

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 KWIECIEŃ 2025 ROKU



*Z okazji Świąt Wielkanocnych składamy Państwu
najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
radości i pogody ducha.
Niech ten wyjątkowy czas napełni serca nadzieją,
miłością i nową energią do realizacji pasji
oraz spełniania marzeń.
Wesołego Alleluja!*

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

KOMUNIKATY – ZAPOWIEDZI. Prosimy o odnotowanie.

- ❖ **Przerwa świąteczna od 17 do 22 kwietnia 2025 r. W ZUTW nie ma żadnych zajęć.**
- ❖ **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 – **03 kwietnia 2025 r.** Zapisy wraz z opłatą w biurze ZUTW. Kolejny wyjazd 07 maja 2025 r.
- ❖ **WIELKANOC 2025 w Gościmiu** w Ośrodku Rehabilitacyjno–Wypoczynkowym im. prof. Wiktora Degi. **Termin od 16.04. - 24.04. 2025 r.** Podczas pobytu 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 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.

PODZIĘKOWANIA

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, przyjaciółom 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
wtorek 01.04.2025	09:30- 12:00	zapisy	WCZASY nad morzem w PUSTKOWIE od 26 maja do 6 czerwca 2025 r. Zapisy 1 kwietnia br. w godzinach od 9:30 do 12:00.	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!	Zapisy w ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 01.04.2025	10:00	otwarcie wystawy	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Otwarcie wystawy: „13 Przegląd Fotografii 2024”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kurator wystawy: Regina Pawliczak kier. KLUBU słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 01.04.2025, 08.04.2025, 15.04.2025, 29.04.2025	12:45- 14:45	próby, warsztaty	SPIEWNIK UNIWERSYTECKI „Wiosna w piosence”.	Zapraszamy do zespołu. Zajęcia prowadzi Wanda Rejman.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 01.04.2025, 08.04.2025, 15.04.2025, 29.04.2025	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 zmienne, własne rakiетки.</i> kier. Aleksandra Kmiecowskiak, Janusz Mróz słuchacze ZUTW	WOSiR Drzonków ul. Drzonków- Olimpijska 20
wtorek 01.04.2025	17:00	spotkanie	KLUB Tygodnika Powszechnego. „Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą”.	Spotkanie z cyklu Wieczory Franciszkańskie Zapraszamy. Wstęp wolny.	Prowadzący: o. Witold Kuźma wikariusz klasztorny i parafialny duszpasterz	Klasztor Franciszkanów, sala katechetyczna ul. Kilińskiego 5 w Zielonej Górze
środa 02.04.2025	9:15	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Koncert pt. „Wiosna jest kobietą”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów ze Spółdzielni Socjalnej „ALTERNATYWY”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Spółdzielnia Socjalna „ALTERNATYWY” ul. Fabryczna 23 B Zielona Góra
środy 02.04.2025, 09.04.2025, 16.04.2025	09:30- 11:30	kiermasz	KLUB HAFTU „AŁLASEK” i KLUB „DEKORATORNIA”. Kiermasz świąteczny.	Zapraszamy na kiermasz świąteczny przygotowany przez słuchaczki z „Ałlaska” i „DEKORATORNI”.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodyńko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 02.04.2025, 09.04.2025	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „AŁLASEK” Wielkanoc malowana szydełkiem-zajączki, jajka, kurczaki, kurki, koszyczki, serwetki, itp.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodyńko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

środa 02.04.2025	10:00	warsztaty	ZAPROSZENIE: Przedszkole nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole”. Warsztaty z ruchu kreatywnego i elementów mindfulness.	Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu.	Zapraszamy słuchaczy.	Przedszkole nr 34 w ZG „Rozśpiewane Przedszkole” ul. Westerplatte 11a
środy 02.04.2025, 09.04.2025, 16.04.2025, 30.04.2025	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 02.04.2025	12:30	występ	GRUPA TANECZNA „Radość Tańczenia” „Wiosna w tańcu”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów ze Spółdzielni Socjalnej „ALTERNATYWY”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Spółdzielnia Socjalna „ALTERNATYWY” ul. Sikorskiego 17/12 Zielona Góra
02.04.2025, 03.04.2025, 04.04.2025, 05.04.2025, 06.04.2025, 07.04.2025	wg inf. w ZUTW	wg inf. w ZUTW	ZAPROSZENIA na 4. Zielonogórskie Spotkania Artystyczne i 3. Konkurs Piosenki Literackiej im. Piotra Machalicy.	Zapraszamy. Informacje na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	KLAN MACHALICÓW i PRZYJACIELE Organizator: <i>Piekarnia Cichej Kobiety.</i>	wg inf. w ZUTW
czwartek 03.04.2025	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>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartki 03.04.2025, 10.04.2025, 24.04.2025	09:00- 15:00	edukacja komputerowa	BEZPŁATNE SZKOLENIE Z KOMPETENCJI CYFROWYCH na laptopach i telefonach komórkowych. Grupa I Zapewnione: materiały szkoleniowe, catering.	Prowadzenie przez uprawnionych instruktorów. Tematyka spotkań w dużej mierze zostanie dobrana do potrzeb uczestników. Projekt STOP WYKLUCZENIU „Digital People”.	Finansowanie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz Unii Europejskiej i NexGenerationEU. Organizator: Integrum Spółka z o.o Zielona Góra.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 03.04.2025	10:00- 11:00	wykład, warsztaty	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Miles– Davis – So What. Teoria estetyki.	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 03.04.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Facebook.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 03.04.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Zaawansowane techniki generowania obrazów. Praca z różnymi stylami i efektami.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartki 03.04.2025, 10.04.2025, 24.04.2025	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 zmienne, własne rakiетки .</i> kier. Waldemar Łukasz, Ewa Rozpędowska słuchacze ZUTW	WOSiR Drzonków ul. Drzonków-Olimpijska 20
czwartek 03.04.2025	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Jak powstają góry”?	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 03.04.2025	17:00	otwarcie wystawy	KWIECIEŃ W NORWIDZIE DYPLOMY 2025 – Wernisaż – wystawa wybranych prac dyplomowych Zespołu Szkół Plastycznych w Zielonej Górze.	Zapraszamy.	Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Zielonej Górze	WiMBP Galeria, Hol Biblioteki Norwida + Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 03.04.2025	18:00	wykład	Czwartkowe Spotkania z Nauką Polskie instrumenty kosmiczne badające Słońce.	Zapraszamy. Wstęp wolny.	mgr Ewelina Zambrzycka-Kościelnicka Centrum Badań Kosmicznych PAN	Planetarium Wenus ZG ul. Generała Sikorskiego 10
czwartek 03.04.2025	19:00	spotkanie autorskie	BWA ZAPRASZA Sławomir Sochaj „Niedopolska”. Nowe spojrzenia na Ziemię Odzyskane.	„Niedopolska” - to kolejne, równie ciekawe i nieoczywiste spojrzenie na miejsce, gdzie mieszkamy.	Sławomir Sochaj , potomek przesiedleńców, tropi różnice pomiędzy Polską poniemiecką a polską. Rozmawia z Joanną Kuciel-Frydryszak, Piotrem Siemionem i innymi ludźmi kultury, których los związał z „Niedopolską”.	Galeria BWA al. Niepodległości 19 ZG
piątki 04.04.2025, 11.04.2025, 25.04.2025	09:00- 15:00	edukacja komputerowa	BEZPŁATNE SZKOLENIE Z KOMPETENCJI CYFROWYCH na laptopach i telefonach komórkowych. Grupa II Zapewnione: materiały szkoleniowe, catering.	Prowadzenie przez uprawnionych instruktorów. Tematyka spotkań w dużej mierze zostanie dobrana do potrzeb uczestników. Projekt STOP WYKLUCZENIU „Digital People”.	Finansowanie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz Unii Europejskiej i NexGenerationEU. Organizator: Integrum Spółka z o.o Zielona Góra.	ZUTW Sala Zielona

