

**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 STYCZEŃ 2026 ROKU

	<p>Drodzy Słuchacze ZUTW, z okazji Nowego Roku 2026 życzymy dużo zdrowia, radości, energii do działania oraz wielu ciekawych spotkań i inspirujących chwil. Niech każdy dzień przynosi uśmiech i satysfakcję z aktywnego życia w ZUTW.</p> <p style="text-align: right;"><i>Zarząd ZUTW Zofia Banaszak Prezes Zarządu</i></p>
---	---

KOMUNIKATY. PROSIMY O ODNOTOWANIE.

- ❖ **Przyjęcia nowych słuchaczy** odbędą się w dniach **9, 16 i 23 stycznia 2026 r. (piątki) w godz. od 10:00 do 13:00.** Prosimy o zapoznanie się z warunkami przyjęcia /zakładka na stronie: www.utw.zgora.pl – **DLA SŁUCHACZY – DLA NOWICJUSZY!** Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. ZUTW.
- ❖ **Sekretariat i biuro ZUTW czynne od 07 stycznia 2026 r.** od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 do 15:00.
- ❖ **Kasa czynna od 08 stycznia 2026 r.** od poniedziałku do czwartku w godz. 9:00 do 14:00. W piątki kasa nieczynna.
- ❖ **Składka członkowska** za II semestr w roku akademickim 2025/2026 płatna **do 31 stycznia 2026 r.**
- ❖ **Od 8 stycznia 2026 r. przyjmowane będą opłaty za zajęcia odpłatne.** Warunkiem jest opłata składki semestralnej za II semestr roku akademickiego 2025/2026. **Opłatę za zajęcia odpłatne** należy dokonywać **tylko w kasie ZUTW.**
- ❖ **Prosimy o odnotowanie** wydarzeń i skorzystanie z zaproszeń w styczniu br. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie internetowej: www.utw.zgora.pl oraz na FB.

1,5 % NA TWÓJ i NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU.

KRS: 0000013459

To czas rozliczeń z fiskusem.



SZANOWNI SŁUCHACZE !

Od stycznia 2026 roku możemy znowu wspomóc Twój i nasz Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku wpłatami z 1,5 %. Zachęćmy innych do tego działania.

Przekażmy tę prośbę swoim dzieciom, wnukom, przyjaciołom i znajomym.

Prosimy Państwa o 1,5 % podatku na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów:

- na Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku - Organizację Pożytku Publicznego.

Pomagamy w wypełnianiu PIT – ów.

WYDARZENIA

Rok 2026 zostaje ogłoszony **Rokiem Muzyki, Tańca i Śpiewu** w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Ogłoszenie roku **2026 Rokiem Muzyki, Tańca i Śpiewu** w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku **inauguruje jednocześnie rocznicowe obchody zbliżającego się 35-lecia działalności Uniwersytetu**, stanowiąc symboliczny początek jubileuszowego roku pełnego spotkań, wydarzeń artystycznych i wspólnego świętowania.

Rok Muzyki, Tańca i Śpiewu ma na celu:

1. promowanie aktywności artystycznej i integracji międzypokoleniowej,
2. rozwijanie umiejętności muzycznych, ruchowych i scenicznych słuchaczy,
3. organizowanie warsztatów, koncertów, zajęć tanecznych oraz spotkań artystycznych.

JUŻ W PROGRAMIE NA STYCZEŃ JEST MNÓSTWO TYCH PROPOZYCJI.

