

ZIELONOGÓRSKI UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU

Kontakt:

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

Kontakt:

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

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

PROGRAM ZAJĘĆ NA MARZEC 2025 ROKU



*Z całego serca życzę Wam, drogie Panie z ZUTW
dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności w Dniu Kobiet.
Niech to święto przyniesie wiele radości i satysfakcji.*

*Stanisław Lewandowski
członek Zarządu ZUTW*

KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI

- ❖ **Kasa ZUTW** czynna od poniedziałku do czwartku od 09:00-14:00 w piątki kasa nieczynna.
- ❖ **Sekretariat ZUTW** czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 08:00 -15:00.
- ❖ **TERMY – BURG, TERAPIA, REHABILITACJA** w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu – Spreewald – **06 marca 2025 r.** oraz **03 kwietnia 2025 r.** Zapisy wraz z opłatą w biurze ZUTW. Kolejny wyjazd we wrześniu 2025 r.
- ❖ Ostatnie zapisy na **WIELKANOC 2025 w Gościmiu** w Ośrodku Rehabilitacyjno–Wypoczynkowym im. prof. Wiktora Degi. **Termin od 16.04. - 24.04. 2025 r.** Podczas wyjazdu uczestnicy korzystają będą z przepisanych zabiegów rehabilitacyjnych. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.
- ❖ **Wczasy nad morzem w Pustkowie.**
Termin: **od 26 maja do 6 czerwca 2025 r.**
Zapisy w biurze Uniwersytetu 31 marca i 1 kwietnia br. w godzinach od 9:30 do 12:00.
- ❖ **Wystawy** fotograficzne i malarstwa w ZUTW – zapraszamy do obejrzenia. Więcej informacji na dalszych stronach programu.

PODZIEKOWANIA

Dziękujemy WSZYSTKIM DARCZYŃCOM za wpłaty 1,5 % na rzecz ZIELONOGÓRSKIEGO UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU. Kwota przychodu z **1,5 %**, która wpłynęła na konto ZUTW w 2024 roku wyniosła **10 958, 90 zł.**

SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2025 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku/**Organizację Pożytku Publicznego/** wpłatami z 1,5 %. Zachęćmy innych do tego działania. Przekażmy tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciołom i znajomym. **Prosimy Państwa o 1,5 % podatku** na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów - na Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku - Organizację Pożytku Publicznego. **1,5 % NA TWÓJ i NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU.**

KRS: 0000013459

Pomagamy w wypełnianiu PIT – ów

WYSTAWY, KONCERTY, SPOTKANIA MUZYCZNE, TEATRALNE, SPOTKANIA KLUBOWE, WARSZTATY, WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, PRELEKCJE, JĘZYKI, GIMNASTYKI, ZAPOWIEDZI, GRATULACJE, PODZIĘKOWANIA, PROJEKTY I INNE

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
sobota 01.03.2025	14:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Spotkanie autorskie z Velą Szulwińską, połączone z promocją książki "My prettiest flower".	Zapraszamy.	Prowadzenie: Zuzanna Garczyńska	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałki 03.03.2025, 10.03.2025, 17.03.2025, 24.03.2025, 31.03.2025	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
poniedziałki 03.03.2025, 10.03.2025, 17.03.2025, 24.03.2025, 31.03.2025	12:15- 14:00	wykłady, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Warsztaty, wykłady, ćwiczenia.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 03.03.2025, 10.03.2025, 17.03.2025, 24.03.2025, 31.03.2025	13:30- 15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 03.03.2025, 10.03.2025, 17.03.2025, 24.03.2025, 31.03.2025	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 04.03.2025	10:00- 12:00		KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA	Zapraszamy członków KLUBU.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA Zielona Góra al. Niepodległości 19
wtorki 04.03.2025, 11.03.2025, 18.03.2025, 25.03.2025	12:45- 14:45	próby, warsztaty	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI „Wiosna – kobieta i śpiew”.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 04.03.2025, 11.03.2025, 18.03.2025, 25.03.2025	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiających grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć /dla pań i panów/	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Miejsce: Hala Sportowa WOSiR Zajęcia odpłatne.	<i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmiennie, własne rakiетки.</i> kier. Aleksandra Kmiečkowiak słuchaczka ZUTW	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20

wtorek 04.03.2025	17:00	spotkanie	KLUB Tygodnika Powszechnego. Spotkanie z cyklu Wieczory Franciszkańskie. „Sakramenty uzdrowienia. Namaszczenie chorych”.	Zapraszamy. Wstęp wolny.	Prowadzący: o. Witold Kuźma wikariusz klasztorny i parafialny duszpasterz	Klasztor Franciszkanów, sala katechetyczna ul. Kilińskiego 5 w Zielonej Górze
środy 05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025, 26.03.2025	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „ATLASEK” Wielkanoc malowana szydełkiem-zajęczki, jajka, kurczaki, kurki, koszyczki, serwetki, itp.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025, 26.03.2025	09:30-11:30	kiermasz	KLUB HAFTU „ATLASEK” i KLUB „DEKORATORNIA”. Kiermasz świąteczny.	Zapraszamy na kiermasz świąteczny przygotowany przez słuchaczki z „Atlaska” i „DEKORATORNI”.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025, 26.03.2025	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystawy, plenery.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 05.03.2025	13:00-14:30	warsztaty, próby	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 05.03.2025	18:00-20:00	obserwacja nieba	ZAPROSZENIE na nocną obserwację nieba.	Wenus, Mars, Jowisz, Księżyc, Wielka Mgławica w Orionie.	Zapraszamy.	Winne Wzgórza przy PALMIARNI
czwartek 06.03.2025	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu –Spreewald.	Wyjazd o godz.8:00 powrót ok.18:00. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy i opłaty w biurze ZUTW.</i> Kolejny wyjazd 03.04.2025	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 06.03.2025	10:00-11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 06.03.2025	10:30	koncert	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI koncert dla nauczycieli emerytów ze ZNP.	Kolejny występ ŚPIEWNIKA dla zielonogórskich seniorów.	Prowadzenie: Wanda Rejman słuchaczka ZUTW	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Długa 13

