


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 PAŹDZIERNIK 2025 ROKU

	<p>Szanowni Słuchacze</p> <p>Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z okazji inauguracji nowego roku akademickiego życzymy, aby nadchodzące miesiące były czasem owocnym, pełnym inspirujących wykładów, wartościowych spotkań oraz satysfakcji płynącej z aktywnego uczestnictwa w życiu akademickim. Życzymy, aby Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zielonej Górze był dla Państwa miejscem życzliwości, wzajemnego wsparcia i intelektualnej przygody.</p> <p>Zarząd ZUTW Zofia Banaszak Prezes Zarządu</p>
--	--

KOMUNIKATY. PROSIMY O ODNOTOWANIE.

- ❖ Sekretariat ZUTW czynny od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-15:00.
- ❖ Kasa ZUTW czynna od poniedziałku do czwartku w godz. od 09:00 do 14:00.
W piątki kasa nieczynna.
- ❖ Prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszeń w październiku br.

NADCHODZĄCE WYDARZENIA

34. Inauguracja roku akademickiego 2025/2026 Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbędzie się **14 października 2025 r.** pod honorowym patronatem JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego prof. dra. hab. Wojciecha Strzyżewskiego. Wykład inauguracyjny „**Złoty Jubileusz UTW – 50 lat za nami, przyszłość przed nami**” wygłosi **Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku mec. Wiesława Borczyk.** **Zaproszenia do odbioru w ZUTW.**

III INAUGURACJA MUZYCZNA w roku akademickim 2025/2026 Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda. Inicjatorem wydarzenia muzycznego kolejny raz jest **dyrektor FZ Rafał Kłoczko.** To kolejny **SREBRNY KONCERT.** Z tej okazji planujemy uroczystą muzyczną inaugurację roku akademickiego **15 października 2025 r. o godz. 17:00 w Sali Koncertowej MCM w Zielonej Górze.** Wydarzenie to, jak co roku, odbędzie się przy współudziale Orkiestry Filharmonii Zielonogórskiej, a jego wyjątkową oprawę zapewni występ wybitnego solisty – **Stanisława Daniela Kotlińskiego,** który zaprezentuje wybór „**Romanze da Camera**” **Sir Paolo Tostiego** – materiał pochodzący z płyty nagranej z okazji platynowego jubileuszu Królowej Elżbiety II. **Zaproszenia – wejściówki do odbioru w ZUTW.**

WYKŁADY, SEMINARIA, KONFERENCJE, PRELEKCJE, SPOTKANIA KLUBOWE I W ZESPOŁACH, SPOTKANIA MUZYCZNE, TEATRALNE, WARSZTATY, WYJAZDY EDUKACYJNE, ZDROWOTNE, JĘZYKI, GIMNASTYKI, ZAPOWIEDZI, GRATULACJE, PODZIĘKOWANIA, PROJEKTY I INNE.

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
środy 01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025, 22.10.2025, 29.10.2025	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB HAFTU „ATŁASEK” „Jesieniarą” -prace na drutach, na szydełku i innych przyborach związane z jesienią – liście, dynie, jesienne kwiaty.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Małgorzata Dębińska Dorota Jarmańska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025, 22.10.2025, 29.10.2025	10:00- 12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw, plenery. <i>Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.</i>	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025, 22.10.2025, 29.10.2025	13:00- 14:30	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Trwają zapisy. Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów	ZUTW Sala Słoneczna
środa 01.10.2025	15:00	kody Legimi	WRZESIEŃ W NORWIDZIE Nowa pula kodów Legimi i Empik Go!.	Do wyczerpania miejsc. Zapraszamy.	Prowadzenie: Karolina Zielska	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
środa 01.10.2025	19:00	koncert	ZAPROSZENIE na koncert pt. „Dyplomy na bis”. Big Band Instytutu Muzyki pd. prof. dra. hab. Jerzego Szymaniuka, mgr. Seweryna Graniastego.	Koncert został objęty patronatem Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego – prof. dra. hab. Wojciecha Strzyżewskiego Wydarzenie jest zorganizowane w ramach Inauguracji Roku Akademickiego 2025/2026	Prowadzenie koncertu: Adrianna Stoga, Alicja Stefańczyk <i>Wstęp wolny.</i>	Uniwersytet Zielonogórski ul. Podgórna 50 Aula
czwartek 02.10.2025	09:00- 11:00	wizyta studyjna	WIZYTA STUDYJNA Celem wizyty jest: zapoznanie się z dobrymi praktykami działań promujących uczenie się przez całe życie	Wizyta studyjna w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności pn. "Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie". Krajowy Plan Odbudowy	Goście: Maciej Kalski Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu Monika Pawlicka Kuratorium Oświaty w Opolu Michał Wojcyszyn Opolskie Centrum Rozwoju Gospodarki Aleksandra Szubryt Park Naukowo-Technologiczny w Opolu Agnieszka Wojtał Instytut Badań Edukacyjnych Danuta Rospond Bednarska Departament Polityki Regionalnej i Przestrzennej UMWO Marcin Gambiec Departament Edukacji i Rynku Pracy UMWO Aleksander Iszczuk	ZUTW Sala Klubowa