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
niedziela 04.01.2026	16:30	koncert	CHÓR „MODERATO” Koncert kolęd i pastorałek.	„MODERATO” koncertuje.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	Kościół pw. Św. Antoniego Padewskiego w Zielonej Górze- Przylepie
środy 07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „ATŁASEK” Czas ciepłych włóczek i zimowych cudów.	Rozgrzewające rozpoczęcie roku: Czapki, szaliki, otulacze, mitenki na drotach i na szydełku. Inne, dowolne projekty w klimacie zimy.	kier. Dorota Jarmińska Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 07.01.2026, 14.01.2026, 28.01.2026	10:00- 12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw, plenery. <i>Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.</i> 14.01.br. wieszanie wystawy.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026	13:00- 14:30	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów kier. Estera Dolińska Barbara Ciorga- Kwiecień słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 08.01.2026	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 08.01.2026	12.10- 14.00	prelekcja, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (AI) Ukryty potencjał Canvy: CHECKLISTA FUNKCJI PRO.	Do przetestowania 1.Magic Eraser / Magic Edit: Podmiana obiektu na zdjęciu (np. kwiaty na balony). 2.Magic Grab: „Wyjęcie” postaci z tła i przesunięcie jej w inne miejsce. 3.Magic Expand: Dorobienie brakującego tła zdjęcia.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

piątki 09.01.2026, 16.01.2026, 23.01.2026, 30.01.2026	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 09.01.2026	10:00	spotkanie noworoczne	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Powitanie Nowego Roku i nakreślenie planów działania na przyszłość.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Kawiarnia „Różowa” ul. Mariacka nr 1
piątek 09.01.2026	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBŚLUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Messenger i WhatsApp.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 09.01.2026	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBŚLUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Messenger i WhatsApp.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 09.01.2026	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Google Chrome.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki 09.01.2026, 16.01.2026, 23.01.2026, 30.01.2026.	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 09.01.2026, 16.01.2026, 23.01.2026, 30.01.2026	12:00- 16:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Miroslawa Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 09.01.2026	14:00- 16:00	próba, warsztaty, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIWEKSYTECKI „Kolędy i pastorałki”.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Miroslawa Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 12.01.2026, 19.01.2026, 26.01.2026	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 12.01.2026	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” „Symbolika zła” cd.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

poniedziałek 12.01.2026	12:00	spotkanie	FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Spotkanie noworoczne w kawiarni.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	„Cafe Kratka” ul. Jana Sobieskiego 3/5
poniedziałek 12.01.2026	11:30-13:00	rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON” Zajęcia warsztatowe.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WIMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
poniedziałki 12.01.2026, 19.01.2026, 26.01.2026	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 12.01.2026, 19.01.2026, 26.01.2026	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 13.01.2026	10:00-12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Przegląd zdjęć z pleneru „Amfiteatr”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 13.01.2026	12:00-13:30	wykład	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu”. Inauguracja działalności KLUBU. „Zielona Góra na Śląsku-wstęp do historii miasta”.	Program: *Krótki wstęp o historii pocztówki. *Miasto na przestrzeni wieków. *Historia miejsca, w którym się znajdujemy. *Wstęp do tworzenia kroniki własnych wspomnień.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski – regionalista, dziennikarz Wykład 1 – czyli, że nie jednemu psu Burek na imię, tak na świecie jest niejedna Zielona Góra. Ile z nich ma coś wspólnego z naszym miastem?	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 13.01.2026	16:00	koncert	ZAPRASZAMY na koncert CHÓRU „MODERATO” oraz ZESPOŁU WOKALNO – ESTRADOWEGO „AKOLADA” pt. „Leć kołodo, leć...”	Soliści chóru: Anna Gościński, Jakub Gościński, Iwona Buczacka. Gościnnie wystąpi Marta Dmitriak-pianino	Dyrygent chóru „MODERATO” Jakub Gościński oraz Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, „AKOLADY” Prowadzenie: Jolanta Lorens	WIMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 13.01.2026	18:00	film	STYCZEŃ W NORWIDZIE Przygodowy SEANS W CIEMNO.	Wyjątkowa projekcja filmu-niespodzianki z udziałem Mikołaja Boreja, literaturoznawcy, wykładowcy przedmiotu „Digital Storytelling” na ISW UZ.	Koordynator: Karolina Zielska, Oskar Sienkiewicz.	WIMBP Mediateka Góra Mediów, al. Wojska Polskiego 9