czwartek 06.03.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Gmail.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 06.03.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Przegląd wykonanych przy pomocy AI prac graficznych i ocena ich przydatności na wystawę.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 06.03.2025	14:30- 15:45	film, dyskusja	KLUB GEOLOGICZNY Film „Wędrówki kontynentów – Europa”.	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 06.03.2025, 13.03.2025, 20.03.2025, 27.03.2025	14:00- 16:00	PING PONG	KLUB PING PONGA Propozycja dla słuchaczy ZUTW umiejących grać w PING PONGA oraz dla chcących się tej gry nauczyć /dla pań i panów/	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2025 roku. Miejsce: Hala Sportowa WOSiR Zajęcia odpłatne.	<i>Obowiązuje strój sportowy, obuwie sportowe zmiennne, własne rakietki .</i> kier. Waldemar Łukasz słuchacz ZUTW	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20
czwartek 06.03.2025	18:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI spotkanie autorskie z prof. dr hab. Elżbietą Skorupską - Raczyńską.	Spotkanie z prof. Skorupską- Raczyńską połączone z promocją najnowszego tomiku poezji <i>Liściarnia</i> . Zapraszamy.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 06.03.2025	18:00	spotkanie	KLUB Tygodnika Powszechnego „TP” „Jakiego pocieszenia potrzebujemy? „Dziennik pocieszenia” Wojciech Bonowicz.	Spotkanie będzie połączone z promocją książki „Dziennik pocieszenia” Wojciecha Bonowicza. Zapraszamy.	Moderator spotkania - red. Konrad Stanglewicz Wstęp wolny.	Piekarnia Cichej Kobiety ul. Fabryczna 13 w Zielonej Górze
czwartek 06.03.2025	18:00	wykład	Czwartkowe Spotkania z Nauką Perypetie technologii kosmicznej z radiacją.	Zapraszamy. Wstęp wolny.	dr Maciej Sznajder Instytut Astronomii UZ	Planetarium Wenus ZG ul. Generała Sikorskiego 10

czwartek 06.03.2025	19:00	koncert	KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET Big Band Uniwersytetu Zielonogórskiego „Jej portret”. Istotnym elementem wybranego repertuaru jest warstwa literacka utworów, której głównym motywem jest KOBIETA.	Prezentowane będą utwory wybitnych poetów i kompozytorów m.in. takich jak: Agnieszka Osiecka, Wojciech Młynarski, Jerzy Wasowski, Jeremi Przybora, Jacek Mięka, Marek Dutkiewicz, Aleksander Bem, Kazimierz Winkler, Adam Kawa, Jerzy Horwath, Tadeusz Sygietyński, Bogdan Olewicz, Marek Stefankiewicz, Janusz Odrowąż, Romuald Żyliński, Marek Skolarski, Marian Siejka. Wstęp wolny.	Koncert pod honorowym patronatem JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego prof. dra hab. Wojciecha Strzyżewskiego.	Aula UZ przy ul. Podgórnej 50
piątki 07.03.2025 14.03.2025, 21.03.2025, 28.03.2025	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Portret: <i>profil</i> Praca z modelem.	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 07.03.2025	10:00	spotkanie	ZAPROSZENIE: Przedszkole nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” <i>Dzień Kobiet.</i>	Wspólna zabawa słuchaczy z przedszkolakami i prezentowanie swoich ulubionych piosenek lub tańców.	Zapraszamy słuchaczy.	Przedszkole nr 34 w ZG „Rozśpiewane Przedszkole” ul. Westerplatte 11a
piątek 07.03.2025	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOX Portret: sztuka uchwycenia emocji- światło i tło.	Zapraszamy.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW
piątek 07.03.2025	11:00- 13:00	„Kobiety Piątek z Farmaceutą”	ZAPROSZENIE „Tydzień Zdrowia Kobiet” z Lubuskim NFZ. „Kobiety Piątek z Farmaceutą”.	Spotykamy się w SOK /Sala obsługi Klientów/ z farmaceutami: profilaktyka chorób układu krążenia i innych chorób cywilizacyjnych, zdrowe serce, polipragmazja, pomiary z krwi (glukoza, kwas moczowy, cholesterol).	Badania w kiosku SOK. Tematyczne przypinki, karnety zdrowia i upominki za badania w kiosku.	Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ ul. Podgórna 9b Zielona Góra
piątki 07.03.2025, 14.03.2025, 28.03.2025	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Portret: <i>profil</i> Praca z modelem.	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 07.03.2025, 14.03.2025, 21.03.2025, 28.03.2025	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 07.03.2025	17:00	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy „Z zakładkami przez świat” ze zbiorów Renaty Bielerzewskiej.	Renata Bielerzewska nauczyciel bibliotekarz z V LO im. Krzysztofa Kieślowskiego Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

poniedziałek 10.03.2025	10:30	spektakl	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „Humor polski” Teksty polskich satyryków.	Spektakl dla <i>Fundacji Zielona Arteterapia.</i>	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
poniedziałek 10.03.2025	10:30	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Spotkanie w Cerkwi Prawosławnej Świętego Mikołaja.	Zapraszamy.	Proboszcz Cerkwi ks. Andrzej Dudra	Spotkanie przy Cerkwi Prawosławnej Świętego Mikołaja Zielona Góra, ul. Partyzantów 6
wtorek 11.03.2025.	10:00- 12:00	wybór zdjęć	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wybieranie zdjęć na wystawę "Przegląd Roku".	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 11.03.2025	10:15	wyprawa	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” ZAPRASZA na wyprawę do Krainy 110 papug - „Papugarnia RIO”.	Wstęp do „Papugarni RIO” 20,00 zł. W cenie biletu wstępu i kubek karmy dla papug. Zbiórka w ZUTW o godz. 10:15 <i>Zapraszamy.</i>	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Przejazd autobusem MZK nr 44 w kierunku Jędrzychowa. „Papugarnia RIO” ul. Makowa 12 ZG
wtorek 11.03.2025	12:00- 14:00	projekt - realizacja	KONKURS - PROJEKT „Szkoła międzypokoleniowa ” – cyfrowy projekt łączący uczniów i seniorów. <i>Wymiana bezcennych doświadczeń, która przekłada się na wzajemne zrozumienie i lepszą komunikację.</i> Moduł III PHISHING i METODA „Na Wnuczka”. Oszustwa w Internecie.	Szkoła Podstawowa nr 24 im. "Polskich Olimpijczyków" w Zespole Edukacyjnym nr 4 została zakwalifikowana do udziału w projekcie. - konkursie „Szkoła międzypokoleniowa” pod patronatem MEN, Ministerstwa Cyfryzacji, Ministra do Spraw Polityki Senioralnej i NASK. Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku jest partnerem w tym projekcie.	Lider projektu- konkursu: Halina Wilk- Brzezicka Uczestnicy: wybrani uczniowie klas 8 13 osób <hr/> Partner projektu - konkursu: seniorzy ZUTW – 13 osób	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 11.03.2025	18:00	seans filmowy	MARZEC W NORWIDZIE Seans w ciemno - kino w Mediatece, projekcja filmu- niespodzianki w ramach programu <i>america@your library.</i>	Zapraszamy.	Koordinacja: Karolina Zielska	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

