaniu.	Wykład <b>dr Adriany Podmostko- Kłos</b>	Zapraszamy. <b>Wstęp bezpłatny</b>	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
środa 09.10.2024	18:00	recital	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> Postscriptum Kozzi Film Festiwal 10(13). Festiwalu Filmu Teatru i Książki Kozzi Nowicki Hłasko Gość wydarzenia:. <b>Marcin Bortkiewicz.</b>	<b>Marcin Bortkiewicz</b> reżyser filmowy i teatralny, scenarzysta, dramaturg i aktor	Podczas wieczoru uroczyste wręczenie statuetki KLAPS 2024 – Nagroda Młodzieżowego Jury, za film “Tonia”. Bilety dostępne na: abilet.pl	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, (parter Biblioteki)
czwartek 10.10.2024	08:00 19:15	projekt	<b>Projekt: Sprawny i świadomy Senior</b> ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Urzędu Miasta Zielona Góra. W programie m.in.: FITNESS, grota solna, gry i zabawy integracyjne, bocci, taniec./turniej integracyjny/, Projekt 4 – żywioly.	Realizator projektu: Lubuska Federacja Sportu.	Udział biorą: tylko słuchacze z Zielonogórskiego UTW biorący udział w projekcie.	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20

czwartek 10.10.2024, 24.10.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>Zespół Plastyczny „Dekoratornia”</b> Ozdoby jesienne, stroiki, dynie itp.	Zapraszamy.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 10.10.2024, 17.10.2024, 24.10.2024	10:45- 12:00	próby, warsztaty	<b>TEATR „IMPRESJE”</b> Próby do spektaklu do nowego spektaklu.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
czwartek 10.10.2024	12:00- 14:00	wykłady, warsztaty	<b>Klub Miłośników Grafiki AI</b> <b>Zajęcia 2:</b> Podstawy Sztucznej Inteligencji i Uczenia Maszynowego <b>Tematy:</b> Czym jest AI i ML? Modele uczenia maszynowego wykorzystywane w grafice. Jak działa generowanie obrazów za pomocą AI?	<b>Cele:</b>  Zrozumienie podstawowych pojęć związanych z AI i ML.  <b>Nowa propozycja.</b>	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.10.2024	14:15- 15:15	prelekcja	<b>ZESPÓŁ „AWOKADO”</b> Tematy: 1. Jak minął rok w stosowaniu 15+5 zasad odżywiania osób w naszym słusznym wieku - doświadczenia uczestników w usuwaniu złych nawyków i wprowadzaniu dobrych nowych. 2. Jakie suplementy polecają znani dietetycy na podstawie najnowszych badań naukowych dla osób w naszym wieku.	Zapraszamy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 11.10.2024	wg inf. w KLUBIE	plener	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Wyjazd na plener fotograficzny do Łagowa.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Organizator: Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	wg inf. w KLUBIE
piątek 11.10.2024	17:00	otwarcie wystaw	<b>SPOTKANIA MUZEALNE</b> Otwarcie dwóch wystaw: <b>Arnolda Martyniuka pt. „Malarstwo, pejzaż i historia”</b> oraz „Łuck i okolice na pocztówce oraz fotografii”.	Zapraszamy.	<i>Wstęp bezpłatny</i>	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15



sobota 12.10.2024	16:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Klub Podróżnika „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – „ <b>Moja Droga na Everest</b> ” – spotkanie z <b>Szymonem Jaskułą</b> połączone z otwarciem wystawy fotograficznej.	Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
sobota 12.10.2024	16:00- 19:00	koncert, bankiet	<b>XXV Lubuski Tydzień Seniora Koncert i bankiet</b> zorganizowany przez Urząd Miasta Zielona Góra przy współpracy Centrum Usług Opiekuńczych.	ZAPROSZENIA dla słuchaczy w ZUTW dla osób, które ukończyły 70 rok życia.	<i>Ilość zaproszeń ograniczona.</i>	Centrum Rekreacyjno- Sportowe w Zielonej Górze ul. Sulechowska 41
poniedziałek 14.10.2024	10:30- 12:00	wykład	<b>KLUB FILOZOFICZNY „COGITO”</b> Wprowadzenie do filozofii, zagadnienia wstępne.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	Sala Słoneczna ZUTW
poniedziałki 14.10.2024, 21.10.2024	12:00- 14:00	warsztaty, wykłady, ćwiczenia	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b> .	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 15.10.2024	11:00	INAUGURACJA	<b>XXXIII INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2024/2025</b> pod honorowym patronatem JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego prof. dra hab. Wojciecha Strzyżewskiego.	Program na I stronie programu. <b>Zaproszenia</b> imienne do odbioru od 3 października br. w ZUTW.	Wykład inauguracyjny dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda <b>Rafała Kłoczko</b> pt. „ <b>Czemu muzyka nie umie obejść się bez tańca</b> ” ?	Uniwersytet Zielonogórski AULA ul. Podgórna 50
wtorek 15.10.2024	17:00	promocja książki	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> Czwartek Lubuski <b>Lubuskie Winnice Znane i nieznanne,</b> cykl spotkań z lubuskimi Winiarzami, prezentacje wyjątkowych winnic.	Zapraszamy.	Spotkanie z przedstawicielami Fundacji Tłocznia. Koordynator: Agnieszka Urbaniak	Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki)
środa 16.10.2024	09:00	koncert	<b>ZESPÓŁ WOKALNO- ESTRADOWY „AKOLADA”</b> Koncert dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej pt. „Piosenka jest dobra na wszystko”.	Dziękujemy Zespołowi.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dom Pomocy Społecznej aleja Juliusza Słowackiego 29