wtorek 13.01.2026	18:00	program dla seniorów	KALEJDOSKOP SENIORA cz.3, „Srebrny Wiek”. Magia tańca.	Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych. Nowy realizowany wspólnie przez TVP3 i ZUTW / program o seniorach i dla seniorów/.	Prowadzenie: Małgorzata Barska, Edward Ciaś słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
wtorek 13.01.2026	19:00	spotkanie	ZAPROSZENIE "O filozofii przy winie". Spotkanie 3. Wino, które plami – rozmowy o wyborach, winie i winie /obu znaczeniach/.	Dlaczego czynimy zło, choć wiemy, co dobre? Czy zło to brak dobra, jak chciał św. Augustyn, czy raczej część ludzkiej natury jak twierdził Nietzsche? Zło fascynuje filozofów od tysiącleci. Dla Arystotelesa to brak dobra, dla Kanta – złamanie rozumu moralnego, a dla Arendt – efekt bezrefleksyjności.	dr Paweł Walczak Instytut Filozofii UZ	Spotkania odbywają się w SKRZYŃCE WINA Wine Bar & Sklep ul. Sobieskiego 11
środa 14.01.2026	12:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Podsumowanie 2025 roku.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.01.2026	10:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Praktyka, zajęcia w terenie.	Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik	Spotkanie wg inf. w Pracowni EU.
czwartki 15.01.2026, 29.01.2026	10:00-12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Serca i nie tylko – na Walentynki dla naszych bliskich..	Zapraszamy do Klubu	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.01.2026	10:30	koncert	SPIEWNIK UNIwersytecki „Kolędy i pastorałki”.	„Seniorzy – Seniorom”.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom Senior+ ul. Mikołaja Reja 8
czwartek 15.01.2026	11:30	rozmowy, warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON” Zajęcia warsztatowe.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
czwartek 15.01.2026	12:00-14:00	prelekcja	KLUB AWOKADO 1. Gdzie robić zakupy lokalnie i przez Internet? 2. 7 wskazówek jak nie podjadać pomiędzy posiłkami.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.01.2026	14:30	spotkanie	KLUB GEOLOGICZNY Spotkanie Noworoczne w kawiarni.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	Kawiarnia GRONO ul. Prosta 27

czwartek 15.01.2026	16:00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSTAŁ” „Kryształy wspomagające relaks i urodę”.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.01.2026	18:00	spotkanie, promocja tomiku	STYCZEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie z Marią Jolantą Fraszewską.	Spotkanie połączone z promocją tomiku „Trze pot ścierany”.	Prowadzenie: dr Joanna Kapica-Curzytek.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9.
piątek 16.01.2026	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Książka adresowa.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska	ZUTW Sala Zielona
piątek 16.01.2026	09:45- 11:45	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Doskonalimy programy do obróbki zdjęć – ciąg dalszy.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 16.01.2026	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Książka adresowa.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 16.01.2026	10:30	koncert	SPIEWNIK UNIERSYTECKI „Kolędy i pastorałki”.	„Seniorzy – Seniorom”.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Dzienny Dom – „Senior -WIGOR” ZG Os. Pomorskie 28
piątek 16.01.2026	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW Gmail.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
sobota 17.01.2026	08:15	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO -TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wycieczka do Poznania /program na tablicy ogłoszeń w ZUTW/.	Spotkanie w holu stacji 15 min. przed odjazdem. Powrót z Poznania o godz. 16:00.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Wyjazd pociągiem PKP godz. 08:15 z wykupionym biletem.
sobota 17.01.2026	16:00	wernisaż	STYCZEŃ W NORWIDZIE 50 LAT TEATRU TERMINUS A QUO. Wernisaż wystawy Leszka Freya- Witkowskiego.	Zapraszamy.	Wernisaż z udziałem gości.	WiMBP hol