wtorek 11.03.2025	16:00	wykład	CYKL: MEDYCINA „Zdrowie w Twoich rękach – jak uniknąć błędów w stosowaniu leków? Jak bezpiecznie łączyć leki z dietą i suplementami?” Celem jest edukacja w zakresie przyjmowania leków na choroby przewlekłe w taki sposób, aby poprawić skuteczność farmakoterapii.	<u>Jak przygotować się do przeglądu?</u> *Prosimy wziąć wszystkie przyjmowane leki, nie tylko przepisane od lekarza, ale też suplementy diety, zioła oraz leki, które pacjent samodzielnie kupił i je przyjmuje, *Przynieść wszystkie maści i środki opatrunkowe, które mamy w apteczce, *Mile widziany będzie dzienniczek pomiarów ciśnienia krwi i/lub glikemii – jeżeli takie posiada. (Jeśli nie, to warto byłoby przez kilka dni przed przeglądem je wykonać), *Jeżeli ktoś przyjmuje leki, które powinny być w lodówce, wystarczy, napisać nazwę tych leków.	Wykład: mgr Aleksandra Adamczyk i mgr Daria Wielogórska-Rutka Prezes Okręgowej Izby Aptekarskiej farmaceutki Pozostali farmaceuci: Beata Herchi, Ewa Łuckiewicz-Borowiec, Szymon Spruciński Po wykładzie w salach ZUTW odbędą się spotkania ze słuchaczami i przegląd apteczek domowych, czyli sprawdzenie dat ważności, wykrycie ewentualnych niezgodności lekowych oraz problemów lekowych.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 12.03.2025	9:15	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” dla seniorów ze Spółdzielni Socjalnej „Alternatywy	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów grupy ZUTW „Akolada”	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga-Kwiecień Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	Spółdzielnia Socjalna „Alternatywy ul. Sikorskiego 17/2
środa 12.03.2025	10:00-11:30	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON” - próba pisania bajek dla dzieci - omówienie fragmentu książki "Białej elegii" Han Kang.	<i>Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
środa 12.03.2025	12:00	spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” Koncert na misach i gongach	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	Zielona Góra ul. Batorego 126 A sala jogi ARIGATO
środa 12.03.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.	Prelekcja: Halina Kamieniarz słuchaczka ZUTW Zapraszamy do Zespołu.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 12.03.2025	12:15	występ	GRUPA TANECZNA „Radość Tańczenia” dla seniorów ze Spółdzielni Socjalnej „Alternatywy”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów grupy tanecznej ZUTW „Radość Tańczenia”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Spółdzielnia Socjalna „Alternatywy” ul. Fabryczna 23 B Zielona Góra

środa 12.03.2025	18:00	wykład, dyskusja	MARZEC W NORWIDZIE Autyzm a codzienne życie. Jak zrozumieć potrzeby osób neuroróżnorodnych?	Spotkanie z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu, przypadającego na 2 kwietnia. Zapraszamy.	Spotkanie z psychologiem i psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
czwartek 13.03.2025	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Praktyka.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 13.03.2025	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Wielkanocne stroiki, wieńce, zajęczki, kartki, jaja, itp.	Warsztaty z dziećmi z Miejskiego Przedszkola nr 25 „Bajka”, grupa „Żyrafki”. Nauczycielki z przedszkola: Joanna Salomońska, Magdalena Trojan.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 13.03.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Aparat fotograficzny- robimy zdjęcia.	Nauka odbywa się na tabletach. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 13.03.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Doskonalenie wykonywania różnorodnych projektów w Canvie.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 13.03.2025	14:00- 15:00	prelekcja, rozmowy	ZESPÓŁ „AWOKADO” Szkodliwe substancje w produktach spożywczych - jak ich unikać?.	Zapraszamy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 13.03.2025	18:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI spotkanie z Laureatem/ Laureatką Lubuskiego Wawrzynu 2024.	Zapraszamy.	Informacja o spotkaniu ukáže się na początku marca br.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 14.03.2025	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Fotografia w ruchu: jak uchwycić dynamikę?	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

piątek 14.03.2025	17:00- 18:00	spotkanie	MARZEC w NORWIDZIE Dyskusyjny Klub Książki i Kobiet! Spotkanie kobiet aktywnych z fantazją i apetytem na życie.	Spotkanie wokół książki „Demon Copperhead” Barbary Kingsolver. Zapraszamy.	Moderator: Magdalena Faron	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 15.03.2025	16:00	spotkanie	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze Klub Podróżnika „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – Spotkanie z podróżnikiem Krzysztofem Krygierem „Japonia – spodziewaj się niespodziewanego”	Tym razem podróżnik Krzysztof Krygier opowie o swojej wyprawie do Japonii. Podczas spotkania będzie okazja zobaczyć zdjęcia oraz filmy z podróży.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 16.03.2025	11:30- 16:00	kongres	ZAPROSZENIE Marcin Jabłoński Marszałek Województwa Lubuskiego zaprasza na XV Lubuski Kongres Kobiet ...jesteśmy razem... O godz. 18:00 w sali CRS odbędzie się koncert Dawida Kwiatkowskiego. Bezpłatne wejściówki do pobrania w serwisie ABILET.PL	Program: 11:30 – 12:00 Rejestracja uczestników 12:00 – 12:20 Uroczyste otwarcie Kongresu 12:20 – 13:00 Panel tematyczny „Zdrowie. Kariera. Dobrostan.” 13:00-13:15 Lubuskie kobiety w statystyce 13:15 – 13:55 Panel tematyczny „Jak nowoczesne technologie zmieniają nam świat?” 13:55 – 14:30 Przerwa kawowa 14:30 – 16:00 Wystąpienie gościa specjalnego – Beata Sadowska	Obowiązują zapisy online.	Planetarium Wenus ZG ul. Generała Sikorskiego 10
poniedziałek 17.03.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Rewolucja w dramacie, czyli Szekspir wkracza na scenę.	<i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 17.03.2025	10:30	spektakl	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „Humor polski” Teksty polskich satyryków.	Spektakl dla emerytów ZNP II grupa	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
wtorek 18.03.2025	11:30	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wizyta w Archiwum Państwowym.	Zapraszamy.	Paweł Kalisz Archiwum Państwowe	Archiwum Państwowe Zielona Góra al. Wojska Polskiego 67A

