

**ZIELONOGÓRSKI  
UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU**


<b>Kontakt:</b> al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51 tel. kom. +48 727 018 099	<b>Kontakt:</b> <a href="http://www.utw.zgora.pl">www.utw.zgora.pl</a> Polub nas: <a href="https://www.facebook.com/utw.zgora">www.facebook.com/utw.zgora</a> e-mail: <a href="mailto:kontakt@utw.zgora.pl">kontakt@utw.zgora.pl</a>
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 LUTY 2026 ROKU**

	<p><b>Drodzy Słuchacze</b></p> <p><b>Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,</b> z okazji Walentynek życzymy Państwu wielu ciepłych chwil, serdecznych spotkań i radości płynącej z bliskości drugiego człowieka. Niech każdy dzień przynosi uśmiech, życzliwość i dobrą energię. Dużo zdrowia i pogody ducha — dziś i przez cały rok</p> <p><i>Zarząd ZUTW, Zofia Banaszak, Prezes Zarządu</i></p>
--	--

**KOMUNIKATY. PROSIMY O ODNOTOWANIE.**

- ❖ **Sekretariat i biuro ZUTW** czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 do 15:00.
- ❖ **Kasa** czynna od poniedziałku do czwartku w godz. 9:00 do 14:00. W piątki kasa nieczynna.
- ❖ **Składka członkowska** za II semestr była płaćna **do 31 stycznia 2026 r.**
- ❖ **Prosimy o odnotowanie** wydarzeń i skorzystanie z zaproszeń w lutym br. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie Internetowej: [www.utw.zgora.pl](http://www.utw.zgora.pl) oraz na FB.

	<p><b><u>1,5 % NA TWÓJ I NASZ ZIELONOGÓRSKI UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU.</u></b> <b>KRS: 0000013459</b> <b><u>To czas rozliczeń z fiskusem.</u></b></p> <p><b><u>SZANOWNI SŁUCHACZE !</u></b> 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. <b>Prosimy Państwa o 1,5 % podatku na wsparcie naszych działań na rzecz seniorów:</b> - na Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku - Organizację Pożytku Publicznego. <b>Pomagamy w wypełnianiu PIT – ów.</b></p>
---	--

**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.

**W PROGRAMIE NA LUTY 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
poniedziałek 02.02.2026	10:00- 11:30	seminarium	<b>„STACJA: LITERATURA”</b> Jak tworzyć, gdy nie stać nas już na oryginalność, czyli co to jest ten postmodernizm?	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 02.02.2026, 09.02.2026, 16.02.2026, 23.02.2026	10:00- 12:00	próby, warsztaty	<b>KABARET „MONTE VERDE”</b> 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 02.02.2026	12:30	wernisaż	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b> Wystawa fotograficzna Krzysztofa Subocza „Murale Zielonej Góry”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Krzysztof Subocz słuchacz ZUTW	ZUTW Galeria M- KWADRAT
poniedziałki 02.02.2026, 09.02.2026, 16.02.2026, 23.02.2026	13:30- 15:30	gry	<b>KLUB SZACHOWY</b> Gry usprawniające pamięć (szachy, warcaby i różne gry planszowe).	Zapraszamy.	kier. Stanisław Jeżowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 02.02.2026, 09.02.2026, 16.02.2026, 23.02.2026	16:30- 18:00	próby, warsztaty, koncerty	<b>CHÓR „MODERATO”</b> Przygotowanie do koncertów, koncerty.	Zajęcia odpłatne.	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 02.02.2026	17:00	spotkanie	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Epidemia samotności: dlaczego czujemy się samotni nawet w związkach?	Zapraszamy.	Spotkanie z psychologiem, psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza
wtorek 03.02.2026	10:00- 12:00	rozmowy, przeгляд zdjęć	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Sprawy organizacyjne. Przeгляд zdjęć na wystawę „Przeгляд Roku 2025”. Pokaz zdjęć z podróży po Słowacji i Rumunii.	Zapraszamy członków KLUBU.	Regina Pawliczak kier. KLUBU Krzysztof Subocz słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