piątki 04.04.2025, 11.04.2025, 25.04.2025	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Portret tonalny. Technika akrylowa lub olejna.	Ćwiczenia posłużą do stworzenia własnego obrazu. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zespołu Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 04.04.2025	10:00- 12:00	przeгляд zdjęć, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Podsumowanie odbytego pleneru w Skansenie i pałacu w Ochli. Przeгляд wykonanych zdjęć.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 04.04.2025, 11.04.2025, 25.04.2025	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Portret tonalny Technika akrylowa lub olejna.	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 04.04.2025, 11.04.2025, 25.04.2025	14:00- 18:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 04.04.2025	17:00	wykład i wystawa	SPOTKANIA MUZEALNE Renesans winiarstwa lubuskiego. Rozwój społecznego ruchu winiarstwa na Ziemi Lubuskiej.	Wystawa poświęcona działalności lubuskich winiarzy od początku lat 90.XX wieku.	wykład dra Arkadiusza Cincio	Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra, aleja Niepodległości 15
piątek 04.04.2025	18:00	wernisaż	ZAPROSZENIE na wernisaż obrazów Jana Wołka pt. „Zdarzyło się tej zimy”.	Jan Wołek - polski malarz, poeta, pisarz, pieśniarz i karykaturzysta. Zapraszamy.	Gitarowe utwory wykona Tomasz Markowski.	Zatonie - Księżnej Doroty 1
sobota 05.04.2025	10:00- 18:00	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze „Kulturalna wymiana roślin i książek”.	Podziel się książkami oraz roślinami, które chcesz oddać w dobre ręce. Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 06.04.2025	11:00- 16:00	Kaziuki	ZAPROSZENIE na Kaziuki Kaziuki to cykliczna impreza organizowana przez Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze – Ochli, nawiązująca do odbywającego się w Wilnie od połowy XIX jarmarku świętecznego. Nazwa „Kaziuki Wileńskie” pochodzi od patrona Polski i Wilna – św. Kazimierza.	W PROGRAMIE: Jarmark rękodzieła i ozdób wielkanocnych Bezpłatne warsztaty pisankarskie i wicia palm. Bezpłatne wiosenne warsztaty rzeźbienia w mydle. Występy zespołów folklorystycznych. Przedstawienie dla dzieci. Stoiska z potrawami regionalnymi. Degustacje parowanych ziemniaków i racuchów ...i wiele innych.	Można kupić bilet przez Internet i nie stać w kolejkach: KUP BILET: https://abilet.pl/wydarzenie/kaziuki-14307 #Kaziuki2025 #Tradycja #Folklor #Kultura #Święta#Wielkanoc #skansenochla	Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze – Ochli ul. Ochla- Muzealna 5