sobota 17.01.2026	17:00	spotkanie	STYCZEŃ W NORWIDZIE 50 LAT TEATRU TERMINUS A QUO. Spotkanie autorskie z Edwardem Gramontem.	Spotkanie połączone z promocją książki „ Gramont ” (Wyd. Pro Libris) oraz Nowosolskie Alternatywne Stowarzyszenie Artystów NASA.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 17.01.2026	18:30	spektakl	STYCZEŃ W NORWIDZIE 50 LAT TEATRU TERMINUS A QUO. Spektakl „ Anna Livia, Gotha Potwór ”.	Spektakl w reż. Edwarda Gramonta, wykonaniu Teatru Alternatywnego Terminus A Quo	Prowadzenie: dr Mirosława Szott z udziałem prof. Daniela Kalinowskiego	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
niedziela 18.01.2026	16:00- 17:00	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze. Wernisaż wystawy fotograficznej pt. „Przyroda i makro – Zespół niepokojnych objektywów”.	Zapraszamy.	Organizator: Centrum Przyrodnicze Zielonogórskie Towarzystwo Fotograficzne.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 18.01.2026	17:00- 18:00	prelekcja	Centrum Przyrodnicze Prelekcja z cyklu "ZOOM na Naukę" „Promieniowanie – energia, która zmienia nasz świat”.	Spotkanie z dr. Grzegorzem Słowikiem.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 19.01.2026	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” Tropy biograficzne w literaturze.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska kier. Małgorzata Turzańska dr Marek Kurzawa słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 19.01.2026, 26.01.2026	12:15- 14:00	wykłady, warsztaty,	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”. Wykłady, warsztaty.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 19.01.2026	19:00	koncert	ZAPROSZENIE na WIECZÓR PIĘŚNI I PIOSENEK Wystąpią studenci i pedagodzy Instytutu Muzyki UZ.	W programie: m.in. Dowland, Bach, Chopin, Karłowicz, Schubert, Sondheim, Gershwin, Vaughan Williams.	Zaproszenie przez dr. hab. Macieja Straburzyńskiego prof. UZ (Instytut Muzyki Uniwersytetu Zielonogórskiego) Wstęp wolny.	Muzeum Ziemi Lubuskiej Sala Witrażowa