			na przykładzie ZUTW. Spotkanie z Zarządem ZUTW.	(KPO) to kompleksowy program reform i inwestycji, finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Instrumentu na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności.	Przedstawiciel Prezydenta Miasta Opole Damian Hutsch Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu Małgorzata Murzyńska Powiatowy Urząd Pracy w Kluczborku Jacek Karpina Powiatowy Urząd Pracy w Głubczycach, Justyna Marszałek (Wydział ds. Kształcenia Ustawicznego Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu).	
czwartek 02.10.2025	12:00	finisaż wystawy	ZAPROSZENIE Finisaż wystawy „Usłyszeć muzykę”. Połączenie fotografii i muzyki w jednej przestrzeni artystycznej otwiera fascynujące możliwości twórcze.	Przez cały rok słuchacze Pracowni Edukacji Fotograficznej ZUTW pracowali nad interpretacją utworów muzycznych, by stworzyć wystawę „Usłyszeć muzykę”. Uczestnicy zajęć mieli okazję eksperymentować z formą, zestawiając obrazy i dźwięki w sposób, który wzajemnie je uzupełnia i wzmacnia przekaz.	Kurator wystawy: Paweł Janczaruk – Mini Festiwalu – Balet i Sztuka 2025. Autorzy: Barbara Czajka, Paweł Janczaruk, Jerzy Janków, Jolanta Klim, Anna Kupniewska, Marek Szperkowski Wystawa czynna do 6.10.2025	ZUTW hol Magazyn F
czwartek 02.10.2025	18:00	Czwartek Lubuski	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Spotkanie autorskie z Marcinem Radwańskim .	Spotkanie połączone z promocją książki „Wyrzutek”.	Spotkanie poprowadzi Roksana Bach.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
piątki 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025, 24.10.2025	09:00-11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 03.10.2025	wg ustaleń	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Spotkanie integracyjne w kawiarni.	Zapraszamy członków KLUBU.	Jolanta Klim słuchaczka ZUTW	wg ustaleń w KLUBIE
piątki 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025, 24.10.2025	10:00-14:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Miroslawa Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025, 24.10.2025	11:15-13:15	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Teresa Kłossowska-Lubos Halina Bohdanowicz Słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 03.10.2025	17:30	wystawa	ZAPROSZENIE Wystawa fotograficzna „LEKCJA FOLKLORU” autorstwa Pawła Janczaruka .	Akademia Wychowania Fotograficznego.	Członkowie Zespołu uchwyceni w trakcie prób i pracy nad repertuarem.	RCAK ul. Sienkiewicza 11

piątek 03.10.2025	17:30	film	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE 23. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS. Prawa Człowieka w Filmie: Uroczyste rozpoczęcie festiwalu.	Film „Adidas. Stać cię na więcej” 21 min., 18:25 - Film „Przechwycone” 95 min.	Wstęp wolny !	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 04.10.2025	18:00- 21:00	wspólna zabawa taneczna	ZAPROSZENIE na wyjątkowe wydarzenie w ramach Weekendu Seniora z Kulturą – Prywatka w RCAKu.	Spotkamy się na wspólnej zabawie, która odbędzie się w: Sali Magnackiej RCAK-u. Będzie to wyjątkowa okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, porozmawiać, potańczyć i przypomnieć sobie klimat dawnych prywatkowych spotkań.	W programie przewidziana jest wspólna zabawa taneczna oraz lekcja tańca z instruktorką Magdą Mądry, która poprowadzi uczestników w tanecznych krokach.	Regionalne Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze, ul. Henryka Sienkiewicza 11
poniedziałek 06.10.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” „Być albo nie być” – aktywizm czy bierność, jawa czy sen? Co wybierają bohaterowie literaccy?		dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025	10:00- 12:00	próby, warsztaty	KABARET „MONTE VERDE” Próby, warsztaty, przygotowanie nowych programów, występy.	Zapraszamy zainteresowanych. słuchaczy. Zajęcia odpłatne.	Jarosław Marek Sobański kabareciarz kier. Teresa Kurowska, Maria Wywiół - Jahn słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025	11:00- 13:00	próby	KABARET „RETRO” /dawniej TEATR „IMPRESJE”/ Próby do nowego spektaklu pt. „Ostre cięcie. Kto zabił”?	Humoreska kryminalna. Zapraszamy do Zespołu.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
poniedziałki 06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025	12:15- 14:00	wykłady, warsztaty, wystawy	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Warsztaty, wykłady, ćwiczenia.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025	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 06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025	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 07.10.2025	10:00- 12:00	sprawy organizacyjne,	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Sprawy organizacyjne, ustalenie planów na kolejny rok akademicki.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Sala Klubowa ZUTW
wtorki 07.10.2025, 21.10.2025, 28.10.2025	12:45- 14:45	próby, warsztaty, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI Pieśni ŻOŁNIERSKIE.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 07.10.2025	18:00- 19:30	spotkanie, dyskusja	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Dyskusyjny Klub Książek i Kobiet.	Spotkanie uczestniczek i dyskusja o książce “Colette” V. Perine oraz raportażu “Wyspa niechcianych kobiet” Agata Komosa- Stycze.	Moderator: Magdalena Faron	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
środa 08.10.2025	16:30	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Cykl „ZOOM na Naukę” Spotkania z dr. Grzegorzem Słowikiem”.	dr Grzegorz Słowik Naukowiec z Uniwersytetu Zielonogórskiego.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
środa 08.10.2025	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Agnieszka Osiecka z szuflady i pamięci Wandy Rudkowskiej.	Agnieszka Osiecka - poetka, autorka tekstów piosenek, pisarka, reżyserka teatralna i telewizyjna, dziennikarka we wspomnieniach.	Prowadzenie: Wanda Rudkowska <i>Bezpłatne wejściówki do odbioru w WiMBP.</i>	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
czwartek 09.10.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria – wstęp.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartki 09.10.2025, 23.10.2025	10:00- 12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Jesienne ozdoby – tkaninowe dynie, stroiki, pojemniki itp.	Zapraszamy do Klubu	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 09.10.2025	12.00- 14.00	spotkanie	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (SI) Spotkanie organizacyjne i zapoznanie z nową koncepcją organizacyjną oraz programową Klubu.	Serdecznie zapraszamy dotychczasowych członków „Klubu Miłośników AI” oraz wszystkie osoby zainteresowane i entuzjastów sztucznej inteligencji, którzy chcieliby poszerzać swoją wiedzę w tej dziedzinie.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 09.10.2025	14:30- 15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Minione światy- czas geologiczny”.	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 09.10.2025	18:00	benefis	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski – benefis – jubileusz 10-lecia aktywności twórczej Przemysława Piotrowskiego.	Benefis połączony z prapremierą książki oraz udziałem gości specjalnych, bohaterów kryminałów.	Prowadzenie: red. Karolina Kamińska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 10.10.2025	wg ustaleń	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOX ” Plener w Zatoniu.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	Informacja w Klubie
piątek 10.10.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Zapoznanie z umiejętnościami	„Smartfon – już nie tylko dla wnuków” !	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 10.10.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Zapoznanie z umiejętnościami	„Smartfon – już nie tylko dla wnuków” !	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 10.10.2025	11:00- 12:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	SMARTFON PRAKTYCZNIE, EFEKTYWNI, CODZIENNIE Zapoznanie z umiejętnościami	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 10.10.2025	12:00- 13:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Zapoznanie z umiejętnościami	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 10.10.2025	13:30	Różowy Marsz	ZAPROSZENIE W ramach obchodów Różowego Października - miesiąca poświęconego profilaktyce raka piersi, zapraszamy do udziału w Różowym Marszu.	Spotkanie przy zielonogórskim Ratuszu, skąd wspólnie przejdziemy ulicami miasta do siedziby Urzędu Marszałkowskiego. Na zakończenie w Urzędzie Marszałkowskim czekać będzie Strefa Zdrowia, gdzie członkinie Stowarzyszenia OnkoLubuszanki wygłoszą prelekcję o profilaktyce chorób nowotworowych i praktycznych sposobach, dbania o zdrowie. Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się m.in. o metodach ochrony płodności w trakcie terapii onkologicznej oraz o znaczeniu szczepień przeciw wirusowi HPV.	Do udziału w wydarzeniu zaprasza Marszałek Województwa Lubuskiego Sebastian Ciemnoczołowski	Spotkanie przy zielonogórskim Ratuszu