poniedziałek 07.04.2025	10:00- 12:00	próby, warsztaty	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowego programu.	Zapraszamy zainteresowanych. Zajęcia odpłatne.	Jarosław Marek Sobański kabareciarz	Hydro(za)gadka Zielona Góra ul. Festiwalowa 3
poniedziałki 07.04.2025, 14.04.2025, 28.04.2025	10:30- 12:00	próby, warsztaty	TEATR „IMPRESJE” Próby do nowego spektaklu pt. „Szalone nożyczki”.	Zapraszamy do Zespołu.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
poniedziałek 07.04.2025	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Problemy FILOZOFII. Wprowadzenie.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 07.04.2025, 14.04.2025	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 07.04.2025 14.04.2025, 28.04.2025	13:30- 15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	ZUTW Zapraszamy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW 07.04. Sala Zielona Sala Słoneczna
poniedziałek 07.04.2025	14:00	spotkanie	DZIEŃ FRANCUSKI „Od Brestu do Biarritz”.	Jak co roku organizowana jest impreza związana z historią, kulturą lub geografią Francji.	Uroczyste spotkanie studentów ZUTW uczących się języka francuskiego z inicjatywy naszej lektorki – mgr Heleny Krzyżanowskiej.	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 07.04.2025, 14.04.2025, 28.04.2025	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
wtorki 08.04.2025, 15.04.2025, 29.04.2025	09:00- 15:00	edukacja komputerowa	BEZPŁATNE SZKOLENIE Z KOMPETENCJI CYFROWYCH na laptopach i telefonach komórkowych. Grupa III Zapewnione: materiały szkoleniowe, catering.	Prowadzenie przez uprawnionych instruktorów. Tematyka spotkań w dużej mierze zostanie dobrana do potrzeb uczestników. Projekt STOP WYKLUCZENIU „Digital People”.	Finansowanie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz Unii Europejskiej i NexGenerationEU. Organizator: Integrum Spółka z o.o Zielona Góra	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 08.04.2025	10:00- 12:00	przeгляд zdjęć	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Przeгляд zdjęć na wystawę fotograficzną: <i>Ogród Botaniczny.</i>	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 08.04.2025	10:10	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY Zapraszamy na wycieczkę do Zatonia.	W programie: -historia Zatonia i pałacu Doroty Talleyrand - Muzeum PRL-u - ślady wiosny. <i>Zapraszamy.</i>	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Wyjazd autobusem 30B z Centrum Przesiadkowego - kierunek Barcikowice
wtorek 08.04.2025	16:00	wykład	CYKL: MEDYCYNĄ „Profilaktyka, leczenie i codzienne życie z cukrzycą”.	Po wykładzie badanie poziomu cukru we krwi /glikemia/ dla zainteresowanych słuchaczy. Test diagnostyczny.	lek. Magdalena Łosyk wykładowca Klinika Chorób Wewnętrznych Instytut Nauk Medycznych Collegium Medicum UZ	WiMBP Sala im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 08.04.2025	18:00	koncert	TYDZIEŃ TEATRU Z BIBLIOTEKĄ. POST SCRIPTUM „PROJEKT MŁYNARSKI” – KONCERT	Jan Mierzyński – wokal Marek Zalewski – klawisze Mariusz Lipiński – perkusja Marek Kiona – saksofony, Ruslan Semenov/Paweł Czyrka – gitara basowa Marek Kiona – saksofony, klarnet	Prowadzenie: Anna Urbańska Bilety do nabycia na abilet.pl oraz w Mediatece „Góra Mediów” w godzinach pracy biblioteki.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 09.04.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Święta tuż, tuż...	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środy 09.04.2025, 23.04.2025, 30.04.2025	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 Ester Dolińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 09.04.2025	17:00	wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE ART. DECO i „Piękno Rafała”.	Lata 20. i 30. – kolekcja sztuki i rzemiosła ze zbiorów Muzeum Mazowieckiego w Płocku oraz prezentacja obrazu Tamary Łempickiej z Muzeum Narodowego w Lublinie.	Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
czwartek 10.04.2025	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. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 10.04.2025	10:00- 12:00	kiermasz	KLUB HAFTU „ATŁASEK” i KLUB „DEKORATORNIA”. Kiermasz święteczny.	Zapraszamy na kiermasz święteczny przygotowany przez słuchaczki z „Atłaska” i „DEKORATORNI”.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodyno słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.04.2025	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Wielkanocne stroiki, wieńce, zajęczki, kartki, jaja, itp.	W warsztatach udział wezmą dzieci z MP przedszkola nr 24 „Wesoła Żyrafa”. z grupy „Kangurki”. Nauczycielka Edyta Nawrotkiewicz.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

czwartek 10.04.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Messenger, WhatsApp.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 10.04.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Tworzenie projektów graficznych z użyciem AI.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.04.2025	14:00- 15:00	prelekcja, rozmowy	ZESPÓŁ „AWOKADO” Co jeść aby spowolnić zanik mięśni u osób starszych, czyli co to jest sarkopenia?	Zapraszamy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.04.2025	16:00	spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSTAŁ” <i>Kamienny krąg,</i> powstanie i działanie.	Zapraszamy.	Właściciel <i>Kamiennego kręgu</i> Józef Czechowski kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.04.2025	17:00	film i dyskusja	KWIECIEŃ W NORWIDZIE TYDZIEŃ TEATRU Z BIBLIOTEKĄ. POST SCRIPTUM FORPOCZTA KOZZI FILM FESTIWAL Spotkanie z Berndem Buderem.	Zapraszamy.	Prezentacja filmu dokumentalnego „Przynoszę ci dzikość”. Po projekcji dyskusja.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 11.04.2025	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Spotkanie klubowe z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 11.04.2025	17:00	seminarium	ZAPROSZENIE na seminarium inspirowane słowami Marii Curie- Skłodowskiej: <i>"Niczego w życiu nie należy się bać, trzeba to tylko rozumieć."</i>	Podczas spotkania będziemy zgłębiać temat odwagi, wiedzy i nauki jako klucza do przezwyciężania nieznanego. W gronie ekspertów i pasjonatów wspólnie poszukamy inspiracji do lepszego rozumienia świata. Więcej na plakacie w ZUTW.	Organizator: Rada Kobiet Województwa Lubuskiego, Zapraszamy do udziału i wspólnej refleksji!	Muzeum Ziemi Lubuskiej, Sala Witrażowa Zielona Góra, aleja Niepodległości 15

piątek 11.04.2025	17:00	spotkanie	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze Spotkania Przyrodników „Klub trzmieła” – spotkanie z Marcinem Sikorą.	Marcin Sikora ekolog, przyrodnik do spraw owadów zapylających.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
sobota 12.04.2025	16:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy Katarzyny Smugarzewskiej „Duch buntu”.	Katarzyna Smugarzewska polska artystka interdyscyplinarna, pracuje w Instytucie Sztuk Wizualnych UZ	<i>Zapraszamy.</i>	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 14.04.2025	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
poniedziałek 14.04.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Konceptje ludzkiego losu w literaturze.	<i>Zapraszamy.</i>	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 15.04.2025	09:00- 10:00	wykład, dyskusja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA.	Zapraszamy członków KLUBU.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA Zielona Góra al. Niepodległości 19
wtorek 15.04.2025	16:00	spotkanie	WIELKANOCNE SPOTKANIE Zespołu „ASYSTENT” z członkami Zarządu.	Przygotowanie produktów świętecznych we własnym zakresie.	Niech to WIELKANOCNE spotkanie będzie okazją do wspólnej radości i wdzięczności.	ZUTW Sala Klubowa
środa 16.04.2025	dojazd własny	przyjazd w godz. porannych	WIELKANOC 2025 w Gościmiu Termin od 16.04. - 24.04. 2025 r.	Podczas pobytu uczestnicy korzystać będą z przepisanych zabiegów rehabilitacyjnych. Więcej inf. w programie na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Wielkanoc w Ośrodku Rehabilitacyjno– Wypoczynkowym im. prof. Wiktora Degi.	Ośrodek Terapii Grunwald Stanisław Bojkowski Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi Gościm 89
środa 16.04.2025	9:15	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Koncert pt. „Wiosna jest kobietą”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów z Dziennego Domu „Senior+” w Starym Kisielinie PAŁAC	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dzienny Dom „Senior+” w Starym Kisielinie PAŁAC ul. Stary Kisielin – Pionierów Lubuskich 53.
środa 16.04.2025	09:30- 11:30	spotkanie	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Wielkanocne spotkanie.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

