

ZIELONOGÓRSKI UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU

Kontakt:

al. Wojska Polskiego 9
65 - 077 Zielona Góra
tel. 68 453-26-51
tel. kom. +48 727 018 099

Kontakt:

www.utw.zgora.pl
Polub nas: www.facebook.com/utw.zgora
e-mail: kontakt@utw.zgora.pl

Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000013459
NIP: 929-131-63-84 REGON: 970397673
Bank BGŻ BNP Paribas S.A. Oddział w Zielonej Górze
55 2030 0045 1110 0000 0256 3310

PROGRAM ZAJĘĆ NA LISTOPAD 2024 ROKU



Jesień to druga wiosna,
kiedy każdy liść jest kwiatem".

Albert Camus

KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

- ❖ **WOSiR Drzonków. Aktywne weekendy w Drzonkowie.** W każdą niedzielę do końca roku 2024 w godz. 11:00-14:00: strzelanie laserowe, jaskinia solna, pływanie w godz. 12:00-14:00. Opłata -50%. Więcej na: www.DRZONKOW.PL
- ❖ **TERMY – BURG, TERAPIA, REHABILITACJA** w ciepłych źródłach wodach termalnych w Burgu – Spreewald – 21 listopada 2024 r. i 12 grudnia 2024 r. Zapisy wraz z opłatą w ZUTW.
- ❖ Wyjazd do Ośrodka Rehabilitacyjno – Wypoczynkowego im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu na pobyt „**STARY i NOWY ROK oraz Sylwester w Gościmiu**” w dn. 27.12.2024 - 02.01.2025. Zabiegi fizjoterapeutyczne w cenie wyjazdu. **Obowiązuje opłata za pobyt na konto Ośrodka do 20 listopada br.** Zapisy już tylko na listę rezerwową. Informacje w sekretariacie ZUTW.
- ❖ Otwieramy zapisy na **WIELKANOC 2025 w Gościmiu** w Ośrodku Rehabilitacyjno – Wypoczynkowym im. prof. Wiktora Degi. **Termin od 16.04. - 24.04. 2025 r.**
- ❖ Wystawy fotograficzne i malarstwa w ZUTW – zapraszamy do obejrzenia. Więcej informacji na dalszych stronach programu.
- ❖ **Zachęcamy do nabycia nowego numeru INSPIRACJI i naszej monografii.**

PODZIĘKOWANIA – DZIĘKUJEMY DARZYŃCOM.

*Kwota przychodu z **1,5 %**, która wpłynęła na konto ZUTW w 2024 roku wynosi **10,958, 90 zł.** Więcej inf. ukaże się w programie zajęć w grudniu 2024 r.

PODZIĘKOWANIA

***Dziękujemy słuchaczom,** którzy wzięli udział w Nadzwyczajnym Ogólnym Zgromadzeniu Członków Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w dniu 29 października 2024 roku. **Podjęto i przegłosowano ważne dla naszego Stowarzyszenia sprawy:** zatwierdzono nowego członka Zarządu w miejsce ustępującego, wybrano członka Komisji Rewizyjnej w miejsce ustępującego, uchwalono wysokość składek członkowskich od II semestru w roku akademickim 2024/2025, uchwalono zmiany w statucie.

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
poniedziałek 04.11.2024	10:30-12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Teoria poznania.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	Sala Słoneczna ZUTW
poniedziałki 04.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024	10:00-12:00	próby, warsztaty	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Jarosław Marek Sobański kabareciarz	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 04.11.2024	12:00-14:00	wykład, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Realizacja dźwięku w filmie.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	Jarek Downar realizator dźwięku absolwent kierunku w AMA Film Academy w Krakowie	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 04.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024	13:30-15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy nowych słuchaczy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 04.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024	16:30-18:00	próby, warsztaty, koncerty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 05.11.2024	wg inf. w KLUBIE	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener fotograficzny Os. Cegielnia	Zapraszamy.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	wg inf. w KLUBIE
wtorek 05.11.2024	10:45	koncert	„ ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI ” „Piosenki jesienne”.	Występy prowadzi: Wanda Rejman słuchaczka ZUTW	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom „Senior Wigor” ZG Osiedla Pomorskie 28
środy 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Świąteczne ozdoby do przystrajania mieszkań jak również na choinkę i prezenty.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Anna Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „ KONTRAPOST ” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem nowych słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw. Plenery. <i>Zajęcia bezpłatne.</i>	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

środy 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024	13:00- 14:30	warsztaty	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga -Kwiecień Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 06.11.2024	17:00	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE wernisaż wystawy OPOWIEMY WAM O... Zielona Góra na przeźreni lat stała się domem dla niewielu fotografów. Czterech z nich – Bronisław Bugiel, Czesław Łuniewicz, Zbigniew Rajche i Kazimierz Nowik – odegrało szczególną rolę w kształtowaniu artystycznego krajobrazu miasta.	Dzięki Akademii Wychowania Fotograficznego, która podążyła śladami tych fotografów, powstała wystawa ukazująca ich wpływ na amatorski ruch fotograficzny. <i>Więcej o wystawie na dalszych stronach programu.</i>	Akademia Wychowania Fotograficznego. <u>Autorzy zdjęć:</u> Halina Adamiak, Małgorzata Barańska, Paweł Janczaruk, Teresa Kaczmarek, Jolanta Kostecka, Regina Pawliczak, Irena Zawadzka.	ZOK Hydrogaleria ul. Festiwalowa 3 ZG
środa 06.11.2024	17:00	wernisaż, wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Otwarcie wystawy „Akcenty patriotyczne na pocztówkach z kolekcji WOŁYŃSKIEJ Tadeusza Marcinkowskiego”.	Po wernisażu koncert muzyki patriotycznej w wykonaniu Kamila Wrony.	Wykład Justyny Lubas-Wałęckiej pt. „Pamięć jest w nas. Akcenty i motywy patriotyczne w ikonografii z Kolekcji Wołyńskiej Tadeusza Marcinkowskiego”.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 07.11.2024	10:00- 11:00	fotografia	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Motyw przewodni: MUZYKA – teoria.	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.	ZUTW Sala Zielona
czwartek 07.11.2024, 21.11.2024	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Dekoracje święteczne - choinkowe, skrzaty, stroiki, kartki, świeczniki, lampiony, świeczki, dzwonki itp.	Zapraszamy.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 07.11.2024	10:15	spacer	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” „Jesienny spacer Doliną Luizy”.	Zapraszamy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Spotkanie przy Centrum Przesiadkowym MZK godz. 10:15
czwartki 07.11.2024, 14.11.2024, 21.11.2024, 28.11.2024	10:45- 12:00	próby, warsztaty	TEATR „IMPRESJE” Próby do nowego spektaklu „HUMOR POLSKI”.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