wtorek 03.02.2026, 10.02.2026, 17.02.2026, 24.02.2026	12:45- 14:45	próby, przygotowanie do koncertów	<b>ŚPIEWNIK UNIwersYTECKI</b> „Zima w piosence”.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 03.02.2026	18:00	program TVP3	<b>KALEJDOSKOP SENIORA</b> „Srebrny Wiek”. KLUBY SENIORA.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach telefonicznych.	Prowadzenie: Grażyna Miłkowska, Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środy 04.02.2026, 11.02.2026, 18.02.2026, 25.02.2026	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	<b>KLUB RĘKODZIEŁA</b> „ATLASEK” Temat miesiąca: "Serce i miłość”.	Walentynkowe serduszka z włóczki. Podkładki i serwetki w odcieniach czerwieni i różu.	kier. Dorota Jarmińska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 04.02.2026, 11.02.2026, 18.02.2026, 25.02.2026	10:00- 12:30	wykłady, warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY</b> „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 04.02.2026, 11.02.2026, 18.02.2026, 25.02.2026	13:00- 14:30	warsztaty próby	<b>ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY</b> „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne.  Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów kier. Eстера Dolińska Barbara Ciorga- Kwiecień słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 05.02.2026	10:00- 10:45	edukacja fotograficzna	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Estetyka.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 05.02.2026	12:00- 13:00	wykład	<b>ADWOKACI SENIOROM</b> Senior wobec przemocy - Czym jest przemoc i jakie są prawne metody ochrony przed przemocą.	1. Przemoc fizyczna 2. Przemoc psychiczna (emocjonalna) 3. Przemoc ekonomiczna (finansowa) 4. Przemoc seksualna 5. Zaniechanie 6. Przemoc instytucjonalna 7. Autozaniechanie	adw. Magda Pająk i adw. Katarzyna Cimek  Zapraszamy. Więcej na ostatnich stronach programu.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 05.02.2026	12:00- 14:00	prelekcja	<b>KLUB AWOKADO</b> Praktyczne wykorzystanie aplikacji, które wykorzystują algorytmy sztucznej inteligencji, do układania jadłospisów, uwzględniających nasz wiek, naszą wagę oraz jakie używamy leki i suplementy.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 05.02.2026	14:30: 15:45	wykład	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> „Grenlandia, wyspa skarbów”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 05.02.2026	17:00- 18:00	otwarcie wystawy	<b>Centrum Przyrodnicze.</b> Cykl: „Spotkania Przyrodników” „Język roślin”.	Zapraszamy.	dr Krystyna Walińska	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
czwartek 05.02.2026	19:00	koncert	<b>ZAPROSZENIE</b> na koncert z cyklu <b>Jazzujące Muzeum,</b> ARTUR DUTKIEWICZ Trio / ANDRZEJ WĄSIK Visual NOWOSIELSKI Audiovisual.	Wykonawcy: Artur Dutkiewicz – fortepian Michał Barański – kontrabas Sebastian Frankiewicz – perkusja Andrzej Wąsik – wizualizacje.	Zapraszają Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze oraz Towarzystwo Przyjaciół Muzeum Ziemi Lubuskiej.  Bilety ulgowe dla słuchaczy w ZUTW.	Muzeum Ziemi Lubuskiej Sala Witrażowa
piątki 06.02.2026, 13.02.2026, 20.02.2026, 27.02.2026	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE</b> Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 06.02.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	<b>OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI</b> Połączenia alarmowe.	<i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 06.02.2026	10:15	otwarcie wystawy	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Otwarcie wystawy fotograficznej pt. Kulturowe dziedzictwo Polski „Fotograficzna opowieść o dwóch stolicach”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątki 06.02.2026, 13.02.2026, 20.02.2026, 27.02.2026.	11:15- 13:15	warsztaty, wykłady, wystawy	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE</b> 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 06.02.2026, 13.02.2026, 20.02.2026, 27.02.2026	12:00- 16:00	rozgrywki brydżowe	<b>KLUB BRYDŻOWY</b> Rozgrywki.	Zapraszamy zapisanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 07.02.2026	16:00	wernisaż	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Wernisaż wystawy obrazów „Wsi spokojna, wsi wesola”.	Piwnica Artystyczna z Kargowej przy Gminnym Centrum Kultury.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