środa 16.10.2024	11:00	otwarcie wystawy	<b>OTWARCIE WYSTAWY Leopolda Kolbiarza</b> pt. „Szkice plenerowe Krajobraz Polski”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Leopold Kolbiarz	ZUTW Sala Słoneczna
środa 16.10.2024	11:00	wykład	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Konwersatorium Bibliotekoznawcze <i>Czy Mroźek stanie się Fredrą?</i>	Także transmisja online.	Wykład poprowadzi <b>prof. dr hab. Anna Nasiłowska</b> (Instytut Badań Literackich Polskiej Akademii Nauk).	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 16.10.2024	17:00	otwarcie wystawy	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Cień duszy –</b> wernisaż wystawy malarstwa	<b>Tomasz Akusz,</b> poznajski malarz, rzeźbiarz, scenarzysta i aktor teatralny.	Zapraszamy.	WiMBP Galeria Biblioteki Norwida al. Wojska Polskiego 9
środa 16.10.2024	18:00	sztuka teatralna	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE <b>Czytelnia Dramatu – NA PEŁNYM MORZU,</b> jednoaktowa sztuka teatralna Sławomira Mrożka.	reż. Wojciech Romańczyk	Gospodarz i pomysłodawca cyklu: dr Andrzej Buck. Koordynacja: dr Janusz Łastowiecki .	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 17.10.2024	10:15	spacer	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” zaprasza na spacer po Zielonej Górze śladami nowych „Bachusików”.	Zapraszamy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Spotkanie przy ZUTW
czwartek 17.10.2024	12:00- 14:00	wykłady, warsztaty	<b>Klub Miłośników Grafiki AI</b> <b>Zajęcia 3:</b> Przeгляд Narzędzi AI do Generowania Obrazów <b>Tematy:</b> Wprowadzenie do narzędzi takich jak DALL- E, Midjourney, Stable Diffusion. Omówienie funkcji i możliwości każdego narzędzia. Praktyczne porównanie narzędzi.	<b>Cele:</b> Zapoznanie uczestników  z różnymi narzędziami i platformami.  <b>Nowa propozycja.</b>	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 17.10.2024	14:30- 15:45	wykład	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> Skały, minerały, kamienie szlachetne.	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 17.10.2024	17:00-	promocja	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> <b>Czwartek Lubuski</b> <b>W programie:</b> - Promocja najnowszego numeru kwartalnika „Pro Libris” pn. <i>Sufler</i> ,	Z udziałem red. nacz. Andrzeja Bucka oraz członków redakcji.	Spotkanie poprowadzi dr Mirosława Szott.	Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki)

