

**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 GRUDZIEŃ 2025 ROKU



**Szanowni Słuchacze i Wykładowcy
Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy
Państwu najserdeczniejsze życzenia.

Niech ten wyjątkowy czas przyniesie radość,
spokój i wzajemną życzliwość.

Niech wypełni serca nadzieją,
a domy - ciepłem i rodzinną atmosferą.

Życzymy Państwu zdrowia, niewyczerpanej energii
oraz wielu inspiracji,

które będą towarzyszyć zarówno w codziennym życiu,
jak i w dalszej edukacyjnej przygodzie.

Niech Nowy Rok przyniesie pomysły,
spełnienie planów i satysfakcję z odkrywania nowych pasji.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

*Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu*

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.
- ❖ Od 22 grudnia 2025 r./poniedziałek/ do 06. stycznia 2026 r./wtorek/-przerwa świąteczna.
W ZUTW nie ma żadnych zajęć.
- ❖ Prosimy o odnotowanie wydarzeń i skorzystanie z zaproszeń w grudniu br. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie internetowej: www.utw.zgora.pl oraz na FB.

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

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałek 01.12.2025	10:00- 11:30	warsztaty, ćwiczenia	ZAPROSZENIE Temat warsztatów: Zrozumieć starość - warsztat z wykorzystaniem symulatora starości	Edukacyjne zajęcia warsztatowe dotyczące doświadczenia starości: Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem symulatora starości, umożliwiające doświadczenie zmian, ograniczeń zachodzących w starzejącym się organizmie, charakterystycznych dla starzenia się fizjologicznego i patologicznego - w sytuacji chorób: wzroku, słuchu, narządu ruchu, demencji, zaburzeń sensorycznych.	dr Katarzyna Uzar- Szcześniak Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Zielonogórskiego, Lubuskie Stowarzyszenie Alzheimerera. Obowiązują zapisy.	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 01.12.2025, 08.12.2025, 15.12.2025	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 01.12.2025, 15.12.2025	12:15- 14:00	wykłady, warsztaty,	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 01.12.2025, 08.12.2025, 15.12.2025	11:00- 13:00	próby	KABARET „RETRO” /dawniej TEATR „IMPRESJE”/ Próby do „Mikołajków”.	Zapraszamy do Zespołu.	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Dom Kultury NOVITA ZG ul. Żołnierzy 2 Armii 30-40
poniedziałki 01.12.2025, 08.12.2025, 15.12.2025	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 01.12.2025, 08.12.2025, 15.12.2025, 29.12.2025	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 02.12.2025	10:00- 12:00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Omówienie najbliższych planów KLUBU.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 02.12.2025, 09.12.2025, 16.12.2025	12:45- 14:45	próby, warsztaty, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIwersytecki Kolędy i pastorałki.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 02.12.2025	18:00	program dla seniorów	KALEJDOSKOP SENIORA Cz.1 „Srebrny Wiek”. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych.	Zaproszeni goście: Prof. Czesław Grabowski kompozytor, dyrygent Zbigniew Piotr Kamrat psycholog, psychoterapeuta Teresa Kurowska słuchaczka ZUTW dzieci z Przedszkola nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole”. Nowy realizowany wspólnie przez TVP3 i ZUTW program o seniorach i dla seniorów.	Prowadzenie: Małgorzata Barska, Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski.
środy 03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „AŁŁASEK” Prezenciki „last minute” •małe, szybkie projekty: breloczki, ozdoby, aniołki, serduszka pomysły na upominki „z resztek włóczki”.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Dorota Jarmińska Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 03.12.2025	10:00	wykład	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE „O relacjach z Innym w rzeczywistości wielokulturowej: karaibskie koncepcje tożsamości”.	Konwersatorium Bibliotekoznawcze.	wykład dr Barbary Curzytek	WiMBP Sala wykładowa im. dra. Grzegorza Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
środy 03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.	Przygotowanie do wystaw, plenery. Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 03.12.2025, 17.12.2025	13:00-14:30	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne. Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów kier. Estera Dolińska Barbara Ciorga-Kwiecień słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 04.12.2025	10:00-11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 04.12.2025	12:00-14:00	spotkanie	KLUB AWOKADO Spotkanie wigilijne z degustacją przyniesionych potraw. Utworzenie planu tematyki spotkań w nowym roku.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 04.12.2025	16:30	spotkanie	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” Spotkanie wspomnieniowe: wiersze Joanny Szczepaniak, Barbary Konarskiej, Zbigniewa Rajche, Kazimierza Dziadosza, Marii Orlickiej w interpretacji członków grupy Oksymoron.	Gościem wieczoru będzie Bogdan Springer słuchacz ZUTW. Zapraszamy	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 04.12.2025	18:00	spotkanie	GRUDZIĘŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z prof. dr hab. Małgorzatą Mikołajczak.	Spotkanie połączone z promocją książki „Tropy topografii. W kręgu literatury osadniczej i postosadniczej”.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
piątek 05.12.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Google. Pierwsze kroki.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 05.12.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Google. Pierwsze kroki.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki 05.12.2025, 12.12.2025, 19.12.2025	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 05.12.2025	09:45- 11:45	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przygotowanie wystawy fotografii pt. „ Letnie wspomnienia”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński kier. KLUBU słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW
piątek 05.12.2025	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Eksplorator plików.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki 05.12.2025, 12.12.2025, 19.12.2025	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