piątek 10.10.2025	17:00	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE otwarcie wystawy fotograficznej. Aleksandra Celiewskiego i Bolesława Polarczyka „Dwa pokolenia”.	Wystawa w Centrum Kreatywnej Kultury, w ramach 3. Mini Festiwalu - Balet i Sztuka 2025, organizowanego przez towarzystwo 3 Art, współfinansowanego przez Miasto Zielona Góra.	Kurator wystawy: Paweł Janczaruk Zapraszamy.	RCAK ul. Henryka Sienkiewicza 17
piątek 10.10.2025	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż poświęcony wyjątkowej architekturze Grünberga. Wystawa umożliwi porównanie oryginalnych, przedwojennych konceptji projektowych z aktualnym stanem zachowania obiektów.	To efekt kolejnej współpracy Muzeum Ziemi Lubuskiej z Archiwum Państwowym w Zielonej Górze.	Podczas wernisażu opowiadać o przedwojennej architekturze miasta będą kuratorzy wystawy: Justyna Lubas- Wałęcka, pracownik Działu Sztuki Dawnej w Muzeum Ziemi Lubuskiej oraz dr hab. Michał Pszczółkowski, prof. UZ.	MZL al. Niepodległości 15
piątek 10.10.2025	17:30	Festiwal Filmowy	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE 23. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS.	Prawa Człowieka w Filmie: 17:30 - Film „Antidotum” 89 min 19:00 – Dyskusja po filmie.	Zapraszamy. <i>Wstęp wolny.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 11.10.2025	13:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Izabella Nowaczyk – spotkanie autorskie i promocja książki.	Izabela Nowaczyk promocja książki (Anty)romantycznie – autorka trylogii Dreamstone i powieści „Because of You” opowie o swojej nowej książce „(Anty)romantycznie”.	Rozmowę poprowadzi Zuzanna Garczyńska. Obowiązuje rezerwacja miejsc po numerem: 68 45 32 615. 11	WiMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9
sobota 11.10.2025	16:00	wernisaż promocja	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy i promocja komiksu „ Baletnica po Drugiej Stronie ”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Paweł Janczaruk	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 13.10.2025	10:00- 11:30	rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „ OKSYMORON ” Spotkanie organizacyjne..	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 13.10.2025	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „ COGITO ” „Symbolika zła”. cz.1	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnačka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

czwartek 16.10.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ O obróbce w fotografii.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 16.10.2025	10:17	Dwór w Ochli	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „ CIEKAWI ŚWIATA ” Zapraszamy na wizytę w dworze Otto Friedricha von Unruha. w Ochli.	Zapraszamy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Odjazd autobusem MZK nr 27 z Centrum Przesiadkowego o godz. 10:17 (Jeleniów).
czwartek 16.10.2025	12:00- 14:00	prelekcja	KLUB AWOKADO Jak zmienić swoje nawyki żywieniowe ?	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 16.10.2025	16:00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERALÓW „KRYSZTAŁ” "Przygotowania do sezonu jesiennie- zimowego z wykorzystaniem kryształów".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 16.10.2025	18:00	otwarcie wystawy	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Wernisaż wystawy Grünberger Wochenblatt - 200-lecie powstania.	Materiały prezentowane na wystawie pochodzą ze zbiorów WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze, Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu oraz Archiwum Państwowego w Zielonej Górze.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 17.10.2025	wg ustaleń	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener wyjazdowy do Poznania.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	Informacja w Klubie
piątek 17.10.2025	12:00	spotkanie	SPOTKANIE ze słuchaczami uczącymi się języka niemieckiego z gośćmi z DPV Cottbus.	Rozmowy przy kawie...o polskiej i niemieckiej poezji. Koordynator: Barbara Krzeszewska- Zmyślony.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	ZUTW Sala Zielona
piątek 17.10.2025	17:30	Festiwal Filmowy	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE 23. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS.	Prawa Człowieka w Filmie: 17:30 - Film „Skąd dokąd” 84 minuty 19: 00 – Dyskusja po filmie	Zapraszamy. <i>Wstęp wolny!</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