czwartek 17.10.2024	18:00	promocja	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> <b>Czwartek Lubuski</b> - Promocja książki <i>Mrożek. Biografia,</i> <b>prof. dr hab. Anny Nasiłowskiej.</b>	prof. dr hab. Anna Nasiłowska Instytut Badań Literackich Polskiej Akademii Nauk	Spotkanie poprowadzi dr Mirosława Szott.	Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki)
piątek 18.10.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Omówienie zdjęć z pleneru z Łagowa i przygotowanie do jesiennego pleneru.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 18.10.2024	12:00	spotkanie	<b>ZAPROSZENIE</b> Spotkanie DPV Cottbus i członków- ZUTW. Leitmotivem spotkania będzie poezja Wisławy Szymborskiej w języku polskim i niemieckim.	Zapraszamy słuchaczy uczących się języka niemieckiego i nie tylko.	Barbara Krzyszewska- Zmyślony Centrum Kultury i Języka Niemieckiego Uniwersytetu Zielonogórskiego	ZUTW Sala Zielona
piątek 18.10.2024	19:00	koncert	<b>ZAPROSZENIE</b> na koncert w ramach XI Dni Polsko- Niemieckich „Hallo Nachbar - Halo Sąsiedzie”.	Koncert polsko- Niemieckiej Orkiestry Młodzieżowej (DPJO) w związku z obchodzonym przez DPV Cottbus w tym roku 30-leciem powołania tej instytucji.	Barbara Krzyszewska- Zmyślony Centrum Kultury i Języka Niemieckiego Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wstęp wolny. <i>Zaproszenia w ZUTW.</i>	Uniwersytet Zielonogórski <b>AULA</b> ul. Podgórna 50
poniedziałek 21.10.2024	10:00- 11:30	seminarium	<b>„STACJA: LITERATURA”</b> Jakie czasy – taka literatura, czyli o tym, że dzieła są wypadkową tego, co dookoła.	Nowa propozycja zajęć w ZUTW. <i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 21.10.2024	16:00	wykład, badania	<b>Dzień Świadomości Czerniaka</b> ABC czerniaka – proste zasady pozwalające na samodzielną kontrolę znamion.	Po wykładzie badania - przegląd znamion u słuchaczy, oceny.	Akademia Czerniaka, Sekcja Naukowa Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej.	WIMBP Sala Wykładowa im. dr. Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 22.10.2024	wg inf.	plener	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Dolina Gęsnika.	Zapraszamy.	Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	wg inf. w KLUBIE
wtorek 22.10.2024	18:00	Kozzi...	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> Postscriptum Kozzi Film Festiwal 10(13). Festiwalu Filmu Teatru i Książki Kozzi Nowicki Hłasko Gość wydarzenia: <b>Jan Jakub Kolski</b>	<b>Jan Jakub Kolski</b> reżyser, scenarzysta, producent, kompozytor, twórca scenografii, również pisarz, malarz i rzeźbiarz. Reżyser m.in. filmu drogi z tłem kryminalnym <i>Wariaci</i> .	Zapraszamy.	WIMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

wtorek 22.10.2024	19:00	jubileusz	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> <b>Ulica fascynuje. Jubileusz 10-lecia konkursu</b> – pokonkursowa wystawa fotografii ulicznej w kategoriach; street photo oraz architektura.	Zapraszamy.	Organizator: Zielonogórskie Towarzystwo Fotograficzne	WiMBP hol Biblioteki (parter), al. Wojska Polskiego 9
środa 23.10.2024	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 od. 1 października br.</i>	Wyjazd o godz.8:00 powrót ok. 18:00	Wyjazd przystanek CASTORAMA
środa 23.10.2024	09:15	koncert	<b>ZESPÓŁ WOKALNO-ESTRADOWY „AKOLADA”</b> Koncert dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej „Piosenka jest dobra na wszystko”.	Dziękujemy Zespołowi.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dzienny Dom „Senior+” ul. Reja 8 ZG
środa 23.10.2024	10:00-11:30	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	WARSZTATY LITERACKIE GRUPY „OKSYMORON” Spotkanie organizacyjne. Jesienne warsztaty literackie.	Uczestnicy przynoszą wiersz o Poczcie Polskiej. Warsztaty kreatywnego pisanie 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 <b>Zajęcia bezpłatne.</b>	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
środa 23.10.2024	17:00-19:00	spotkanie	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> <i>Auto odstaw, na rower postaw!</i> – FINAŁ wydarzenia ph. <i>Tam, gdzie oczy poniosą!</i>	Spotkanie połączone z rozmową na temat rowerów, bezpieczeństwa na drodze oraz ścieżek rowerowych w Zielonej Górze.	Goście wydarzenia: Radosław Brodzik, Agnieszka Chyrc, Michał Korn. Gość spotkania: <b>Małgorzata Maško-Horyza,</b>	WiMBP Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki)
czwartek 24.10.2024	12:00-14:00	wykłady, warsztaty	<b>Klub Miłośników Grafiki AI</b> <b>Zajęcia 4:</b> Tworzenie Pierwszych Obrazów za Pomocą AI <b>Tematy:</b> Jak zdefiniować właściwe parametry generowania obrazów? Tworzenie prostych obrazów na podstawie opisów tekstowych. Praktyczne ćwiczenia z użyciem jednego narzędzia (np. DALL-E).	<b>Cele:</b> Praktyczne doświadczenie z generowaniem obrazów przy użyciu AI.  <b>Nowa propozycja.</b>	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 24.10.2024	16:00- 18:00	prelekcja	<b>KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSTAŁ”</b> "Kamienie i kryształy pochodzenia naturalnego".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 25.10.2024	wg inf. w KLUBIE	plener	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Wyjazd na jesienny plener fotograficzny do Wielobłotów koło Łaz.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Organizator: Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	wg inf. w KLUBIE
piątek 25.10.2024	18:00	spektakl	<b>KONCERT „My i oni”</b> to spektakl inspirowany legendarnym albumem zespołu Pink Floyd – „Th Dark Side of the Moon”.	Spektakl ukazuje historię dwóch zakochanych w sobie ludzi. Ich miłość kwitnie w prostocie codziennego życia.	Bezpłatne bilety w ZUTW.	RCAK ZG ul. Sienkiewicza 11
sobota 26.10.2024	16:00	otwarcie wystawy	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Otwarcie wystawy „Mamut – ikona epoki lodowcowej” z udziałem <b>Krzysztofa Malary.</b>	Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 28.10.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b> Podstawy realizacji dźwięku na planie i w postprodukcji.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	Jarek Downar realizator dźwięku absolwent kierunku w AMA Film Academy w Krakowie	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 28.10.2024	10:30- 12:00	wykład	<b>KLUB FILOZOFICZNY „COGITO”</b> Święto Reformacji. Różnice między katolicyzmem a protestantyzmem.	Zapraszamy zainteresowanych tematem.	<b>Piotr Sztermer</b> absolwent Wydziału Filozofii Chrześcijańskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, sekcji Filozofii Teoretycznej o specjalności etyka.	Spotkanie przy kościele Ewangelicko – Augsburskim Kościół Jezusowy ul. Kazimierza Wielkiego 11
poniedziałek 28.10.2024	12:00	spotkanie	<b>ZESPÓŁ ASYSTENT</b> Przydział zadań.	Wspomaganie działań Zarządu, obsługa słuchaczy. <i>Zapraszamy do Zespołu.</i>	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 29.10.2024	10:00- 12:00	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Kadrowanie.	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 29.10.2024	17:00	Nadzwyczajne Ogólne Zgromadzenie Członków	<b>ZAWIADOMIENIE</b> Nadzwyczajne Ogólne Zgromadzenie Członków Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku .	PORZĄDEK Nadzwyczajnego Ogólnego Zgromadzenia Członków Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zielonej Górze znajduje się na początku programu.	Prosimy o przybycie.	Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze Sala Wykładowa im. Grzegorza Chmielewskiego.