piątki 05.12.2025, 12.12.2025, 19.12.2025	12:00- 16:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Miroslawa Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 05.12.2025	17:00	spotkanie	SPOTKANIA MUZEALNE Spotkanie pt. „Nie tylko św. Mikołaj. O sacrum w sztuce dawniej i dzisiaj” Spotkanie z Bp. Prof. Michałem Janochą.	Spotkanie pt. „ <i>Nie tylko Święty Mikołaj. O sacrum w sztuce dawniej i dzisiaj.</i> ” Podczas spotkania pokazane zostaną dzieła, które na co dzień znajdują się w muzealnym magazynie.	Rozmowę poprowadzą prof. Andrzej Draguła, dr Longin Dzieżyc i Leszek Kania. Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala Witrażowa
sobota 06.12.2025	16:00	finał konkursu	SPOTKANIA MUZEALNE Finał konkursu plastycznego „Zielonogórska szopka bożonarodzeniowa. Rodzina w akcji!”	Swoją stylistyką szopki miały nawiązywać do architektury i motywów dekoracyjnych związanych z Zieloną Górą.	Zapraszamy na uroczyste rozstrzygnięcie konkursu połączone z otwarciem wystawy pokonkursowej	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala Witrażowa
niedziela 07.12.2025	15:30	warsztaty	Centrum Przyrodnicze. Warsztaty Bożonarodzeniowe z Decoupage.	Organizator: Centrum Przyrodnicze.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 08.12.2025	10:30- 11:50	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Na grudniowym spotkaniu porozmawiamy „O Genezie głupoty”.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 08.12.2025	11:30- 13:00	rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” zimowe warsztaty literackie.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Miroslawa Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 08.12.2025	12:15- 14:00	spotkanie	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”. Artur Gintowt - fotograf i fan zespołu The Beatles przedstawi zdjęcia z podróży do Liverpoolu.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 09.12.2025	10:00- 12:00	szkolenie, MIKOŁAJKI	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” *Szkolenie dotyczące obróbki zdjęć. *MIKOŁAJKI w KLUBIE.	Proszę przynieść własne laptopy.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa

<p>wtorek 09.12.2025</p>	<p>12:00</p>	<p>konferencja</p>	<p>ZAPROSZENIE na wydarzenie „Cyberbezpieczny Senior”. Podpowiemy, jak uniknąć oszustw telefonicznych i internetowych, jak bezpiecznie korzystać z nowych technologii oraz jak dbać o bezpieczeństwo w domu, np. przed pożarami czy zatruciami czadem.</p>	<p>Organizator: Województwo Lubuskie wraz z Komendą Wojewódzką Policji w Gorzowie Wielkopolskim realizuje projekt „Cyber Lubuszenie – świadomi w necie”, finansowany z rządowego programu „Razem Bezpieczniej” na lata 2025–2028. Konferencja ma na celu zwrócenie uwagi na najważniejsze zagrożenia, z którymi mogą spotkać się seniorzy, zarówno w Internecie, jak i w codziennym życiu.</p>	<p>W programie przewidziano m.in.: •pokaz „na żywo” najpopularniejszych metod oszustw telefonicznych, •informacje prawne dotyczące ochrony przed cyberprzestępcami, •porady na temat korzystania z aplikacji mObywatel i e-usług publicznych, •możliwość skorzystania z usług Mobilnego Cyber Pogotowia (skanowanie telefonów pod kątem wirusów, pomoc w potwierdzeniu profilu zaufanego), •instruktaż straży pożarnej pokazujący działanie czujników dymu, czadu i gazu.</p>	<p>Sala Kolumnowa Sejmiku Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze, ul. Podgórna 7</p>
<p>wtorek 09.12.2025</p>	<p>17:00</p>	<p>film, wykład</p>	<p>SPOTKANIA MUZEALNE Projekcja filmu o przedwojennym Grünbergu.</p>	<p>Archiwum Państwowe i Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze zapraszają na ponowną prezentację filmu o Grünbergu sprzed 100 lat! Film ten miał premierę 100 lat temu w kinie Nysa (wtedy Kammerlichtspiele) przy dzisiejszej al. Niepodległości.</p>	<p>Po pokazie filmu zapraszamy na prezentację i wykład o Grünbergu zielonogórskiego dziennikarza i regionalisty Tomasza Czyżniewskiego. Wstęp wolny!</p>	<p>Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala im. dra. Jana Muszyńskiego</p>
<p>wtorek 09.12.2025</p>	<p>19:00</p>	<p>spotkanie</p>	<p>ZAPROSZENIE "O filozofii przy winie". Spotkanie 2. Carpe diem z odrobiną tanin – czyli o sztuce życia zanim kieliszek się opróżni. 30-LECIE INSTYTUTU FILOZOFII UZ</p>	<p>Motto cyklu: <i>"W butelce wina jest więcej filozofii i mądrości niż we wszystkich książkach"</i> (Louis Pasteur) Cykl otwartych spotkań dla dorosłych, którzy chcą posmakować filozofii bez akademickiego żargonu. Spotkania odbywają się raz w miesiącu, w duchu rozmowy, wspólnego myślenia i smakowania idei. Każde spotkanie rozpoczyna się krótkim wprowadzeniem do tematu i inspirującym tekstem (filozoficznym, literackim lub mitologicznym), po czym uczestnicy zapraszani są do dyskusji przy kieliszku wina.</p>	<p>dr Paweł Walczak Instytut Filozofii UZ Żyj chwilą – mówi współczesność. Pamiętaj o śmierci – odpowiada tradycja. Czy te dwa wezwania naprawdę się wykluczają? Od Horacego po stoików filozofia uczyła, że świadomość śmierci pomaga żyć pełniej. Ale czy skupienie na „chwili” nie prowadzi do powierzchowności?</p>	<p>Spotkania odbywają się w SKRZYNCE WINA Wine Bar & Sklep ul. Sobieskiego 11</p>
<p>środa 10.12.2025</p>	<p>10:00</p>	<p>spotkanie</p>	<p>GRUDZIEŃ W NORWIDZIE Od lęku do relacji – jak budować pewność w relacjach z innymi ?</p>	<p>Spotkanie z psychologiem, psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem</p>	<p>Koordynator: Anna Urbańska</p>	<p>WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza</p>
<p>środa 10.12.2025</p>	<p>10:00-14:00</p>	<p>konferencja</p>	<p>ZAPROSZENIE na konferencję „Społeczeństwo, administracja, dziedzictwo – 80 lat Ziemi Lubuskiej”.</p>	<p>Zapraszają: Wojewoda Lubuski, Lubuski Konserwator Zabytków, Instytut Historii Uniwersytetu Zielonogórskiego.</p>	<p>W programie okolicznościowe wystąpienia, referaty, koncert chóru UZ. Plakat z inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.</p>	<p>Aula Uniwersytetu Zielonogórskiego ul. Podgórna 50</p>