wtorek 18.03.2025	17:00- 18:30	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Cykl: Lubuskie Winnice Znane i Nieznane. Winnica Julia – Małgorzata i Roman Grad.	Zapraszamy.	Organizator: WiMBP	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 18.03.2025	18:00	spotkanie	KLUB „TP” „Kim jest niezawisły sędzia?”	Gość: prof. dr hab. Włodzimierz Wróbel sędzia Izby Karnej Sądu Najwyższego RP Zapraszamy. Wstęp wolny.	Moderator spotkania: red. Konrad Stanglewicz	Piekarnia Cichej Kobiety ul. Fabryczna 13 w Zielonej Górze
wtorek 18.03.2025	18:30	spektakl	MARZEC W NORWIDZIE Tydzień Teatru z Biblioteką. Spektakl „Dawniej wstaliście z miejsc”.	Monodram w wykonaniu Waldemara Dybalskiego (aktora teatru eS oraz <i>Teatru po godzinach</i> Żarskiego Domu Kultury). Zapraszamy.	Reżyseria: Alicja Wróbel. Sztuka powstała na podstawie 'Belfra' Jeana- Pierre'a Dopagne'a.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 19.03.2025	9:15	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” dla seniorów z Dziennego Domu „Senior – Wigor”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów grupy ZUTW „Akolada”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Cjorga-Kwiecień Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom „Senior – Wigor” Osiedle Pomorskie 28 ZG
środa 19.03.2025	10:00	wykład	MARZEC W NORWIDZIE Konserwatorium Biblioteczne <i>Biblioteka i bibliotekarze w dobie feudalizmu i platform cyfrowych.</i>	Zapraszamy.	Wykład poprowadzi dr hab. Aneta Firlej-Buzon, prof. Uniwersytet Wrocławski.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 19.03.2025	17:00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE „Piętno faszyzmu i antysemityzmu”.	Wykład poświęcony twórczości Marka Oberländera, w szczególności jednemu z jego dzieł „Napiętnowani”.	wykład dra Piotra Słodkowskiego z ASP w Warszawie.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 20.03.2025	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Komputery.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 20.03.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBŚLUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Google zdjęcia.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 20.03.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Generowanie filmów przy pomocy AI – zapoznanie i omówienie dostępnych narzędzi AI.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 20.03.2025	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Piękno zakłete w kamieniu”.	Zapraszamy	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 20.03.2025	18:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI spotkanie z Laureatem/ Laureatką Lubuskiego Wawrzynu 2024.	Zapraszamy.	Pena informacja o spotkaniu ukaze się na początku marca br.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 21.03.2025	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Gra światła i cienia: jak światło kształtuje zdjęcia.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 21.03.2025	11:30	otwarcie wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Otwarcie wystawy malarstwa pt. „ Z widokiem na...”	Zapraszamy	Kurator: Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 21.03.2025	16:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Spotkanie z historią i kulturą Żydów.	Zapraszamy.	Lidia Mróz – nauczycielka z Zespołu Edukacyjnego nr 1 w ZG.	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 21.03.2025	17:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy fotograficznej AWF „Moda na ludowo”.	Pokaz mody ludowej w wykonaniu tancerzy z Lubuskiego Zespołu Pieśni i Tańca im. Ludwika Figasa. <i>Zapraszamy.</i>	Wystawa przygotowana przez Akademię Wychowania Fotograficznego. Kurator: Paweł Janczaruk Organizator: Centrum Przyrodnicze	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
piątek 21.03.2025	18:00	film	MARZEC W NORWIDZIE Dobry Wieczór z Filmem – wiosenna reaktywacja. Seans filmowy w ramach cyklu “Ameryka w twojej bibliotece”. Temat przewodni – <i>ta cudowna rodzina !</i>	Reżyser filmu został okrzyknięty cudownym dzieckiem Hollywoodu lat 80’ Zapraszamy.	Prowadzenie: Magdalena Faron:	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

poniedziałek 24.03.2025	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Filozofia człowieka.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 25.03.2025.	10:00- 12:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Warsztaty fotograficzne.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Centrum Przyrodnicze ul. Dąbrowskiego 14
wtorek 25.03.2025	16:00	spektakl	TEATR „IMPRESJE” Spektakl „Humor polski” Teksty polskich satyryków.	Zapraszamy słuchaczy ZUTW oraz osoby zainteresowane. <i>Wstęp wolny.</i>	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	WiMBP Sala im. J. Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 25.03.2025	17:00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Rozmowy o Zielonej Górze – Cmentarze Zielonogórskie.	Goście spotkania: ks. dr hab. Robert Kufel, Dyrektor Archiwum Diecezjalnego w Zielonej Górze, dr Bartłomiej Gruszka. Zapraszamy.	Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry przy współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
środa 26.03.2025	9:15	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” dla seniorów z DPS dla Kombatantów.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów grupy ZUTW „Akolada”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Barbara Ciorga-Kwiecień Estera Dolińska słuchaczki ZUTW	Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów ul. Lubuska 11 ZG
środa 26.03.2025	12:30	występ	GRUPA TANECZNA „Radość Tańczenia” Występ dla seniorów z DPS.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów grupy tanecznej ZUTW „Radość Tańczenia”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dom Pomocy Społecznej aleja Juliusza Słowackiego 29 ZG
środa 26.03.2025	18:00	spektakl	MARZEC W NORWIDZIE Spektakl teatru tańca „National Athem” w wykonaniu Grupy Projektowej Physical ArtHouse (Zielona Góra).	Po spektaklu odbędzie się rozmowa z twórcami. Zapraszamy	Choreografia i reżyseria: Marek Zadłużny.	WiMBP Sala im. J. Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 27.03.2025	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Ocena.	Nauczanie odbywa się niezależnie od posiadanego sprzętu: może być smartfon lub aparat cyfrowy. Zajęcia zakończą się wystawą fotograficzną podsumowującą rok nauczania. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 27.03.2025	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Wielkanocne stroiki, wieńce, zajączki, kartki, jaja, itp.	Zapraszamy.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 27.03.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Dysk Google.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 27.03.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Projektowanie filmów przy pomocy AI.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 27.03.2025	17:00	monodram	MARZEC W NORWIDZIE <i>No make up – Iwona Kusiak.</i>	Monodram na podstawie sztuki Iwony Kusiak. Zapraszamy. Wstęp wolny.	Wykonanie: Karolina Miłkowska. Po spektaklu spotkanie z dramaturżką.	WiMBP Sala im. J. Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 28.03.2025	10:00- 18:00	spotkanie	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze Kulturalna wymiana roślin i książek.	Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
piątek 28.03.2025	wg inf.	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener w skansenie i pałacu w Ochli.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	Muzeum Etnograficzne w ZG z siedzibą w Ochli ul. Ochla - Muzealna 5 Barokowy Dwór w Ochli Ochla ul. Górna 4
piątek 28.03.2025	16:00	spotkanie	Spotkanie Partnerów Projektowych w Cottbus.	Omówienie tegorocznych działań partnerskich. Współpraca i wymiana doświadczeń.	Organizator: Stowarzyszenie Niemiecko – Polskie w Cottbus.	Wyjazd z Zielonej Góry wg oddzielnej informacji.
piątek 28.03.2025	12:00- 14:00	wyjazd do Poznania	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Spotkanie w Gminie Wyznaniowej Żydowskiej w godz. 12:00-14:00.	Zapisy na wyjazd u kier. KLUBU Jerzego Lewandowskiego słuchacza ZUTW	Spotkanie z Magdaleną Kuś Wiceprzewodniczącą Gminy Wyznaniowej Żydowskiej	Dojazd do Poznania pociągiem wg inf. w Klubie Gmina Wyznaniowa Żydowska ul. Stawna 11 Poznań
piątek 28.03.2025	17:00	finisaż wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE finisaż wystawy Grzegorza Przyborka „Elizjum” z udziałem autora.	Prof. Grzegorz Przyborek <i>Jego twórczość wyraża się poprzez fotografie oraz rysunki i grafiki stworzone na ich potrzeby, które zabierają nas do świata niezwykle twórczej wyobraźni artysty.</i>	Grzegorz Przyborek jest profesorem ASP w Łodzi oraz PWSFTviT w Łodzi. Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra, aleja Niepodległości 15