wtorek 29.10.2024	17:00- 19:00	spotkanie	<b>PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE</b> Rozmowy o Zielonej Górze - cykliczne spotkania dotyczące historii miasta i życia społeczno- kulturalnego miasta. Temat: <i>Rozwój przestrzenny Zielonej Góry.</i>	Spotkania dotyczące historii miasta i życia społeczno- kulturalnego Winnego Grodu	Gość spotkania: <b>Małgorzata Maśko-Horyza,</b> dyrektor Departamentu Rozwoju Miasta Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica” przy współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza (parter biblioteki), al. Wojska Polskiego 9
środa 30.10.2024	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 Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
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.	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

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

<b>JĘZYK WŁOSKI SPOTKANIE ZAINTERESOWANYCH SŁUCHACZY I ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ wg oddzielnej informacji.</b>				
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	12:30 -13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW , kier. Jolanta Nenycz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	13:30 -14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW, kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	8:30 - 9:15	ANGIELSKI A1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Alicja Bieniasz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Krystyna Jarowicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	10:20 -11:05	ANGIELSKI A 1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Elżbieta Ewa Starykiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA

wtorki 01,08,22,29. 10.2024	11:15 -12:00	ANGIELSKI A 0 +	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Urszula Sawczuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	12:10 -12:55	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier.	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	13:05 -13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier.	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska, kier. Janina Godziszewska słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	12:00-12:45	NIEMIECKI A0 od podstaw	mgr Beata Łapanowska, kier. Jolanta Misiuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski, kier. Stanisław Piotr Misiuk słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski, kier. Maria Kacprzyk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski, kier. Krystyna Lilianna Gała słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA

**GIMNASTYKI, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW**  
**I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2024/2025**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	8:30 – 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokołowska, Jadwiga Polańska  słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola

poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	9:30 – 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Irena Dobiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	10:30- 11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Grażyna Nieczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	11:30 -12:15	<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 Puczek słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	12:30-13:15	<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 Lisiaak słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	11:30–12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Brygida Szymańska-Żyża, z-ca Zuzanna Puch słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	12:30-13:15	<b>PILATES</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	13:30-14:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabella Zalewska-Zakobielska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	14:30-15:15	<b>NEUROBIK</b> dla seniorów Bystrość umysłu Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Grażyna Borodynko słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	8:15- 9:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski Instruktor, kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	9:15- 10:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski Instruktor kier. Maria Ewa Iwanicka słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	10:15–11:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor, kier. Bernadetta Skubiszewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	11:15–12:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor, kier. Anna Kupniewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	8:30 – 9:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Grażyna Zimna-Nahorska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	9:30 – 10:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier.	ZUTW Sala Wesola