środa 10.12.2025	10:00	koncert	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” Występ dla mieszkańców DPS. <i>Kolędy i pastorałki.</i>	<i>Seniorzy – Seniorom..</i>	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów kier. Estera Dolińska, Barbara Ciorga-Kwiecień słuchaczki ZUTW	DPS ul. aleja Słowackiego 29 ZG
środa 10.12.2025	16:00	spotkanie	MIEDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIA Rozmowy, dyskusje słuchaczy ZUTW z młodzieżą z Zielonej Góry.	Spotkanie słuchaczy ZUTW z młodzieżą z <i>Urban Lab /nowa przestrzeń dla każdego mieszkańca w Zielonej Górze/.</i>	Bartłomiej Walkowski Członek zespołu „Urban Lab - Miasto dla Młodych” w Zielonej Górze.	ZUTW Sala Klubowa
środa 10.12.2025	17:00	prelekcja zwiedzanie	SPOTKANIA MUZEALNE „Rzeźba sakralna od-Nowa! Konserwacja i restauracja rzeźb sakralnych ze zbiorów MZL”.	Zapraszamy	Prelekcja Justyna Lubas-Wałęcka i oprowadzanie kuratorskie dr Longin Dzieżyc.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala Witrażowa
czwartek 11.12.2025	10:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Praktyka - zajęcia w terenie oraz zwiedzanie wystawy w BWA.	Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik	Spotkanie wg inf. w Pracowni EU.
czwartek 11.12.2025	12:00-13:00	wykład	ADWOKACI SENIOROM Testament i dziedziczenie. Różne formy testamentu, dziedziczenie ustawowe, zapis windykacyjny.	Zapraszamy.	adw. Anna Wojnusz i adw. Wiktoria Duliban	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 11.12.2025	12.10-14.00	prelekcja, warsztaty	„ Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (AI) – Ukryty potencjał Canvy: Przegląd nowych narzędzi i ich praktyczne zastosowanie.	Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane i entuzjastów sztucznej inteligencji, którzy chcieliby poszerzać swoją wiedzę w tej dziedzinie.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 11.12.2025	14:30-15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „O czym mówią skały” ?	Zapraszamy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 11.12.2025	16:00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” "Spotkanie Wigilijne i plany na 2026 rok".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 11.12.2025	18:00	spotkanie, promocja monografii	GRUDZIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie autorskie z ks. dr hab. Andrzejem Dragułą, prof. US.	Spotkanie połączone z promocją monografii „Ekstaza miłosiernego Samarytanina”, będąca biblijno- kulturowym komentarzem do przypowieści o miłosiernym Samarytaninie.	Prowadzenie: ks. dr Piotr Bartoszek, dyrektor Instytutu Filozoficzno- Teologicznego im. Edyty Stein	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 11.12.2025	19:00	koncert	SPOTKANIA MUZEALNE Jazzujące Muzeum – Miłosz Bazarnik Trio. Wysłyszeć będzie można w niej inspirację pianistami takimi jak m.in. Aaron Parks, Esbjörn Svensson czy Marcin Wasilewski.	Tym razem w ramach cyklu Jazzujące Muzeum usłyszymy Miłosz Bazarnik Trio w składzie: - Miłosz Bazarnik - fortepian - Mikołaj Sikora - kontrabas - Piotr Szałajko - perkusja	Bilety ulgowe w ZUTW.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala Witrażowa
piątek 12.12.2025	09:00	pieczenie pierników	ZAPROSZENIE Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” w Zielonej Górze zaprasza słuchaczy ZUTW do wspólnego pieczenia pierników.	<i>Międzypokoleniowe spotkania.</i>	Sala grupy „Zuchów”. Zapraszamy słuchaczy. Zapisy w ZUTW.	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
piątek 12.12.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Instalacja aplikacji.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska	ZUTW Sala Zielona
piątek 12.12.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Instalacja aplikacji.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 12.12.2025	10:15	otwarcie wystawy	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Otwarcie wystawy fotografii pt.: „Letnie wspomnienia”	Zapraszamy członków KLUBU.	Kurator wystawy: Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Hol i „Galeria M”
piątek 12.12.2025	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Włączenie do sieci wi-fi.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 12.12.2025	17:00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy „Szopki Krakowskie na tle szopek świata”.	Od 12 grudnia szopki krakowskie będzie można oglądać w Muzeum Ziemi Lubuskiej. Ekspozycję uzupełnia grupa figurek szopkowych z różnych stron świata.	Na wystawie pojawi się aż 30 obiektów pochodzących z prywatnych kolekcji twórców lub miłośników szopkarstwa. Niemal każda z prezentowanych prac jest laureatką dorocznego Konkursu na Najpiękniejszą Szopkę Krakowską.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Sala Witrażowa

