


ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt: al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51 tel. kom. +48 727 018 099	Kontakt: www.utw.zgora.pl Polub nas: www.facebook.com/utw.zgora e-mail: kontakt@utw.zgora.pl
Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000013459 NIP: 929-131-63-84 REGON: 970397673 Bank BGŻ BNP Paribas S.A. Oddział w Zielonej Górze 55 2030 0045 1110 0000 0256 3310	

PROGRAM ZAJĘĆ NA LISTOPAD 2025 ROKU

	<p style="text-align: center;"><i>Listopad przypomina nam, że wszystko ma swój czas — czas kwitnienia i czas odpoczynku. Warto przyjąć ciszę jesieni jak przyjaciela, który daje chwilę na oddech i wspomnienie tego, co minęło. Każdy poranek, nawet listopadowy, jest nowym zaproszeniem do życia</i></p> <p style="text-align: right; font-size: small;">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 listopadzie br. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie internetowej: www.utw.zgora.pl oraz na FB.

MYŚLI DLA CIEBIE

„Życie zaczyna się każdego ranka – także na Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.”
 „Każdy dzień może być początkiem czegoś pięknego – nowego zainteresowania, przyjaźni, pasji.”
 „Nie czekaj na lepszy moment. Wykorzystaj ten, który masz – właśnie dziś.”
 „Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie tylko nauka – to styl życia pełen ciekawości i energii.”

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
poniedziałki 03.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025	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 Wywiat - Jahn słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

poniedziałek 03.11.2025	10:00-12:00	Inauguracja akcji	UROCZYSTA INAUGURACJA akcji edukacyjnej w województwie lubuskim w ramach programu "Niebieski Parasol Radcy Prawnego" pt. "Nie daj się oszukać! Razem bezpieczni" w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.	Radcowie prawni i funkcjonariusze Policji na rzecz bezpieczeństwa osób starszych. Akcja dotyczy oszustw internetowych, telefonicznych itp., wymierzonych w osoby dorosłe, seniorów. Udział w Inauguracji został potwierdzony przez: Radio <i>Zachód</i> , <i>Gazetę Lubuską</i> .	Głos zabiorą: dr Przemysław Szejna – radca prawny, Dziekan Rady Okręgowej Izby Radców Prawnych w Zielonej Górze, Katarzyna Pyrzyńska-Czupryniak radca prawny, Koordynator ds. Edukacji Prawnej Okręgowej Izby Radców Prawnych w Zielonej Górze, Przedstawiciel Komendy Miejskiej Policji.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 03.11.2025	10:00	plener	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” . Plener filmowo-fotograficzny w Zaborze.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	Wyjazd godz. 10:00 sprzed ZUTW.
poniedziałki 03.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025	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 03.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025	13:30-15:30	gry	KLUB SZACHOWY Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 03.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025	16:30-18:00	próby, warsztaty, koncerty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 04.11.2025	11:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener fotograficzny - AMFITEATR.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Spotkanie przy AMFITEATRZE
wtorek 04.11.2025	12:45-14:45	próby, warsztaty, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI Pieśni LEGIONOWE.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „ATLASEK” Świeczniki – otulacze na słóczki – kolorowe koszulki na tealighty.	Zapraszamy do KLUBU.	kier. Dorota Jarmińska Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

środy 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025	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 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025	13:00- 14:30	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne. Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 06.11.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartki 06.11.2025, 20.11.2025	10:00- 12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Dekoracje świąteczne - stroiki, bałwanki, choinki, bileciki do prezentów, świeczniki, lampiony, świeczki, dzwonki, itp.	Zapraszamy do Klubu	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 06.11.2025	18:00	Zielonogórskie Zaduszki	SPOTKANIA MUZEALNE Zielonogórskie Zaduszki Muzeum Ziemi Lubuskiej oraz Towarzystwo Przyjaciół Muzeum Ziemi Lubuskiej zapraszają na wieczór wspomnień poświęconych Zielonogórczanom.	Patronat honorowy: Marcin Pabierowski Prezydent Miasta Osoby, które będziemy wspominać to: Henryk Masternak, Zygmunt Listowski, Włodzimierz Kwaśniewicz, Stanisław Kowalski, Grażyna Michalak- Bazylewicz.	Wieczór uświetni duet lubuskich muzyków jazzowych w składzie Wojciech Pruszyński (fortepian) i Robert Chyła (saksofon). Zabrzmią najpiękniejsze standardy jazzowe autorstwa polskich kompozytorów	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
piątki 07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025, 28.11.2025	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	Zajęcia odpłatne.	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 07.11.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Pierwsze kroki.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 07.11.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Pierwsze kroki.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 07.11.2025	10:00- 11:50	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Omówienie plenerów fotograficznych odbytych we wrześniu i październiku 2025. Prezentacja dorobku członków Klubu.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW

piątek 07.11.2025	10:00	Święto Niepodległości	ZAPROSZENIE Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” w Zielonej Górze zaprasza do udziału w obchodach Święta Niepodległości.	<i>Międzypokoleniowe spotkania.</i> Ubierzmy nasze koszulki Uniwersyteckie – mile widziane akcenty Święta Niepodległości.	Zapraszamy słuchaczy. Zapisy w ZUTW.	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
piątek 07.11.2025	10:00 18:00	filmy	LISTOPAD W NORWIDZIE KOZZI FILM FESTIWAL/FILM FESTIWAL COTTBUS: Projekcja filmu „Moja rodzina i szpieg” opartego na prawdziwych wydarzeniach. Projekcja filmu „Doppelgänger”	Zapraszamy.	<i>Wstęp wolny.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 07.11.2025	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Ustawienia.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki 07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025, 28.11.2025	12:00- 16:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątki 07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025, 28.11.2025	13:00- 15:00	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 07.11.2025	17:00	wernisaże	SPOTKANIA MUZEALNE Otwarcie wystawy Tomasz Gawalkiewicz FOTOREPORTAŻE oraz Józef Burlewicz <i>nowe prace</i>	Zaprasza dyr. MZL Leszek Kania.	W programie koncert fortepianowy Wiktora Pelca z utworami m.in. Fryderyka Chopina i Ignacego Jana Paderewskiego.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
piątek 07.11.2025	18:00- 21:00	zabawa	ZAPROSZENIE Regionalne Centrum Animacji Kultury w Zielonej zaprasza Państwa na Prywatną w RCAK-u.	W programie przewidziana jest wspólna zabawa taneczna oraz pełen uśmiechu czas spędzony przy znanych i lubianych przebojach.	Spotkamy się na wspólnej zabawie.	Sala Magnacka Regionalnego Centrum Animacji Kultury, ul. Henryka Sienkiewicza 11, Zielona Góra
niedziela 09.11.2025	wg inf.	koncert	KONCERT chóru „MODERATO” ZUTW „Dla Niepodległej”.	Dyrygent chóru „MODERATO” Jakub Gościński	„MODERATO” Koncertuje.	Kościół filialny pw. św. Stanisława Kostki w Świątynie ul. Mickiewicza 2