piątek 17.10.2025	18:00	koncert	ZAPROSZENIE XIII Dni Polsko-Niemieckie Koncert Apfelkonzert, czyli koncert Polsko-Niemieckiej Orkiestry Młodzieżowej.	Zapraszamy. <i>Wstęp wolny.</i>	Centrum Kultury i Języka Niemieckiego Uniwersytetu Zielonogórskiego Barbara Krzeszewska- Zmysłony.	Aula UZ, ul. Podgórna 50
poniedziałek 20.10.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Portrety kobiet w literaturze.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 20.10.2025	12:30	otwarcie wystawy	GRUPA FOTOGRAFICZNO - FILMOWA „KWADRAT” Otwarcie wystawy fotograficznej STRONIE ŚLĄSKIE - ŁĄDEK ZDRÓJ. ROK PO...	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Bolesław Polarczyk	ZUTW hol
wtorek 21.10.2025	13:00	wykład, dyskusja	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Rozmowy o sztuce.	Zapraszamy członków KLUBU.	Wojciech Kozłowski dyr. BWA	BWA al. Niepodległości 19
wtorek 21.10.2025	17:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Winnice znane i nieznane Winnicy „Visit”.	W regionie funkcjonuje Lubuski Szlak Wina i Miodu.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
środa 22.10.2025	10:00- 14:00	FORUM	ZAPROSZENIE do udziału w Forum Senioralnym. Głównym punktem wydarzenia jest panel poświęcony aktualnym problemom seniorów, a także działaniom podejmowanym na rzecz poprawy jakości życia najstarszych obywateli.	Celem spotkania jest potrzeba wskazania zasadniczych problemów osób starszych, najbardziej rozrastającej się populacji, zarówno naszego miasta, jak i kraju. Na dalszych stronach programu przeczytacie Państwo szczegóły dot. FORUM. Zapraszamy zainteresowanych.	Organizator: Zielonogórska Rada Seniorów oraz Lubuskie Stowarzyszenie Wsparcia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza al. Wojska Polskiego 9
środa 22.10.2025	12:00	prelekcja, dyskusja	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Fundamenty zdrowego starzenia się.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 23.10.2025	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu –Spreewald.	Zapisy od 1 października br. w biurze ZUTW. Wyjazd o godz.08:00 powrót ok.19:00.	Organizator: Biuro EXODUS <i>Zapisy i opłaty w biurze ZUTW.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 23.10.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Praktyka – zajęcia w terenie.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 23.10.2025	11:00- 13:00	spotkanie informacyjne - badania	ZAPROSZENIE Spotkanie na temat zdrowia, profilaktyki zdrowotnej. Podczas wydarzenia doradca ds. profilaktyki przedstawi programy zdrowotne dedykowane seniorom oraz zaprezentuje ofertę NFZ, w tym informacje o EKUZ, sanatoriach i innych dostępnych świadczeniach zdrowotnych. Możliwość indywidualnych konsultacji z psychoterapeutą, fizjoterapeutą oraz farmaceutą.	Uczestnicy wydarzenia otrzymają pakiety materiałów edukacyjnych, a także będą mieli możliwość skorzystania z mobilnego analizatora składu ciała. Dodatkowo, na specjalnym fantomie piersi i jąder przeprowadzone zostaną warsztaty samobadania, które pозwołają uczestnikom na naukę prawidłowej techniki badania, niezbędnej w profilaktyce raka piersi i jąder. Ponadto każdy senior, który skorzysta z pomiarów na analizatorze składu ciała otrzyma od naszych doradców pakiet materiałów edukacyjnych, rozpisaną dietę DASH Senior, magazyn Ze zdrowiem – dedykowany seniorom oraz drobny upominek!	Organizator: Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ Zielona Góra oraz ZUTW. Zapisy słuchaczy w sekretariacie i podczas dyżurów ASYSTENTA.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 23.10.2025	12.00- 14.00	spotkanie	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (SI) Sztuczna inteligencja: *wprowadzenie *Wyjaśnienie pojęć: Uczenie maszynowe, sieci neuronowe. Przykłady zastosowania i wykorzystania sztucznej inteligencji w codziennym życiu.	Serdecznie zapraszamy dotychczasowych członków „Klubu Miłośników AI” oraz wszystkie osoby zainteresowane i entuzjastów sztucznej inteligencji, którzy chcieliby poszerzać swoją wiedzę w tej dziedzinie.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 23.10.2025	14:30- 15:45	wykłady	KLUB GEOLOGICZNY „O czym mówią skały” ?	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 23.10.2025	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Spotkanie autorskie z Władysławem Edelmanem.	Spotkanie z Władysławem Edelmanem /słuchacz ZUTW/ połączone z promocją tomiku “Spotkałem siebie na ulicy”.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza

piątek 24.10.2025	wg ustaleń	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener wyjazdowy do Wrocławia.	Zapraszamy członków KLUBU „FOTOX” i Klubu Geologicznego.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW oraz Elżbieta Dąbrowska- Żurawik kier. Klubu Geologicznego.	Informacja w Klubie
piątek 24.10.2025	18:00- 21:00	film	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Dobry wieczór z filmem.	Seans filmowy połączony z prelekcją oraz dyskusją po filmie.	Prowadzenie i moderowanie dyskusji: Magdalena Faron	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 25.10.2025	16:00	występy	WYSTĘP KABARETU „MONTE VERDE” ZUTW w spektaklu pt. „ Z życia wzięte ” oraz Teatru Tańca „ CON PASSIONE ” – z ZUTW.	„Seniorzy – Seniorom”	Gratulacje dla naszych wykonawców.	Sala Wiejska Słone
sobota 25.10.2025	16:00	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Cykl „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – Spotkanie z podróżniczką Agnieszką Wasztyl	„Podróż poza utartym szlakiem – Etiopia.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 27.10.2025	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” „Symbolika zła”. cz.2	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarna słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 27.10.2025	12:00	seans	ZAPROSZENIE Szlaki nadziei. Odyseja wolności.	Seans organizowany w ramach ogólnopolskiego projektu, którego celem jest przybliżenie polskiego uchodźstwa podczas II wojny światowej.	Organizator; Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Gorzowie. Punkt Zamiejscowy w Zielonej Górze.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 27.10.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Spotkanie z przedstawicielami Zarządu ZUTW. Informacje bieżące.	Uzgodnienia i przydział społecznych obowiązków. Spotkanie Zespołu z Zarząd ZUTW.	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 28.10.2025	10:00- 12:00	sprawy organizacyjne,	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wybór zdjęć na wystawę fotograficzną w Centrum Przyrodniczym „Cztery pory roku W Ogrodzie Botanicznym”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW

czwartek 30.10.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria, omówienie zdjęć.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
wg inf.	wg inf.	wg inf.	SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI”	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 JĘZYKOWE