sobota 13.12.2025	wg inf.	Jarmark Świąteczny	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” JARMARK BOŻONARODZENIOWY w Dreźnie. Program szczegółowy na tablicy ogłoszeń.	Organizator: PTTK Zapisy w sekretariacie ZUTW- ograniczona ilość miejsc.	Koordinator wyjazdu: Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Informacje dot. wyjazdu na tablicy ogłoszeń.
poniedziałek 15.12.2025	10:00- 11:30	seminarium	STACJA: LITERATURA” Drogi dla Polski w literaturze.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 15.12.2025	14:00	jasełka	ZAPROSZENIE Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” w Zielonej Górze zaprasza słuchaczy ZUTW JASEŁKA..	<i>Międzypokoleniowe spotkania.</i>	Zapraszamy słuchaczy. Zapisy w ZUTW..	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
wtorek 16.12.2025	10:00	występ	KABARET „RETRO” /dawniej TEATR „IMPRESJE”/ „Mikołajki”.	Gra i śpiewa Alek Samulczyk. Występ dla dzieci.	Prowadzenie dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW z udziałem Elżbiety Zaleskiej.	WiMBP Biblioteka Pana Kleksa al. Wojska Polskiego 9
wtorek 16.12.2025	13:00	wykład, spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19
wtorek 16.12.2025	16:00	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Spotkanie przedświąteczne z Zarządem ZUTW.	Integracyjne spotkanie przedświąteczne podsumowujące wspólne działania na rzecz słuchaczy ZUTW.	Zarząd ZUTW, Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 17.12.2025	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu – Spreewald.	Zapisy i opłaty w biurze ZUTW. Wyjazd o godz.08:00 powrót ok.18:00.	Organizator wyjazdu: Biuro EXODUS. <i>Proszę pamiętać o zabranii dowodu osobistego lub paszportu.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
środa 17.12.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Spotkanie przedświąteczne.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 17.12.2025	17:00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy Jerzy Hejnowicz „Punkty odniesienia”.	Wystawa – instalacja Józefa Hejnowicza - wszechstronnego artysty, który na co dzień jest związany z poznańskim środowiskiem artystycznym oraz naukowym. Instalacja złożona z tkanin, grafik oraz obiektów i video zostanie zaprezentowana w Galerii Nowy Wiek	Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15 Nowy Wiek

czwartek 18.12.2025	10:00	wykład, dyskusja	STUDENCKIE KOŁO NAUKOWE MEDYCYNY STYLU ŻYCIA UZ Zdrowy kręgosłup. Rola masażu, ćwiczeń oraz największe mity i nieoczywiste korzyści fizjoterapii.	SKN Medycyny Stylu Życia UZ Jest to grupa studentów psychologii, dietoterapii i żywienia człowieka, fizjoterapii, wychowania fizycznego i kierunku lekarskiego. Szerzymy sposoby modyfikacji stylu życia przez wdrażanie prostych nawyków dnia codziennego- ku zadowalającej kondycji zdrowia.	Prowadzenie: Przewodniczący Koła Bartosz Bartosiński, Mateusz Mroziński. <i>Studenci Uniwersytetu Zielonogórskiego- Studentom Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.</i>	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 18.12.2025	10:00-11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria. Omówienie zdjęć.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik T słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 19.12.2025	09:00-10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Aktualizacja systemu	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 19.12.2025	09:45-11:45	warsztaty, ćwiczenia	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Poznajemy programy do obróbki zdjęć. Ćwiczenia. -	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Sala Klubowa ZUTW
piątek 19.12.2025	10:00-11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Aktualizacja systemu.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak	ZUTW Sala Zielona
piątek 19.12.2025	11:00-12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Google przeglądarka.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Zielona
sobota 20.12.2025	19:00	koncert	ZAPROSZENIE XXI Koncert – Gala Charytatywna „Warto jest pomagać”. To wyjątkowy wieczór pełen emocji, muzyki i ludzkiej solidarności.	Spotykamy się, by wspólnie czynić dobro. Na scenie pojawią się znakomici artyści, którym towarzyszyć będzie 40-osobowa Orkiestra „Warto jest pomagać” pod batutą Wojciecha Zandackiego . Magia muzyki, moc dobra i serca bijące w rytmie pomocy – już po raz dwudziesty pierwszy zapraszamy na niezwykle wydarzenie, które na stałe wpisało się w tradycję Zielonej Góry.	Organizator: Prezes Stowarzyszenia „Warto jest pomagać” Grzegorz Hryniewicz W tym roku zabrzmią najpiękniejsze świąteczne utwory, które wprowadzą nas w ciepły, magiczny klimat nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia. Bilety ulgowe dla słuchaczy w ZUTW.	Zielona Góra Hala CRS ul. Sulechowska 41

sobota 27.12.2025	dojazd własny	przyjazd w godz. porannych	STARY i NOWY ROK oraz SYLWESTER 2025/2026 w GOŚCIMIU.	Pobył od 27 grudnia 2025 do 02 stycznia 2026.	W programie: program kulturalno- integracyjny, zabiegi rehabilitacyjne w Ośrodku, SYLWESTER i Nowy Rok. Wyżywienie całodzienne.	Ośrodek Terapii Grunwald Stanisław Bojkowski Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi.
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 JEZYKOWE
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2025/2026
ZAJĘCIA ODPLATNE.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 01,08,15. 12.2025	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 01,08,15. 12.2025	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 02,09,16. 12.2025	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	mgr Marcin Zygmunt kier. Nawojska Joanna	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	10:20 - 11:05	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	11:15 - 12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Urszula Sawczuk	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	12:10 - 12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Krzysztof Koperski	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	13:05 - 13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Wiesława Puchalska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 02,09,16. 12.2025	14:00 - 14:45	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Teresa Samulczyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 03,10,17. 12.2025	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA

środy 03,10,17. 12.2025	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 03,10,17. 12.2025	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Leszek Brychcy	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Bożena Szykowna	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW SALA ZIELONA
środy 03,10,17. 12.2025	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 04,11,18. 12.2025	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Sabina Mazuchowska	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 04,11,18. 12.2025	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A1	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Aurelia Szubert	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 01,08,15. 12.2025	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 01,08,15. 12.2025	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 01,08,15. 12.2025	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 01,08,15,22. 12.2025	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	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 01,08,15,22. 12.2025	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 01,08,15. 12.2025	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 01,08,15. 12.2025	12:30-13:15	DYNAMICZNY PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 01,08,15. 12.2025	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 01,08,15. 12.2025	14:30-15:15	NEUROBIK grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 02,09,16. 12.2025	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 02,09,16. 12.2025	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 02,09,16. 12.2025	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 02,09,16. 12.2025	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	10:15- 11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 02,09,16. 12.2025	14:00-16:00	KLUB PING PONGA Rozgrywki Uczestnicy grają w PING PONGA wyłącznie rekreacyjnie i na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualn urazy lub szkody.	Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2026 roku. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmienne, własne rakiетки. kier. Janusz Mróz i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
środy 03,10,17. 12.2025	8:30 – 9:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 03,10,17. 12.2025	9:30 – 10:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła

środy 03,10,17. 12.2025	10:30-11:15	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesoła
środy 03,10,17. 12.2025	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 03,10,17. 12.2025	12:20-13:05	PILATES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Zdzisława Sobolewska	ZUTW Sala Wesoła
środy 03,10,17. 12.2025	13:15–14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 04,11,18. 12.2025	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 04,11,18. 12.2025	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 04,11,18. 12.2025	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 04,11,18. 12.2025	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 04,11,18. 12.2025	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 04,11,18. 12.2025	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 04,11,18. 12.2025	14.30-15.15	NEUROBIK grupa początkująca	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 04,11,18. 12.2025	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 maja2026 roku. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmienne, własne raketki. kier. Waldemar Łukasz i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
piątki 05,12,19. 12.2025	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesoła
piątki 05,12,19. 12.2025	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Dorota Bartwińska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 05,12,19. 12.2025	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 05,12,19. 12.2025	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła

piątki 05,12,19. 12.2025	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 05,12,19. 12.2025	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesola
piątki 05,12,19. 12.2025	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 05,12,19. 12.2025	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Brygida Szymańska-Żyza	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 05,12,19. 12.2025	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezydent i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszcz	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morełowa 34
soboty 06,13,20. 12.2025	10:00	NORDIC WALKING Zapisy chętnych w sekretariacie ZUTW. Obowiązkowe obuwie sportowe	Joanna Nawojaska 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 01,08,15. 12.2025	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 05,12,19. 12.2025	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze Oddział Zielonogórski PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH na grudzień 2025 roku

Informacją o wycieczkach na tablicy ogłoszeń w ZUTW i na FB.

*„Nie siedź w domu - wędruj z nami” „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki
razem wzięte nie zastąpią ruchu!” (- prof. Akad. Med. dr Wiktor Dega)*

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

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

i prowadzenie tych wycieczek jest bezinteresowną pracą społeczną zaangażowanych w nią osób. Bliższe informacje o wycieczce, takie jak; miejsce i czas zbiórki, trasa i jej długość, koszt ewentualnych przejazdów, czas powrotu itp. zamieszczane są zwykle w prasie, w Internecie na stronie: www.omzgora.pttk.pl, na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wlkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17. Sporządził: Wojciech Kasprzak

OSIĄGNIĘCIA, ZAPROSZENIA, WYDARZENIA, PODZIĘKOWANIA, KOMUNIKATY **OSIĄGNIĘCIA**

ZAPROSZONO NAS:

21 listopada 2025 r. w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji Drzonków odbyły się igrzyska sportowe dla seniorów, w których wzięło udział ponad 120. słuchaczy Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Organizatorem wydarzenia był **Akademicki Związek Sportowy - dyrektor klubu AZS-u Uniwersytetu Zielonogórskiego Dawid Piechowiak**. Projekt **Ministerstwa Sportu i Turystyki** współfinansowała **Fundacja Lotto** w ramach programu **Aktywny Senior**. Patronat honorowy nad igrzyskami seniorów NIEUSTANNIE AKTYWNI objęła **Marzena Okła-Drewnowicz** – Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Więcej na stronie: www.utw.zgora.pl i na FB.

ZAPROSZONO NAS:

*Na spotkanie z **Zofią Mąkosą** i **Hanną Bilińską-Stecyszyn** i rozmowę z pisarkami o pisaniu i nie tylko...19.11.2025 r. w RCAF-u.