poniedziałek 10.11.2025	16:00	koncert	KONCERT chóru „ MODERATO ” „Dla Niepodległej”.	Dyrygent chóru „MODERATO” Jakub Gościński	„MODERATO” Koncertuje. Zapraszamy.	Zamek Broniszów 63
środa 12.11.2025	17:00 18:00	Festiwal, spotkanie autorskie	LISTOPAD W NORWIDZIE 15. FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE – Inauguracja Festiwalu, projekcja filmu „ Nieparzysta ” – Spotkanie autorskie z Michałem Witkowskim połączone z promocją książki „ Wiara. Autobiografia ”.	koordynator projektu: Robert Rudiak	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 13.11.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Praktyka. Zajęcia w plenerze. <i>Pod Filarami.</i>	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 13.11.2025	10:30	koncert	ŚPIEWNIK UNIERSYTECKI Pieśni LEGIONOWE.	Seniorzy-Seniorom	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom Senior- Wigor Osiedle Pomorskie 28
czwartek 13.11.2025	12:00- 14:00	spotkanie	„ Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji ” (SI) Wyjaśnienie podstawowych pojęć: - „Sztuczna inteligencja” - uczenie maszynowe - sieci neuronowe. Przykłady SI w życiu codziennym, ćwiczenia praktyczne, mini pokaz: Jak działa SI?.	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 13.11.2025	16:00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSTAŁ” "Dbanie o kryształy w domu".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 13.11.2025	17:00	spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE Spotkanie autorskie z Jarosławem Barańczakiem połączone z promocją tomiku „Jeszcze stoimy”.	Zapraszamy.	Prowadzący: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza

czwartek 13.11.2025	18:30	spotkanie	<p>LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE</p> <p>Spotkanie autorskie z Małgorzatą Czyńską połączone z promocją książki „Zgiełk serca. Opowieść o Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej”</p>	Zapraszamy. <i>Wstęp wolny!</i>	Prowadzący: Magdalena Faron	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 14.11.2024	10:30	koncert	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI Pieśni LEGIONOWE.	Seniorzy-Seniorom	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów ul. Lubuska 11
piątek 14.11.2025	16:00	otwarcie wystawy	<p>LISTOPAD W NORWIDZIE Wernisaż wystawy malarskiej Heleny Lebieckiej „Barwy jesieni”.</p>	Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW należy do Zespołu Plastycznego „KONTRAPOST”.	Koordinator: Zofia Tomala Wystawa czynna od 14 listopada do 10 stycznia 2026 r.	WiMBP Filia nr 12, ul. Morełowa 34
piątek 14.11.2025	17:00	wykład	<p>SPOTKANIA MUZEALNE Dzieje parafii ewangelickiej w Zielonej Górze – najnowsze badania.</p>	Wykład prof. dra. hab. Olgierda Kieca z Instytutu Nauk o Polityce i Administracji UZ.	Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
piątek 14.11.2025	18:00	spotkanie	<p>LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE</p> <p>Spotkanie autorskie z Justyną Sobolewską połączone z promocją książki <i>Jadwiga. Opowieść o Stańczakowej.</i></p>	Zapraszamy.	Prowadzenie: prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 14.11.2025	18:00	koncert	<p>ZAPROSZENIE na uroczysty koncert z okazji Jubileuszu XXV-lecia utworzenia sieci współpracy CUCÉE pod honorowym patronatem JM Rektora UZ prof. dra. hab. Wojciecha Strzyżewskiego „Oblicza muzyki”.</p>	Wykonawcy: zespół tańca ludowego z Litwy VINGIS, zespół muzyczny z Czech KAP(F)ELA zespół muzyczny z Niemiec INSPIRATIONAL VOICES.	Prowadzenie: Alicja Stefańczyk, kierownictwo muzyczne prof. dr hab. Bogumiła Tarasiewicz. Zaproszenia – wejściówki /nieodpłatne/ do odbioru w ZUTW.	Aula Uniwersytetu Zielonogórskiego, ul. Podgórna 50