piątek 28.03.2025	18.00- 19.00	spotkanie	MARZEC W NORWIDZIE Wakacje na Hawajach – spotkanie z Justyna Komańską na temat wysp Hawajskich Oahu i Kauai.	Zapraszamy.	Prowadzenie: Agnieszka Ginko- Humphries.	WIMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego
poniedziałek 31.03.2025	09:30- 12:00	zapisy	WCZASY W PUSTKOWIE Zapraszamy słuchaczy zajmujących się fotografią, malarstwem, rękodziełem, kabareciarzy, lubiących spacerować, jazdę na rowerze i wszystkich pasjonatów działań twórczych w Uniwersytecie oraz tych, którzy chcą miło spędzać czas w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Będzie dużo atrakcji !	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający.	Zapisy w ZUTW 31 marca i 1 kwietnia br. w godzinach od 9:30 do 12:00.	ZUTW BIURO
poniedziałek 31.03.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Miłość w czasach zarazy – o motywie uczucia mimo wszystko.	Zapraszamy.	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 31.03.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Przydział zadań.	Wspomaganie działań Zarządu, obsługa słuchaczy. Zapraszamy do Zespołu.	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 31.03.2025	18:00	koncert	ZAPROSZENIE na Operowe Variété w wykonaniu studentów Instytutu Muzyki UZ z klasy wokalne prof. dr hab. Bogumiły Tarasiewicz.	W programie: arie i sceny z oper m.in. <i>Orfeusz i Eurydyka,</i> <i>Wesele Figara,</i> <i>Don Giovanni,</i> <i>Czarodziejski Flet,</i> <i>Straszny Dwór,</i> <i>Carmen,</i> <i>Trubadur i Rigolett.</i>	Organizatorzy: Instytut Muzyki Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze.	Foyer Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra, aleja Niepodległości 15
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	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

STUDIUM JEZYKOWE

II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2024/2025

poniedziałki 03,10,17,24, 31.03.2025	12:30 - 13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW , kier. Jolanta Nenycz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 03,10,17,24, 31.03.2025	13:30 - 14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW, kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Alicja Bieniasz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	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 04,11,18,25. 03.2025	10:20 -11:05	ANGIELSKI A 1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1, kier. Maria Udycz-Czernichenko słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	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 04,11,18,25. 03.2025	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 04,11,18,25. 03.2025	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 05,12,19,26. 03.2025	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska, kier. Janina Godziszewska słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 05,12,19,26. 03.2025	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 05,12,19,26. 03.2025	12:00-12:45	NIEMIECKI A0 od podstaw	mgr Beata Łapanowska, kier. Jolanta Misiuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 05,12,19,26. 03.2025	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski, kier. Stanisław Piotr Misiuk słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 03.2025	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 03.2025	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski, kier. Bożena Szykowna słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA

środy 05,12,19,26. 03.2025	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski, kier. Maria Kacprzyk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 03.2025	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski, kier. Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 03.2025	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski, kier. Krystyna Lilianna Gała słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 06,13,20,27. 03.2025	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI AO od podstaw	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 06,13,20,27. 03.2025	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI AO+	Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Henryk Łacny słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa

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

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 03,17,24,31. 03.2025	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokółowska, Jadwiga Polańska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 03,17,24,31. 03.2025	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 Wesoła
poniedziałki 03,17,24,31. 03.2025	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 Wesoła
poniedziałki 03,10,17,24,31. 03.2025	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 03,10,17,24,31. 03.2025	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 03,10,17,24,31. 03.2025	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 Wesoła
poniedziałki 03,10,17,24,31. 03.2025	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 03,10,17,24,31. 03.2025	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Ewa Mackiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 03,10,17,24,31. 03.2025	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 Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	8:15- 9:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	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 Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	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 Drobka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	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 Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 04,11,18,25. 03.2025	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzńska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 03.2025	8:30 – 9:30	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel, kier. Krystyna Gryc słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 03.2025	9:45 – 10:45	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 03.2025	11:00–11:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,19. 03.2025	12:00–12:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu, kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła

środy 05,12,19,26. 03.2025	13:00–13:45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel' kier. Maria Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 06,20,27. 03.2025	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 06,20,27. 03.2025	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 06,20,27. 03.2025	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 06,13,20,27. 03.2025	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Wanda Maciejewska, Urszula Araszkiwicz słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 06,13,20,27. 03.2025	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Małgorzata Barańska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 06,13,20,27. 03.2025	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 Wesola
czwartki 06,13,20,27. 03.2025	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 Wesola
piątki 07,14,21,28. 03.2025	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 03.2025	9:40- 10:40	JOGA średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi, kier. Dorota Bartwińska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 03.2025	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 03.2025	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 03.2025	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Joanna Grabowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,21,28. 03.2025	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 07,21,28. 03.2025	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 07,21,28. 03.2025	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 07,14,21,28. 03.2025	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „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

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 03,10,17,24. 31.03.2025	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 07,14,21,28. 03.2025	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

MARZEC 2025 W NORWIDZIE

**Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszenia.
INFORMACJE NA TABLICY OGŁOSZEŃ W ZUTW**

WYSTAWY W ZUTW

Wystawa fotograficzna KLUBU FOTOX „Złote barwy jesieni” Sala Klubowa ZUTW i HOL.

Wystawa indywidualna **Kazimierza Błaszyńskiego**, pt. „Barwy Ziemi agaty i kryształy w fotografii” w holu GALERII M-KWADRAT.