środa 16.04.2025	10:00- 11:30	analiza tekstów, rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” - Przeczytanie i omówienie wybranych wierszy Tomasza Tranströmera Tworzenie bajek dla dzieci (ciąg dalszy).	<i>Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.</i>	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
środa 16.04.2025	13:00	występ	GRUPA TANECZNA „Radość Tańczenia” „Wiosna w tańcu”.	Kolejny występ dla zielonogórskich seniorów z Dziennego Domu „Senior – Wigor”.	Aleksandra Matusiak – Kujawska pedagog tańca i śpiewu	Dzienny Dom „Senior -Wigor” Osiedla Pomorskie 28 ZG
czwartek 17.04.2025	18:00	spotkanie	KWIECIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z Krystianem Stolarzem połączone z promocją książki.	Krystian Stolarz- pisarz, autor realistycznych powieści.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 22.04.2025	17:00	spotkanie	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Lubuskie winnice znane i nieznane – Winnica Saganum.	Zapraszamy.	Renata Wcisło i Marcin Furtak	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
środy 23.04.2025, 30.04.2025	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „ATŁASEK” Breloczki, opaski, kwiaty, swetry, itp.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Bąkowska, Grażyna Borodynko słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 23.04.2025	10:00	konserwatorium	KWIECIEŃ W NORWIDZIE 70 LAT WiMBP im. CYPRIANA NORWIDA KONWERSATORIUM BIBLIOTEKOZNAWCZE „Norwid” na dorobku – początki i rozwój WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	Zapraszamy.	Wykład poprowadzi dr Dawid Kotlarek (Biblioteka Publiczna w Świebodzinie). Koordynator: dr Piotr Prusinowski Program cyklu: dr Andrzej Buck	WiMBP Sala im. dra Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
środa 23.04.2025	11:30	otwarcie wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Otwarcie wystawy malarstwa pt. „Rozświetlanie mroków”.	Zapraszamy	Kurator: Leopold Kolbierz malarz Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna, hol

środa 23.04.2025	18:00	Czytelnia Dramatu	KWIECIEŃ W NORWIDZIE Czytelnia Dramatu – PŁYTY na 78 OBROTÓW David Zane Mairovitz.	Obsada: Jerzy Kaczmarowski, Robert Kuraś, Cezary Molenda, Aleksandra Padzikowska	Koordynator: dr Janusz Łastowiecki Gospodarz/ Pomysłodawca cyklu: dr Andrzej Buck	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 24.04.2025	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. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 24.04.2025	10:00- 12:00	warsztaty	Zespół Plastyczny „Dekoratornia” Wiosna w domu – bukiety, zawieszki na ścianę.	Zapraszamy	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 24.04.2025	11:00- 12:00	wykład, warsztaty	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Aliexpress.	Nauka odbywa się na tabletach. <i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 24.04.2025	12:00- 14:00	wykład, warsztaty	KLUB MIŁOŚNIKÓW GRAFIKI AI /KMG AI/ Prawa autorskie i etyka w grafice AI.	Zapraszamy.	Pomysłodawca i prowadzenie KLUBU Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 24.04.2025	18:00	spotkanie	KWIECIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z Krzysztofem Koziołkiem połączone z premierą książki.	Krzysztof Koziołek polski pisarz i dziennikarz specjalizujący się w literaturze kryminalnej i sensacyjnej.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego
piątek 25.04.2025	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przygotowanie do majowego pleneru pod hasłem „Światowy Geopark UNESCO Łuk Mużakowa”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 26.04.2025	16:00	spotkanie	ZAPROSZENIE Centrum Przyrodnicze Klub Podróżnika „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – Spotkanie z podróżnikiem Markiem Kiona „Patagonia i Ziemia Ognista”.	Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

poniedziałek 28.04.2025	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Problemy FILOZOFII. Wprowadzenie.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 28.04.2025	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
poniedziałek 28.04.2025	12:15	otwarcie wystawy	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” . Otwarcie zbiorowej wystawy fotograficznej pt. „Geometria miasta”.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	Kuratorka wystawy: Irena Anioł słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 28.04.2025	17:00	premiera	KABARET ZUTW „MONTE VERDE” Premiera spektaklu pt. „ Z życia wzięte ”. Zapraszamy.	Obsada: słuchacze ZUTW Grażyna Balcer Witold Hański Ewa Jagieła Lidia Kowalska Teresa Kurowska Nina Kubiak Katarzyna Rabiej Halina Sławińska Witold Siłka Tomasz Walczak	Reżyseria, scenariusz, opracowanie muzyczne Jarosław Marek Sobański Kabareciarz Obowiązują wejściówki- do pobrania w ZUTW.	Zielonogórski Ośrodek Kultury Hydro(za)gadka Zielona Góra ul. Festiwalowa 3
wtorek 29.04.2025	10:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener Fotograficzny w skansenie i Barokowym Dworze w Ochli.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Muzeum Etnograficzne w ZG z siedzibą w Ochli, Ochla- Muzealna 5. Barokowy Dwór w Ochli, Ochla-Górna 4
wtorek 29.04.2025	07:00	wycieczka	KLUB GEOLOGICZNY Wyjazd do Nowego Kościoła w poszukiwaniu agatów.	Nowy Kościół wieś na Pogórzu Kaczawskim. Zapraszamy. Obowiązują zapisy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	Godz. wyjazdu 07:00 Parking Stara Gazownia ZG
wtorek 29.04.2025	17:00	wykład, dyskusja	KWIECIEŃ W NORWIDZIE ROZMOWY O ZIELONEJ GÓRZE – Ochrona zdrowia z udziałem prof. dra hab. Zbigniewa Izdębskiego.	Zapraszamy.	Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry Winnica przy współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
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 28.04.2025	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 28.04.2025	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW, kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	lic. Elżbieta Kapela University of Westminster London Poziom C1 kier. Alicja Bieniasz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	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 02,09,16,23, 30.04.2025	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska, kier. Janina Godziszewsk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	12:00-12:45	NIEMIECKI A0 od podstaw	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Piotr Misiuk słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Leszek Brychcy słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA

środy 02,09,16,23, 30.04.2025	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Bożena Szykowna słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
środy 02,09,16,23, 30.04.2025	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Lilianna Gała słuchaczka ZUTW	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	8:15- 9:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska słuchaczka ZUTW	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	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 Dróbka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 01,08,15,29. 04.2025	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 01,08,15,29. 04.2025	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Grażyna Cwojdzka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
środy 02,09,16,23,30. 04.2025	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 02,09,16,23,30. 04.2025	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 02.09,16.23,30. 04.2025	11:00–11:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Albina Bryl słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesoła

środy 09,23,30. 04.2025	12:00–12:45	RADOŚĆ TAŃCZENIA	mgr Aleksandra Matusiak- Kujawska pedagog tańca i śpiewu kier. Krystyna Łaszcz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
środy 02,09,16,23,30. 04.2025	13:00–13:45	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel' kier. Maria Jolanta Lorens słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	10:30–11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking, kier. Helena Haczowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
czwartki 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	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 03,10,24. 04.2025	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 04,11,25. 04.2025	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jo, kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 04,11,25. 04.2025	9:40- 10:40	JOGA średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Dorota Bartwińska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 04,11,25. 04.2025	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 04,11,25. 04.2025	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf, kier. Maria Nalewajek słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola
piątki 04,11,25. 04.2025	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Wesola

piątki 04,11,25. 04.2025	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 04,11,25. 04.2025	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 04,11,25. 04.2025	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 04,11,25. 04.2025	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 07,14,28. 04.2025	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 04,11,25. 04.2025	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA, INFORMACJE, WYDARZENIA w ZUTW

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

14 marca 2025 r. **Prezydent Miasta Zielona Góra Marcin Pabierowski** przyjął zaproszenie Zarządu Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, odwiedził ZUTW wraz z pracownikami Urzędu Miasta. Rozmawialiśmy o kondycji ZUTW, zakończeniu roku akademickiego 2024/2025, realizowanych projektach i możliwości pozyskania dodatkowego pomieszczenia głównie na zajęcia ruchowe i taneczne dla słuchaczy Uniwersytetu, z których w ciągu każdego tygodnia korzysta ponad 700 seniorów.

Władze Zielonej Góry ogłosiły Rok 2025 Rokiem Seniora, podkreślając tym samym znaczenie polityki senioralnej i socjalnej jako kluczowych dla miasta. Ta inicjatywa świadczy o zaangażowaniu władz Zielonej Góry w poprawę jakości życia seniorów oraz stworzenia przyjaznego środowiska dla osób starszych. To świadczy też o wsparciu i możliwościach aktywnego uczestnictwa naszych seniorów w życiu społecznym Zielonej Góry.

W marcu 2025 r. wybieraliście Państwo najciekawsze cytaty / było ich 37/ i odpowiedź na pytanie: **Dlaczego warto mieć naszą koszulkę UNIWERSYTECKĄ?**

Wyniki: Największą liczbę głosów otrzymał cytat z numerem 22-16 głosów

„**Koszulka ZUTW to najlepszy dowód na to, że studia to styl życia, a nie wieku!**”.

Drugie miejsce cytat z numerem 13–11 głosów

„**Kiedyś mundurek szkolny, dziś – koszulka ZUTW. Historia zatacza koło**”.

Trzecie miejsce cytat z numerem 2–10 głosów „**Jedna koszulka ZUTW – tysiące wspomnień. Spraw sobie pamiątkę na lata!**”

Słuchacze, którzy głosowali na cytat 22 proszeni są po odbiór symbolicznej nagrody.

Lista na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Dziękujemy za udział. Koszulki do nabycia w ZUTW.

KWIECIEŃ 2025 W NORWIDZIE

Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszenia.

Wystawa ilustracji Ka Mochi do książki pt. „Matsuri” Wydawnictwa Tatarak.

Prowadzenie: Kornelia Waloch

Wystawa czynna w dniach 1-30 kwietnia 2025 r.

1 kwietnia, w godzinach otwarcia agendy, Filia nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

Kalejdoskop talentów – midisaż wystawy prac plastycznych uczniów i nauczycieli V Liceum Ogólnokształcącego im. Krzysztofa Kieślowskiego w Zielonej Górze. **Prowadzenie:** Ewelina Równicka
2 kwietnia, godz. 17.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

ROZKWITNIJ – Gimnastyka słowiańska dla kobiet – warsztaty poprowadzi Mariola Łagiewska, instruktorka gimnastyki słowiańskiej, doula, certyfikowana instruktorka hipnoprodu. Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: Lubuskie Laboratorium Książki - e-mail: greenbook@biblioteka.zgora.pl, tel. 68 45 32 623. **Prowadzenie:** Anna Urbańska, Mariola Łagiewska
2 kwietnia, godz. 18.00, Sala animacyjna Biblioteki Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim – spotkania dla osób, które znają dobrze język i chcą porozmawiać w języku angielskim na różne tematy*.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl tel. 68 45 32 638. **Prowadzenie:** Agnieszka Ginko-Humphries

4 kwietnia, godz. 10.00, Pro Libris Café, al. Wojska Polskiego 9

Sobota w Mediatece! – VR, co-op, LEGO, planszówki i kredki. **Prowadzenie:** Karolina Zielska
5 kwietnia, godz. 10.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Bonzai! – rodzinne warsztaty na podstawie książki *Matsuri* Wydawnictwa Tatarak

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 26 334 / 68 45 32 661.

Prowadzenie: Anna Pawelec

7 kwietnia, godz. 17.00, Filia nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

Indywidualne zajęcia komputerowe dla seniorów – otwarty dyżur dla chętnych osób, które mają problemy z obsługą komputera lub innych urządzeń mobilnych.

Przed spotkaniem prosimy o kontakt: tel. 68 45 10 891. **Prowadzenie:** Ewelina Równicka

8 kwietnia, godz. 13.00-14.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Dźwięki z całego świata – spotkanie z podróżnikiem i kolekcjonerem dzwonek z całego świata – Marianem Łysakowskim. **Prowadzenie:** Zofia Tomala

9 kwietnia, godz. 17.00, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Kobiecość – wernisaż wystawy zielonogórskiej malarki i poetki Haliny Jerulank absolwentki WSP w Zielonej Górze. **Prowadzenie:** Katarzyna Połczyńska-Czerniak

10 kwietnia, godz. 16.00, Filia nr 5, ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40

Wilkołaki z Zielonej Góry – towarzyska gra typu social deduction, w której mieszkańcy historycznej Zielonej Góry zmierzają się ze zradą w szeregach.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 32 615. **Prowadzenie:**

Karolina Zielska **10 kwietnia, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

Znani zielonogórzanie czytają dzieciom – spotkanie dla dzieci, podczas którego znani i lubiani zielonogórzanie czytają wybraną książkę dla najmłodszych.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 32 610. **Prowadzenie:**

Natalia Dyjas-Szatkowska

12 kwietnia, godz. 11.00, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży - Biblioteka Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9

Zajętek wielkanocny. Rodzinne warsztaty wielkanocne.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 32 661

Prowadzenie: Bogna Urbańczyk-Koziołek

14 kwietnia, godz. 17.30, Filia nr 9, ul. Podgórna 45

Spotkanie Bibliotecznego Klubu Gier Planszowych – cykliczne comiesięczne spotkanie dla osób dorosłych, które chcą miło spędzić czas przy grach planszowych.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 17 424.