czwartki 07.11.2024	11:00- 12:00	wykłady, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI e-pacjent	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 07.11.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI 1/Czym jest sztuczna inteligencja AI i uczenie maszynowe ML 2/ Warsztaty z tworzenia promptów.	Zajęcia bezpłatne.	Pomysłodawca KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 07.11.2024	14:00- 15:00	prelekcja	ZESPÓŁ „AWOKADO” 1/Co należy wiedzieć o wodzie z kranu z zielonogórskiej sieci ? 2/ Jakie suplementy polecają znani dietetycy na podstawie najnowszych badań naukowych dla osób w naszym wieku.	1/ opowie Czesław Symonowicz, wieloletni kierownik laboratorium w ZWiK słuchacz ZUTW 2/ Edward Ciaś słuchacz ZUTW	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 07.11.2024	18:00	Zielonogórskie Zaduszki	SPOTKANIA MUZEALNE Zielonogórskie Zaduszki pod patronatem Marcina Pabierowskiego Prezydenta Zielonej Góry. Podczas wieczoru wspominać będziemy: Waleriana Piotrowskiego, prof. Hieronima Szczegółę, Zbigniewa Czarnucha	Wieczór wspomnień poświęcony zielonogórczanom.	Wieczór uświetni duet lubuskich muzyków jazzowych w składzie: Wojciech Pruszyński /fortepian/ i Robert Chyla / saksofon/.	Sala im. dra Jana Muszyńskiego Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 07.11.2024	18:00	wykład	Cykl „Czwartkowych Spotkań z Nauką”! Jak znaleźć drogę do domu dzięki sygnałom z kosmosu, czyli system nawigacji satelitarnej od kuchni.	Patronat honorowy Centrum Badań Kosmicznych PAN	dr inż. Aleksander Nowak	Planetarium Wenus Centrum Nauki Keplera w Zielonej Górze ul. gen Władysława Sikorskiego 10
piątki 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024	09.00- 11:00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Cykl anatomiczny: Studium ludzkiej czaszki na bazie modelu trójwymiarowego.	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 08.11.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW /KURS/ PAYBACK	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona

piątek 08.11.2024	10:00- 12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przegląd i omówienie fotografii wykonanych w październiku br.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” . Cykl anatomiczny: Studium ludzkiej czaszki na bazie modelu trójwymiarowego.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia szkicu akrylowego lub olejnego. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Teresa Kłossowska-Lubos, Halina Bohdanowicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
niedziela 10.11.2024	19:00	koncert	ZAPROSZENIE na koncert JAZZ PAN COGITO Wykonawcy: Grzegorz Karnas – śpiew Klara Cloud – śpiew Basia Pospieszalska- śpiew Meek.Oh.Why? – śpiew Wojciech Lichański – saksofony Kajetan Borowski – instrumenty klawiszowa Piotr Narajowski – kontrabas Piotr Budniak – perkusja, kierownictwo muzyczne	Zapraszamy.	Bezpłatne wejściówki w ZUTW	Centrum Nauki Keplera – Planetarium Wenus ul. Generała Władysława Sikorskiego 10 ZG
poniedziałek 11.11.2024	17:00	koncert	ZAPROSZENIE na koncert z okazji Narodowego Święta Niepodległości zatytułowany „Krajobraz Ojczyzny”. Okazja do wspólnego świętowania 106. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.	Wystąpią artyści: Anna Gościniak – śpiew Janusz Brzozowski – gitara Jakub Gościniak – instrumenty klawiszowe Paweł Nienadowski – perkusja Paweł Słoniowski – gitara basowa Gościnnie zaśpiewa Gabriela Siwka.	Podczas wydarzenia usłyszemy piękne i wzruszające pieśni patriotyczne. W repertuarze znajdują się takie utwory jak: „Rozkwitły pąki białych róż”, „Pieśń Legionów”, „Żeby Polska”, „Dziś idę walczyć, mam”, „Wojenko, wojenko”	Centrum Nauki Keplera – Planetarium Wenus ul. Generała Władysława Sikorskiego 10 ZG
wtorek 12.11.2024	10:00- 12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” prace związane z przygotowaniem wystawy świątecznej.	Zapraszamy.	Krzysztof Subocz, Roman Grobarski słuchacze ZUTW kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 12.11.2024	10:30	koncert	„ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI” „Piosenki jesienne”.	Występy prowadzi: Wanda Rejman słuchaczka ZUTW	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów ZG ul. Lubuska 11

wtorki 12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA <i>Inauguracja zajęć 12 listopada br.</i> O korzyściach dla zdrowia i nie tylko płynących z uprawiania gry w PING PONGA czytaj na dalszych stronach programu.	Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiejących grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć /dla pań i panów/ Miejsce: Hala Sportowa WOSiR	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Zapisy w ZUTW. <i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmienne, własne rakiетки .</i>	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20
wtorek 12.11.2024	18:00	Wieczornica	CHÓR „MODERATO” Wieczornica z okazji Święta Niepodległości	Zapraszamy.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.11.2024	12:00	rozmowy, bieżące sprawy	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ „Ulubiona książka, ulubiony autor”.	Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.11.2024	16:00- 17:30	własna twórczość	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” Czytanie i omawianie własnej twórczości.	<i>Zapraszamy zainteresowanych</i>	Alina Kruk kier. GRUPY słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 14.11.2024	10:00- 11:00	fotografia	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Motyw przewodni: MUZYKA – praktyka.	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.	ZUTW Sala Zielona
czwartki 14.11.2024	11:00- 12:00	wykłady, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Aplikacje google	Nauka odbywa się na tabletach wygranych z konkursu w programie Orange. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 14.11.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI 1. Wykład: „Modele uczenia maszynowego wykorzystywane w grafice”. 2. Warsztaty: "Praktyczne zastosowanie promptów”.	Zajęcia bezpłatne.	Pomysłodawca KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 14.11.2024, 21.11.2024, 28.11.2024	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA <i>Inauguracja zajęć 12 listopada br.</i> O korzyściach dla zdrowia i nie tylko płynących z uprawiania gry w PING PONGA czytaj na dalszych stronach programu.	Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiejących grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć / dla pań i panów / Miejsce: Hala Sportowa WOSiR	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Zapisy w ZUTW. <i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmienne, własne rakiетки .</i>	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20