***Na cykliczne spotkania pt. „O filozofii przy winie” z okazji 30-lecia Instytutu Filozofii Uniwersytetu Zielonogórskiego**

Spotkanie 1. Gorycz wina i smak życia – o sztuce trwania mimo bezsensu odbyło się

25.11.2025 r., które prowadził dr Paweł Walczak z Instytutu Filozofii UZ.

Spotkania odbyło się w SKRZYŃCE WINA Wine Bar & Sklep, ul. Sobieskiego 11, Zielona Góra.

Spotkanie 2. Carpe diem z odrobiną tanin – czyli o sztuce życia zanim kieliszek się opróżni odbędzie się 09 grudnia 2025 r. godz. 19:00. Miejsce j.w.

***Na spotkanie** do wzięcia udziału w spotkaniu w Informacji Turystycznej w Zielonej Górze z przedstawicielami Informacji Turystycznej w Cottbus - 26.11.2025 r.

***Na XIII Ogólnopolski Konkurs Poetycki** im. Anny German „Piosenka, kabaret, recital” 29.11.2025 r. Pałac w Starym Kisielinie – filia ZOK-u.

*Na warsztaty informacyjno-promocyjne pt. „**Erasmus+ - jak korzystać z programu?**”- 26.11.2025 r. Organizatorzy: Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze oraz Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji-Narodowa Agencja Programu Erasmus+ Korpus Solidarności. Udział wzięły przedstawicielki Zarządu ZUTW: Zofia Banaszak, Elżbieta Józefowicz, Teresa Błaszyńska, Elżbieta Subocz, Małgorzata Barska, Joanna Nawojka.

*Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Komenda Miejska Policji w Zielonej Górze na spotkanie w ramach kampanii „**Świadomy senior-bezpieczny senior**” – 27.11.2025 r. Spotkanie odbyło się w Komendzie Miejskiej Policji w Zielonej Górze.

*Związek Literatów Polskich Oddział w Zielonej Górze na **galę wręczenia XVI NAGRODY LITERACKIEJ ZLP** im. Janusza Waśkiewicza i VII LAURU LITERACKIEGO im. Janusza Koniusza – 28.11.2025 r. Uroczystość odbyła się w Muzeum Ziemi Lubuskiej.

ZAPROSZONO NAS

NA WYBRANE WYDARZENIA W WiMBP W GRUDNIU 2025

Ukraińska półeczka z książkami w Bibliotece Norwida

Uroczyste wręczenie 120 książek ukraińskich przez Konsulat Ukrainy we Wrocławiu w ramach programu „Ukraińska półeczka z książkami” projektu pod patronatem Pierwszej Damy Ukrainy Oleny Zełenskiej, realizowanego wspólnie przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych Ukrainy oraz Ministerstwo Kultury i Komunikacji Strategicznej. Podczas wydarzenia odbędą się występy muzyczne grup ukraińskich **2 grudnia, godz. 11.00, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9**

WIGILIA – czytanie performatywne z cyklu ALE DRAMA(T)! ** – adaptacja sztuki Maliny Prześlugi „Pustostan”. Grupy zorganizowane obowiązują zapisy: tel. 68 45 32 623, e-mail: greenbook@biblioteka.zgora.pl **Koordynator:** Anna Urbańska **8 grudnia, godz. 10.00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9**

HISTORYCZNY SEANS W CIEMNO ** *** – wyjątkowa projekcja filmu-niespodzianki z udziałem Patryka Zielskiego, członka grupy Szabla Historyczna Zielona Góra, organizatora treningów walki mieczem długim i pasjonata średniowiecznego uzbrojenia **Koordynator:** Karolina Zielska, Oskar Sienkiewicz **9 grudnia, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

Jak stworzyć fabułę thrillera krok po kroku ** – prelekcja o tworzeniu historii pełnej napięcia i tajemnic. Od pomysłu po motyw, konflikt i intrygę uczestników wydarzenia przeprowadzi Adrian Kaszuba znany także jako Skrajnie Poczytalny. **Koordynator:** Karolina Zielska **12 grudnia, godz. 18.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9**

Świąteczny kiermasz książek,

Książki w promocyjnych cenach! W ofercie książki nowe i używane m.in. literatura piękna – Polska i obca, publikacje naukowe i popularno-naukowe (w tym regionalia), książki dla dzieci i młodzieży, audiobooki, muzyczne płyty CD oraz filmy DVD.

17-20 grudnia, godz. pon.- pt. w godz. 10.00-17.00, sobota 9.00-15.00, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

„Spotkania z podróżnikami” – fotorelacja; „Sycylia, wyspa niezwykła”. Spotkanie poprowadzi Teresa Górecka. **Koordynator:** Zofia Tomala

17 grudnia, godz. 16.30, Filia nr 12, ul. Morelowa 34

Książka pod choinkę – spotkaj Lubuskich Autorów i spraw bliskim (lub sobie) książkę z dedykacją - wymarzony prezent na święta!

18 grudnia, godz. 15.00-19.00, Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

Paczka dla Bezdomniaczka,

Nakarm z nami głodujące zwierzaki! Przynieś do Biblioteki mokrą karmę dla kotów lub psów – w puszkach lub saszetkach, legowisko lub żwirek, a otrzymasz od nas książkę w prezencie! Dla wyjątkowych ilości karmy – wyjątkowe książki! Do nabycia limitowane kubki oraz ciekawe gadżety, z których dochód przeznaczony zostanie na potrzeby bezdomnych zwierząt (leczenie, karma, akcesoria). Do akcji zapraszają Fundacja Bestaro oraz Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.