Prowadzenie: Joanna Wasąg

15 kwietnia, godz. 16.30, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a

BULLYING – wszystko o przemocy rówieśniczej – Spotkanie z psychologiem i psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: Lubuskie Laboratorium Książki - e-mail: greenbook@biblioteka.zgora.pl, tel. 68 45 32 623. **Prowadzenie:** Anna Urbańska

16 kwietnia, godz. 11.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

Twój drugi mózg w Trello – prelekcja o skutecznej organizacji pomysłów i zarządzaniu czasem z narzędzi cyfrowych. **Prowadzenie:** Karolina Zielska

17 kwietnia, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Indywidualne zajęcia komputerowe dla seniorów – otwarty dyżur dla chętnych osób, które mają problemy z obsługą komputera lub innych urządzeń mobilnych. Przed spotkaniem prosimy o kontakt: tel. 68 45 10 891. **Prowadzenie:** Ewelina Równicka

22 kwietnia, godz. 13.00-14.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Discussion club in English. Dyskusyjny klub w języku angielskim – spotkania dla osób, które znają dobrze język i chcą porozmawiać w języku angielskim na różne tematy*.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl tel. 68 45 32 638.

25 kwietnia, godz. 10.00, Pro Libris Cafe, al. Wojska Polskiego 9

Okaz kulturę – chroń naturę – wydarzenie z okazji Dnia Ziemi.

Prelekcje:

godz. 11.00 – „W pajęczynie tajemnic – odkrywając fascynujący świat pajaków”.

Osoby zainteresowane uczestnictwem zapraszamy do zapisów: tel. 68 45 26 334 / 68 45 32 661.

godz. 17.00 – „Pasażerowie na gapę, czyli o wpływie zmian klimatu na rozprzestrzenianie się chorobotwórczych drobnoustrojów”

godz. 17.30 – „Obcy wśród nas – inwazyjne gatunki zmieniają polską przyrodę”.

Współpraca WiMBP im. Cypriana Norwida z Wydziałem Nauk Ścisłych i Przyrodniczych UZ, Instytutem Nauk Biologicznych oraz Kołem Naukowym Biologów UZ.

Prowadzenie: Kornelia Waloch, Julia Suchobieska, dr Andżelina Łopińska, dr Mateusz Ciepliński

25 kwietnia, Filia nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

Finisz wystawy „Kółka ze sznurka” rękodziela Krystyny Szeszuły. Prowadzenie: Zofia Tomala

29 kwietnia, godz. 18.00, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Artystyczny Krąg – pierwsze spotkanie dla twórców, którzy pragną nawiązać inspirujące znajomości, dzielić się doświadczeniami i wspierać się nawzajem na swojej artystycznej drodze.

Prowadzenie: Karolina Zielska, Mikołaj Borej

29 kwietnia, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

WYSTAWY W ZUTW

Wystawa indywidualna **Kazimierza Błaszyńskiego**, pt. „**Barwy Ziemi agaty i kryształy w fotografii**” w holu GALERII M-KWADRAT.- (do połowy kwietnia br.)

Wystawa prac Zespołu Plastycznego „**PASTELE**”, pt. „**Z widokiem na....**” w Sali Słonecznej

i holu ZUTW oraz od 1.04.br wystawa Klubu Fotograficznego „**FOTOOKO**”, pt. „**13 Przegląd 2024 Roku**”, od 23.04. br wystawa Zespołu Plastycznego „**KONTRAPOST**” pt. „**Rozświetlanie mroków**”, od 28.04.br wystawa Grupy Fotograficzno-Filmowej „**KWADRAT**” pt. „**Geometria miasta**”.

ZAPROSZONO NAS W MARCU/KWIETNIU 2025.

- ❖ Galeria BWA Zielona Góra - Alevtina Kakhidze "**Rośliny i ludzie**". Kuratorka: Monika Szewczyk. Otwarcie 21.03. 2025.Wystawa czynna do 21.04.2025.
- ❖ Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej **CIVIS SUM** na zlecenie Miasta Zielona Góra prowadzi punkty nieodpłatnej pomocy prawnej / obywatelskiej i mediacji dla mieszkańców Zielonej Góry. / Zielona Góra, al. Niepodległości 7a/5/. **Bezpłatna pomoc jest skierowana do osób, które nie są w stanie pokryć kosztów odpłatnej pomocy, a potrzebują wsparcia, borykają się z różnymi**

problemami z życia codziennego. Zawilości w dokumentach prawnych, problemy finansowe, mieszkaniowe, komplikacje w spłacie kredytu czy inne sprawy wymagające konsultacji. Stowarzyszenie CIVIS SUM - Doradzamy ludziom. Bądźmy Razem Bliżej Potrzebujących. Więcej: na stronie <https://edukacja-prawna.info.pl/zielona-gora/> i na profilu facebook znajdziecie Państwo nasze najnowsze publikacje prawne oraz inne informacje. Dodatkowe informacje na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

- ❖ Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze prowadzi kampanię „**Świadomy senior – bezpieczny senior - edycja II**”. Zapraszamy mieszkańców Zielonej Góry do wzięcia udziału w zaplanowanych spotkaniach ze specjalistami. Udział w spotkaniach ze specjalistami jest bezpłatny. Szczegółowe informacje oraz plakat dotyczący kampanii na tablicy ogłoszeń w ZUTW oraz na stronie internetowej BPIPU <https://www.facebook.com/BPIPU>. Zofia Szozda Kierownik Telefon: 68 411 51 74 Email: zofia.szozda@mops.zgora.pl Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej 65-019 Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6
- ❖ Na spektakl poetycko – muzyczny na podstawie utworów Bolesława Leśmiana i Tomasza Różycykiego. Projekcje prac Jana Malczewskiego. Wykonawcy: **Anna Dymna i Aleksander Machalica** - recytacje, **Dominika Dobrosielska** –wokal, **Michał Ruksza** –fortepian, **Michał Gajda** –akordeon. Spotkanie z artystami po spektaklu - prowadzenie Magda Piekarska. Organizator: KLAN MACHALICÓW I PRZYJACIELE”. Lubuski Teatr.