I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2025/2026 ZAJĘCIA ODPLATNE OD PAŹDZIERNIKA BR.

poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW,	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 07,21,28. 10.2025	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,21,28. 10.2025	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,21,28. 10.2025	10:20 -11:05	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,21,28. 10.2025	11:15 -12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,21,28. 10.2025	12:10 -12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 07,21,28. 10.2025	13:05 -13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW SALA ZIELONA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska,	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA

środy 01,08,15,22,29. 10.2025	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	11:15-12:00	ANGIELSKI B1+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A1	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa

GIMNASTYKI, NORDIC WALKING, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2025/2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokołowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Ewa Pietrzak	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	10:30- 11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025.	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. Albiana Bryl	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	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	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	12:30-13:15	DYNAMICZNY PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	14:30-15:15	NEUROBIK grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Grażyna Borodynko	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,21,28. 10.2025	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,21,28. 10.2025	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,21,28. 10.2025	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 07,21,28. 10.2025	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	10:15- 11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 07,21,28. 10.2025	14:00-16:00	KLUB PING PONGA Rozgrywki Uczestnicy grają w PING PONGA wyłącznie rekreacyjnie i na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy lub szkody.	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2026 roku. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmienne, własne raketki. kier. Waldemar Łukasz i Eugeniusz Józefowicz	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	8:30 – 9:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska Nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	9:30 – 10:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska Nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	10:30-11:15	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesoła
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	11:25-12:10	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Jolanta Różycka-Łacny	ZUTW Sala Wesoła

środy 01,08,15,22,29. 10.2025	12:20-13:05	PILATES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Zdzisława Sobolewska	ZUTW Sala Wesoła
środy 01,08,15,22,29. 10.2025	13:15–14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	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. Helena Milczarek	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	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
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	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	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	12:30-13:15	PILATES grupa zaawansowana Pilates dynamiczny -	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny. kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabella Zalewska-Zakobielska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	14.30-15.15	NEUROBIK grupa początkująca	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 02,09,16,23,30. 10.2025	14:00-16:00	KLUB PING PONGA Rozgrywki Uczestnicy grają w PING PONGA wyłącznie rekreacyjnie i na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy lub szkody.	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2026 roku. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmiennie, własne rakietki. kier. Janusz Mróz i Eugeniusz Józefowicz	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
piątki 03,10,17,24. 10.2025	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesoła
piątki 03,10,17,24. 10.2025	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Dorota Bartwińska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 03,10,17,24. 10.2025	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 03,10,17,24. 10.2025	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 03,10,17,24. 10.2025	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 03,10,17,24. 10.2025	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesoła

piątki 03,10,17,24. 10.2025	11:30-12:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Elżbieta Szcześniak	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 03,10,17,24. 10.2025	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Brygida Szymańska-Żyża	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 03,10,17,24. 10.2025	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszcz	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34
soboty 04,11,18,25. 10.2025	10:00	NORDIC WALKING Zapisy chętnych w sekretariacie ZUTW. Obowiązkowe obuwie sportowe .	Joanna Nawojka słuchaczka ZUTW. Uczestnictwo na własną odpowiedzialność. Zajęcia nieodpłatne.	Wyjście grupy z parkingu przy Amfiteatrze ul. Festiwalowa

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 06,13,20,27. 10.2025	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 03,10,17,24. 10.2025	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

KOMUNIKATY, OGŁOSZENIA, INFORMACJE, WYDARZENIA w ZUTW

PAŹDZIERNIK 2025 W NORWIDZIE

Rzeczpospolita Ubezpieczonych. Historia Ubezpieczeń Społecznych w Polsce – wystawa poświęcona ubezpieczeniom społecznym na ziemiach polskich, priorytety przedwojennego i obecnego systemu zabezpieczeń społecznych. Wystawa ze zbiorów Archiwum ZUS, zbiorów prywatnych jego pracowników, archiwów instytucji kulturalnych, zasobów państwowych i prasowych.

1-31 października, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

Widzę, czuję, fotografuję – finisaż wystawy fotograficznej Asi Dąbrowskiej, nauczycielki V Liceum Ogólnokształcącego im. K. Kieślowskiego w Zielonej Górze oraz członkini Zielonogórskiego Towarzystwa Fotograficznego. Koordynacja: Ewelina Równicka

2 października, godz. 18.00. Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Spotkania z grą „Go” – sztuka strategicznego myślenia – cykliczne spotkania z klasyczną azjatycką grą strategiczną w każdy piątek. Doskonała okazja, by poznać zasady, poprawić swoje umiejętności oraz spotkać innych pasjonatów „Go” i japońskiej kultury.

Wstęp wolny! Prowadzenie: Anna Pawelec

3 października, godz. 17.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Artystyczna dusza – wystawa prac Luizy Wróblewskiej.

Poznaj różne oblicza książki artystycznej. Koordynator: Kornelia Waloch

Wystawa czynna od 6 października do 8 listopada br.

6 października, w godzinach otwarcia, Filie 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 telefoniczny: 68 45 10 891. Koordynacja: Ewelina Równicka

7 października, godz. 13.00-14.00. Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Kurs języka angielskiego na poziomie A2: konwersacje + nauka języka – oferta dla czytelników (do 10.07.2026). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Grupa zamknięta. Informacje: Agnieszka Ginko-Humphries, agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl, tel.: 68 45 32 638.

9 października 2025, godz. 17.00-18.00, Mediateka Góra Mediów

Spotkania z grą Go – sztuka strategicznego myślenia – cykliczne spotkania z klasyczną azjatycką grą strategiczną, które odbywają się w każdy piątek. To doskonała okazja, by poznać zasady, poprawić swoje umiejętności oraz spotkać innych pasjonatów Go i japońskiej kultury. Wstęp wolny! Prowadzenie: Anna Pawelec.