poniedziałek 09.02.2026	09:30- 12:00	wypoczynek nad morzem	<b>Wczasy nad morzem w Pustkowie.</b> Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy mieć <b>opłaconą składkę członkowską na II semestr</b> roku akademickiego 2025/2026.	Zapraszamy słuchaczy, którzy chcą miło spędzać czas. Będzie dużo atrakcji ! <i>Więcej na ostatnich stronach programu.</i>	ZUTW
poniedziałek <b>09.02.2026</b>	10:30- 12:00	<b>wykład</b>	KLUB FILOZOFICZNY „ <b>COGITO</b> ” „Filozofia dialogu”.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 09.02.2026, 16.02.2026, 23.02.2026	12:15- 14:00	warsztaty, wykłady, ćwiczenia	<b>GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT”</b> Warsztaty, wykłady, ćwiczenia.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW. Zapraszamy do KLUBU nowych słuchaczy.	kier. Bolesław Polarczyk słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 10.02.2026	09:30- 12:00	wypoczynek nad morzem	<b>Wczasy nad morzem w Pustkowie.</b> Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy mieć <b>opłaconą składkę członkowską na II semestr</b> roku akademickiego 2025/2026.	Zapraszamy słuchaczy, którzy chcą miło spędzać czas. Będzie dużo atrakcji ! <i>Więcej na ostatnich stronach programu.</i>	ZUTW
wtorek 10.02.2026	10:00	spotkanie, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „ <b>FOTOOKO</b> ” Spotkanie w Archiwum Państwowym z Pawłem Kaliszem.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW	Archiwum Państwowe al. Wojska Polskiego 76A ZG
<b>wtorek 10.02.2026</b>	12:00- 13:30	<b>wykład</b>	KLUB HISTORYCZNY „ <b>Zielonogórski Wehikuł Czasu</b> ”. „Tutaj się urodziłem – historia szpitali”.	Zapowiedź wystawy i rodzinnych opowieści. Jak tworzyć domową kronikę.	Prowadzenie: <b>Tomasz Czyżniewski</b> regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 10.02.2026	18:00	program dla seniorów	<b>KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”</b> Czad i inne zagrożenia.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udziału w rozmowach – telefonicznych.	Prowadzenie: Małgorzata Barska Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
wtorek 10.02.2026	19:00	spotkanie	<b>ZAPROSZENIE</b> "O filozofii przy winie". Spotkanie 4.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak Instytut Filozofii UZ	Spotkania odbywają się w SKRZYŃCE WINA Wine Bar & Sklep ul. Sobieskiego 11

środa 11.02.2026	11:00	debata	<b>XXXIV Światowy Dzień Chorego</b> Debata naukowa. Komunikacja z osobą chorą. Nowe wyzwania medyczne.	Prelegenci: ks. dr hab. Andrzej Draguła dr n. med. Justyna Jasik-Pyzdrowska – pielęgniarka dr n. med. Bartosz Kudliński anestezjolog, spec. medycyny intensywnej terapii	Prowadzenie: Andrzej Loch dyr. TVP3 Gorzów Wlkp.	RCAK ul. Henryka Sienkiewicza 11 ZG
środa 11.02.2026	17:00-18:00	prelekcja	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Cykl: "ZOOM na Naukę" „Superwulkany.	Spotkanie z dr. Grzegorzem Słowikiem.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
czwartek 12.02.2026	10:00	edukacja fotograficzna	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Zajęcia w plenerze.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	Spotkanie koło kina Nysa ZG
czwartek 12.02.2026	10:00-12:00	warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA</b> Serca i nie tylko-na Walentynki dla naszych bliskich.	Wielkanocne ozdoby, stroiki, zajaczki, jajka, itp. Zapraszamy do ZESPOŁU.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.02.2026	10:15	spacer	<b>KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA”</b> Zielona Góra – „Szlakiem secesji w architekturze”.	Zapraszamy słuchaczy.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Zbiórka w ZUTW
czwartek 12.02.2026	11:00	sesja	<b>Sesja WALENTYNKOWA</b> „Serca między pokoleniami. Razem najpiękniej” z Przedszkolem nr 47 "Happy Days-Szczęśliwe Dni”.	Grupa „Kangurki” nauczycielki: Paulina Haenel i Iwona Picheta.	Agnieszka Kusz Dyrektor Przedszkola nr 47 "Happy Days-Szczęśliwe Dni”.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 12.02.2026	12.10-14.00	prelekcja, warsztaty	<b>„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (AI)</b> Poznajemy możliwości nowoczesnej aplikacji „Perplexity” i działanie Asystenta Comet.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 12.02.2026	16:00- 18:00	prelekcja, spotkanie	<b>KLUB KAMIENI i MINERALÓW „KRYSZTAŁ”</b> "Kryształy w domu".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 12.02.2026	16:30- 18:00	haiku, warsztaty	<b>ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON”</b> Czytamy najlepsze światowe haiku. Zajęcia warsztatowe.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.02.2026	17:00	wystawa	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Surrealizm po Trocowsku.	Wystawa dzieł Andrzeja Troca.	Zapraszamy.	WiMBP Galeria i łącznik
piątek 13.02.2026	09:20	zabawy	<b>ZAPROSZENIE</b> Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” w Zielonej Górze zaprasza słuchaczy na <b>Walentynkowe zabawy.</b>	<i>Międzypokoleniowe spotkania.</i>	Zapraszamy słuchaczy.  Zapisy w ZUTW.	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
piątek 13.02.2026	09:30- 12:00	wypoczynek nad morzem	<b>Wczasy nad morzem w Pustkowie.</b> Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.	Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy mieć <b>opłaconą składkę członkowską na II semestr</b> roku akademickiego 2025/2026.	Zapraszamy słuchaczy, którzy chcą miło spędzać czas. Będzie dużo atrakcji !  <i>Więcej na ostatnich stronach programu.</i>	ZUTW
piątek 13.02.2026	09:45- 11:45	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Doskonalimy programy do obróbki zdjęć – ciąg dalszy.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 13.02.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	<b>OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI</b> e-US /e-Urząd Skarbowy/.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
sobota 14.02.2026	12:00- 18:00	wernisaż	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Walentynkowe popołudnie w Centrum Przyrodniczym.	Piwnica Artystyczna z Kargowej działająca przy Gminnym Ośrodku Kultury.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