sobota 15.11.2025	12:00	wykład , oprowadzanie po wystawie	SPOTKANIA MUZEALNE Piękno tkwi w detalach. O dekoracjach architektonicznych i wystroju dawnych wnętrz. Wykład oraz oprowadzanie kuratorskie Justyny Lubas- Wałęckiej po wystawie „ <i>Ku nowoczesności</i> ”.	Zerkniemy, m. in. do wnętrz gabinetów dyrektorów dawnych instytucji, odwiedzimy kilka wyjątkowych klatek schodowych, przyjrzymy się niebanalnym dekoracjom architektonicznym, witrażom, płaskorzeźbom, stolarce okiennej oraz drzwiowej	Architektura międzywojenna w Zielonej Górze.” Zielonogórskie budownictwo oraz architektura okresu międzywojennego niejedno ma imię.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
sobota 15.11.2025	17:00	spotkanie, promocja	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE Spotkanie autorskie z Andrzejem Fraszkiem.	Spotkanie połączone z promocją książek; „Miłosz. Biografia” „Herbert. Biografia (I) Niepokój”, „Herbert. Biografia (II) Pan Cogito”.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 17.11.2025	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Jak filolog- detektyw szuka tropów interpretacyjnych? ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” warsztaty pisarskie, ćwiczenia z uplastyczniania tekstu.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 17.11.2025	11:30- 13:00	rozmowy, warsztaty	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” . Warsztaty, wykłady.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
poniedziałki 17.11.2025, 24.11.2025	12:15- 14:00	wykłady, warsztaty, wystawy	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” . Warsztaty, wykłady.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 17.11.2025	18:00	spotkanie, promocja	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE Spotkanie autorskie z Martą Byczkowską- Nowak.	Spotkanie połączone z promocją książki „Nieocalony. Tadeusz Borowski. Biografia”.	Prowadzenie: dr Joanna Kapica- Curzytek	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 18.11.2025	10:00- 12:00	1/wykład 2/zdjęcia na wystawę	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Wykład nt. cz. I „Dlaczego warto mieszkać w Zielonej Górze ? Miasto rond i ich patroni”. cz. II Przygotowanie fotografii na wystawę święteczną.	Wykład poprowadzi prof. dr hab. Bogumiła Burda UZ Prezes Polskiego Towarzystwa Historycznego	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 18.11.2025	11:00	występy	SENIORZY SENIORM Występ kabaretu Monte Verde oraz Teatru Tańca CON PASSIONE z ZUTW.	Prowadzenie: kabaret - Jarek Marek Sobański kabareciarz Teatr Tańca Paweł Matyasik tancerz, choreograf	Spotkania seniorów.	Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji ul. B. Głowackiego 4 Świdnica
wtorek 18.11.2025	16:00	wykład	MEDYCYNĄ "Ochrona dolnych dróg oddechowych u osób starszych – zapalenie płuc, pneumokoki i RSV".	dr hab. n. med. Tomasz Dzieciatkowski wirusolog, mikrobiolog, diagnosta laboratoryjny., adiunkt w Katedrze i Zakładzie Mikrobiologii Lekarskiej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz asystent w Zakładzie Mikrobiologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM.	Organizator: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku Zapraszamy. Wstęp wolny.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 18.11.2025	18:00	spotkanie, promocja	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE Spotkanie autorskie z Magdaleną Grzebałkowską	Spotkanie połączone z promocją książki „Dezorientacje. Biografia Marii Konopnickiej”.	Prowadzenie: Katarzyna Grabias- Banaszewska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 19.11.2025	10:00	debata	ZAPROSZENIE na debatę: „ Senior a wielolekowość Jak nie zgubić się w terapiach? ” <i>Zapisy w ZUTW.</i>	Eksperci: dr hab. w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu Jarosław Woroń UJ CM w Krakowie lek med. Tomasz Kremer konsultant wojewódzki w dziedzinie medycyny rodzinnej	cd. Eksperci: Daria Wielogórska- Rutka mgr farmacji, prezes Lubuskiej Izby Aptekarskiej Urszula Chudak przewodnicząca Lubuskiej Rady Seniorów	Regionalne Centrum Animacji Kultury ul. Henryka Sienkiewicza 11
środa 19.11.2025	10:30	koncert	ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI Pieśni LEGIONOWE.	Seniorzy-Seniorom	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom „Senior+”, ul. Mikołaja Reja 8
środa 19.11.2025	12:00	prelekcja, wspomnienia	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Listopad miesiącem wspomnień.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środa 19.11.2025	16:30	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Cykl „ZOOM na naukę – spotkania. "Czy życie może być kosmiczną regułą?"	dr Grzegorz Słowik UZ Instytut Inżynierii Materiałowej i Biomedycznej, katedra Inżynierii Produkcji i Transportu.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
czwartek 20.11.2025	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

czwartek 20.11.2025	09:30	70-lecie WiMBP	LISTOPAD W NORWIDZIE „Miejsca nieoczywiste i niededykowane we współczesnej bibliotece”.	PODSUMOWANIE JUBILEUSZU 70-LECIA WiMBP IM. CYPRIANA NORWIDA W ZIELONEJ GÓRZE I 50-LECIA GMACHU GŁÓWNEGO BIBLIOTEKI IV Forum Bibliotek Lubuskich.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 20.11.2025	10:00	spacer	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Spacer „Szlakiem Czarownic”.	Zapraszamy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Spotkanie godz. 10:00 w ZUTW
czwartek 20.11.2025	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Komputer.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 20.11.2025	12:00- 14:00	prelekcja	KLUB AWOKADO NATTO, sposób na zdrowe życie.	Marek Kołodziejski, wytwórca NATTO w Zielonej Górze, opowie: - czym jest natto, - dlaczego warto, jak spożywać, z czym łączyć. Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 20.11.2025	17:00 18:00	promocja, spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE – Promocja najnowszego numeru „Pro Libris” DESIGN nr 92- 94/2025 Spotkanie autorskie z Konradem Wojtyłą połączone z promocją książki „Plany na przeszłość”.	Jubileusz 25 lat od debiutu.	Prowadzenie: red. Ewa Mielczarek	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
piątek 21.11.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Bezpieczeństwo.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 21.11.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Bezpieczeństwo.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 21.11.2025	10:00- 11:50	prelekcja, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Poznajemy programy do obróbki zdjęć.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW

piątek 21.11.2025	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Klawiatura – piszemy.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 21.11.2025	16:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy fotograficznej KLUBU FOTOOKO ZUTW pt. „Cztery pory roku w Ogrodzie Botanicznym”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
piątek 21.11.2025	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE „Pomimo wszystko jestem”. Halina Maszkiewicz. 60 lat pracy twórczej.	Halina Maszkiewicz uprawia malarstwo w różnych technikach: akwarela, tempera oraz olej . Tematyka dzieł obejmuje: portrety, pejzaże, martwe natury, kwiaty, miniatury oraz ilustracje.	Zapraszamy.	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
piątek 21.11.2025	18:00	spektakl	LISTOPAD W NORWIDZIE FESTIWAL LITERACKI IM. ANNY TOKARSKIEJ. PROZA POETÓW 2025 – BIOGRAFIE „ Ginczanka. Przepis na prostotę życia”.	Spektakl w wykonaniu Agnieszki Przepiórskiej w reż. Anny Gryszkówny.	Ulgowe bilety do nabycia w ZUTW.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 21.11.2025	19:00	festiwal	ZAPROSZENIE na 21.FESTIWAL GREEN TOWN of JAZZ 2025 Tribute TO POLISH JAZZ MASTERS Marcin Ślusarczyk Quintet.	Dyrektor artystyczny festiwalu Prof. Jerzy Szymaniuk. Więcej o koncertach na tablicy ogłoszeń w ZUTW i na FB.	Prowadzenie: Andrzej Winiszewski <i>Ulgowe bilety dla</i> <i>słuchaczy</i> <i>w ZUTW.</i>	Piekarnia <i>Cichej</i> <i>Kobiety</i> ul. <i>Fabryczna</i> <i>13</i> <i>ZG</i>
sobota 22.11.2025	17:30 19:00	pokaz filmu, festiwal JUBILEUSZ	ZAPROSZENIE na 21.FESTIWAL GREEN TOWN of JAZZ 2025 MASTERS Pokaz filmu Jaco. Opowieść o Zbigniewie Jakubku. Walk Away 40-lecie działalności zespołu.	Dyrektor artystyczny festiwalu Prof. Jerzy Szymaniuk Spotkanie z Bartłojem Skubiszem – współautorem filmu. Walk Away Polska formacja jazzowa.	Prowadzenie: Andrzej Winiszewski Więcej o koncertach na tablicy ogłoszeń w ZUTW i na FB. <i>Ulgowe bilety dla</i> <i>słuchaczy</i> <i>w ZUTW.</i>	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
niedziela 23.11.2025	16:00	potaćcówka	ZAPROSZENIE Potaćcówka ANDRZEJKOWA	Szkoła Tańca Krzysztofa Kocińskiego "STUDIO DANCE CLUB" .	Grupy taneczne ZUTW „Barwy Tańca” prowadzone przez Krzysztofa Kocińskiego- tancerza, choreografa	Studio <i>Dance Club</i> ul. Gen. J. Dąbrowskiego 41E
poniedziałek 24.11.2025	10:30- 11:50	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „ COGITO ” „Symbolika zła”. cd.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 24.11.2025	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Spotkanie.	Uzgodnienia i przydział społecznych obowiązków. Spotkanie Zespołu z Zarządem ZUTW.	Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

poniedziałek 24.11.2025	17:30	spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE SEN – spotkanie z psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem.	Spotkanie adresowane do dorosłych.	Koordinator: Anna Urbańska	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
wtorek 25.11.2025	09:30- 11:00	wizyta	WIZYTA STUDENTÓW I WYKŁADOWCÓW UNIwersytetu Zielonogórskiego Prezentacja działalności ZUTW.	W spotkaniu udział wezmą: studenci UZ II roku politologii i międzynarodowych stosunków politycznych z Wydziału Nauk Społecznych. W planie studiów jest przedmiot „Współpraca samorządu z interesariuszami zewnętrznymi (administracją rządową, organizacjami pozarządowymi, sektorem publicznym)“	W spotkaniu wezmą udział: wykładowcy UZ dr Karolina Godzisz i dr Adam Ilciów oraz członkowie Zarządu i zaproszeni słuchacze ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 25.11.2025	13:00	wykład, spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19
wtorek 25.11.2025	15:00	prelekcja dyskusja	ZAPROSZENIE Żywność człowieka, dietoterapia. Jak zadbać o zdrowie żywności?	Partner ZUTW -Studenckie Koło Naukowe Medycyny Stylu Życia Uniwersytet Zielonogórski Przewodniczący Koła Bartosz Bartosiński	Zajęcia poprowadzą studentki: Agata Rusinowska, Zuzanna Synator, Amelia Głowacka.	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 25.11.2025	16:00	koncert	ŚPIEWNIK UNIwersytecki Pieśni LEGIONOWE	Seniorzy-Seniorom	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Klub „Grymas” Osiedle Pomorskie 8a
wtorek 25.11.2025	17:00	rozmowy	LISTOPAD W NORWIDZIE ROZMOWY O ZIELONEJ GÓRZE	Cykliczne spotkania dotyczące historii miasta i życia społeczno- kulturalnego Winnego Grodu.	Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry Winnica przy współpracy z WiMBP.	Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
środa 26.11.2025	17:00	koncert, wykład	AKADEMIA MUZYCZNA SŁUCHACZA ZUTW „Muzyka turecka i jej echo w kulturze europejskiej”- to muzyczna podróż przez stulecia inspiracji, fascynacji i wzajemnych wpływów. W programie znajdują się m.in. utwory Cemala Reşita Reya – jednego z ojców tureckiej muzyki klasycznej XX wieku – zestawione z dziełami Mozarta, Beethovena czy Karola Szymanowskiego, by pokazać, jak motywy „Alla Turca” stawały się częścią wspólnego języka muzycznego Wschodu i Zachodu.	O muzyce, języku i kulturze Turcji opowie Elżbieta Nowotarska- Leśniak – znakomita śpiewaczka fascynatka języka tureckiego, od lat zglobną twórczość turecką i jej związki z muzyką europejską. Artystka przybliży historię nowoczesnej muzyki tureckiej, opowie o jej europeizacji w czasach Republiki oraz o wyzwaniach, jakie niesie śpiewanie w języku tureckim. Elżbieta Nowotarska-Leśniak - sopran, prowadzenie/wykład Rafał Kłoczko - fortepian Kwartet smyczkowy FZ	Któż z nas nie zna słynnego Marsza tureckiego Mozarta? Ale czy ten motyw rzeczywiście ma coś wspólnego z autentyczną muzyką turecką? Skąd wzięła się europejska fascynacja Orientem i jak tureckie brzmienia przenikały do dzieł polskich i światowych kompozytorów? Wydarzenie łączy wykład, muzykę i refleksję – zapraszając do odkrycia, jak blisko siebie są czasem dwa pozornie odległe światy: Orient i Europa. Dalszy opis na ostatnich stronach programu. Zaproszenia - wejściówki w ZUTW.	Filharmonia Zielonogórska im. Tadeusza Bairda Sala Kameralna