wtorek 20.01.2026	10:00- 12:00	spotkanie, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Sprawy organizacyjne, przygotowania do wystawy „Przegląd Roku”.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 20.01.2026	12:45- 14:45	spotkanie	ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI Spotkanie NOWOROCZNE.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 20.01.2026	18:00	program dla seniorów	KALEJDOSKOP SENIORA cz.4, „Srebrny Wiek”. Dzień Babci, Dzień Dziadka.	Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych. <i>Nowy realizowany wspólnie przez TVP3 i ZUTW / program o seniorach i dla seniorów/.</i>	Prowadzenie: Grażyna Miłkowska, Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 21.01.2026	11:00	otwarcie wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Wernisaż wystawy malarstwa pt. „ INSPIRACJE. Abstrakcja w naturze ”.	Zapraszamy słuchaczy na otwarcie wystawy.	Leopold Kolbiarz Malarz Członek Honorowy ZUTW kurator wystawy kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna, hol
środa 21.01.2026	16:00	koncert	ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI „Kolędy i pastorałki”.	„Seniorzy – Seniorom”.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	Grymas. Klub Osiedlowy, Os. Pomorskie 8A
środa 21.01.2026	18:00	spektakl	STYCZEŃ W NORWIDZIE CZYTELNIA DRAMATU Spektakl „Gra na krawędzi” – sztuka Gunnara Hayena (pseudonim).	Czas trwania 60 minut.	Występują: Beata Beling, Artur Beling – aktorzy, Robert Chyła – saksofon Koordynator: Anna Urbańska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 22.01.2026	10:00- 11:00	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Komputer.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 22.01.2026	12.10- 14.00	prelekcja, warsztaty	„ Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji ” (AI) Ukryty potencjał Canvy: CHECKLISTA FUNKCJI PRO. (Do przetestowania).	1. Usuwanie tła z VIDEO: Nalożenie wideo na inne tło bez Green Screena. 2. Beat Sync: Automatyczne dopasowanie cięć wideo do rytmu muzyki. 3. Własna ścieżka animacji: Narysowanie drogi (np. zygzaka), po której porusza się element (ikona pszczoły w zakładce Animuj).	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 22.01.2026	12:00- 13:00	wykład	ADWOKACI SENIOROM Prawa konsumenta Reklamacje, zwroty, zakupy przez Internet, na co uważać przy podpisywaniu umów (abonamenty, telefony, kredyty).	Zapraszamy.	adw. Julia Kabzińska i adv. Radek Przymuszała	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 22.01.2026	18:00	spotkanie, promocja tomiku	STYCZEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie z dr. Robertem Rudiakiem.	Spotkanie z dr. Robertem Rudiakiem połączone z promocją tomiku „Seans spirytystyczny.	Prowadzenie: Agnieszka Ginko-Humphries	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 23.01.2026	09:00- 10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Mapy Google.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 23.01.2026	09:45- 11:45	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Doskonalimy programy do obróbki zdjęć – ciąg dalszy.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 23.01.2026	10:00- 11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Mapy Google.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak	ZUTW Sala Zielona
piątek 23.01.2026	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW YouTube.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Zielona
piątek 23.01.2026	17:00	otwarcie wystawy	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy „Gdzie jest słońce” autorstwa Basi Bańdy .	„Wystawa jest opowieścią o moim nieustannym poszukiwaniu bezpiecznego, wolnego od trosk miejsca. To też opowieść o tęsknocie za podróżą i samych podróżach. O koncentrowaniu się na tu i teraz i odsuwaniu myśli od tego co niepokojące. O tęsknocie za światem.”	Zapraszamy..	Muzeum Ziemi Lubuskiej Galeria Nowy Wiek al. Niepodległości 15

sobota 24.01.2026	16:00	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Cykl „Duże podróże za pieniądze (nie)duże” "Kolory Sri Lanki i Malediwów - od chaosu do ciszy oceanu".	Spotkanie z podróżniczką Julią Dziurdziel.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 25.01.2026	12:00- 17:00	FINAŁ WOŚP	34. Finał WOŚP w WOSiR Drzonków Zbiórka datków i licytacje na rzecz 34. Finału WOŚP (główny cel to diagnostyka i leczenie chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych).	Co będzie się Działo? *Występy artystyczne. *Pokazy sportowe. *Stoiska Gastronomiczne. *Strefy rekreacyjne i animacje. Z ZUTW wystąpi grupa taneczna.	Jak co roku ZUTW wspiera Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy podczas 34.Finału. Przyjmujemy dary na licytacje: obrazy, rękodzieło, ozdoby, fotografie i in.	Miejsce: Hala tenisowa na terenie Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie
poniedziałek 26.01.2026	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” „Symbolika zła” cd.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 26.01.2026	12:10	spotkanie	ZESPÓŁ ASYSTENT Spotkanie.	Uzgodnienia i przydział społecznych obowiązków. Spotkanie Zespołu z Zarządem ZUTW.	Zarząd ZUTW, Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 27.01.2026	12:00- 13:30	wykład	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu”. „Początki polskiej Zielonejgóry”.	Wykład 2 Program: *Miasto w 1945. *Tworzenie kroniki własnych wspomnień.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski – regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 27.01.2026	13:00	wykład, spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19
wtorek 27.01.2026	17:00	prelekcja	ZAPROSZENIE Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica” zaprasza na prelekcję „ Mieszkańcy Winnego Grodu na przełomie XIX i XX w. ” z cyklu „ Rozmowy o Zielonej Górze ”.	W spotkaniu udział wezmą prof. ZBIGNIEW BUJKIEWICZ oraz prof. TOMASZ NODZYŃSKI Prelekcja połączona z dyskusją, dotycząca historii miasta i życia społeczno- kulturalnego Winnego Grodu.	Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica” przy współpracy Biblioteki Norwida w Zielonej Górze.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja Krzysztofa Waśkiewicza