wtorki 01,08,22,29. 10.2024	10:30- 11:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii <b>Marlena Antoń</b> instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Grażyna Siadul słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	11:30–12:30	<b>Teatr TAŃCA</b> CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	12:50-13:35	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU</b> <b>KRĄŻENIA I WZMACNIANIE</b> <b>MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii, kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 01,08,22,29. 10.2024	13:45-14:30	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU</b> <b>KRĄŻENIA I WZMACNIANIE</b> <b>MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	8:30 – 9:30	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel, kier. Krystyna Gryc słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	9:45 – 10:45	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	11:00–11:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu' kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	12:00–12:45	<b>RADOŚĆ TAŃCZENIA</b>	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu, kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 10.2024	13:00–13:45	<b>GIMNASTYKA</b> <b>USPRAWNIAJĄCA</b> z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel' kier. Maria Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	8:30- 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Janina Krawczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	9:30- 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Ewa Puczek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	10:30–11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	11:30-12:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Wanda Maciejewska, Urszula Araszkiewicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	12:30-13:15	<b>PILATES</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Małgorzata Barańska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10.17,24.10. 2024	13:30-14:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Izabella Zalewska-Zakobielska, z-ca Krystyna Reichert słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola

czwartki 03,10.17,24.10. 2024	14.30-15.15	<b>NEUROBIK</b> dla seniorów. Bystrość umysłu. Zajęcia ruchowe z przyborami przy muzyce skupione na bodźcowaniu naszego mózgu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Teresa Mikołajska, z-ca Maria Majewska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	8:30 -9:30	<b>JOGA</b> dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Edward Cias słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	9:40- 10:40	<b>JOGA</b> średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Jolanta Kwaśniewska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	10:50 -11:35	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"3 zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	11:45 -12:30	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	12:40-13:25	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Teresa Fitas słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 04,11,18,25. 10.2024	10:15-11:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b>	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 04,11,18,25. 10.2024	11:15-12:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b>	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Barbara Kusz słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 04,11,18,25. 10.2024	12:15-13:00	<b>PILATES MEDYCZNY</b>	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Maria Serba słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 04,11,18,25. 10.2024	16:30-17:30	<b>GRUPA TANECZNA</b> „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34

### **BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA Uwaga!**

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>MIEJSCE</b>
poniedziałki 07,14,21,28. 10.2024	13:00 - 15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 04,11,18,25. 10.2024	11:15- 12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

### **KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA, INFORMACJE ZUTW**

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

**Plan działania grup malarskich „TERMOPILE” i „PASTELE” na rok 2024/2025**  
**Prowadzenie: Cezary Bednarczyk – malarz**

<b>Miesiąc</b>	<b>Zagadnienia</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Październik</b>	Cykl anatomiczny: Studium ludzkich dłoni	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego
<b>Listopad</b>	Cykl anatomiczny: Studium ludzkiej czaski na bazie modelu trójwymiarowego	Ćwiczenia zostaną wykorzystane do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego
<b>Grudzień</b>	Portret ekspresyjny: Próba przeniesienia wewnętrznych emocji na zewnętrzny wygląd portretu	Ćwiczenia posłużą do stworzenia autorskiego obrazu
<b>Styczeń</b>	Portret: <i>en face</i> Praca z modelem	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu
<b>Luty</b>	Portret: $\frac{3}{4}$ Praca z modelem	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu
<b>Marzec</b>	Portret: <i>profil</i> Praca z modelem	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu
<b>Kwiecień</b>	Portret tonalny – technika akrylowa lub olejna	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu
<b>Maj</b>	Warsztaty akwarelowe: “Pejzaż z wodą”	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu
<b>Czerwiec</b>	Warsztaty akwarelowe: “Pejzaż miejski”	Zagadnienia zostaną wykorzystane do stworzenia własnego obrazu

**WYSTAWY W ZUTW**

**Gra w Kolory: Odkrywając spektrum emocji i natury**

Zapraszamy do obejrzenia – hol ZUTW

**Finisaż** wystawy 03 w października br., godz. 10:00 w holu ZUTW

Kurator wystawy: Paweł Janczaruk

Od 7 Października br. wystawa „**MUZYKA**” Grupy Fotograficzno-Filmowej KWADRAT w holu ZUTW

Wystawa fotografii Klubu Fotograficznego „FOTOX” pt. „**Martwa natura**”

Kurator wystawy: Kazimierz Błaszyński, słuchacz ZUTW

Zapraszamy do obejrzenia w Sali Klubowej i holu ZUTW.