środa 26.11.2025	18:00	spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE Spotkanie – o kulturze i literaturze Meksyku.	Spotkanie z prof. UAM dr hab. Amán Rosales Rodríguez.	Prowadzenie i tłumaczenie: dr Barbara Curzytek	Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
czwartek 27.11.2025	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
czwartek 27.11.2025	12:00- 13:00	wykład	ADWOKACI SENIOROM Ochrona seniorów przed wyłudzeniami.	Zapraszamy.	adw. Radosław Przymuszała	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 27.11.2025	12:00- 14:00	prelekcja, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (SI) Al wokół nas – gdzie spotykamy sztuczną inteligencję - bezpieczeństwo cyfrowe i ochrona prywatności.	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 27.11.2025	18:00	spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Spotkanie z Katarzyną Jarosz-Rabiej połączone z promocją tomiku „Ulica pachnąca lipami”.	Katarzyna Jarosz- Rabiej poetka , słuchaczka ZUTW	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
czwartek 27.11.2025	19:00	Jazzujące Muzeum	SPOTKANIA MUZEALNE Koncert z cyklu <i>Jazzujące Muzeum.</i> BALLADY, ROMANSE I TAŃCE – recital solowy na fortepian i lirę korbową.	Wystąpi Joachim Mencel. zwany „romantykiem polskiej pianistyki jazzowej”.	W programie koncertu będzie można usłyszeć kompozycje autorskie, polskie melodie tradycyjne oraz standardy jazzowe. <i>Bilety ulgowe w ZUTW.</i>	Muzeum Ziemi Lubuskiej al. Niepodległości 15
piątek 28.11.2025	10:00- 11:50	przygotowanie wystawy	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Wystawa fotograficzna klubu pt. Jak minął rok akademicki 24/25 w fotografii?	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	Sala Klubowa ZUTW
piątek 28.11.2025	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Google Mail	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 28.11.2025	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Google Mail.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona

piątek 28.11.2025	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Rysujemy – paint- myszka i pad.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 28.11.2025	17:30	spotkanie	LISTOPAD W NORWIDZIE „Spotkania z podróżnikami”. Fotorelacja Julii Dziudziel.	Fotorelacja z tegorocznej podróży po Japonii ph. „Japonia bez filtra – co naprawdę kryje Kwiat kwitnącej Wiśni”.	Zapraszamy.	Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
sobota 29.11.2025	16:00	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Cykl „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” – Spotkanie z podróżnikiem Michałem Szulimem „Dubaj i Abu Dhabi - jak to się robi u milionerów!”	Michał Szulim jest dziennikarzem, podróżnikiem oraz muzykiem. Z wykształcenia: socjolog oraz dziennikarz. Jest wokalistą zespołu PLATEAU, z którym nagrał liczne płyty i odbył wiele koncertów. Twórca strony internetowej i bloga podróżniczego „Miejsce Za Miejscem”.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
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 / KIEROWNIKAMI GRUP SĄ SŁUCHACZE ZUTW/	MIEJSCE
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	12:30-13:15	JEZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW SALA WRZOSOWA
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	13:30-14:15	JEZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW SALA WRZOSOWA
wtorki 04,18,25. 11.2025	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	mgr Marcin Zygmunt kier. Nawojcka Joanna	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,18,25. 11.2025	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,18,25. 11.2025	10:20 -11:05	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,18,25. 11.2025	11:15 -12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Urszula Sawczuk	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,18,25. 11.2025	12:10 -12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Krzysztof Koperski	ZUTW SALA ZIELONA
wtorki 04,18,25. 11.2025	13:05 -13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Wiesława Puchalska	ZUTW SALA ZIELONA

wtorki 04,18,25. 11.2025	14:00 -14:45	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Teresa Samulczyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 12,19,26. 11.2025	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 12,19,26. 11.2025	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 12,19,26. 11.2025	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk	ZUTW SALA WRZOSOWA
środy 05,12,19,26. 11.2025	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 11.2025	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Leszek Brychcy	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 11.2025	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Bożena Szykowna	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 11.2025	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 11.2025	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW SALA ZIELONA
środy 05,12,19,26. 11.2025	13.05-13:50	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW SALA ZIELONA
czwartki 06,20,27. 11.2025	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego kier. Emilia Cupiał	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 06,20,27. 11.2025	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 03,17,24. 11.2025	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu 17.11.br.zajęcia w zast. poprowadzi Grażyna Wyczałkowska	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokołowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu 17.11. br. zajęcia w zast. poprowadzi Grażyna Wyczałkowska	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Ewa Pietrzak	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	10:30- 11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu 17.11.br. zajęcia w zast. poprowadzi Grażyna Wyczałkowska	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 03,17,24. 11.2025	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 03,17,24. 11.2025	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 03,17,24. 11.2025	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	12:30-13:15	DYNAMICZNY PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 03,17,24. 11.2025	14:30-15:15	NEUROBIK grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Grażyna Borodynko	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,18,25. 11.2025	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,18,25. 11.2025	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,18,25. 11.2025	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 04,18,25. 11.2025	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	10:15- 11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA I WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
wtorki 04,18,25. 11.2025	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 rakiетки. kier. Eugeniusz Józefowicz Janusz Mróz	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa

środy 05,12,19,26. 11.2025	8:30 – 9:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska Nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 11.2025	9:30 – 10:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska Nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 11.2025	10:30-11:15	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 11.2025	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 05,12,19,26. 11.2025	12:20-13:05	PILATES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Zdzisława Sobolewska	ZUTW Sala Wesoła
środy 05,12,19,26. 11.2025	13:15–14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 06,13,20,27. 11.2025	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 06,13,20,27. 11.2025	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 06,13,20,27. 11.2025	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 06,13,20,27. 11.2025	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 06,13,20,27. 11.2025	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 06,13,20,27. 11.2025	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 06,13,20,27. 11.2025	14.30-15.15	NEUROBIK grupa początkująca	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 06,13,20,27. 11.2025	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
piątki 07,14,21,28. 11.2025	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesoła
piątki 07,14,21,28. 11.2025	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Dorota Bartwińska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 07,14,21,28. 11.2025	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła

piątki 07,14,21,28. 11.2025	11:45 - 12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 11.2025	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,21,28. 11.2025	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesola
piątki 07,14,28. 11.2025	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 07,14,28. 11.2025	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 07,14,21,28. 11.2025	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. Morelowa 34
soboty 08,15,22,29. 11.2025	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 03,17,24. 11.2025	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 07,14,21,28. 11.2025	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 listopad 2025 roku

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

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
9	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Będów – Sycowice - Al. Czerwonych Dębów
16	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice miasta Zielona Góra
23	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolice Zielonej Góry
30	Nd	Anna Zmaczyńska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Okolice Czerwieńska

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywniej 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

OSIAGNIĘCIA, ZAPROSZENIA, WYDARZENIA, PODZIĘKOWANIA, KOMUNIKATY **OSIAGNIĘCIA**

ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU Z CERTYFIKATEM „PROFESJONALNY UTW”!

14 października 2025 roku podczas XXXIV inauguracji roku akademickiego 2025/2026 Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku otrzymaliśmy **CERTYFIKAT „PROFESJONALNY UTW”** wręczony przez Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku **mec. Wiesławę Borczyk**. Z ogromną satysfakcją informujemy, że **Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku** pomyślnie przeszedł wszystkie etapy procedury certyfikacyjnej i uzyskał prestiżowy tytuł **„PROFESJONALNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU”**.

Certyfikat ten przyznawany jest przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku jednostkom, które spełniają najwyższe standardy organizacyjne, edukacyjne i społeczne w pracy z osobami starszymi. Proces certyfikacji obejmował wnikliwą ocenę działalności ZUTW, w tym m.in. jakość oferty programowej, sposób zarządzania, poziom zaangażowania słuchaczy oraz wpływ uczelni na lokalne środowisko.

Uzyskanie tego wyróżnienia jest dla nas ogromnym zaszczytem, a zarazem potwierdzeniem wysokiego poziomu naszych działań oraz efektywnej pracy całego zespołu – kadry zarządzającej, wykładowców, wolontariuszy i przede wszystkim słuchaczy ZUTW, których zaangażowanie i pasja są naszą największą siłą.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu, i zapraszamy do dalszego wspólnego budowania przestrzeni aktywności, rozwoju i integracji międzypokoleniowej oraz marki ZUTW.

Co to oznacza dla Zielonogórskiego UTW?

Uzyskanie certyfikatu **„Profesjonalny UTW”** daje naszemu Uniwersytetowi szereg **konkretnych korzyści** – zarówno wizerunkowych, jak i praktycznych.

Korzyści z certyfikacji

- 1. Wiarygodność i prestiż**
 - Certyfikat potwierdza, że ZUTW spełnia wysokie ogólnopolskie standardy jakości.
 - Wzmacnia zaufanie seniorów, rodzin, partnerów i instytucji samorządowych.
- 2. Lepsze możliwości finansowania**
 - Łatwiej uzyskać granty, dotacje i wsparcie sponsorów.
 - Certyfikat działa jak „znak jakości” przy składaniu wniosków do ministerstw, funduszy unijnych czy samorządów.
- 3. Przewaga wizerunkowa**
 - Wyróżnienie na tle innych UTW – pokazuje, że dba się nie tylko o ofertę, ale też o profesjonalne zarządzanie.
 - Możliwość używania logotypu „Profesjonalny UTW” w materiałach, co buduje markę i rozpoznawalność.
- 4. Motywacja wewnętrzna**
 - Pracownicy, słuchacze wolontariusze mają poczucie, że ich praca spełnia ogólnopolskie normy jakości.
 - Seniorzy-słuchacze czują się częścią organizacji nowoczesnej i prestiżowej.
- 5. Sieciowanie i współpraca**
 - Certyfikowane UTW mają większe szanse na udział w projektach ogólnopolskich i międzynarodowych.
 - Łatwiejszą wymianę doświadczeń z innymi certyfikowanymi uniwersytetami.
- 6. Rozwój instytucji**
 - Proces certyfikacji wymusza uporządkowanie dokumentacji, procedur i ewaluacji jakości działań.
 - To sprzyja profesjonalizacji i stabilności na kolejne lata.
- 7. Wzmocnienie wizerunku jako jednego z liderów UTW w Polsce.**

Zofia Banaszak Prezes Zarządu Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku

TYTUŁ PRZYJACIELA SENIORÓW

otrzymała podczas XXXIV inauguracji roku akademickiego 2025/2026 Prezes Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku **Zofia Banaszak** z rąk **Łukasza Salwarowskiego** Prezesa Stowarzyszenia MANKO - Głosu Seniora:

„Dziękujemy za współpracę i wsparcie działań na rzecz osób starszych organizowanych przez Stowarzyszenie MANKO-Głos Seniora. Liczymy, że przyszłość przyniesie nam możliwość dalszej owocnej współpracy”.

Zielona Góra, 14 października 2025 roku

NOWY PARTNER ZUTW–PROPOZYCJA WSPÓŁPRACY–pierwsze zajęcia 25.11.godz.15:00 ZUTW.