PODZIĘKOWANIA:

Dziękujemy raz jeszcze za wykład, który odbył się w marcu br. pt. „Zdrowie w Twoich rękach – jak uniknąć błędów w stosowaniu leków? Jak bezpiecznie łączyć leki z dietą i suplementami?” Dziękujemy za zaangażowanie w realizację tego spotkania **Prezes Lubuskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej mgr Darii Wielogórskiej - Rutka**. Dziękujemy wszystkim farmaceutom, którzy po wykładzie spotkali się ze słuchaczami, aby zrobić przegląd apteczek domowych, sprawdzić daty ważności i wykryć ewentualne niezgodności lekowe oraz problemy lekowe. Byli to: mgr farmacji: Aleksandra Adamczyk, Lidia Dąbrowska, Martyna Dudek, Barbara Dudziak-Kamyszek, Beata Grabowska-Herchi, Ewa Łuckiewicz-Borowiec, Monika Pająk, Daria Wielogórska-Rutka, stażysta (student ostatniego roku): Jakub Brzozowski.

Dziękujemy za przesłaną najnowszą publikację /czwarte wydanie/ „**Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce**”, którą możecie Państwo pobrać nieodpłatnie ze strony internetowej www.federacjaautw.pl

Zachęcamy do zapoznania się z tym opracowaniem wydanym w roku 2025, w którym świętujemy Jubileusz 50-lecia Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Publikacja została opracowana i wydana w ramach projektu „Profesjonalne seniorskie NGO - kształcą, edukują, aktywizują!”, który uzyskał dofinansowanie w obszarze Działania FERS.04.12 pn. Wsparcie NGO w zakresie usług publicznych i współpracy Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, na podstawie konkursu FERS.04.12-IP.04-001/23 pt. „Budowa i rozwój potencjału instytucjonalnego NGO do świadczenia usług publicznych”.

PROJEKTY

Z radością informujemy, że **3. Mini Festiwal – Balet i Sztuka** znalazł się w gronie wydarzeń, które otrzymały dofinansowanie w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Miasta Zielona Góra w 2025 roku w obszarze kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego.

Doceniona została działalność **Towarzystwa 3 Art**

Szczegóły dotyczące konkursu oraz przyznanych dofinansowań dostępne są na <https://baletisztuka.wordpress.com/>.

Projekt przewiduje:

1. Wystawa fotografii grupy senierek pt. Zobaczyć muzykę w Centrum Przyrodniczym.

2. Warsztaty taneczne Baletowe Wakacje w Centrum Kreatywnej Kultury – RCAK.

3. Wystawa fotografii słuchaczy Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pt. Usłyszeć fotografię w ZUTW.

4. Warsztaty taneczne Wrzesień baletowy w Centrum Kreatywnej Kultury – RCAK.

5. Zajęcia plastyczne grupy DK Nowita pt. Plastyka muzyki.

6. Wystawa fotografii pt. Dwa pokolenia w Centrum Kreatywnej Kultury – RCAK.

7. Wystawa i promocja komiksu pt. Baletnica po Drugiej Stronie w Centrum Przyrodniczym.

8. Wydawnictwo książkowe pt. Baletnica w mieście.

W pkt.1,3,5,6 biorą udział słuchacze ZUTW.

Mini Festiwal – Balet i Sztuka to kontynuacja dwóch udanych edycji, które zyskały uznanie uczestników i publiczności.

Tegoroczne wydarzenie ponownie stawia na różnorodność artystyczną, obejmując balet, taniec, muzykę, fotografię i sztuki plastyczne, wyróżniając się jako jedno z najciekawszych wydarzeń kulturalnych w regionie.

Paweł Janczaruk

Oferta ZUTW na realizację zadań publicznych Miasta Zielona Góra w 2025 roku w obszarze kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego pn. „**Budowanie mostów międzypokoleniowych poprzez wspólne uczestnictwo w kulturze. „Inspiracje – pismo społeczno – kulturalne ZUTW”**” decyzją Komisji Konkursowej uzyskała akceptację do działań. Podpisano stosowną Umowę z Urzędem Miasta. Termin realizacji zadania ustala się od dnia 1 marca do 15 grudnia 2025 r.

Zakładane rezultaty zadania publicznego:

Bezpośrednim efektem realizacji zadania publicznego będzie:

1. Wydanie 2 numerów pisma Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Inspiracje” w nakładzie po 200 sztuk każdy. Ukazującego życie kulturalne, społeczne oraz odnoszące się do działalności ZUTW.
2. Realizacja zadania umożliwi prezentację działalności kulturalnej „srebrnego pokolenia”, dokumentowanie działalności ZUTW oraz wspomnień pokoleniowych ludzi tworzących niegdyś oblicze społeczne, produkcyjne i kulturalne Zielonej Góry. Jest również katalizatorem aktywności twórczej członków ZUTW, pozwalającym na wzmocnienie poczucia własnej wartości.
3. Pismo wydawane jest od 2005 roku. Z roku na rok zmienia się jego poziom pod względem redaktorskim, edytorskim i wydawniczym. Jest świadectwem aktywności twórczej, społecznej i naukowej członków ZUTW. Podejmuje ważne tematy odnoszące się do polityki kulturalnej i senioralnej naszego miasta.
4. Problematyka podejmowana w piśmie „Inspiracje” znajduje odbicie w działalności stowarzyszenia. Dzięki niemu członkowie ZUTW integrują się, rozumieją potrzebę zmiany i czynnego włączania się w pracę na rzecz miasta, choćby poprzez kreowanie nowego wizerunku Zielonej Góry, jako miejsca przyjaznego seniorom, licznie i twórczo uczestniczącym w różnorodnych przedsięwzięciach kulturalnych i społecznych. Nie tylko w formie wolontariatu, ale i jako osoby mające do zaoferowania młodemu pokoleniu swoje aktualne dokonania.
5. Produkcja „Inspiracji” jest ważnym czynnikiem budowania mostów międzypokoleniowych poprzez wspólne uczestnictwo w kulturze i jej popularyzację.