wtorek 17.02.2026	10:00- 12:00	rozmowy, przeгляд zdjęć	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Sprawy organizacyjne. Przeгляд zdjęć na wystawę „Przeгляд Roku 2025”. Pokaz zdjęć z podróży po Ameryce.	Zapraszamy członków KLUBU.	Regina Pawliczak kier KLUBU Alicja Zięta słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 17.02.2026	16:00	wystawa	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Po prostu koci świat...finisaż wystawy malarstwa Mirosławy Sokołowskiej.	Mirosława Sokołowska słuchaczka ZUTW	Zapraszamy.	WiMBP Filia nr 12 ul. Morełowa 34
wtorek 17.02.2026	18:00	program TVP3	<b>KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”. WALENTYNKI.</b>	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych.	Prowadzenie: Grażyna Miłkowska słuchaczka ZUTW Jerzy Leszkowicz- Baczyński socjolog	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 18.02.2026	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	<b>TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA</b> 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
środa 18.02.2026	12:00- 14:00	opowieści - spotkanie	<b>ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ „Nasze miłości”.</b>	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 19.02.2026	10:00- 10:45	edukacja fotograficzna	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Komputery.	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
<b>czwartek 19.02.2026</b>	14:30: 15:45	<b>wykład</b>	<b>KLUB GEOLOGICZNY</b> „Zmiany klimatu w historii Ziemi.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 20.02.2026	09:45- 11:45	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Doskonalimy programy do obróbki zdjęć – ciąg dalszy.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 20.02.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	<b>OBŚLUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI e-ZUS</b>	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