Studenckie Koło Naukowe Medycyny Stylu Życia –Uniwersytet Zielonogórski. Grupa studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego z kierunków: dietoterapia i żywienie człowieka, psychologia, fizjoterapia, ratownictwo medyczne oraz lekarski połączona pasją do zdrowego stylu życia i szacunkiem do nauki. W kole działają aktywni praktycy – m.in. studenci fizjoterapii pracujący w zawodzie, opiekun uczelnianej siłowni oraz osoby z doświadczeniem w wydarzeniach edukacyjno-społecznych. Opiekunem jest **dr Tomasz Kremer**, specjalista medycyny rodzinnej i konsultant wojewódzki, współopiekunką – **mgr Martyna Dalecka** z Instytutu Sportu, Turystyki i Żywienia, propagatorka sportu dla osób z niepełnosprawnościami. Wspiera nas także **dr Ewa Malaryk** – specjalistka obesitologii, leczenia cukrzycy i chorób endokrynologicznych u dzieci oraz lekarz stażysta, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

Przewodniczący Koła
Bartosz Bartosiński

Akademia Muzyczna Słuchacza ZUTW

WIĘCEJ O NOWEJ MUZYCZNEJ EDUKACJI DLA SŁUCHACZY ZUTW

Pomysłodawcy: dyrektor Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda **Rafał Kłoczko** /członek Rady Programowej ZUTW/ i **Zofia Banaszak** – Prezes Zarządu ZUTW.

Krótki opis:

Cykl spotkań muzycznych dla seniorów i wszystkich miłośników muzyki, łączący koncerty z wykładami, prelekcjami, ciekawostkami o kompozytorach i interaktywnym słuchaniem utworów.

„Akademia Muzyczna Słuchacza ZUTW” to miejsce, w którym muzyka staje się nie tylko przyjemnością dla ucha, ale też inspiracją i okazją do nauki. Każde spotkanie łączyć będzie koncerty kameralne lub symfoniczne z krótkimi prelekcjami, historiami o kompozytorach, instrumentach i epokach muzycznych. Uczestnicy mają szansę pogłębić wiedzę muzyczną, dzielić się refleksjami i spotkać ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Cel Akademii:

- Rozwój wrażliwości muzycznej
- Poznawanie historii muzyki i kompozytorów
- Integracja społeczna seniorów i miłośników muzyki
- Aktywne uczestnictwo poprzez dyskusje, warsztaty i interaktywne słuchanie

Spotkanie I

26 listopada 2025 r. godz. 17:00, FZ - **Wykład-koncert „Muzyka turecka i jej echo w kulturze europejskiej”** to muzyczna podróż przez stulecia inspiracji, fascynacji i wzajemnych wpływów.

ZAPROSZENIA

WYKŁAD Z MEDYCYNY

18 listopada 2025 r. godz. 16:00, Sala im. Janusza Koniusza WiMBP.

Wykład o wyjątkowo ważnej dla seniorów tematyce.

Temat wykładu: **Ochrona dolnych dróg oddechowych u osób starszych – zapalenie płuc, pneumokoki i RSV**

Podczas wykładu dr **hab. n. med. Tomasz Dzieciatkowski** - wirusolog, mikrobiolog, diagnosta laboratoryjny WUM. omówi najważniejsze zagrożenia dla zdrowia osób starszych związane z chorobami dolnych dróg oddechowych (zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli i oskrzelików). Seniorzy są szczególnie narażeni na ciężki przebieg tych chorób, a infekcje wywołane przez pneumokoki, wirus RSV czy grypę mogą prowadzić do groźnych powikłań, a nawet zgonu. Dlatego tak istotne jest podejście kompleksowe – pełna ochrona dolnych dróg oddechowych dzięki szczepieniom, które wzajemnie się uzupełniają i znacząco zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Zostaną omówione aktualne zalecenia dotyczące szczepień seniorów, rola ochrony przed pneumokokami, grypą i RSV. Omówione zostaną także nowe możliwości wykonywania szczepień w aptekach, co ułatwia dostęp do profilaktyki i zwiększa bezpieczeństwo osób starszych.

Wykład zostanie poprowadzony w formie przystępnej „lekcji biologii”, z przykładami klinicznymi i możliwością zadawania pytań. Uczestnicy dowiedzą się, jak dzięki szczepieniom skutecznie chronić zdrowie swoje i swoich bliskich, zyskując szansę na dłuższe i zdrowsze życie.

Organizator: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku i ZUTW.

ZAPROSZONO NAS:

***Rektor i Senat** Uniwersytetu Zielonogórskiego Inaugurację Roku Akademickiego na Inaugurację Roku Akademickiego 01 października 2025 r. Wykład inauguracyjny wygłosił prof. dr hab. n. med. Jarosław Hiczkiewicz nt. „**Największe wyzwania współczesnej kardiologii**”.

ZAPROSZONO NAS:

*Instytut Muzyki UZ W ramach Inauguracji Roku Akademickiego UZ na koncert „**Dyplomy na bis**”- 01 października 2025 r.

***Sulechowski Uniwersytet Trzeciego Wieku** na Inaugurację Roku Akademickiego 2025/2026 – 09 października 2025 r. Wykład inauguracyjny wygłosiła Marta Marzec - Gierczuk „Senior w świecie neuro różnorodności” .

*Galeria Sztuki Pro Arte w Zielonej Górze na wystawę Jubileusz 60-lecia Pracy Twórczej malarki **Bożeny Cajdler- Gruszkiewicz -10 października 2025 r.**

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze na **Inaugurację XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora** -- 13 października 2025 roku.

*Dyrektor Oddziału ZUS w Zielonej Górze Piotr Leśniak na **obchody 80-lecia Oddziału ZUS**– 21 października 2025 r.

*Grupa Literacka „SYNDYKAT STAROMIEJSKI” na **premierę** antologii opowiadań zielonogórskich i lubuskich pisarzy – 17 października 2025 r.