czwartek 14.11.2024	14:30-15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Perm – kolejna epoka w dziejach Ziemi”.	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 14.11.2024	16:00-18:00	prelekcja	KLUB KAMIENI I MINERAŁÓW „ KRYSTAŁ ” Jaspisy, cechy i odmiana”.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 15.11.2024	10:00-11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW /KURS/ e-pacjent	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 15.11.2024	10:00-12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOX ” Szkolenie „Fotografia portretowa”.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 18.11.2024	10:00-11:30	seminarium	„ STACJA: LITERATURA ” Dlaczego klasycy, czyli literacka wyprawa w poszukiwaniu wartości.	Nowa propozycja zajęć w ZUTW. <i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 18.11.2024, 25.11.2024	12:00-14:00	warsztaty, ćwiczenia	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „ KWADRAT ”.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 19.11.2024	10:00	wykład, dyskusja	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOOKO ” Wykład, dyskusja.	Zapraszamy.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA Zielona Góra al. Niepodległości 19
wtorek 19.11.2024	12:45-14:45	warsztaty, próby	„ ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI ” „Piosenki jesienne”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 20.11.2024	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Otwarcie wystawy „Malowana kronika Zielonej Góry Roberta Jurgi”.	Wernisaż z udziałem Artysty.	Zaprasza Dyrektor MZL Leszek Kania.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 21.11.2024	8:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłach i wodach termalnych w Burgu –Spreewald.	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy i opłaty w biurze ZUTW.</i>	Wyjazd o godz.8:00 powrót ok.18:00	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 21.11.2024	10:00-11:00	fotografia	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Motyw przewodni: MUZYKA – komputery.	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 <i>Zajęcia odpłatne.</i>	ZUTW Sala Zielona

czwartki 21.11.2024	11:00- 12:00	wykłady, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Kod QR	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf, Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 21.11.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI 1/Wykład : „Jak działa generowanie obrazów za pomocą AI”. 2. Warsztaty: Generowanie obrazów w wybranych, darmowych, narzędziach do generowania obrazów AI.	Zajęcia bezpłatne.	Pomysłodawca KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 22.11.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW /KURS/ e-mail	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 22.11.2024	10:00- 12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przygotowanie do pleneru miejskiego pt. "Fotografia uliczna czy street photo".	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 23.11.2024	16:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Klub Podróżnika „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – „Skarby UNESCO – Geopark Łuk Mużakowa”.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Spotkanie z Krzysztofem Malarą i Robertem Brachunem	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 25.11.2024	10:00- 13:00	spotkanie	ZAPROSZENIE na spotkanie z farmaceutą, prawnikiem, policjantem, Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Program spotkania na dalszych stronach programu. <i>Prosimy o wcześniejsze zapisy w ZUTW.</i>	Przewidziana jest przerwa kawowa. Uczestnictwo w spotkaniu jest bezpłatne.	Aula Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze, ul. Długa 13
poniedziałek 25.11.2024	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Teoria poznania – cd.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	Sala Słoneczna ZUTW
poniedziałek 25.11.2024	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Przydział zadań.	Wspomaganie działań Zarządu, obsługa słuchaczy. <i>Zapraszamy do Zespołu.</i>	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 26.11.2024	10:00	koncert	„ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI” „Piosenki jesienne”.	Występy prowadzi: Wanda Rejman słuchaczka ZUTW	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom „Senior+” ZG ul. Reja 8

środa 27.11.2024	10:00- 11:30	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” Omówienie eseju W.G. Sebald z książki "Pierścienie Saturna".	<i>Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott <i>Zajęcia bezpłatne.</i>	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
wtorek 26.11.2024	10:00- 12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Przegląd zdjęć poplenerowych .	Zapraszamy.	Paweł Janczaruk Członek Honorowy ZUTW fotograf kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 28.11.2024	10:00- 11:00	fotografia	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Motyw przewodni: MUZYKA – ocena.	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 <i>Zajęcia odpłatne.</i>	ZUTW Sala Zielona
czwartek 28.11.2024	11:00- 12:00	wykład, dyskusja	ZAPROSZENIE Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział ZUS w Zielonej Górze „Renta wdowia”. Wykład zostanie uzupełniony o treści dotyczące renty rodzinnej i emerytury powszechnej.	Inf. dodatkowa. Dyżur telefoniczny na temat "Renta wdowia" odbędzie się 4.12.2024 r. w godz. 10:00 – 12:00, udzielający informacji Alina Ciesielska - tel. 0684559030.	Szkolenie poprowadzą: Beata Serafin Zastępca Naczelnika Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych Anna Mazurek ZUS ZG	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 28.11.2024	11:00- 12:00	wykłady, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Duolingo.	Nauka odbywa się na tabletach wygranych z konkursu w programie Orange. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 28.11.2024	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI Dalsze doskonalenie w tworzeniu promptów i generowanie określonych rodzajów grafiki.	Zajęcia bezpłatne	Pomysłodawca KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 29.11.2024	wg inf. w klubie	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener miejski : „Fotografia uliczna czy street photo”.	Zapraszamy nowych słuchaczy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	wg inf. W KLUBIE
piątek 29.11.2024	10:00- 11:00	warsztaty, ćwiczenia	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW /KURS/ pdf	Nauka odbywa się na laptopach ZUTW. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
wg inf.	wg inf.	wg inf.	SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI” Omówienie wydania kolejnego numeru PISMA .	wg inf.	wg inf.	wg inf.

wg inf.	wg inf.	wg inf.	ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA” spotkania wg inf. w ZESPOLE	wg inf.	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW
---------	---------	---------	--------------------------------------------------------------------	---------	------------------------------	------

LISTOPAD 2024 W NORWIDZIE

Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystania z zaproszenia.

Czwartek Lubuski

Promocja książki dr Marty Bąkiewicz *Literackie dorzecze Odry wokół narracji polskich i niemieckich twórców po 1945 roku*. Spotkanie z autorką poprowadzi prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak.

Współorganizator: Lubuskie Towarzystwo Naukowe

7 listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Czesław Miłosz – 2024 Rok Poety

Wernisaż wystawy fotograficznej z wizerunkiem wybitnego polskiego poety, prozaika i eseisty, laureata literackiej nagrody nobla, **Czesława Miłosza** w dwudziestą rocznicę śmierci. Wydarzenie z udziałem autora zdjęć **Adama Lizakowskiego**

Wystawa dzięki uprzejmości Ambasady Amerykańskiej w ramach programu ameryka@twojejbibliotece

12 listopada, godz. 17.00, Galeria Biblioteki, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Maciejem Siembiedą**, twórcą powieści sensacyjnych, kryminałów historycznych oraz thrillerów. za reportaże poświęcone śledztwom historycznym trzykrotnie otrzymał tzw. polskiego pulitzera, czyli nagrodę stowarzyszenia dziennikarzy polskich. Wydarzenie połączone z premierą książki *Kairos*.