sobota 21.02.2026	16:00	spotkanie	<b>Centrum Przyrodnicze</b> Duże podróże za pieniądze (nie)duże – spotkanie podróżnicze "Karnawał w Rio" – spotkanie z <b>Kamilią Forysiak.</b>	Kamila Forysiak nauczycielka z Zielonej Góry	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 23.02.2026	09:20	sportowe ferie	<b>ZAPROSZENIE</b> Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” w Zielonej Górze zaprasza słuchaczy na <b>„Ferie na sportowo”</b> .	<i>Międzypokoleniowe spotkania.</i>	Zapraszamy słuchaczy.  Zapisy w ZUTW..	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
poniedziałek <b>23.02.2026</b>	10:30-12:00	wykład	<b>KLUB FILOZOFICZNY „COGITO”</b> „Filozofia dialogu”- cd.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 23.02.2026	12:10-12:40	spotkanie	<b>ZESPÓŁ ASYSTENT</b> Uzgodnienia i przydział społecznych obowiązków.	Spotkanie Zespołu z Zarządem ZUTW.	Zarząd ZUTW, Maria Wróblewska kier. Zespołu słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 24.02.2026	13:00	wykład, spotkanie	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”</b> Spotkanie w BWA.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19
wtorek 24.02.2026	18:00	spotkanie	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Spotkanie z <b>prof. Jerzym Bralczykiem.</b>	Rozmowa z jednym z najwybitniejszych polskich językoznawców.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 24.02.2026	18:00	program TVP3	<b>KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”</b> . Ogrody społeczne.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach – telefonicznych.	Prowadzenie: Małgorzata Barska, Jan Bitka słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 25.02.2026	17:00	spotkanie	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> <b>POŁAM PIÓRO</b> VI Lubuskie Dyktando Ortograficzne 2026	Obowiązują zapisy w WiMBP.	Zapraszamy.	WiMBP Sala wykładowa im. Grzegorza Chmielewskiego
środa 25.02.2026	18:00	wieczór	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Wieczór autorski prof. Karola Maliszewskiego	„Poeta jako krytyk (i inne szkice środowiskowe)”.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewiczaal. Wojska Polskiego 9

czwartek 26.02.2026	10:00- 10:45	edukacja fotograficzna	<b>PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ</b> Teoria omówienie zdjęć.	„Tu zaczyna się Twoja fotograficzna przygoda”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartki 26.02.2026	10:00- 12:00	warsztaty	<b>ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA</b> Wielkanocne ozdoby, stroiki, zajaczki, jajka, itp. cd.12.03. i 26.03.	Zapraszamy do Klubu.	kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 26.02.2026	12.10- 14.00	prelekcja, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji” (AI) „Gemini 3” - zapoznanie z wybranymi narzędziami modelu AI.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 26.02.2026	18:00	LUBUSKIE WAWRZYNY	<b>LUTY W NORWIDZIE LUBUSKIE WAWRZYNY 2025</b>	Wręczenie nagród i wyróżnień laureatom 31. Lubuskiego Wawrzynu Literackiego, 20. Lubuskiego Wawrzynu Naukowego i 11. Lubuskiego Wawrzynu Dziennikarskiego.	Obowiązują wejściówki.	WIMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 27.02.2026	09:45- 11:45	warsztaty	<b>KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”</b> Poznajemy funkcje i zasady funkcjonowania aparatu fotograficznego i obiektywów.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 27.02.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	<b>OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI</b> Aplikacje- sklepy internetowe.	„Smartfon dla tych, którzy chcą więcej”.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 27.02.2026	18:00	spotkanie	<b>LUTY W NORWIDZIE</b> Spotkanie autorskie z Ewą Lipską i Witoldem Beresiem.	Wokół książki „W 80 uderzeń serca dookoła Ewy Lipskiej”	Zapraszamy.	WIMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wg inf.	wg inf.	Wg inf.	<b>ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA”</b>	spotkania wg inf. w ZESPOLE	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

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

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /</b>	<b>MIEJSCE</b>
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	8:30 – 9:15	ANGIELSKI A1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Joanna Nawojka	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	9:25 -10:10	ANGIELSKI A 2+	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Krystyna Biegała- Szymanowska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Krzysztof Koperski	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	13:05-13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Wiesława Puchalska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	14:00-14:45	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Włodzimierz Hołubowski	ZUTW Sala Zielona
środy 04,11,18,25. 02.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,11,18,25. 02.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,11,18,25. 02.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,11,18,25. 02.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,11,18,25. 02.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kubczak	ZUTW Sala Zielona
środy 04,11,18,25. 02.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jadwiga Szaląpata	ZUTW Sala Zielona
środy 04,11,18,25. 02.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW Sala Zielona