20 grudnia, godz. 10.00-14.00, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

KOMUNIKATY

W imieniu Zarządu ZUTW zapraszamy Państwa do zapisów do nowo tworzonego **KLUBU HISTORYCZNEGO**, który rozpocznie swoją działalność od stycznia 2026 r. Na pierwszym spotkaniu zdecydujemy o nazwie KLUBU i przedstawimy propozycje spotkań. Może CHRONOS lub Kronikarze Ziemi Lubuskiej. Czekamy na inne propozycje. *Więcej na tablicy ogłoszeń w ZUTW.*

Przykładowe cele KLUBU.

- popularyzacja historii lokalnej (np. Zielonej Góry i regionu lubuskiego),
- spotkania z historykami i pasjonatami,
- wycieczki historyczne i krajoznawcze,
- badanie i dokumentowanie wspomnień mieszkańców,
- projekcje filmów historycznych i dyskusje,
- tworzenie kroniki lub archiwum społecznego.

Nazwa: Chronos – Klub Miłośników Historii – poszukujemy innych propozycji

Proponowane formy działania – np. wykłady, wycieczki, warsztaty, spotkania z regionalistami i in.

Przykładowe cele:

- popularyzacja historii lokalnej (np. Zielonej Góry i regionu lubuskiego),
- spotkania z historykami i pasjonatami,
- wycieczki historyczne i krajoznawcze,
- badanie i dokumentowanie wspomnień mieszkańców,
- projekcje filmów historycznych i dyskusje,
- tworzenie kroniki lub archiwum społecznego.

Styczeń 2026

- spotkanie organizacyjne, wybór tematyki na semestr II
- prelekcja: „Historia Zielonej Góry w pigułce”.

Zapraszać będziemy: regionalistów, muzealników, wykładowców UZ, znanych zielonogórczan i lubuszan i wielu innych, także słuchaczy, którzy chcą:

- poznawać historię Zielonej Góry i regionu,
- brać udział w wycieczkach, spacerach i spotkaniach z ekspertami,
- odkrywać rodzinne historie i tworzyć kronikę,
- działać w przyjaznej, otwartej grupie pasjonatów.

Będziemy na warsztatach rozmawiać m.in. nt.:

- Jak dokumentować wspomnienia?
- Jak tworzyć kronikę klubu?

W programie KLUBU znajdują się:

- wykłady historyczne
- warsztaty genealogiczne i kronikarskie
- projekcje filmów i dyskusje
- wycieczki historyczno-krajoznawcze
- tworzenie „Archiwum Społeczne Seniorów”

„Tworzenie Archiwum Społecznego Seniorów” to proces gromadzenia, opisywania i udostępniania materiałów, które dokumentują życie, historię i doświadczenia seniorów, naszych słuchaczy oraz lokalnej społeczności. Mogą to być:

- wspomnienia ustne (nagrania audio i wideo),
- fotografie rodzinne,
- listy, dokumenty, pamiątki,
- kroniki, zapiski, historie rodzinne,
- relacje z wydarzeń lokalnych,
- opisy ważnych miejsc, ludzi i tradycji.

Dołącz do nas i zostań kronikarzem historii swojej małej ojczyzny! Zapisy rozpoczęte!

KOMUNIKATY

***Prawnicy udzielają bezpłatnych porad m.in. na terenie Miasta Zielona Góra-** pomoc prawna poradnictwo obywatelskie, mediacje. Zapisy trwają – nie zwlekaj!

Więcej na stronie Zielona Góra. Lokalny portal

Stowarzyszenie Wspierania

Aktywności Obywatelskiej CIVIS SUM65-048 Zielona Góra, al. Niepodległości 7a/5

www.edukacja-prawna.info.pl

***Projekt partnerski – zapisy w ZUTW. Początek zajęć – styczeń 2026 r.**

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. *Więcej na tablicy ogłoszeń w ZUTW.*

***Ukazał się kolejny numer „INSPIRACJI 2/66/2025 Pisma Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku** Zapraszamy do lektury.

W numerze m.in. znajdują się

- relacje z najważniejszych wydarzeń z życia ZUTW
- sylwetki naszych wykładowców i słuchaczy
- dokonania poetyckie i artystyczne, stałe cykle

Wkładka prozdrowotna:

Tym razem poruszamy temat **diety seniora** — praktycznie i przystępnie.

Zapraszamy do lektury!

WRACAMY DO WSPOMNIENIŃ ZAPISANYCH W POPRZEDNICH WYDANIACH **„INSPIRACJI”**

Tym razem jest to fragment refleksji spisanych przez Barbarę Konarską (†) pt. „Światła pamięci – światła nadziei”. Taki tytuł nosi także numer „INSPIRACJI” z MARZEC, NR 7/30) 2009

Wieloletnia nieżyjąca **redaktorka naczelna „INSPIRACJI” Barbara Konarska (†)** pisała we wstępie numeru pt. **„Światła pamięci – światła nadziei” /s.3-5/**

„Dobiega końca zachwycające misterium jesieni, które niespiesznie przechodzi w czas obnażonych, szarpanych wiatrem drzew. Czekamy na litościwy biały puch..... Dni są coraz krótsze, a wczesne wieczory domagają się wprost światła, które stwarza atmosferę ciepła i bezpieczeństwa.