WYSTAWA MALARSTWA Leopolda Kolbiarza pt. „**Krajobraz Polski**”.

**Otwarcie wystawy 16 października br.** Kurator wystawy: Leopold Kolbiarz

**PODZIĘKOWANIA**

**Dziękujemy organizatorom** wyjazdu do Pustkowa we wrześniu br. oraz słuchaczom, którzy podczas pobytu organizowali i realizowali wiele zajęć i spotkań.

**Dziękujemy darczyńcom**, którzy wspomogli nas w realizacji II INAUGURACJI MUZYCZNEJ w roku akademickim 2024/2025, która odbyła się 29 września br. w Zielonogórskiej Filharmonii – słuchaczom i członkom wspierającym ZUTW oraz Stowarzyszeniu „Warto jest pomagać” z siedzibą w Zielonej Górze.

**W programie PIOSENKI DERWIDA – SREBRNY KONCERT:**

<p><b>Wykonawcy:</b>                  Sara Lityńska – wokal                  Natalia Woźniak – altówka                  Bronisław Krzystek – klarnet                  Dariusz Pogłud – kontrabas                  Ryszard Zimnicki – fortepian                  Edward Piniuta – perkusja                  Barbara Wiśniewska – inscenizacja i reżyseria</p>	<p>Inaugurację otworzyli: poseł na Sejm RP Elżbieta Anna Polak, Prezydent Miasta Zielona Góra Marcin Pabierowski, który ufundował TORT PREZYDENCKI.</p>
--	---

## PODZIĘKOWANIA – GRATULACJE

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku **niesie pomoc POWODZIANOM**

Szczegółowe informacje Urzędu Miasta dotyczące pomocy powodzianom pod linkiem: [https://www.zielona-gora.pl/PL/971/8982/Zielona\\_Gora\\_pomaga/](https://www.zielona-gora.pl/PL/971/8982/Zielona_Gora_pomaga/)  
Dziękujemy.

---

## ZAPROSZONO NAS WE WRZEŚNIU/PADZIERNIKU 2024 r.

\*Na Jazzujące Muzeum 19 września 2024 r. w Muzeum Ziemi Lubuskiej.

\*Na MINI MARATON FITNESS 30 września 2024 r. w WOSiR Drzonków

\*Na inaugurację roku akademickiego 2024/2025 Głogowski Uniwersytet Trzeciego Wieku 25 września br.

\*Na Inaugurację Roku Akademickiego na Uniwersytecie Zielonogórskim 1 października 2024 r.

\*W piątek 27.09. br. zaproszono nas na plac pod PGNIG na wspólne ćwiczenia w ramach **Europejskiego Tygodnia Sportu**. Hasłem przewodnim tegorocznego tygodnia wyzwaniem była pomoc Wiktorii, która walczy z nowotworem. Organizatorem było partnerskie Przedszkole nr 34.

**Miasto Zielona Góra zaprasza** organizacje pozarządowe na **bezpłatną konferencję**, \*dotyczącą w szczególności możliwości pozyskiwania środków z Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Konferencja odbędzie się w dniu **04 października 2024 r., o godz. 10.00 w Sali Kolumnowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego** w Zielonej Górze, ul. Podgórna 7. Zgłoszenia uczestników - za pomocą załączonego formularza - należy przelać na adres: [m.jakubowska@um.zielona-gora.pl](mailto:m.jakubowska@um.zielona-gora.pl)

## ZAPROSZENIA

ABCsenior.com zaprasza na edukacyjne spotkania i kursy. Skorzystajcie Państwo z bezpłatnych propozycji i zarejestrujcie się. Wracamy z kolejną edycją kursu "**Mój pierwszy smartfon - poziom zaawansowany**". Zaczynamy od poniedziałku 30.09.2024 r., (godz. 16:00). **Udział w kursie jest bezpłatny.**