środy 04,11,18,25. 02.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW Sala Zielona
środy 04,11,18,25. 02.2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW Sala Zielona
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	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 05,12,19,26. 02.2026	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 02,09,16,23. 02.2026	8:30 – 9:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Mirosława Sokołowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	9:30 – 10:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Ewa Pietrzak	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	10:30- 11:15	<b>ĆWICZENIA</b> lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,16,23. 02.2026	11:30 -12:15	<b>PILATES MEDYCZNY</b> zajęcia oparte na nowych badaniach nad ruchem i biomechaniką kręgosłupa	Ewa Skorupka dr nauk o kulturze fizycznej mgr rehabilitacji ruchowej kier. Irena Solecka	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 02,16,23. 02.2026	12:30-13:15	<b>PILATES MEDYCZNY</b> 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 02,09,16,23. 02.2026	11:25–12:10	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Zuzanna Puch	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	12:15-13:00	<b>DYNAMICZNY PILATES</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	13:05-13:50	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23. 02.2026	13:55-14:40	<b>NEUROBIK</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	8:15-09:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	9:15- 10:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A

wtorki 03,10,17,24. 02.2026	10:15- 11:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Danuta Kłos	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	11:15–12:00	<b>TAI CHI</b> chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17. 02.2026	8:15- 09:00	<b>AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA</b> „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17. 02.2026	9:15- 10:00	<b>AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA</b> „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17. 02.2026	10:15- 11:00	<b>AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA</b> „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	11:30–12:30	<b>Teatr TAŃCA CON PASSIONE</b>	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17. 02.2026	12:50-13:35	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17. 02.2026	13:45-14:30	<b>PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY</b>	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 02.2026	14:00-16:00	<b>KLUB PING PONGA</b> 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 04,11,18,25. 02.2026	8:30 – 9:20	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18,25. 02.2026	9:30 – 10:20	<b>JOGA</b> – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18,25. 02.2026	10:30-11:15	<b>ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18,25. 02.2026	11:25-12:10	<b>ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Jolanta Różycka-Łacny	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18,25. 02.2026	12:20-13:05	<b>PILATES</b>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Barbara Kalinowska	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,11,18,25. 02.2026	13:15–14:00	<b>GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką</b>	mgr Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	8:40 – 9:25	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> 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 05,12,19,26. 02.2026	9:35 – 10:20	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii <b>Marlena Antoń</b> instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Drobka	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	10:30- 11:15	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii <b>Marlena Antoń</b> instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Grażyna Siadul	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	11:25-12:10	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	12:15-13:00	<b>PILATES</b> grupa zaawansowana Pilates dynamiczny -	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny. kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	13:05-13:50	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabella Zalewska-Zakobielska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	13:55-14:40	<b>NEUROBIK</b> grupa początkująca	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 02.2026	14:00-16:00	<b>KLUB PING PONGA</b> 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 rakiетки. kier. Waldemar Łukasz i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 <b>Hala Sportowa</b>
piątki 06,13.02.2026	8:30 -9:30	<b>JOGA</b> dla średniozaawansowanych	<u>dr Ewa Jędrzejowska</u> dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13.02.2026	9:40- 10:40	<b>JOGA</b> dla średniozaawansowanych	<u>dr Ewa Jędrzejowska</u> dyplomowany instruktor jogi kier. Grażyna Baberowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	10:50 -11:35	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	11:45 -12:30	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	12:40-13:25	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA"3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	13:35-14:20	<b>GRUPA TANECZNA</b> "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	11:30-12:15	<b>PILATES MEDYCZNY</b>	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, personalna, instruktorka sportu – fitness i Nordic Walking kier. Elżbieta Szcześniak	NESSFIT Akademia Ruchu - Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 06,13,20,27. 02.2026	12:30-13:15	<b>PILATES MEDYCZNY</b>	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 06,13,27. 02.2026	14:30-15:15	<b>AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA</b> „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesoła

piątki 06,13,27. 02.2026	15:30-16:15	<b>AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA</b> „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 02.2026	16:30-17:30	<b>GRUPA TANECZNA</b> „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszczyńska	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morelowa 34
soboty 07,14,21,28.02. 2026	10:00	<b>NORDIC WALKING</b> Zapisy chętnych w sekretariacie ZUTW. Obowiązkowe obuwie sportowe	Joanna Nawojcka 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 02,09,16,23. 02.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 06,13,20,27. 02.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

### **ZAPROSZENIE**

#### **PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH NA LUTY 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).*

**Informacja w ZUTW na tablicy ogłoszeń oraz na FB.**

### **ZAPROSZONO NAS**

\*Na spotkanie poświęcone najnowszej książce prof. Czesława Osękowskiego pt. „**80 lat pogranicza polsko-niemieckiego po II wojnie światowej (1945-2025).**”

Spotkanie odbyło się 29 stycznia 2026 roku, o godz. 17.00 w Sali Witrażowej Muzeum Ziemi Lubuskiej. Książka została wydana przez Instytut Historii Uniwersytetu Zielonogórskiego nakładem wydawnictwa AVALON w Krakowie z okazji 80 rocznicy włączenia Ziemi Zachodnich i Północnych do Polski.