10 października, godz. 17.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Sobota w Mediatece! – puzzle, LEGO, konsole i VR, planszówki, RPG, kolorowanki i materiały plastyczne, muzyka i filmy. Przyjdź i spędź czas tak, jak lubisz!

Koordynacja: Karolina Zielska

11 października, godz. 9.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Zielonogórski Klub Poetów – Spotkanie Zielonogórskiego Klubu Poetów skierowane do poetów-amatorów. Przeczytaj swój wiersz, porozmawiaj, poznaj osoby z podobną pasją. Koordynacja: Klaudia Wojcieszak, Dominika Janiszewska.

Więcej informacji: zgklubpoetow@gmail.com **13 października, godz. 18.00-21.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

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

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 68 45 17 424 lub mail: filia8@biblioteka.zgora.pl

14 października, godz. 16.00, Filia nr 8, ul. Spawaczy 13a

Kurs języka angielskiego na poziomie B1/B2: konwersacje + nauka języka – oferta dla czytelników (do 10.07.2026). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Grupa zamknięta. Informacje: Agnieszka Ginko-Humphries, agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl, tel.: 68 45 32 638.

14 października 2025, godz. 17.00-18.00, Mediateka Góra Mediów

Seans c ciemno – kino w Mediatece – projekcja filmu-niespodzianki w ramach programu america@yourlibrary. Dyskusję po seansie poprowadzi Oskar Sienkiewicz.

Koordynacja: Miko Dziedziewicz.

14 października, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Miasto Starsze niż prasa (III), Ogólnopolska Konferencja Naukowa

Organizatorzy; Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze, Katedra Wiedzy o Mediach Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Komisja Prasoznawcza PAN, Oddział w Krakowie, Lubuskie Towarzystwo Naukowe, Zakład Dziennikarstwa i Nauk o Mediach Instytutu Filologii Polskiej Uniwersytetu Zielonogórskiego, Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich Zarząd Oddziału w Zielonej Górze, Stowarzyszenie Przyjaciół Biblioteki Norwida

15-17 października, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

Konwersatorium bibliotekoznawcze; *Język w mediach, czyli polszczyzna byle jaka*, wykład przedstawi dr hab. Maciej Malinowski, prof. ANS.

Miasto Starsze niż prasa (III), Ogólnopolska Konferencja Naukowa,

15 października, godz. 11.30, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

Let's talk – ćwiczymy angielski i rozmawiamy o tym co nas interesuje.

Godzinne spotkanie w kameralnym gronie nt. popkultury i mediów w celu ćwiczenia komunikacji w języku angielskim. Obowiązują zapisy: nr tel. 68 451 08 91, e-mail: filia1@biblioteka.zgora.pl

Prowadzenie: Dagmara Corrigan. Koordynacja: Ewelina Równicka

16 października, godz. 17.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Kurs języka angielskiego na poziomie B1/B2: konwersacje + nauka języka – oferta dla czytelników (do 10.07.2026). Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries, anglistka, Koordynator Biblioteki Obcojęzycznej. Grupa zamknięta. Informacje: Agnieszka Ginko-Humphries, agnieszka.ginko@biblioteka.zgora.pl, tel.: 68 45 32 638.

16 października, godz. 17.00-18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Spotkania z grą Go – sztuka strategicznego myślenia – cykliczne spotkania z klasyczną azjatycką grą strategiczną, które odbywają się w każdy piątek. To doskonała okazja, by poznać zasady, poprawić swoje umiejętności oraz spotkać innych pasjonatów go i japońskiej kultury. Wstęp wolny! Prowadzenie: Anna Pawelec

17 października, godz. 17.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Sobota w Mediatece! – puzzle, LEGO, konsole i VR, planszówki, RPG, kolorowanki i materiały plastyczne, muzyka i filmy. Przyjdź i spędź czas tak, jak lubisz!

Koordynacja: Miko Dziedziewicz

18 października, godz. 9.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Języki dookoła świata. Rozrywki umysłowe

Spotkanie dla wszystkich, którzy chcą się uczyć języków obcych, a nie wiedzą jak zacząć. Podczas spotkania otrzymają liczne podpowiedzi, jak z radością przystąpić do lektury książek w językach obcych. Prowadzenie: dr Joanna Kapica-Curzytek

Koordynator: Kornelia Waloch i Dana Ponomarenko.

20 października, godz. 17.00, Filie nr 4 i 9, ul. Podgórna 45

Zatrzymane w czasie – wystawa fotografii wykonanych w dawnych technikach fotograficznych autorstwa Artura Gintowt. Prezentowane zdjęcia łączą tematykę krajobrazów, architektury i miejsc o silnym ładunku historycznym. Całość utrzymana jest w tonacji sepii i ciepłych brązów, co podkreśla charakter dawnych technik oraz nadaje im ponadczasowy klimat. Czas trwania wystawy: od 20 października do 30 listopada. Koordynacja: Ewelina Równicka

20 października do 30 listopada, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Zatrzymane w czasie – wernisaż wystawy fotografii wykonanych w dawnych technikach fotograficznych autorstwa Artura Gintowt.

Prezentowane zdjęcia łączą tematykę krajobrazów, architektury i miejsc o silnym ładunku historycznym. Całość utrzymana jest w tonacji sepii i ciepłych brązów, co podkreśla charakter dawnych technik oraz nadaje im ponadczasowy klimat. Koordynacja: Ewelina Równicka

22 października, godz. 18.00, Filia nr 1, ul. Ptasia 32

Spotkania z grą go – sztuka strategicznego myślenia – cykliczne spotkania z klasyczną azjatycką grą strategiczną, które odbywają się w każdy piątek. To doskonała okazja, by poznać zasady, poprawić swoje umiejętności oraz spotkać innych pasjonatów go i japońskiej kultury. Wstęp wolny! Prowadzenie: Anna Pawelec

24 października, godz. 17.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Wspólnie gramy w: Until Dawn – cykl spotkań z interaktywnym horrorem, w którym gracze wcielają się w bohaterów i decydują o ich losach. Każdy wybór ma znaczenie, a fabuła rozwija się krok po kroku podczas kolejnych spotkań, odbywających się co dwa tygodnie. Dla graczy obowiązują zapisy – każdy uczestnik obejmuje rolę jednej postaci i prowadzi ją aż do końca gry. Widzowie mogą uczestniczyć bez zapisów, oglądając rozgrywkę jak film z nieprzewidywalnym zakończeniem. Koordynacja: Miko Dziedziewicz

24 października, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Sobota w Mediatece! – Puzzle, LEGO, konsole i VR, planszówki, RPG, kolorowanki i materiały plastyczne, muzyka i filmy. Przyjdź i spędź czas tak, jak lubisz!