Umowę podpisały: Zofia Banaszak – Prezes Zarządu ZUTW, Barbara Miller – skarbnik Zarządu ZUTW. Alicja Błażyńska – jest osobą do kontaktów roboczych ze strony Zleceniobiorcy, Diana Świstak – jest osobą do kontaktów roboczych ze strony Zleceniodawcy.

Zakończono projekt – „Głos Pokoleń”, realizowany w ramach olimpiady *Zwolnieni z Teorii*. Celem projektu było przełamanie marginalizacji seniorów i stereotypów o ich zamknięciu na nowe idee. Końcowe **OŚWIADCZENIE brzmi:** „Oświadczenie o współpracy między projektem „Głos Pokoleń”, a Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku w okresie: 13.01.2025-31.03.2025 polegającej na promocji projektu, umożliwieniu współpracy z seniorami oraz udostępnieniu przestrzeni do realizacji założeń przedsięwzięcia, w zamian za promowanie Uniwersytetu i organizację zajęć dla seniorów”.

Podpisano: ZUTW – Zofia Banaszak, Prezes Zarządu oraz przedstawicielka projektu z IV Liceum Ogólnokształcącego im. płk. pil. Eugeniusza Horbaczewskiego.

28 marca 2025 roku podczas spotkania Partnerów Projektowych w Cottbus podpisana została **DEKLARACJA PARTNERSKA** pomiędzy Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszeniem Niemiecko – Polskim w Cottbus o treści: *W 2025 roku planowane są następujące projekty kontynuujące naszą współpracę: „Udział w święcie miasta Cottbus” oraz „Udział w winobranii w Zielonej Górze”.* DPV będzie się ubiegać o dofinansowanie z Euroregionu Sprewa-Nysa-Bóbr. Cottbus, 28.03.2025

Podpisy złożyli: Zofia Banaszak – prezes Zarządu ZUTW, Matthias Mitzscherlich Przewodniczący Zarządu DPV.

ZAPROSZENIA DLA SŁUCHACZY ZUTW

zapisy na bezpłatne szkolenia – kursy, o których informujemy w comiesięcznych programach w biurze ZUTW lub na udostępnionych forach społecznościowych.

Lubuskie Forum dla osób dorosłych (45+): uczenie się na nowo, wiedza, kompetencje, możliwości.

Wojewódzki Urząd Pracy serdecznie zaprasza na *I Lubuskie Forum dla osób dorosłych 45+, w temacie uczenia się na nowo: wiedza, kompetencje, możliwości.* Forum organizowane jest w ramach projektu pt. „Umiejętności tworzą możliwości” realizowanego z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), inwestycji A3.1.1 „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”.

I Forum odbędzie się: 9 kwietnia 2025 r. Miejsce: Muzeum Ziemi Lubuskiej, al. Niepodległości 15, 65-048 Zielona Góra, Godz. 10.00 – 15.00

Tematy:

1. **Edukacja w każdym wieku – jak efektywnie zdobywać nowe umiejętności? –Gdzie szukać informacji o dostępnych szkoleniach / kursach?** – prowadząca **Ewa Budakowska** (specjalista ds. rozwoju doradztwa zawodowego w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Zielonej Górze).
- **Jak odkrywać swoje pasje i talenty oraz jak przerodzić je w działalność gospodarczą (działalność nierejestrową)** – prowadząca **Sylwia Piotrowska** (Openmasterka z Fundacji Zaczynaj od Zmiany w Zielonej Górze, wiceprezes FUNDACJI ZACZNIJ OD ZMIANY, doradca biznesowy, mentor, szkoleniowiec).

- **Jak aktywizować i zaangażować się społecznie po 45 roku życia – jak wpływać na otoczenie?** – prowadząca dr Agnieszka Opalińska (Adiunkt na Wydziale Prawa i Ekonomii, wykładowca na Uniwersytecie Zielonogórskim, Dyrektor Zrzeszenia Gmin Województwa Lubuskiego, z zamiłowania aktywistka społeczna).
- **Zmiana ścieżki kariery po 45 roku życia – jak zacząć od nowa?** – prowadząca Karolina Żmudzka (psycholog, trener, diagnosta, terapeuta, doradca zawodowy 16 lat doświadczenia w indywidualnej i grupowej pracy rozwojowej z ludźmi. **Oprócz wystąpień odbędzie się panel dyskusyjny z prelegentami.**

W ramach Forum będzie można skorzystać z punktów doradczych i informacyjnych, m.in.:

- Punkt informacyjny i doradczy WUP oraz gogle VR (możliwość przeniesienia się w wirtualny świat zawodów)
 - Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich
 - Punkt Informacyjny Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Zielone Światło Grupa (OWES, LGD)
 - Szkoła Cosinus
 - Szkoła Awangarda
 - Fundacja Lubuska Inicjatywa Pozarządowa

Przewidywana liczba uczestników: 100 osób, zgodnie z kolejnością zgłoszeń. Zapisy na forum przyjmujemy poprzez: formularz rekrutacyjny lub zgłoszenie telefoniczne na numer: 68 456 76 95 / 506 378 169

Na słuchaczy czekają zaproszenia na darmowe **TRENINGI PRÓBNE z KARTĄ VIP w Venus Active Club** do odbioru w ZUTW. Z KARTĄ VIP otrzymacie Państwo bezpłatnie trzy dni treningu, analizę składu ciała, a także skorzystacie z konsultacji z trenerem. Miejsce: Zielona Góra, ul. Wyszyńskiego 38d/36.

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH

„Nie siedz w domu - wędruj z nami” na kwiecień 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
6	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Z Krosna Odrz. do Gostchorza
13	Nd	Andrzej Kizimowicz Przodownik turystyki pieszej PTTK	Żagań – muzeum „Wielkiej Ucieczki”
21	Pn	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Łęczycy do Krępy
26	Sb	Andrzej Kizimowicz Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do Łagowa
27	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Na „Święto bzów” do Siedliska

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 Wlkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17. Sporządził: Wojciech Kasprzak

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w kwietniu.

Urodziny obchodzi 65 słuchaczy. Najstarsza słuchaczka ma 89 lat, najmłodsze trzy słuchaczki 61 lat.

*„Wiosennego słońca w sercu, kwiatów szczęścia na co dzień,
marzeń spełniających się jak pąki w kwietniowym ogrodzie.*

Niech każdy dzień przynosi uśmiech, a życie będzie kolorowe jak wiosenna łąka. Zdrowia, radości i spełnienia najskrytszych pragnień. Wszystkiego najlepszego!

życzy Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

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