W kosmogoniach - chińskiej, hinduistycznej, biblijnej - rozdzielenie światła od ciemności to początek aktu stworzenia świata. Dla nas, wychowanych w tradycji biblijnej, światło to symbol życia, zbawienia, szczęścia, a ciemność - odpowiednio - zła, nieszczęścia, zguby, śmierci. Teraz, kiedy większość z nas żyje w miastach - jasnych i w nocy, dzięki światłom latarni, reklam, niezliczonych okien w dzielnicach wielkich bloków - czasami ze smutkiem konstatujemy, że nie możemy zobaczyć gwiazdzistego nieba. Zdarzyło mi się spędzić noc w bacówce na Krawcowym Wierchu, w Beskidzie Żywieckim. Do bacówki nie doprowadzono prądu elektrycznego, a jej położenie - z dala od osad ludzkich - wykluczało odbłask sztucznego światła. Muszę przyznać, że noc, która tam zapadła, miała bardzo głęboką czerń, a gwiazdy na sierpniowym niebie wydawały się bliskie na wyciągnięcie ręki. Było pięknie...

Pamięć gatunkowa podpowiada nam jednak, że ciemność może być rzeczywiście niebezpieczna i chyba dlatego, w kalendarzowym czasie długich nocy, tak chętnie garniemy się do światła. Szwedzi np. 13. grudnia obchodzą radośnie dzień św. Łucji. Ciemność zimowego wieczoru rozświetlają procesje, a na czele każdej z nich kroczy, ubrana w białe szaty, młoda dziewczyna z wiankiem świec na głowie.

Początek listopada - święto zmarłych. Cmentarz w tym dniu - rozświetlony tysiącami płonących zniczy - wygląda jak odbicie nieba. Cmentarze jesienią mają niezwykłą aurę. Porządkując groby bliskich, odwiedzając groby przyjaciół, przenosimy się w sferę wiecznego spokoju, w której nasze życie ukazuje prawdziwe oblicze - dostrzegamy, co ma znaczenie fundamentalne, a co - tylko pozór ważności. Pamięć przywołuje zmarłych - odżywają w naszych wspomnieniach, przypominając o łańcuchu pokoleń. Pogodzeni z rozstaniem, pełni dobrych wspomnień, niesiemy w naszych sercach ciepło tego spotkania z nieobecnymi, których przywołaliśmy, zapalając znicze. „Inspiracje” zapalają światła pamięci osobom, które od nas odeszły.

Danusia Wesołowska (†) w swoim felietonie zwraca uwagę na wspólną cechę zarówno Święta Zmarłych, jak i świąt Bożego Narodzenia – ich rodzinny charakter. W „Inspiracjach” co roku publikujemy o tej porze wiele tekstów, związanych z wieczerzą wigilijną i świętami. Bo co

roku tych tekstów jest wiele, co świadczy o bardzo głębokich i silnych przeżyciach, związanych z Bożym Narodzeniem. W mieszkaniach - nawet tych, gdzie rzadko dekoruje się wnętrza - rozjarzone światełkami choinki tworzą niezwykłą, odświętną atmosferę, wielu z nas ozdabia kolorowymi lampkami domy i ogrody. Nasze miasto też przybiera świąteczną szatę - na placach pojawiają się ogromne choinki, oplecione świetlnymi łańcuchami, a niektóre kościoły wyprowadzają w miejską przestrzeń szopki bożonarodzeniowe.

Byłam przed kilku laty z moją wnuczką na pasterce w kościele Franciszkanów. Kiedy przyszyliśmy, kościół był prawie nieoświetlony, jego dekoracja była niewidoczna, tylko wnętrza wypełniał zapach choiny. Wraz z wejściem księdza zgromadzeni dokonali - w sposób symboliczny - przejścia z ciemności w nagle rozbrzmiałą jasność. Muszę przyznać, że efekt był niesamowity. Widziałam wokół siebie rozjaśnione twarze. Dla zgromadzonych w kościele wiernych zapłonęło światło nadziei.

Od średniowiecza 6. grudnia obchodzono dzień św. Mikołaja, patrona dzieci i uczniów. Po nastaniu Reformacji zakazano oddawania czci świętym. Trudno było jednak zrezygnować z hojnego Mikołaja, więc praktyczni Niemcy przenieśli obdarowywanie się prezentami na dzień Bożego Narodzenia. Nasze dzieci nie mają nic przeciwko temu, by ten sympatyczny święty odwiedzał je w grudniu dwukrotnie, a i dorośli są zadowoleni.

„**Inspiracje**” obdarowują słowem – z nadzieją, że prezentowane w numerze listopadowo - grudniowym teksty skłonią do refleksji i przyniosą radość”.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w grudniu.

Urodziny obchodzi 69. słuchaczy.
Najstarsza słuchaczka ma lat 90, najmłodsza słuchaczka ma 60 lat.

Drodzy Jubilaci,

Z okazji grudniowych urodzin składamy Wam najcieplejsze życzenia: dużo zdrowia, pogody ducha i siły do realizowania wszystkich planów.

Niech każdy dzień przynosi radość, inspirację i nowe możliwości, a czas spędzany w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku nieustannie wzbogaca, rozwija i pozwala odkrywać pasje.

Życzymy Wam także rodzinnego ciepła, życzliwości ludzi wokół, spełnienia marzeń - tych dużych i tych całkiem drobnych - oraz wielu pięknych chwil, które będą dodawać energii przez cały rok.

Niech grudniowy blask świątecznego czasu
otula Was spokojem, nadzieją i uśmiechem.

Sto lat w zdrowiu, radości i dobrym humorze!

Zarząd ZUTW

Program napisała: Zofia Banaszak. Korekta: Teresa Błaszyńska. Elżbieta Subocz zamieściła program na stronie www.utw.zgora.pl

ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU
GRUDZIEŃ 2025