Prowadzenie: Przemysław Piotrowski

12 listopada, godz. 18.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

WIECZÓR Z KRYMINAŁEM:

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Robertem Małeckim**, uznawanym za jednego ze specjalistów w branży kryminalnej, politologiem, filozofem i dziennikarzem, laureatem nagrody wielkiego kalibru oraz nagrody kryminalnej Piły. Wydarzenie połączone z premierą książki *Skrzep*.

Prowadzenie: Małgorzata i Daniel Grupa autorzy vloga @literaccy

13 listopada, godz. 17.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Mariuszem Czubajem**, profesorem antropologii kultury, literaturoznawcą, autorem powieści kryminalnych, laureatem nagrody wielkiego kalibru dla najlepszej polskiej powieści kryminalnej i sensacyjnej w 2008 roku. Wydarzenie połączone z premierą książki *Krótkie pożegnanie*.

Prowadzenie: Krzysztof Koziołek

13 listopada, godz. 18.30, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE WIECZÓR CZARNYCH HISTORII W BIBLIOTECE NORWIDA

ZAGADKI KRYMINALNE – CZARNE HISTORIE, zestaw elektryzujących zagadek kryminalnych połączone z improwizowanym śledztwem. Gra dla młodzieży 15+, obowiązują zapisy: 68 45 32 615

Prowadzenie: Karolina Zielska, Miko Dziedziewicz, Mikołaj Borej,

Gościnnie; Adrian Kaszuba

14 listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café Im. Andrzeja K. Waśkiewicza, Hol Główny Biblioteki, Mediateka Góra Mediów, Patio Biblioteki, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Katarzyną Bondą** – gościem specjalnym Festiwalu, jedną z najpopularniejszych autorek powieści kryminalnych, której książki są wydawane w 17 krajach. Wydarzenie połączone z premierą książki *W głąb*.

Prowadzenie: red. **Karolina Kamińska**

15 listopada, godz. 18.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE. Anna Tokarska – Poezja zapisana od nowa, warsztaty kaligraficzne dla młodzieży 14+ oraz dorosłych. koordynator: Agnieszka Urbaniak. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 606

16 listopada, godz. 9.00-12.00, Sala wykładowa im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE. Spotkanie autorskie z **Przemysławem Piotrowskim**, zielonogórskim autorem, jednym z najpopularniejszych, polskich pisarzy bestsellerowych powieści kryminalnych. Wydarzenie połączone z premierą książki *Ostatni taniec*.

Prowadzenie: dr **Wolfgang Brylla**

16 listopada, godz. 17.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE. SPACER LITERACKI Z DRESZCZYKIEM PO ZIELONOGÓRSKICH ZAUŁKACH. Wydarzenie z udziałem i dzięki uprzejmości Fundacji Tłocznia. **Udział bezpłatny!**

16 listopada, godz. 18.30, Zbiórka przed wejściem do Gmachu Głównego Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

II. Minifestiwal Balet i Sztuka, wystawa pt. *Taniec*, grupa plastyczna Dom Kultury Novita.

Prowadzenie: Izabela Sak. Koordynacja: Magdalena Faron

18 listopada, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Janem Wagnerem**, nagradzonym poetą i pisarzem niemieckim połączone z promocją tomiku *Esej o komarach* (tłumaczenie: Tomasz Ososiński). Spotkanie w języku angielskim i polskim. Prowadzenie: **Agnieszka Ginko-Humphries**

18 listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Debiut literacki, prezentacja tomiku *to ciche zwierzę, jakie tam w tobie*, **Agnieszki Tymoszczuk, Laureatki VII Konkursu Debiut Pro Libris**

Prowadzenie: dr **Mirosława Szott**

Wydarzenie połączone z prezentacją kalendarza poetyckiego.

19 listopada, godz. 17.00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie autorskie z **Krzysztofem Koziółkiem**, połączone z premierą książki *Już nie żyjesz*.

19 listopada, godz. 18.30, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego

Międzynarodowa Konferencja Naukowa

Modernizacja przestrzeni i co dalej? Doświadczenia i wyzwania partnerów

W ramach wydarzenia **Konwersatorium Bibliotekoznawcze, Biblioteka w środowisku Internetu społecznościowego i mobilnych technologii**.

Wykład wygłosi dr hab. **Grzegorz Gmiterek**, prof. UW (Uniwersytet Warszawski)

Więcej na stronie: www.konferencja.norwid.net.pl

20 listopada, godz. 10.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9, także w wersji online

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE

Spotkanie wokół książek Jana Nowickiego, aktora, reżysera teatralnego, pisarza i poety z udziałem **Anny Nowickiej** oraz krytyka teatralnego i filmowego **Łukasza Maciejewskiego**.
20 listopada, godz. 18.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

Morskie Legendy, finisaż poplenerowej wystawy fotografii portretowej **Lidii Wierzbickiej**, członkini Zielonogórskiego Towarzystwa Fotograficznego.

22 listopada, godz. 18.00, hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

Rozmowy o Zielonej Górze – cykliczne spotkania dotyczące historii miasta i życia społeczno-kulturalnego Winnego Grodu. Temat: Radio Zachód. Spotkanie poprowadzi red. Tadeusz Krupa oraz red. Ryszard Malitowski. Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica” przy współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.
26 listopada, godz. 17.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)

Spotkania z podróżnikami – cykl. Fotorelacja **Marka Kurzawy** z wyprawy do Nowej Zelandii. Kiwi i kiwi. Prowadzenie: Zofia Tomala i Aleksandra Dmowska.