Wystawa indywidualna **Teresy Kołossowskiej-Lubos i Ewy Wolskiej** pt. „Bliźniacze spojrzenie” z Grupy Plastycznej „Pastele” i „Kontrapost” w Sali Słonecznej i holu ZUTW. Wystawa otwarta do połowy marca 2025 r.

Zapraszamy do obejrzenia w Sali Słonecznej i holu ZUTW wystawy malarstwa słuchaczy ZUTW z Grupy Plastycznej „Pastele”, pt. „Z widokiem na...”. Otwarcie wystawy 21 marca 2025 r.

ZAPROSZONO NAS W LUTYM/MARCU 2025 NA:

- Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodnicze na Spotkanie Przyrodników pt. „Błękitno – Zielone Miasto” - 07 lutego 2025 r. Spotkanie prowadziła **dr Krystyna Walińska**, kier. CP.
- „**Śpiewnik Uniwersytecki**” ZUTW wystąpił koncertując 11 lutego 2025 r. w Dziennym Domu „SENIOR +”.
- „**Śpiewnik Uniwersytecki**” ZUTW wystąpił koncertując 18 lutego 2025 r. w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów.
- Marszałek Województwa Lubuskiego Marcin Jabłoński na prośbę Pani Marzeny Okły- Drewnowicz Minister ds. Polityki Senioralnej zaprosił do udziału w transmisji on-line ze spotkania – **Raport z ogólnopolskiego badania RAD SENIORÓW**. Spotkanie odbyło się 13 lutego 2025 r. w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Transmisję można obejrzeć na profilach polityka Senioralna KPRM oraz NIW – CRSO oraz na FB „INSPIRACJE W ROLI GŁÓWNEJ. ZUTW ZAPRASZA ! oraz na You Tube : www.utw.zgora.pl

- Na **Lubuskie Forum Polityki Społecznej**. Lubuskie w obliczu wyzwań. Razem ku przyszłości Regionu 24 lutego 2025 r. W Forum uczestniczyły z ZUTW: Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska, Elżbieta Józefowicz, Elżbieta Subocz.
- Słuchacze ZUTW grający w PING PONGA w WOSiR w Drzonkowie spotkali się 25 lutego 2025 r. z polskim tenisistą stołowym **Lucjanem Błaszczkiem**, który przez wiele lat był członkiem kadry narodowej i olimpijskiej w Polsce. W spotkaniu uczestniczyli dyr. WOSiR Bogusław Sułkowski, z-ca dyr. Anna Sulima-Jagielowicz oraz pracownicy Ośrodka. Spotkanie zorganizowano na prośbę prezes Zarządu ZUTW Zofii Banaszak, także obecnej na tym niecodziennym wydarzeniu. Mogliśmy wysłuchać wystąpienia Lucjana Błaszczyka, który z pasją opowiadał o korzyściach zdrowotnych grających w tenisa stołowego...i nie tylko. Dziękujemy !
- Na zaproszenie WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze na wykład dra Grzegorza Jankowicza dyr. Instytutu Książki. Wykład nt. „Alberto Manguel – filozof w bibliotece” odbyła się 26 lutego 2025 r. – do odsłuchania na youtube Biblioteki.
- Na otwarciu wystawy „**Między czasami**”. Wernisaż odbył się 28 lutego 2025 r. w Sali ekspozycyjnej w Leśniczówce, Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze-Ochli. Wystawa to refleksja nad wpływem kulturowego dziedzictwa na współczesną sztukę.
- Na warsztat „**Budowanie Bazy Społecznej – odporność poprzez społeczne zakorzenienie**”. Warsztat 4 marca 2025 r. poświęcony jest wzmacnianiu organizacji i przygotowaniu jej na nowe wyzwania oraz niespodziewane okoliczności. Warsztat zorganizowany przez FUNDACJĘ im. BATOREGO, Warszawa ul. Sapieżyńska 10 a. / obserwacja online/.
- Dyrekcja i Zespół Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Birda na **koncert Inauguracyjny Miesiąca Kobiet** i wernisaż malarstwa Izabeli Bajdy, 7 marca 2025 r.

PROJEKT - NIEZWYKŁA MOC TERAPII”.

14 lutego 2025 roku słuchaczki naszego Uniwersytetu / Grażyna Miłkowska, Zofia Biniewska-Dobrzyńska, Helena Sługocka, Elżbieta Szcześniak/ uczestniczyły w projekcie ph. „NIEZWYKŁA MOC TERAPII”. Projekt finansowany jest ze środków PFRON, a jego realizatorami są członkinie Stowarzyszenie CREO z Poznania. Głównym celem projektu jest zwiększenie wiedzy i praktycznych umiejętności pracowników i wolontariuszy organizacji i instytucji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami w zakresie wdrażania w swoich placówkach zajęć terapeutycznych z obszarów hortiterapii, arteterapii, muzykoterapii oraz zooterapii. Na pierwszym spotkaniu słuchałyśmy na temat terapeutycznych możliwości z wymienionych obszarów. Podczas kolejnych spotkań będziemy pracowały nad własnymi propozycjami zajęć terapeutycznych i ich wdrażaniem w pracy z innymi osobami.

Grażyna Miłkowska

ZAPROSZENIE DLA SŁUCHACZY ZUTW – zapisy na bezpłatne szkolenia - kursy w biurze ZUTW

Na bezpłatne szkolenia z kompetencji cyfrowych sfinansowane z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz Unii Europejskiej – NextGenerationEU w ramach Inwestycji C2.1.3 KPO.

Projekt **STOP WYKLUCZENIU** „Digital People” – Dolnośląskie i Lubuski.

Organizator: Integrum spółka z o.o. Zielona Góra ul. Browarna 1

Osoby zarządzające: Sebastian Bortnik, Tomasz Gładysz

Cel projektu

Projekt ma na celu podniesienie kompetencji cyfrowych wśród osób dorosłych, które dotychczas nie korzystały z Internetu lub mają bardzo ograniczoną wiedzę i umiejętności w tym zakresie. Dzięki dofinansowaniu z KPO i NextGenerationEU udział w szkoleniach jest całkowicie bezpłatny.

Dla kogo?

Osoby pełnoletnie, które mieszkają w województwie lubuskim lub dolnośląskim. Osoby wykluczone cyfrowo – niekorzystające z Internetu lub mające bardzo niskie kompetencje cyfrowe. Uczestnicy, którzy nie brali wcześniej udziału w szkoleniach finansowanych z inwestycji C2.1.3 KPO.