wtorek 27.01.2026	18:00	program dla seniorów	KALEJDOSKOP SENIORA cz.5, „Srebrny Wiek”. Budżet Obywatelski? To proste!	Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych. <i>Nowy realizowany wspólnie przez TVP3 i ZUTW / program o seniorach i dla seniorów/.</i>	Prowadzenie: Małgorzata Barska, Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 28.01.2026	18:00	spektakl	STYCZEŃ W NORWIDZIE CZYTELNIA DRAMATU Spektakl „ Żegnaj książkę ”.	Sztuka Iwony Kusiak inspirowana życiem i twórczością Zbigniewa Herberta.	Występują: grupa teatralna pod kierunkiem Małgorzaty Paszkier-Wojcieszonek Koordynator: Anna Urbańska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 29.01.2026	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMNY	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 zabraniu dowodu osobistego lub paszportu.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
czwartek 29.01.2026	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 słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 29.01.2026	18:00	spotkanie	STYCZEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI Spotkanie z Eugeniuszem Kurzawą.	Spotkanie połączone z promocją drugiego tomu wspomnień pt. „Plac Słowiański 12”.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewiczza
piątek 30.01.2026	09:00-10:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa A Usuwanie konta.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Sabina Mazuchowska słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 30.01.2026	09:45-11:45	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Wybór zdjęć do wystawy pt. „Architektura i zabytki Poznania i Wrocławia”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 30.01.2026	10:00-11:00	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI Grupa B Usuwanie konta.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak	ZUTW Sala Zielona

piątek 30.01.2026	11:00- 12:00	komputery	PRACOWNIA KOMPUTEROWYCH PODSTAW mObywatel.	„Zacznij od zera – zostań pewnym użytkownikiem komputera”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Izabela Górewicz słuchaczka ZUTW.	ZUTW Sala Zielona
wg inf.	wg inf.	wg inf.	SPOTKANIA REDAKCJI „INSPIRACJI”	wg inf.	wg inf.	wg inf.
wg inf.	wg inf.	Wg inf.	ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA”	spotkania wg inf. w ZESPOLE	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

STUDIUM JEZYKOWE
II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2025/2026
ZAJĘCIA ODPLATNE.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 12,19,26. 01.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 12,19,26. 01.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 13,20,27. 01.2026	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1	mgr Marcin Zygmunt kier. Nawojcka Joanna	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	10:20 - 11:05	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	11:15 - 12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Urszula Sawczuk	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	12:10 - 12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Krzysztof Koperski	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	13:05 - 13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Wiesława Puchalska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 13,20,27. 01.2026	14:00 - 14:45	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Włodzimierz Hołubowski	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 01.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 01.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 01.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa

środy 07,14,21,28. 01.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 01.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Leszek Brychcy	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 01.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Bożena Szykowna	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 01.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 01.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 01.2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW Sala Zielona
czwartki 08,15,22,29. 01.2026	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 08,15,22,29. 01.2026	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
II SEMESTR ROK AKADEMICKI 2025/2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 12,19,26.01.2026	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 12,19,26.01.2026	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 12,19,26.01.2026	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 12,19,26.01.2026	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 12,19,26.01.2026	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 12,19,26.01.2026	11:30–12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 12,19,26.01.2026	12:30-13:15	DYNAMICZNY PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 12,19,26.01.2026	13:30-14:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 12,19,26.01.2026	14:30-15:15	NEUROBIK grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 13,20,27.01.2026	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 13,20,27.01.2026	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Bernadetta Skubiszewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 13,20,27.01.2026	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 13,20,27.01.2026	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	10:15- 11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	11:30–12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 13,20,27.01.2026	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. Janusz Mróz i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
środy 07,14,21,28. 01.2026	8:30 – 9:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 07,14,21,28. 01.2026	9:30 – 10:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 07,14,21,28. 01.2026	10:30-11:15	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesoła
środy 07,14,21,28. 01.2026	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 07,14,21,28. 01.2026	12:20-13:05	PILATES	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Zdzisława Sobolewska	ZUTW Sala Wesoła
środy 07,14,21,28. 01.2026	13:15–14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 08,15,22,29. 01.2026	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 08,15,22,29. 01.2026	9:30 – 10:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Drobka	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 08,15,22,29. 01.2026	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 08,15,22,29. 01.2026	11:30-12:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 08,15,22,29. 01.2026	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 08,15,22,29. 01.2026	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 08,15,22,29. 01.2026	14.30-15.15	NEUROBIK grupa początkująca	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 08,15,22,29. 01.2026	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 09,16,23,30. 01.2026	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Cias	ZUTW Sala Wesoła
piątki 09,16,23,30. 01.2026	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Dorota Bartwińska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 09,16,23,30. 01.2026	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 09,16,23,30. 01.2026	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 09,16,23,30. 01.2026	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 09,16,23,30. 01.2026	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesoła

piątki 09,16,23,30. 01.2026	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 09,16,23,30. 01.2026	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 09,16,23,30. 01.2026	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 10,17,24,31. 01.2026	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

PROPOZYCJA DODATKOWA ZAJĘĆ USPRAWNIAJĄCYCH OD II SEMESTRU
Otwieramy zapisy!

piątki 06,13,20,27. 02.2026	14:30-15:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
piątki 06,13,20,27. 02.2026	15:30-16:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 12,19,26.01.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 09,16,23,30. 01.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

ZAPROSZENIE

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCHNA STYCZEŃ 2026 ROKU.

Informacja o wycieczkach na tablicy ogłoszeń w ZUTW i na FB

Polskie Towarzystwo Turystyczne – Krajoznawcze Oddział Zielonogórski

„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
1	Czw	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Noworoczny spacer po Wzgórzach Piastowskich
4	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Do rezerwatu „Lasek Odrzański”
11	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Na podsumowanie roku do Krępy
18	Nd	Mariola Szydło Przodownik turystyki pieszej PTTK	Ze Świdnicy do Zielonej Góry
25	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Do „Lasku Odrzańskiego”

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy aktywniej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwem 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

ZAPROSZONO NAS

***Lubuskie Stowarzyszenie Alzheimerera** na spotkanie „**Edukacja o starości – edukacją do starości**” 15 grudnia 2025 r. do Dziennego Domu „Senior – WIGOR” w Zielonej Górze.

***Big Band** Uniwersytetu Zielonogórskiego i Przyjaciele, zaprosili nas na Koncert Świąteczny pt. **Święta tuż tuż**. Organizator – Uniwersytet Zielonogórski. Współpraca – Instytut Muzyki Uniwersytetu Zielonogórskiego. Data: 17 grudnia 2025. Miejsce: Aula UZ, ul. Podgórna 50.

*Na „**SPOTKANIE TRADYCJI**”- Koncert Świąteczny 20 grudnia 2025 r. do WiMBP. Wystąpił: Chór Żeński „Polirytmia” z Zielonej Góry i Kameralny Chór Żeński „In Pectore” z Krakowa.

*Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze na warsztaty 18 grudnia 2025 r.pn. „**Pogadanki Seniorek**” dotyczące zagadnień przemocy domowej. Udział wzięło 12 słuchaczek z ZUTW. Warsztaty prowadziły **Mariola Plekaniec** i **Monika Szymańska** pracownice socjalne z MOPS-u z Działu Przeciwdziałania Przemocy.