Koordynacja: Miko Dziedziewicz

25 października, godz. 9.00-15.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Zielonogórska Grupa Dziewiarska. Koordynator; Katarzyna Poryszko

Zapraszamy - prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszeń
Aktualne informacje znajdują się na stronie Internetowej www.utw.zgora.pl i na FB

ZAPROSZENIA

Szanowni Słuchacze

w imieniu Zielonogórskiej Rady Seniorów oraz Lubuskiego Stowarzyszenia Wsparcia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera zapraszamy do udziału w **Forum Senioralnym, które organizujemy w dniu 22 października bieżącego roku w godz. 10.00 – 14.00, w sali im. J. Koniusza Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. C. Norwida w Zielonej Górze.**

Celem spotkania jest potrzeba wskazania zasadniczych problemów osób starszych, najbardziej rozrastającej się populacji, zarówno naszego miasta, jak i kraju.

Głównym punktem wydarzenia chcemy uczynić panel poświęcony aktualnym problemom seniorów, a także działaniom podejmowanym na rzecz poprawy jakości życia najstarszych obywateli. Do grona panelistów zaprosiliśmy posłanki Elżbietę A. Polak i Katarzynę Osos, przedstawicieli władz miasta Zielona Góra, specjalistów w zakresie zdrowia seniorów (dr Urszulę Kawalec-Hurny - wojewódzką konsultantkę ds. geriatry, dr n. med. Joannę Hoffmann-Aulich - konsultantkę wojewódzką w dziedzinie pielęgniarstwa i opieki długoterminowej) a także reprezentantów organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych.

Chcielibyśmy, by na spotkaniu zaprezentowane zostały także zamierzenia i działania, jakie podejmują władze miasta Zielonej Góry na rzecz najstarszych mieszkańców. Być może uda nam się wspólnie wypracować przedsięwzięcia, w których zespolimy pomysły i wysiłek wielu podmiotów ku zadowoleniu nas wszystkich, przede wszystkim zaś zielonogórskich seniorów.

Podczas trwania Forum mieszkańcy Zielonej Góry będą mieli możliwość skorzystania z badań profilaktycznych, takich jak: badanie ciśnienia tętniczego, badanie piersi i badanie poziomu glukozy we krwi. Ponadto przed gmachem Biblioteki ustawiony zostanie mobilny gabinet – osteobus, w którym będzie możliwość badania gęstości mineralnej kości (BMD).

Liczymy na Pani obecność.
Z poważaniem

dr hab. Grażyna Miłkowska
Prezes
Lubuskiego Stowarzyszenia
Wsparcia Opiekunów i Osób
Dotkniętych Chorobą Alzheimera

Małgorzata Barska
Przewodnicząca
Zielonogórskiej Rady Seniorów

DNI SENIORA W ZUS

Przyjdź i skorzystaj z:

- porad ekspertów ZUS
- porad specjalistów z instytucji partnerskich
- wykładów, prelekcji i warsztatów
- materiałów informacyjnych i edukacyjnych
- atrakcji kulturalnych

Sprawdź, co się będzie działo w Twojej okolicy!

Wydarzenia w ramach Dni Seniora w ZUS odbywają się na terenie całego kraju.

Szczegółowy harmonogram znajdziesz na stronie Internetowej Dni Seniora oraz na tablicy ogłoszeń w ZUTW.

Wszystkie wydarzenia są otwarte, a udział w nich jest bezpłatny.

Projekt partnerski – zapisy w sekretariacie ZUTW. Grupy 10 - 12 osobowe.

Ośrodek Integracji Społecznej przy ul. Prostej 47A w Zielonej Górze zaprasza osoby w wieku emerytalnym do **bezpłatnego udziału** w projekcie „Nowe Horyzonty”. W ramach programu oferowane jest wsparcie specjalistów, warsztaty edukacyjne, wyjścia integracyjne, udział w wydarzeniach kulturalnych oraz posiłek podczas zajęć. Serdecznie zapraszamy do zapisów. Projekt skierowany do osób w wieku emerytalnym biernych zawodowo z powodu przejścia na emeryturę, niezarejestrowanych w Urzędzie Pracy, poniżej 79 roku życia.

U NAS SKORZYSTASZ Z :

wsparcia specjalistów: psychologa, prawnika, fizjoterapeuty, pracownika socjalnego, trenera arteterapii, doradcy zawodowego, trenera kompetencji społecznych;
kursu pierwszej pomocy;
kursów kwalifikacyjnych i szkoleń dostosowane do potrzeb;
zajęć informatycznych – zajęcia grupowe; podstawowe umiejętności informatyczne i medialne oraz obsługa sprzętów, ochronę danych osobowych w Internecie, nabywanie umiejętności korzystania z komputera/laptopa, telefonu komórkowego i innych urządzeń dotykowych, umiejętność posługiwania się przeglądarką internetową, ochronę przed oszustami;
wstępnych szkoleń BHP, szkoleń z zakresu opieki nad osobą starszą;
wyjść integracyjnych, warsztatów edukacyjnych, warsztatów ruchowych, kulinarnych, plastycznych, florystyki, wydarzeń kulturalnych;
Ciepły posiłek w kawiarni na zakończenie zajęć.