27 listopada godz. 16.30, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Czwartek Lubuski

Spotkanie Autorskie z literaturoznawczynią **Agnieszka Dylewska**, połączone z promocją książki *Grunberger Hauskalender. Literackie Zwierciadło Zielonogórsko-Kożuchowskiej Mikroprowincji (1910-1940)*. Spotkanie poprowadzi: Szymon Płóciennik

28 listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9

Anna Tokarska – Poezja zapisana od nowa, warsztaty kaligraficzne dla młodzieży 14+ oraz dorosłych. koordynator: Agnieszka Urbaniak. Obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 606

30 listopada, godz. 9.00-12.00, Sala wykładowa im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9

STUDIUM JEZYKOWE

I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2024/2025

poniedziałki 04,18,25.11.2024	12:30 -13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW , kier. Jolanta Nenycz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 04,18,25.11.2024	13:30 -14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW, kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 05,12,19,26. 11.2024	8:30 - 9:15	ANGIELSKI A1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Alicja Bieniasz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 05,12,19,26. 11.2024	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 05,12,19,26. 11.2024	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 05,12,19,26. 11.2024	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 05,12,19,26. 11.2024	12:10 -12:55	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Danuta Szymanowska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 05,12,19,26. 11.2024	13:05 -13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Iwona Buczacka	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska, kier. Janina Godziszewska słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 06,13,20,27. 11.2024	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 06,13,20,27. 11.2024	12:00-12:45	NIEMIECKI A0 od podstaw	mgr Beata Łapanowska, kier. Jolanta Misiuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 06,13,20,27. 11.2024	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski, kier. Stanisław Piotr Misiuk słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski, kier. Maria Kacprzyk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 06,13,20,27. 11.2024	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski, kier. Krystyna Lilianna Gała słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa

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

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA 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 04,18,25. 11.2024	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA 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 04,18,25. 11.2024	10:30- 11:15	ĆWICZENIA 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 04,18,25. 11.2024	11:30 -12:15	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej, kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Ewa Lisiak słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP 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 04,18,25. 11.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Ewa Mackiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	14:30-15:15	NEUROBIK 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 05,12,19,26.11. 2024	8:15- 9:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski Instruktor kier. Maria Ewa Iwanicka słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	10:15–11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A

wtorki 05,12,19,26.11. 2024	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	8:30 – 9:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Alicja Zboralska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	9:30 – 10:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Krystyna Dróbka	ZUTW Sala Wesola
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	10:30- 11:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia, kier. Grażyna Siadul słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRĄŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii, kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
wtorki 05,12,19,26.11. 2024	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRĄŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzńska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 06,13,20,27. 11.2024	8:30 – 9:30	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel, kier. Krystyna Gryc słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 06,13,20,27. 11.2024	9:45 – 10:45	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 06,13,20,27. 11.2024	11:00–11:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 06,13,20,27. 11.2024	12:00–12:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu, kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola
środy 06,13,20,27. 11.2024	13:00–13:45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	8:30- 9:15	ĆWICZENIA 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 07,14,21,28. 11.2024	9:30- 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Danuta Zarzecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	10:30–11:15	ĆWICZENIA 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 07,14,21,28. 11.2024	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Wanda Maciejewska, Urszula Araszkiewicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Małgorzata Barańska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Izabella Zalewska-Zakobielska, z-ca Krystyna Reichert słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 07,14,21,28. 11.2024	14.30-15.15	NEUROBIK 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 08,15,22,29. 11.2024	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 08,15,22,29. 11.2024	9:40- 10:40	JOGA średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Jolanta Kwaśniewska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 08,15,22,29. 11.2024	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 08,15,22,29. 11.2024	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 08,15,22,29. 11.2024	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Teresa Fitas słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 08,15,22,29. 11.2024	10:15-11:00	PILATES MEDYCZNY	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 08,15,22,29. 11.2024	11:15-12:00	PILATES MEDYCZNY	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 08,15,22,29. 11.2024	12:15-13:00	PILATES MEDYCZNY	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 08,15,22,29. 11.2024	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezydent i instruktor fitness, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA Uwaga!

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 04,18,25. 11.2024	13:00 - 15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 08,15,22,29. 11.2024	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 i na FB

Niech pamięć trwa !

Jak co roku, przed dniem Wszystkich Świętych członkowie **Zespołu Pomocy Koleżeńskiej ZUTW** udali się na Cmentarz Komunalny przy ul. Wrocławskiej. Przy krzyżu poprzez zapalenie symbolicznych zniczy wystaliśmy do nieba światelko pamięci za wszystkich zmarłych słuchaczy Uniwersytetu. Odwiedziliśmy też grób koleżanki z naszego zespołu Grażynki Czarkowskiej, która zmarła w styczniu tego roku. Niech spoczywają w spokoju!
Elżbieta Szcześniak - słuchaczka ZUTW, kier. Zespołu

WYSTAWY W ZUTW

Wystawa „**MUZYKA**” Grupy Fotograficzno-Filmowej KWADRAT w holu ZUTW

Wystawa fotografii Klubu Fotograficznego „**FOTOOKO**” z okazji minionego 30 – lecia istnienia KLUBU.
Wystawa w holu i Sali Klubowej ZUTW.

Zapraszamy do obejrzenia w Sali Słonecznej i holu ZUTW.

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

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA W ZOK-u

Zielona Góra na przestrzeni lat stała się domem dla niewielu fotografów. Czterech z nich – **Bronisław Bugiel, Czesław Łuniewicz, Zbigniew Rajche i Kazimierz Nowik** – odegrało szczególną rolę w kształtowaniu artystycznego krajobrazu miasta. Ich twórczość, choć różnorodna, łączyła pasja do fotografii i potrzeba dokumentowania zmieniającego się otoczenia.

Bronisław Bugiel, od 1954 roku związany z Zieloną Górą, przez 36 lat pracował jako fotoreporter Gazety Zielonogórskiej. Jego zdjęcia stały się nieodłącznym elementem historii regionu. „Bugiel nie tylko dokumentował codzienne życie, ale również potrafił uchwycić jego esencję,” wspomina Regina Pawliczak, która знаła jego prace z wystaw. Po przejściu na emeryturę zajął się techniką gumy chromianowej, ukazując nowe oblicze swojej twórczości.

Czesław Łuniewicz, znany ze swojej pracy pod pseudonimem Jan Trzcina, eksplorował temat aktu kobiecego i eksperymentował z technikami solaryzacji. „Jego zdjęcia były jak malarskie dzieła – pełne głębi i emocji,” mówi Małgorzata Barańska, która przyglądała się jego pracy z nowej perspektywy. Jako członek Związku Polskich Artystów Fotografików, Łuniewicz przyciągnął uwagę miłośników sztuki swoją innowacyjnością i artystycznym podejściem.

Zbigniew Rajche i Kazimierz Nowik, obaj związani z Lubuskim Towarzystwem Fotograficznym, połączyli swoje losy poprzez wspólną pasję do fotografii. Rajche, przybyły z Polkowic oraz Nowik z Gorzowa Wlkp., pozostawili po sobie fotografie dokumentujące zmieniające się miasto oraz jego architekturę. „Rajche był nie tylko dokumentalistą, ale i artystą, który z pasją rejestrował zmiany w Zielonej Górze,” wspomina Teresa Kaczmarek. „Nowik natomiast uchwycił rozwijające się miasto i Londyn w sposób, który zachwycał swoją precyzją i głębią,” dodaje Jolanta Kostecka.