ZAPROSZONO NAS

NA WYBRANE WYDARZENIE W WiMBP W STYCZNIU 2026

Zielona Góra jest najpiękniejsza! ** – wernisaż wystawy podsumowującej inicjatywę ph. „Co kryją mury Zielonej Góry”, podczas którego zaprezentowane zostaną prace uczestników projektu. **Koordinator:** Natalia Dyjas-Szatowska **29 stycznia, godz. 17.00**, Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży – Biblioteka Pana Kleksa, al. Wojska Polskiego 9

KOMUNIKATY

***Projekt partnerski. Początek zajęć – styczeń 2026 r.**

Ośrodek Integracji Społecznej przy ul. Prostej 47A w Zielonej Górze zaprosił słuchaczy - 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. Udział w projekcie biorą dwie grupy słuchaczy z ZUTW.

***Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku** z dużym zrozumieniem i sercem po raz kolejny włączył się w akcję XXI Gali Charytatywnej „**Warto jest pomagać**”. W wyjątkowym wieczorze pełnym emocji, muzyki i ludzkiej solidarności wzięli udział także słuchacze ZUTW. **Zgromadzone środki w kwocie 5 400,00 złotych** /bilety na Koncert XXI Gali Charytatywnej/ przekazano organizatorowi, Prezesowi Stowarzyszenia „Warto jest pomagać”, **Grzegorzowi Hryniewiczowi**, dziękując za wspaniałą charytatywną inicjatywę, pomoc w leczeniu chorych. Deklarujemy, że nadal będziemy pomagać, „Bo warto jest pomagać”!

***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!**

PODZIĘKOWANIA

***Dziękujemy** Dyrekcji Zespołu Edukacyjnego nr 4 w Zielonej Górze-Drzonków za подарowane „Informatory – Rok Szkolny 2025/2026” i kalendarze. Dziękujemy też nauczycielom, uczniom i rodzicom Szkoły w Drzonkowie za wspólny udział w akcji na rzecz Schroniska dla Zwierząt w Zielonej Górze. W akcji **"Miska Pełna Dobra"** schronisko w Zielonej Górze nie wygrało głównej nagrody, ale dzięki zaangażowaniu mieszkańców zdobyło **3 tony karmy**. Chociaż schronisko w Toruniu wygrało całą akcję, ogromna mobilizacja Zielonogórczan zrobiła wrażenie na organizatorach, którzy docenili wysiłek i przekazali dodatkową karmę, co jest wielkim sukcesem dla lokalnego schroniska.

Dziękujemy także słuchaczom ZUTW, rodzinom i naszym przyjaciołom za każdy oddany głos. Potrafiliśmy być razem !

***Dziękujemy** wszystkim za przesłane nam życzenia świąteczne i noworoczne.

WRACAMY DO WSPOMNIEŃ ZAPISANYCH W POPRZEDNICH WYDANIACH „INSPIRACJI”

**Tym razem jest to wiersz Romualdy Dobrzyńskiej
„Są takie chwile”**

Są takie chwile w życiu-
Pragniesz by trwały wiecznie-
I takie, które zapomnieć trzeba
Bezsprzecznie.
Są chwile, jak błękit nieba-
Z miłości topisz w nich oczy.
I ciemne, jak chmury burzowe,
Tętniące grzmotu warkoczem,
Są takie chwile w życiu.

1996

INSPIRACJE, „Szept czasu”, Nr 3(43) 2012, s. 72.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w styczniu.

Urodziny obchodzi 87. słuchaczy.

Najstarsza słuchaczka ma lat 95, najmłodsza słuchaczka ma 63 lata.

Szanowni JUBILACI Niech urodziny w styczniu będą zapowiedzią
wyjątkowego roku - pełnego radości, sukcesów i spełnionych planów.
Wszystkiego najlepszego, dużo zdrowia i niegasnącego optymizmu!

Zarząd ZUTW

Program napisała: **Zofia Banaszak**.

Korekta: **Teresa Błaszyńska**. Program został opublikowany na stronie: www.utw.zgora.pl
przez **Elżbietę Subocz**.

ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU
STYCZEŃ 2026