Oferujemy zajęcia grupowe oraz indywidualne. Spotkania 2 razy w tygodniu: poniedziałek, środa lub wtorek i czwartek w godz.: 9:00-14:00

Adres:(Zacisze) ul. Prosta 47A,
65-783 Zielona Góra
tel. 887 040 145
email: nowehoryzonty@ois.org.pl

ZAPISZ SIĘ JUŻ TERAZ !

STARY I NOWY ROK ORAZ SYLWESTER 2025/2026 W GOŚCIMIU

w dniach od 27 grudnia 2025 do 2 stycznia 2026

w Ośrodku Terapii **Grunwald** Stanisław Bojkowski

Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi

Zapisy i informacje w BIURZE ZARZĄDU ZUTW.

Dojazd własny.

Program:

Wyjazd z Zielonej Góry **27.12.2025** /sobota/

- Zakwaterowanie w Ośrodku – prosimy o przyjazd do godz. 08:30
- Konsultacja z pielęgniarką i lekarzem – od godz. 08:30 w dniu przyjazdu przydział zabiegów / 5 dziennie – oprócz świąt/
- Spotkanie grupy w godzinach popołudniowych – omówienie programu i spotkanie z kierownikiem Ośrodka i kierownikiem turnusu
- Posiłki: śniadanie, obiad, kolacja. Godziny posiłków wg inf. w Ośrodku. W dniu przyjazdu obiad i kolacja. W dniu odjazdu – śniadanie, obiad.
- Codzienne propozycje kulturalne, rozrywki wg ustaleń w Ośrodku
- Wspólne ognisko w wybranym dniu według informacji w Ośrodku.
- W **Sylwestra** i Nowy Rok posiłki w zmienionych godzinach.
- **Po obiedzie w dniu 02.01.2026 /czwartek/wyjazd z Ośrodka.**
- **Pokoje należy opuścić do godz.11:00.**

NA BALU - MUZYKA NA ŻYWO !

6 noclegów, wyżywienie, BAL SYLWESTROWY, 5 zabiegów fizjoterapeutyczny dziennie.

LUBUSKI TEATR zaprasza na:

WEEKEND SENIORA.

Zaproszenie na spektakl „Balladyna” – bilety dla seniorów 40,00 zł – 05.10.2025 –

ZAPOWIEDZI – ZAPROSZENIE

W imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku zapraszamy Państwa na wykład "Ochrona dolnych dróg oddechowych u osób starszych – zapalenie płuc, pneumokoki i RSV", który odbędzie się w dniu 18 listopada 2025 r. o godz. 16.00 w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze. Wykład przeprowadzi **dr hab. n. med. Tomasz Dzieciatkowski** - wirusolog, mikrobiolog, diagnosta laboratoryjny WUM. OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

ZAPROSZENIE

na **III MUZYCZNĄ INAUGURACJĘ ROKU AKADEMICKIEGO 2025/2026**

ZIELONOGÓRSKIEGO UNIWERSYTETYU TRZECIEGO WIEKU

15 PAŹDZIERNIKA 2025 ROKU, GODZ. 17:00

Filharmonia Zielonogórska im. Tadeusza Bairda Sala MCM



Honorowy Patronat
Prezydent Miasta Zielona Góra
Marcin Pabierowski

*Zapraszamy na wyjątkowy wieczór muzyczny
połączony ze spotkaniem przy lampce szampana.*

W programie:

- Koncert symfoniczny w wykonaniu Orkiestry Filharmonii Zielonogórskiej.
Dyryguje **Rafał Kłoczko**.
- Wyjątkową oprawę zapewni występ wybitnego solisty –
 - **Stanisława Daniela Kotlińskiego**, który zaprezentuje wybór
- **„Romanze da Camera” Sir Paolo Tostiego** – materiał pochodzący z płyty nagranej z okazji platynowego jubileuszu Królowej Elżbiety II.

Organizatorzy:



Partnerzy:



ZARZĄD
ZIELONOGÓRSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU
ma zaszczyt zaprosić na **XXXIV INAUGURACJĘ ROKU AKADEMICKIEGO 2025/2026**
pod patronatami
honorowym JM Rektora Uniwersytetu Zielonogórskiego
prof. dra hab. Wojciecha Strzyżewskiego
oraz medialnym
Prezesa Stowarzyszenia MANKO - Głos Seniora Łukasza Salwarowskiego.
Uroczystość odbędzie się **14 października 2025 roku (wtorek) o godzinie 11.00**
w AULI Uniwersytetu Zielonogórskiego przy ul. Podgórnej 50

Prezes ZUTW
Zofia Banaszak

PROGRAM UROCZYŚCOCI INAUGURACYJNEJ

- Wprowadzenie pocztu sztandarowego
- *Hymn Polski*
- Powitanie i wystąpienia zaproszonych gości
- Wystąpienie Prezes ZUTW Zofii Banaszak
- *Gaude Mater Polonia*
- Immatrykulacja Słuchaczy I roku
- *Breve regnum*
- Wystąpienie przedstawiciela Słuchaczy I roku
- Wystąpienie Prezesa Stowarzyszenia MANKO - Głos Seniora **Łukasza Salwarowskiego** na temat: „**Program GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA**”.
- Wykład inauguracyjny pt. „**Złoty Jubileusz UTW – 50 lat za nami, przyszłość przed nami**” wygłosi **Wiesława Borczyk** radca prawny, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- Gaudeamus igitur
- *Oda do radości* – hymn Unii Europejskiej
- Wyprowadzenie pocztu sztandarowego

Oprawa muzyczna – chór „MODERATO” Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pod dyktando Jakuba Gościńskiego

Po INAUGURACJI zapraszamy na PREZYDENCKI TORT do Zielonogórskiej PALMIARNI



ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w październiku

Urodziny obchodzi .64. słuchaczy.
Najstarsza słuchaczka ma lat 88, najmłodsze 2 słuchaczki - 63 lata.
Niech Wasze życie będzie pełne ciepła , miłości i życzliwych ludzi !

Zarząd ZUTW

Program napisały: Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska, Elżbieta Subocz.