„Odkrywanie miejsc związanych z ich życiem było dla mnie nie tylko podróżą w przeszłość, Dzięki Akademii Wychowania Fotograficznego, która podążyła śladami tych fotografów, powstała wystawa ukazująca ich wpływ na amatorski ruch fotograficzny, ale i lekcją o wartości dokumentalnej fotografii,“ mówi Halina Adamiak. Wspomnienia i refleksje uczestników tych wędrówek podkreślają, jak ważne było dla nich odkrywanie miejsc związanych z życiem i twórczością Bugła, Łuniewicza, Rajche i Nowika, a także docenienie dokumentalnej roli fotografii, która pozwala zachować magię ulotnych chwil na zawsze.

Akademia Wychowania Fotograficznego

autorzy: Halina Adamiak, Małgorzata Barańska, Paweł Janczaruk, Teresa Kaczmarek, Jolanta Kostecka, Regina Pawliczak, Irena Zawadzka

ZAPROSZONO NAS W PAŹDIERNIKU/LISTOPADZIE 2024 r.

***Stowarzyszenie** Sulechowski Uniwersytet Trzeciego Wieku na inaugurację roku akademickiego 2024/2025 3.10.2024.

*Lubuski Teatr na WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ – 5-6.10.2024 r.

*WiMBP na **wystawę malarstwa Mirosławy Sokołowskiej** / słuchaczki ZUTW/ pt. „Jesienne impresje” 14.10.2024 r.

*WiMBP na **Wielkie otwarcie** Filii nr 3 przy ul. Kokosowej 17.10.2024 r.

*RCAK SALON SŁOWA na promocyjne **spotkanie** z autorami książki „Słownik Rymów Męskich” - Doroty Wabno i Haliny Bohuty – Stąpel 21.10.2024 r.

*Instytut Astronomii UZ i Planetarium Wenus Zielona Góra na „**Spojrzenie ku gwiazdom**” w 10. rocznicę śmierci **Profesora Janusza Gila**. Spotkanie pod honorowym patronatem JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego prof. Wojciecha Strzyżewskiego odbyło się 22.10.2024 r.

*Do udziału w „**Różowym Marszu Nordic Walking**” 25.10. 2024 r., którego organizatorem był Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego, NFZ był partnerem wydarzenia.

*Zielonogórski Ośrodek Kultury na **KONCERT GALOWY XVI** Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej FUMA 26.10.2024 r.

*Muzeum Ziemi Lubuskiej na **konferencję** „Upowszechnianie kultury i sztuki w mediach społecznościowych” 28.10.2024 r.

*Lubuskie Stowarzyszenie Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera na **DNI OTWARTE** w Dziennym Domu „SENIOR – WIGOR” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28.10.2024

*Dyrekcja Przedszkola nr 34 „**Rozśpiewane Przedszkole**” do udziału w obchodach Święta Niepodległości 8 .11.2024 r., godz. 10:00.

ZAPROSZENIE

na **spotkanie z farmaceutą, prawnikiem, policjantem, Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej 25.11.2024** br. w auli Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze ul. Długa 13 w godz. od 10.00 do 13.00. Uczestnictwo w ww. spotkaniu jest bezpłatne.

Ramowy program spotkania obejmuje prelekcje:

<p>Policjant</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak postępować w sytuacji gdy osoba nieznajoma puka do drzwi ? 2. Pracownicy gazowni, elekrowni, wodociągów– czy takie wizyty są zapowiedziane? 3. Czy pracownicy ZUS odwiedzają emerytów/rencistów? 4. Jak ochronić mieszkanie przed kradzieżą? 5. Jak postępować aby się przestrzec przed kradzieżą. 6. W jaki sposób ograniczyć ryzyko stania się ofiarą? 7. Omówienie wybranych rodzajów oszustw: <ul style="list-style-type: none"> - „na wnuczka” - „na kolegę” - „na litość” - „na pracowników pogotowienia ratunkowego” - „na pracowników opieki społecznej, urzędu skarbowego, ZUS-u” - „na policjanta” - „pod pretekstem pomocy” 8. „na adwokata” 	<p>Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie rodzajów przemocy domowej <ul style="list-style-type: none"> - fizyczna - psychiczna - ekonomiczna - poprzez zaniedbanie - seksualna 2. Gdzie szukać pomocy – Policja, Niebieska linia, 3. Prawidłowe wezwanie pomocy
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Prawnik <ol style="list-style-type: none"> 1. Ochrona danych osobowych jak postępować aby czuć się bezpiecznie 2. Umowy, transakcje handlowe <ul style="list-style-type: none"> - sprzedaż bezpośrednia na pokazach - sprzedaż telefoniczna 3. Odstąpienie od umów zawartych np. na pokazach – prawne aspekty 4. Kredyty- kiedy i w jakich okolicznościach można odstąpić od umowy 	Farmaceuta <ol style="list-style-type: none"> 1. Informacje o dostępności produktów leczniczych; 2. Wskazówki dotyczące stosowania leków i ich przechowywania (można zabrać ze sobą swoją apteczkę w celu przejrzania przez specjalistę jej zawartości); 3. Indywidualną analizę interakcji lekowych; 4. Porady w zakresie suplementacji i zdrowego stylu życia.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LISTOPAD 2024 W NORWIDZIE

Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystania z zaproszenia.

Malowana jesień. Rodzinne ekowarsztaty tworzenia jesiennych obrazów techniką frottage.

Grupa docelowa: dzieci od 10 roku życia, młodzież i dorośli. Prowadzenie: Jadwiga Sawicka, koordynator:

Kornelia Waloch. Obowiązują zapisy! Tel. 68 45 26 334, email: filia4@biblioteka.zgora.pl

4 listopada, godz. 17.00 - 18.00, Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim

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

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

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

DOBROSTAN – spotkania w kręgu: ŚWIATŁO. Wstęp bezpłatny, konieczna wcześniejsza rezerwacja

miejsc. Zapisy: 68 45 32 638 (Biblioteka Obcojęzyczna), e-mail: agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl.

Organizacja: Biblioteka Obcojęzyczna i Lubuskie Laboratorium Książki

Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, Anna Urbańska

8 Listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki)

14. Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej. Proza Poetów

WYDANIE KRYMINALNE. WIECZÓR CZARNYCH HISTORII W BIBLIOTECE NORWIDA. ZAGADKI

KRYMINALNE – CZARNE HISTORIE, zestaw elektryzujących zagadek kryminalnych połączone z

improvizowanym śledztwem. Gra dla młodzieży 15+, obowiązują zapisy: 68 45 32 615, **Prowadzenie: Karolina**

Zielska, Miko Dziedziewicz, Mikołaj Borej, Gościnnie; Adrian Kaszuba, 14 listopada, godz. 18.00, Pro Libris Café Im. Andrzeja K. Waśkiewicza, Hol Główny Biblioteki, Mediateka Góra Mediów, Patio Biblioteki, al.