Link: <https://abcsenior.com/webinar/smartfon2>

### W programie kursu m.in:

Czat GPT

Prompty AI, Zasady budowy, Niestandardowe funkcje

- QR-kody - co się pod nimi kryje?  
Płatności z użyciem QR-kodu, Zakup paliwa na stacjach paliw z użyciem QR-kodów, Programy lojalnościowe
- Bezpiecznie w sieci  
Co to jest SCAM?, Czy we wszystko można klikać?, Jak nas oszukują i jak nie dać się nabrać?
- Backup danych  
Chmura Google, Przechowywanie danych, Zdjęcia w chmurze
- Vinted, OLX  
Aplikacje o zakupach z drugiej ręki
- Rozrywka on-line  
Gry on-line, YouTube, Krzyżówki, sudoku
- Aplikacje GO  
Netflix, MAX, Disney+
- Montaż filmów  
Gdy zwykle filmiki to za mało, Efekty specjalne, napisy i muzyka, Publikacja w mediach społecznościowych
- Biblioteki on-line  
E-booki, Audiobooki, Podcasty  
Rower miejski, hulajnoga, a może samochód?  
Co to jest ekonomia współdzielona?, Jak wypożyczyć rower i hulajnogę, Samochód na minuty

## **ZAPRASZAMY W PAŹDZIERNIKU 2024 r. NA WYBRANE WYDARZENIA WIMBP**

**Z miłości...** – wystawa malarstwa **Karoliny Pyrki**, zielonogórskiej artystki.

Koordynator: Ewelina Równicka, tel. 68 45 10 891

Wystawa czynna do 29 listopada br.

**3 października, w godzinach otwarcia, Filia nr 1, ul. Ptasia 32**

**Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim**

Obowiązują zapisy / (registration): tel. 68 45 32 638, mail: [agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl)

Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków)

**4 października, godz. 10.00-11.00, Biblioteka Obcojęzyczna Biblioteki Norwida, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spacer edukacyjny po ścieżce przyrodniczo-leśnej** – spotkanie organizowane przy współpracy z

Nadleśnictwem Zielona Góra. Koordynator: Natalia Kononowicz-Rogalska, tel. 68 45 10 892

**9 października, godz. 9.30, Filia nr 11, ul. Ptasia 32**

**Dzień Gier Planszowych w Norwidzie ph. Przyjdź, zagraj, wypożycz!**

Święto miłośników gier planszowych. Wydarzenie połączone z oficjalnym otwarciem wypożyczalni gier planszowych w agendach Biblioteki Norwida. Koordynator: Karolina Zielska, tel. 68 45 32 615

**10 października, godz. 12.00-20.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

**Tacy sami** – wystawa karykatur i portretów autorstwa **Piotra Firleja**, absolwenta Instytutu Sztuk Wizualnych,

prezesa i trenera klubu Brazylijskiego Jiu Jitsu „Cyklon”. Prace poświęcone rodzicom oraz opiekunom dzieci z

niepełnosprawnościami. Kurator i koordynator wystawy: Magdalena Faron. Kontakt: Karolina Zielska, tel. 68 45 32 615, e-mail: [goramediom@wimbp.zgora.pl](mailto:goramediom@wimbp.zgora.pl)

**Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim**

Obowiązują zapisy / (registration): tel. 68 45 32 638, mail: [agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl)

Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków)

**11 października, godz. 10.00-11.00, Biblioteka Obcojęzyczna Biblioteki Norwida, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Rękodzieła nicją powiązane**, otwarcie wystawy prac **Bogusławy Dziuby**

Koordynatorzy: Kornelia Waloch i Dana Ponomarenko, tel. 68 45 326 334

Wystawa czynna od 15 października do 15 listopada br.

**15 października, godz. 16.30-18.00, Filie nr 4 i 9, ul. Podgórna 45**

**Dobrostan** – spotkania w kręgu, cykliczne spotkanie dla dorosłych kobiet na temat zachowania zdrowia i życiowej harmonii, wzmocnienia kreatywności oraz chęci rozwoju osobistego. Wstęp wolny!

Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, Anna Urbańska

Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 638, e-mail: [agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl)

**18 października, godz. 18.00-20.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Spotkanie z poezją Katarzyny Jarosz-Rabiej**, zielonogórzanki, połączone z prezentacją tomiku „Zmyślone Miasto”. Prowadzenie: Marcin Radwański

**18 października, godz. 18.00-20.00, Filia nr 2, os. Pomorskie 13 (budynek Szkoły), tel. 68 32 01 011**

**Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Kryminalnego**. Cykl comiesięcznych spotkań dla dorosłych wokół literatury kryminalnej. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 17 424, mail: [filia8@biblioteka.zgora.pl](mailto:filia8@biblioteka.zgora.pl)

Koordynator: Joanna Wasąg

**24 października, godz. 16.30-18.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a**

**Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim**

Obowiązują zapisy: (registration): tel. 68 45 32 638, mail: [agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl](mailto:agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl)

Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków)

**25 października, godz. 18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

**Anna Tokarska – poezja zapisana na nowo**, warsztaty kaligraficzne dla młodzieży 15+ oraz dorosłych. Koordynator: Agnieszka Urbaniak. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 606  
**26 października, godz. 9.00-12.00, Dział Informacji Regionalnej i Bibliograficznej, sala wykładowa im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9**

**Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów**, spotkanie przy muzyce i opowieści relaksacyjnej wzbogacone sesją aromaterapii. Zapisy tel. 48 68 45 41 060.