Zakres tematyczny szkoleń – zapisy na wybrane warianty

WARIANT I

1. Technologia cyfrowa

- **1.1. Krok po kroku ku cyfrowej przyszłości**
Co obejmuje? Podstawy obsługi komputera i Internetu, bezpieczne korzystanie z poczty elektronicznej i wyszukiwarek, wprowadzenie do narzędzi wspomaganych przez AI.
- **Korzyści dla uczestnika:**
Przełamanie barier w korzystaniu ze sprzętu komputerowego i Internetu
Umiejętność szukania rzetelnych informacji online
Zwiększenie pewności w obsłudze urządzeń (laptop, komputer stacjonarny)
- **1.2. Nie taki tablet/komórka straszna. Bądźmy w kontakcie!**
Co obejmuje? Obsługę tabletu i smartfona, instalowanie aplikacji, komunikację z rodziną i przyjaciółmi (np. wideo-rozmowy), organizowanie codziennych spraw online.
Korzyści dla uczestnika:
Swoboda w kontaktach na odległość (komunikatory, e-maile, wideokonferencje)
Łatwiejsze korzystanie z usług online (np. e-Urząd, e-Pacjent)
Umiejętność sprawnego wyszukiwania przydatnych aplikacji i rozwiązań AI
- **1.3. Moje prawa i anonimowość w Internecie. Higiena cyfrowa**
Co obejmuje? Zasady ochrony danych osobowych, tworzenie bezpiecznych haseł, rozpoznawanie zagrożeń (np. fałszywych linków i wiadomości).
Korzyści dla uczestnika:
Zwiększone bezpieczeństwo w Internecie (ochrona danych, prywatność)
Rozpoznawanie phishingu i prób wyłudzeń
Świadomość praw konsumenta i zasad funkcjonowania w sieci

WARIANT II

2. Bankowość elektroniczna

- **2.1. Zarządzanie własnymi finansami online**
Co obejmuje? Zakładanie konta w banku przez Internet, sprawne korzystanie z systemów bankowości elektronicznej, w tym nowoczesnych narzędzi (np. aplikacje mobilne).
Korzyści dla uczestnika:
Szybsze i wygodniejsze załatwianie spraw finansowych bez konieczności wizyty w banku
Kontrola nad wydatkami (historia konta, powiadomienia)
Pewność i samodzielność w obsłudze transakcji online
- **2.2. Płatności i przelewy Internetowe**
Co obejmuje? Wykonywanie przelewów bez wychodzenia z domu, korzystanie z PayPal, PayU, blik oraz rozpoznawanie prób wyłudzenia.
Korzyści dla uczestnika:
Oszczędność czasu przy płaceniu rachunków
Bezpieczne zakupy w sieci i korzystanie z popularnych platform płatniczych
Umiejętne rozróżnianie prawdziwych i fałszywych komunikatów bankowych
- **2.3. Tworzenie bezpiecznych haseł. Higiena cyfrowa**
Co obejmuje? Zasady projektowania trudnych do złamania haseł, weryfikacja dwuetapowa, zachowanie prywatności online.
• **Korzyści dla uczestnika:**
Minimalizacja ryzyka kradzieży danych lub środków finansowych
Świadomość bezpiecznych nawyków w sieci (aktualizacje, antywirusy)
Zwiększenie ochrony kont bankowych i profili w mediach społecznościowych

WARIANT III

3. Zdrowie, podróże oraz oferta kulturalna online

- **3.1. Zdrowie mamy tylko jedno**
Co obejmuje? Korzystanie z e-recept, rejestracja wizyt u lekarza przez Internet, wyszukiwanie sprawdzonych informacji zdrowotnych.

Korzyści dla uczestnika:

Łatwiejszy dostęp do usług medycznych (np. e-rejestracja, teleporada)

Szybkie sprawdzanie dostępnych terminów i recept online

Rozróżnianie wiarygodnych źródeł informacji od tzw. „fake newsów”

• 3.2. Podróże małe i duże, bliskie i dalekie

Co obejmuje? Wyszukiwanie połączeń, rezerwowanie biletów i noclegów, planowanie podróży z użyciem map i serwisów turystycznych.

Korzyści dla uczestnika:

Samodzielne organizowanie wyjazdów w dogodnym terminie i przystępnej cenie

Porównywanie ofert hoteli, lotów, atrakcji turystycznych

Umiejętność korzystania z recenzji i opinii innych podróżnych

• 3.3. Korzystanie z serwisów kulturalnych. Kolekcjonowanie wspomnień. Higiena cyfrowa

Co obejmuje? Wirtualne muzea, koncerty online, platformy filmowe. Porządkowanie zdjęć i filmów w chmurze, zasady udostępniania treści.

Korzyści dla uczestnika:

Dostęp do wydarzeń kulturalnych bez wychodzenia z domu

Organizacja i bezpieczne przechowywanie pamiętek (zdjęcia, wideo)

Ochrona prywatności w sieci (ustawienia konta, bezpieczeństwo danych)

Warsztaty VR (4. dzień)

Po zakończeniu 3-dniowego szkolenia (łącznie 18 godzin) zaplanowano **dodatkowy dzień warsztatowy (6 godzin)**. Będzie on poświęcony praktycznym ćwiczeniom z wykorzystaniem **gogli VR**, co pozwoli w przyjazny sposób utrwalić nowo zdobyte umiejętności i poznać najnowsze trendy w technologii wirtualnej rzeczywistości.

• Organizacja i warunki udziału

Łączny czas szkolenia: 3 dni po 6 godzin + 1 dzień warsztatów (6 godzin) = **24 godziny**.

Terminy: Dni robocze lub weekendy – do ustalenia z uczestnikami.

Liczebność grup:

Szkoleniowych: po **12** uczestników

Warsztatowych: **36** uczestników (z możliwością podziału na podgrupy)

Koszt: Udział jest **bezpłatny** dzięki dofinansowaniu z KPO i NextGenerationEU.

Dla kogo?

Osoby **pełnoletnie** z województwa lubuskiego lub dolnośląskiego,

Które mają bardzo ograniczone kompetencje cyfrowe lub nie korzystają z Internetu,

I nie uczestniczyły wcześniej w szkoleniach finansowanych z inwestycji C2.1.3 KPO.

Zapewniamy:

Materiały szkoleniowe (drukowane, notatniki, długopisy)

Catering (kawa, herbata, woda, przekąski)

Możliwość wprowadzenia innych zagadnień, jeśli mieszczą się w ramach kompetencji cyfrowych i odpowiadają na potrzeby grupy

Wczasy nad morzem w Pustkowie.

Termin: **od 26 maja do 6 czerwca 2025 r.**

Zapisy w biurze Uniwersytetu 31 marca i 1 kwietnia br. w godzinach od 9:30 do 12:00. Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy spełnić następujące warunki: mieć **opłaconą składkę członkowską na II semestr** roku akademickiego 2024/2025. Zapraszamy słuchaczy zajmujących się fotografią, malarstwem, rękodziełem, kabareciarzy, lubiących spacerować, jazdę na rowerze i wszystkich pasjonatów działań twórczych w Uniwersytecie oraz tych, którzy chcą miło spędzać czas w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Będzie dużo atrakcji!