Wojska Polskiego 9

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim

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

Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków) . **15 listopada, godz. 10.00-11.00, Biblioteka Obcojęzyczna Biblioteki Norwida, Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza, (parter Biblioteki)**

A to ci historia malowana dźwiękiem – warsztaty relaksacyjne, poświęcone dźwiękoterapii. Zapisy tel. 68 45

41 060. Prowadzenie: Monika Wnęk, koordynator: Katarzyna Połczyńska-Czeraniak

15 listopada, godz. 16.30-17.30, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Warsztaty malowania akwarelą dla dorosłych

Prowadzenie: **Citlali Aimee Roldan**, meksykańsko-wenezuelska artystka. Spotkanie w języku angielskim.

Obowiązują zapisy! Tel. 68 45 26 334, email: filia4@biblioteka.zgora.pl. Koordynator: Dana Ponomarenko

16 listopada, godz. 10.30-11.30, Filia nr 4, ul. Podgórna 45

Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki dla dorosłych

Koordynacja: Sylwia Załucka. **21 listopada, godz. 10.30, 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 Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków)

22 listopada, godz. 10.00-11.00, Biblioteka Obcojęzyczna Biblioteki Norwida /miejsce: Pro Libris Café, im. Andrzeja K. Waśkiewicza (parter Biblioteki), al. Wojska Polskiego 9

Spotkanie autorskie z Jolantą Pytel, zielonogórską poetką, prezeską Stowarzyszenia Jeszcze Żywych Poetów.

Prowadzenie: Marcin Radwański. Spotkanie otwarte, tel. 68-320-10-11, email: filia2@biblioteka.zgora.pl

22 listopada, godz. 18.00-20.00 Filia nr 2, os. Pomorskie 13 (Budynek Szkoły)

Języki dookoła świata. Rozrywki umysłowe.

Spotkanie dla chcących uczyć się języków obcych. Spotkanie organizacyjne.
Prowadzenie: dr Joanna Kapica-Curzytek, koordynator: Kornelia Waloch i Dana Ponomarenko.
25 listopada, godz. 17.00, Filia nr 4, ul. Podgórna

Co w duszy gra? – finał wystawy obrazów zielonogórskiej artystki, amatorki **Teresy Klein**. Wstęp wolny.
Wystawa czynna od 5.11 do 2.12 2024. Koordynacja: Katarzyna Połczyńska - Czerniak. **28 listopada, godz. 16.00-17.00, Filia nr 5, Żołnierzy II Armii 30-40**

Czwartek Lubuski

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim

Obowiązują zapisy / (registration): tel. 68 45 32 638, mail: agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl
Koordynator: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka (UJ, Kraków)

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

Z miłości... – wystawa prac autorstwa Karoliny Pyrki

Czas trwania wystawy: od 03.10.2024 do 29.11.2024. Koordynacja: Ewelina Równicka.

Wystawa czynna do 29 listopada, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Winy Gród – wystawa malarstwa Sylwii Gromackiej-Staśko.

Koordynator: Zofia Tomala. **Wystawa czynna do 31 grudnia, Filia nr 12, ul. Morelowa 34**

ZAPRASZAMY

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH W LISTOPADZIE 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)

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
3	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do czerwonych dębów w Sycowicach
10	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Z Krępy do Zawady
17	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice Zielonej Góry
24	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice miasta Zielona Góra

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywnej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwie 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, na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wlkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17. Sporządził: Wojciech Kasprzak

OTWIERAMY NOWY KLUB PING PONGA

Inwestycja w Zdrowsze Życie

Zajęcia Klubu PING PONGA rozpoczną się od 12 listopada 2024 r.

Miejsce: HALA SPORTOWA Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Drzonkowie

Zapraszamy słuchaczy ZUTW w każdy wtorek i czwartek od godz. 14:30 – 16:30

W tych dniach 4 stoły na Hali Sportowej WOSiR zarezerwowane dla słuchaczy ZUTW.

Zapisy w biurze ZUTW.

Dlaczego warto być w KLUBIE ?

Doskonała Rozrywka dla Wszystkich Grup Wiekowych. Poprawa Koordynacji: Oczy-Ręce.

Redukcja Stresu i Poprawa Samopoczucia. Czy zastanawiałeś się kiedyś, jakie korzyści płyną z uprawiania **PING PONGA**? To znacznie więcej niż tylko wymiana piłki po obrysie stołu. Ten sport nie tylko dostarcza niezapomnianych chwil rywalizacji, ale również wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Przyjrzymy się bliżej sześciu powodom, dla których warto sięgnąć po raketkę, zanurzyć się w fascynującym świecie **PING PONGA** i czerpać radość z aktywności, która korzystnie wpłynie na różne aspekty Twojego życia. Przekonaj się, dlaczego **PING PONG** to nie tylko sport, ale także pasja, zdrowie i społeczność, która otwiera drzwi do nowych możliwości.

PING PONG to nie tylko sport. To pasja, zdrowie i społeczność. Odkryj radość płynącą z gry na stole, rozwijaj się fizycznie i psychicznie, a jednocześnie nawiąż nowe przyjaźnie. Przełam bariery i sięgnij po raketkę – fascynujący świat **PING PONGA** czeka na Ciebie!

6 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO UPRAWIAĆ PING PONG

1. Zdrowie i Forma Fizyczna:

Różnorodność ruchów a zaangażowanie mięśniowe

Gra w PING PONGA angażuje różne grupy mięśniowe, co przyczynia się do kompleksowego treningu ciała. W trakcie pojedynków dochodzi do intensywnych skrętów, skoków i ruchów, co sprzyja wzmocnieniu mięśni nóg, ramion i tułowia.

Poprawa wydolności fizycznej i ogólnej kondycji

Regularna gra w tenisa stołowego to doskonały sposób na poprawę wydolności fizycznej. Skoczne i dynamiczne ruchy wymagają utrzymania dobrej kondycji, co korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy oraz ogólną sprawność organizmu.

2. Poprawa Koncentracji i Refleksu

Szybkie myślenie a strategię gry

PING PONG to sport wymagający szybkiego myślenia i podejmowania decyzji w ułamkach sekundy. Zdolność do szybkiego planowania strategii gry wpływa nie tylko na wyniki na stole, ale także doskonali umiejętność skupienia i analizy sytuacji.