***Stowarzyszenie Szprotawski Uniwersytet Trzeciego Wieku** na Uroczystą Inaugurację Roku Akademickiego 2025/2026 20 października 2025 r. Wykład inauguracyjny wygłosiła mgr Małgorzata Skawińska nt. „Literatura i pamięć”. Udział wzięły: Teresa Błaszyńska – sekretarz Zarządu ZUTW, Elżbieta Subocz – członek Zarządu ZUTW.

*Dr Paweł Walczak z Instytutu Filozofii UZ do udziału w konferencji naukowej „**Współdziałanie w teorii, historii i praktyce filozoficznej**”. Konferencja odbyła się w dn. 23-24 października 2025.

* Regionalne Centrum Animacji Kultury na spotkanie autorskie z niemieckim pisarzem **dr. Matthiasem Kneip** i promocją książki „**111 powodów, by kochać Polskę**” – 24 października 2025 r. Spotkaniu towarzyszyła wystawa znaczków „**100 lat Polski – wielkie historie na małych znaczkach**”.

* WiMBP na spotkanie edukacyjno-warsztatowe prowadzone przez studentów **SKN Medycyny Stylu Życia** pokazujące jak w prosty sposób można zadbać o zdrowie na co dzień – 25 października 2025 r.

* Marszałek Województwa Lubuskiego **Sebastian Ciemnoczołowski** zaprosił nas na konferencję pn. „**Zdrowie psychiczne w jesieni życia**” z okazji lubuskich obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 28 października 2025 r.

*Urząd Miasta Zielona Góra do udziału w spotkaniu nt. konsultacji „**Programu współpracy z organizacjami pozarządowymi na rok 2026**” 27 października 2025 r. Udział wzięły: **Zofia Banaszak** – prezes Zarządu ZUTW, **Teresa Błaszyńska** – sekretarz Zarządu ZUTW.

ZAPROSZONO NAS

Liderzy UTW/ Przedstawiciele UTW

do udziału w wydarzeniu związanym z obchodami **Jubileuszu 50-lecia** powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce, organizowanym przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Krakowie.

Wydarzenie:

Ogólnopolska konferencja pt. „**Złoty Jubileusz Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce – osiągnięcia i inspiracje**”.

Termin: 5-6 listopada 2025 r. **Miejsce:** Kraków, Hotel Wyspiański***

Udział z ZUTW wezmą: **Zofia Banaszak** – prezes Zarządu **Teresa Błaszyńska** – sekretarz Zarządu, **Elżbieta Subocz**, członek Zarządu.

PODZIĘKOWANIA

Joanna Branicka

rzecznik prasowy

Zespół Komunikacji Społecznej Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ

Szanowni Państwo, Drodzy Słuchacze Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku było nam niezwykle miło u Was gościć. Wydarzenie pod hasłem „**Długie życie w dobrej formie**” przygotowaliśmy z myślą o tym, by wspólnie zastanowić się, jak dbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie niezależnie od wieku.

Niestety w codziennym zabieganiu często zapominamy, że małe rzeczy — ruch, odpowiednie odżywianie, rozmowa z drugim człowiekiem czy chwila dla siebie — mają ogromne znaczenie dla naszej kondycji fizycznej i psychicznej. Liczymy na to, że to spotkanie będzie pomocne w znalezieniu inspiracji i praktycznych wskazówek, które pomogą nam cieszyć się życiem przez długie lata.

Serdecznie dziękujemy naszymi partnerom, że byli razem z nami i dzielili się swoją wiedzą.

- **Darii Wielogórskiej – Rutce**, farmaceutce, Prezes Lubuskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej i farmaceutce **Katarzynie Raszewskiej** za konsultacje, dzięki którym dowiedzieliśmy się, jak mądrze korzystać z leków i suplementów.

- **Justynie Lech**, fizjoterapeutce, koordynatorce Lubuskiej Krajowej Izby Fizjoterapeutów za konsultacje, dzięki którym wiemy jak ruch i codzienna aktywność mogą pomóc zachować sprawność na długie lata.

- **Zbigniewowi Kamratowi** – psychologowi, psychoterapeucie za konsultacje, dzięki którym poznaliśmy sposoby na utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i radości życia.

- **Alicji Cygańskiej** dietetyczce i **Agnieszce Jarząbek** doradcy ds. profilaktyki LOW NFZ za konsultacje dietetyczne i profilaktyczne.

Dziękujemy również Państwu za obecność. To właśnie Państwa ciekawość, aktywność i otwartość sprawiają, że takie spotkania mają sens. Był to również dla nas czas inspirujący i pełen pozytywnej energii.

Joanna Branicka

Swoją obecnością zaszczycił nas także **Dyrektor Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Zielonej Górze dr Edward Jakubowski** - dziękujemy

Zofia Banaszak

KOMUNIKATY

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.*

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.

Opłaty do 20 listopada 2025 r. Więcej na tablicy ogłoszeń w ZUTW

KOLEJNY NUMER „INSPIRACJI 2/66/2025 Pisma Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ukaże się z początkiem listopada br. Zapraszamy do lektury.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w listopadzie.

Urodziny obchodzi 79 słuchaczy.

Najstarsza słuchaczka ma lat 86, najmłodsza słuchaczka 61 lat.

Drodzy Jubilaci listopadowi!

*Niech Wasze dni będą pogodne jak złota jesień,
pełne uśmiechów, wspomnień i dobrych ludzi wokół.
Niech każdy rok przynosi Wam nowe powody do radości,
a zdrowie i energia nigdy Was nie opuszczają!*

*Niech listopadowe dni, mimo swej jesiennej aury,
będą dla Was czasem ciepła, wspomnień i pięknych spotkań.*

*Życzymy, abyście z niegasnącą ciekawością odkrywali świat,
cieszyli się nauką, spotkaniami i wspólnymi chwilami,
a każdy nowy rok życia przynosił Wam
spokój, ciepło i satysfakcję z pięknie przeżywanymi dniami.*

Zarząd ZUTW

Program napisały: Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska, Elżbieta Subocz

ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU
LISTOPAD 2025