Kolejny wyjazd w dniach 13-24 września 2025 r.

Już dzisiaj życzymy miłego pobytu. Organizatorki

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH

„Nie siedź w domu - wędruj z nami” na marzec 2025 roku

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu!” (prof. Akad. Med. dr Wiktor Dega)

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
2	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Przylepu do Łęczyc
9	Nd	Konrad Majewski Przodownik turystyki pieszej PTTK	Żarski Zielony Las
16	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Okolice Cigacic
23	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Na topienie Marzanny
30	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice Zielonej Góry

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 na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wilkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17.

Sporządził: Wojciech Kasprzak

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w MARCU

Urodziny obchodzi 88 słuchaczy. Najstarsza słuchaczka 89 lat, najmłodsza 62 lata.

Z okazji marcowych urodzin życzymy Wam niech nadchodząca wiosna doda Wam siłę, energii a słońce rozświetla każdy dzień.

Życzy Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak Prezes Zarządu

NA ZAKOŃCZENIE PROGRAMU ZAJĘĆ TAKIE MYŚLI !

Wybierz najciekawszą i z wybranym numerem i swoim nazwiskiem wrzuc do pudełka w ZUTW. Który cytat otrzyma największą ilość głosów? – głosujący otrzymają symboliczną nagrodę.

DLACZEGO WARTO MIEĆ KOSZULKĘ UNIWERSYTECKĄ ? DO NABYCIA W ZUTW.

1. Pokaż swoją dumę! Noś barwy swojego Uniwersytetu: reprezentuj go z klasą w koszulce ZUTW !
2. Jedna koszulka ZUTW – tysiące wspomnień. Spraw sobie pamiątkę na lata !
3. Koszulka ZUTW - styl akademicki w najlepszym wydaniu ! Dołącz do społeczności z dumą.
4. Niech każdy wie, gdzie zdobywa wiedzę! Wyróżnij się koszulką UNIWERSYTECKĄ !
5. Komfort, styl i przynależność ! Bądź częścią UNIWERSYTECKIEJ RODZINY w koszulce ZUTW !
6. Studencie ZUTW, w koszulce UNIWERSYTECKIEJ pokaż, że wiedza nie ma wieku...ale styl już tak !
7. Koszulka ZUTW – dla tych, którzy wiedzą więcej i wyglądają lepiej !
8. Mądrość przychodzi z wiekiem...a styl z koszulką ZUTW !
9. Kto ma koszulkę ZUTW, ten ma klasę... i głowę pełną zaliczonych zajęć !
10. W koszulce ZUTW, młodzi zaczną pytać, na którym jesteś roku !
11. Studencie ZUTW pokaż młodszym, jak wygląda prawdziwa akademicka elegancja – to koszulka ZUTW !

12. Koszulka ZUTW, to niezwykła koszulka. To strój akademickiego weterana !
13. Kiedyś mundurek szkolny, dziś – koszulka ZUTW. Historia zatacza koło.
14. Doświadczenie + wiedza = koszulka ZUTW – pełen pakiet akademicki.
15. Moda akademicka ? Zaczyna się od koszulki ZUTW.
16. Indeks w sercu, wiedza w głowie, a koszulka ZUTW na piersi.
17. Koszulka ZUTW – bo studenckie życie nigdy się nie kończy.
18. Masz wiedzę, masz doświadczenie... teraz czas na koszulkę ZUTW !
19. Nie musisz pisać egzaminów, ale w tej koszulce UNIWERSYTECKIEJ wyglądasz na najlepszego studenta.
20. Zaliczone: życie, doświadczenie, mądrość ... czas na koszulkę ZUTW.
21. Stylowy student ZUTW tylko w koszulce UNIWERSYTECKIEJ !
22. Koszulka ZUTW to najlepszy dowód na to, że studia to styl życia, a nie wieku !
23. Wiek to tylko liczba, ale koszulka UNIWERSYTECKA, to styl i prestiż !
24. Jedynie koszulka ZUTW, w której wyglądasz mądrzej bez otwierania książek.
25. Kiedyś kredki, potem długopisy... a teraz koszulka UNIWERSYTECKA.
26. W koszulce ZUTW każdy wykładowca spojrzy na Ciebie z uznaniem.
27. Koszulka ZUTW to najlepsza ściągą - od razu widać, że znasz życie.
28. Koszulka ZUTW sprawia, że wyglądasz o 10 lat młodziej... albo przynajmniej czujesz się jak student.
29. Student ZUTW – więcej lat, więcej wiedzy, lepsza koszulka UNIWERSYTECKA.
30. Jedyne studia, na których nikt nie pyta o indeks – ale koszulkę UNIWERSYTECKA mieć trzeba.
31. Koszulka ZUTW - stylowa, wygodna, akademicka... niczym dobra książka, tylko łatwiejsza do noszenia.
32. Nie wiemy, czy koszulka ZUTW przyciąga wiedzę... ale na pewno przyciąga spojrzenia.
33. Z wiekiem przychodzi mądrość... i potrzeba świetnej UNIWERSYTECKIEJ koszulki !
34. Ta niezwykła koszulka ZUTW, to strój akademickiego weterana – szacunek gwarantowany !
35. Nie musisz zdawać egzaminów, ale w koszulce ZUTW wyglądasz jakbyś zawsze miał/a piątki !
36. Najlepsze wykłady? W najlepszej koszulce ZUTW !
37. Koszulka ZUTW – idealna na wykłady, wyjścia, ćwiczenia i popołudniową drzemkę !

*I jeszcze wiersz na **Dzień Kobiet** napisany w 1993 przez **Józefa Kwaśniewicza** /wtedy nauczyciela w CKU w Zielonej Górze/ - ojca Włodzimierza Kwaśniewicza i teścia Ewy Kwaśniewicz /. Wiersz подарowany Zofii Banaszak,*

Dzień Kobiet	
<i>Kiedy wierzba porozmawia Z leszczyną o wiosnie, Kiedy pierwszy skowronek Zadzwoń radośnie.</i>	<i>Niech w tym dniu słonecznym I pełnym radości, upragnione szczęście, w sercach pań zagości.</i>
<i>Gdy pierwsza śniegulka Do słońca zagada, To już jest przedwiosnie, Dzień Kobiet wypada.</i>	<i>pseud. Jotką</i>

Program napisała: Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska, Elżbieta Subocz
Korekta: Teresa Błaszyńska, Bożenna Strączyńska