Precyzyjna kontrola nad ruchami a zwiększona koncentracja

Kontrola nad piłką i precyzyjne uderzenia to klucz do sukcesu w tenisie stołowym. Doskonalenie tych umiejętności przekłada się na zwiększoną koncentrację, poprawę refleksu i umiejętność reagowania na zmienne sytuacje podczas gry.

3. Społeczność i Nowe Znajomości

Kluby PING PONGA jako miejsce integracji

To nie tylko miejsce do gry, ale także przestrzeń do nawiązywania nowych znajomości. Atmosfera przyjazna dla wszystkich sprzyja integracji, a wspólna pasja staje się punktem zaczepienia dla wielu przyjaźni.

Wspólna pasja jako fundament trwałych relacji

Wspólne zainteresowanie tenisem stołowym może stanowić solidny fundament dla trwałych relacji. Rozwijanie umiejętności razem z innymi entuzjastami tego sportu to nie tylko rywalizacja, ale również budowanie społeczności opartej na pasji.

4. Doskonała Rozrywka

PING PONG jest dostępny dla wszystkich grup wiekowych. Dorośli mogą czerpać radość z rywalizacji na różnych poziomach zaawansowania.

Różnorodność poziomów zaawansowania i dostępność dla wszystkich

W klubach PING PONGA każdy może znaleźć partnera do gry na swoim poziomie. Różnorodność poziomów zaawansowania sprawia, że nawet osoby początkujące mogą cieszyć się grą i stopniowo doskonalić swoje umiejętności

5. Poprawa Koordynacji Oka-Ręka

Rozwój zręczności manualnej

Gra w PING PONGA rozwija precyzję i koordynację oka-ręka. Kontrola nad ruchami raketki i piłki wymaga precyzji, co doskonali zdolności manualne i poprawia ogólną koordynację ruchową.

Precyzyjne ruchy a ogólna poprawa umiejętności manualnych

Dzięki precyzyjnym ruchom w trakcie gry, PING PONG staje się doskonałym treningiem dla ogólnej poprawy umiejętności manualnych. To nie tylko sport, ale także forma doskonalenia zdolności manipulacyjnych dłoni.

6. Redukcja Stresu i Poprawa Samopoczucia

Aktywność fizyczna a wydzielanie endorfin

Gra w tenisa stołowego nie tylko wymaga wysiłku fizycznego, ale także stymuluje organizm do wydzielania endorfin – naturalnych substancji przeciwbólowych i antystresowych.

Intensywna aktywność fizyczna podczas gry powoduje, że organizm uwalnia te „hormony szczęścia”, które nie tylko redukują stres, ale również poprawiają nastrój. To doskonały sposób na zwalczanie codziennego napięcia i poprawę ogólnego samopoczucia.

Relaksacja poprzez grę - terapia w zasięgu ręki

Tenis stołowy może być także formą relaksacji i terapii. Grając, skupiasz się na ruchach, strategii i chwilowej rywalizacji, co pozwala oderwać się od problemów dnia codziennego.

Konieczność skoncentrowania się na piłce i precyzyjne uderzenia sprawiają, że stres zostaje zastąpiony przez chwilę przyjemności i emocji związanych z grą. To doskonała forma terapii w zasięgu ręki, którą każdy może dostosować do swoich potrzeb i harmonogramu.

Inwestycja w Zdrowsze Życie

Sport jako ścieżka do zdrowszego życia

PING PONG to nie tylko forma rozrywki, ale także inwestycja w zdrowsze życie. Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na ogólną kondycję organizmu, wzmacniając serce, poprawiając krążenie krwi i wspomagając procesy metaboliczne.

Kształtowanie umiejętności społecznych i budowanie relacji

Uprawianie tenisa stołowego to nie tylko samotna rywalizacja. Kluby tenisa stołowego oferują społeczność, gdzie można rozwijać umiejętności społeczne, uczyć się pracy zespołowej i budować trwałe relacje. Wspólne treningi, turnieje i wydarzenia to doskonała okazja do nawiązywania przyjaźni i uczestnictwa w emocjonującej społeczności.

Podsumowanie: Wartość Tenisa Stołowego dla Ciała i Ducha

Skrócenie dystansu między zdrowiem a przyjemnością

Tenis stołowy to nie tylko intensywna aktywność fizyczna, ale również źródło radości i satysfakcji. Skrócenie dystansu między zdrowiem a przyjemnością sprawia, że uprawianie tego sportu staje się nie tylko korzystne dla ciała, ale także satysfakcjonujące dla duszy.

O korzyściach związanych z PING PONGA można dowiedzieć się również w Internecie. Uprawianie tej dyscypliny sportu doskonali koordynację ruchową, dokładność i precyzję ruchów. Poprawia również ogólne zdolności manualne oraz pobudza śródmózdze, odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie komórek ciała. Odpowiednio stymulowany mózg pozwala na naukę nowych umiejętności i postępy w każdym wieku (potwierdza to zasada neuroplastyczności mózgu, w myśl której tkanka nerwowa tworzy nowe połączenia umożliwiające adaptację do zmieniających się warunków). PING PONG jest tu niezwykle pomocny. Regularna gra wymaga skupienia, koordynacji ruchowej, szybkich reakcji, zdolności przystosowywania się do trudnych do przewidzenia sytuacji. W mózgu utrwala się wówczas schematy przenoszone także na inne aspekty życia. PING-PONG wymaga także od gracza intensywnego zaangażowania zmysłu wzroku, stymulującego śródreczę, a to z kolei aktywuje funkcje wszystkich komórek ciała. PING PONG świetnie relaksuje ciało, a na poziomie amatorskim nie wymaga zbyt dużego przygotowania. Wystarczy 2 godziny gry tygodniowo, żeby dobrze spędzić czas i popracować nad kondycją ciała i umysłu.

Życzenia dla JUBILATÓW urodzonych w LISTOPADZIE

Urodziny obchodzi 76 osób. Najstarsza słuchaczka ma lat 85, najmłodsza 63.

<i>W dniu urodzin życzymy inspirujących doświadczeń, które wzbogacą codzienność i pozwalają rozwijać się na każdej płaszczyźnie. By marzenia spełniały się z lekkością, a życie niech tętni pełnią barw.</i>	<i>Radości z każdego dnia, czerpania z niego wszystkiego, co najlepsze i niech każda chwila przynosi nowe, wyjątkowe emocje z blaskiem szczęśliwych dni.</i> <p style="text-align: right;">Życzy Zarząd ZUTW Zofia Banaszak Prezes Zarządu</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Program napisała: Zofia Banaszak. Korekta: Teresa Błaszyńska