Prowadzenie: Justyna Stachura

**28 października, godz. 18.00, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40**

**Z miłości... midisaż wystawy malarstwa** zielonogórskiej artystki **Karoliny Pyrki**, absolwentki Uniwersytetu Zielonogórskiego na Wydziale Artystycznym, kierunek grafika oraz absolwentki Liceum Plastycznego w Zielonej Górze.

Koordynator: Ewelina Równicka, tel. 68 45 10 891

**28 października, godz. 18.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32**

## **AKADEMIA CZERNIAKA**

### **Sekcja Naukowa Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej**

wykład i badania – 21 października 2024 roku – inf. w programie na poprzednich stronach

W imieniu **Akademii Czerniaka, Sekcji Naukowej Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej** zorganizowaliśmy Dzień Świadomości Czerniaka na Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Już od ponad 10 lat Akademia Czerniaka pracuje nad budowaniem świadomości społecznej na temat profilaktyki pierwotnej i wtórnej czerniaka, której stosowanie stanowi skuteczny oręż w walce z tym nowotworem. Niezmiernie pragniemy zwracać szczególną uwagę na to, jak ważna jest profilaktyka i jak proste jest wczesne rozpoznanie czerniaka, którego wyleczenie w tym stadium jest możliwe w niemal 100 procentach. Uniwersytety Trzeciego Wieku są miejscem, które od kilku lat staramy się angażować właśnie w działania edukacyjne w zakresie profilaktyki czerniaka i do takiej współpracy pragniemy w tym roku Państwa zaprosić. W myśl zasady, że skóra pamięta każdą sytuację, gdy została uszkodzona przez promieniowanie UV, Akademia Czerniaka aktywnie promuje zarówno Złote Zasady Ochrony Skóry, czyli prawidłowe zachowania na słońcu, jak również ABCDE czerniaka – proste zasady pozwalające na samodzielną kontrolę znamion. Patrząc na epidemiologię raków skóry (zachorowania rosną po 60 r.ż.), wyraźnie widać, że sytuacje, kiedy skóra doznała uszkodzenia przez promieniowanie UV sumują się i kumulują właśnie u seniorów. A wcześniej wykrytego czerniaka można skutecznie wyleczyć. Akademię Czerniaka tworzą najlepsi eksperci oraz organizacje pacjentów, podzielimy się wiedzą z Państwa słuchaczami i zachęcimy do samodzielnej kontroli znamion. Akademia Czerniaka zapewnia Eksperta do części wykładowej i kontroli znamion.

### **ZAPRASZAMY**

#### **PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH W PAŹDZIERNIKU 2024**

„Nie siedź w domu - wędruj z nami”

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

( prof. Akad. Med. dr Wiktor Dega)

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywnej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwiem i stosownym do pogody ubiorem!

**Uczestnictwo jest bezpłatne!** Uczestnik ponosi tylko koszt przejazdów, jeśli takie przewiduje plan wycieczki. **Udział w tych wycieczkach ma miejsce na wyłączne ryzyko uczestnika!** Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw ewentualnych nieszczęśliwych wypadków podczas wycieczki! - Organizacja i prowadzenie tych wycieczek jest bezinteresowną pracą społeczną zaangażowanych w nią osób.

Bliższe informacje o wycieczce, takie jak: miejsce i czas zbiórki, trasa i jej długość, koszt ewentualnych przejazdów, czas powrotu itp. zamieszczane są zwykle w prasie, w Internecie na stronie: [www.omzgora.pttk.pl](http://www.omzgora.pttk.pl), na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wlkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17.

Sporządził: Wojciech Kasprzak, 533 299 823

#### **Program wycieczek na tablicy ogłoszeń w ZUTW.**

### **Życzenia dla JUBILATÓW urodzonych w PAŹDZIERNIKU**

Urodziny obchodzi 60 osób. Najstarsza słuchaczka ma lat 83, najmłodsza 55.

Wiary w siebie samego i w marzenia. Odwagi, byś pewnie kroczył przez życie. Nadziei na lepsze jutro. Cierpliwości, abyś wytrwale dążył do wyznaczonych celów.	Miłości, która dodaje skrzydeł. Zdrowia, bo dziś jest na wagę złota. Przyjaciela, aby podzielił twoją radość, a współczuł w trudnych chwilach. Życzymy również szczęścia, niech towarzyszy Wam każdego dnia!
---	---

Zarząd ZUTW

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