Prof. Czesław Osękowski podsumowuje w niej swoje badania oraz formułuje szereg ciekawych spostrzeżeń na temat współczesnego pogranicza.

**Czesław Osękowski** – profesor nauk humanistycznych, historyk i politolog, absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego. W pracy naukowej zajmuje się dziejami Zielonej Góry, Ziemi Lubuskiej, pogranicza polsko-niemieckiego i najnowszą historią Polski, jest autorem ośmiu książek i ponad 200 artykułów naukowych. W latach 2005-2012 był rektorem Uniwersytetu Zielonogórskiego, w latach 2012-2015 kierował Zespołem do spraw Połączenia Miasta i Gminy Zielona Góra we Wspólny Samorząd Terytorialny, w latach 2008-2023 przewodniczył Radzie Muzeum Ziemi Lubuskiej. Jest znawcą i kolekcjonerem śląskiego malarstwa pejzażowego sprzed 1945 roku.

Rozmowę z prof. Osękowskim poprowadził dr hab. Marcei Tureczek, prof. UZ

\*Muzeum Ziemi Lubuskiej na kolejny wykład w ramach cyklu Studium Wiedzy o Sztuce i Historii pt. "Mozaika wizji. O plastyce użytkowej Haliny Maszkiewicz". 21.01.2026 r. Prelegent: dr Jacek Gernat.

\*WiMBP im. Cypriana Norwida na spotkanie autorskie Roberta Rudiaka połączone z promocją książki „Seans spirytystyczny” - 22.01.2026 r.

## WYJAZDY

### **Wczasy nad morzem w Pustkowie.**

Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.

**Zapisy w biurze Uniwersytetu 9, 10 i 13 lutego 2026r. w godzinach od 9:30 do 12:00.**

Pierwszeństwo do wyjazdu mają słuchacze Uniwersytetu oraz członkowie wspierający. Należy spełnić następujące warunki: mieć **opłaconą składkę członkowską na II semestr** roku akademickiego 2025/2026. Zapraszamy słuchaczy zajmujących się fotografią, malarstwem, rękodziełem, kabareciarzy, lubiących spacerować, jazdę na rowerze i wszystkich pasjonatów działań twórczych w Uniwersytecie oraz tych, którzy chcą miło spędzić czas w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Będzie dużo atrakcji!

**Opłaty:** W maju br. pobierana będzie opłata za ubezpieczenie i przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót.

Już dzisiaj życzymy miłego pobytu. Organizatorce

### WIELKANOC W GOŚCIMIU

w dniach od 01 kwietnia do 09 kwietnia 2026 roku w Ośrodku Terapii **Grunwald** Stanisław Bojkowski Ośrodek Rehabilitacyjny - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi w Gościmiu.

**Informacje szczegółowe w BIURZE ZARZĄDU ZUTW.**

**Dojazd własny.**

#### Program ramowy:

- Przyjazd do Ośrodka 01 kwietnia / środa/ 2026 roku.
- Zakwaterowanie w Ośrodku - przyjazd należy zaplanować pomiędzy godz. 8:00 a 10:00.
- W dniu przyjazdu będziecie Państwo przyjęci przez lekarza i pielęgniarkę. Każdemu z uczestników zostaną przepisane zabiegi zgodne ze schorzeniami, prozdrowotne lub relaksujące **/łącznie 5 lub 3 zabiegi dziennie** na cały okres pobytu, oprócz świąt/. **Wyjeżdżający, którzy chcą skorzystać z 5 zabiegów muszą mieć skierowanie od lekarza na rehabilitację leczniczą /POZ lub specjalista/, przy skorzystaniu z trzech zabiegów nie trzeba mieć skierowania – możliwości wyboru zabiegów są wówczas ograniczone/.**
- Codzienne propozycje kulturalne, rozrywki wg ustaleń w Ośrodku
- Wspólne śniadanie WIELKANOCNE.
- Opłaty za pobyt do 3 marca 2026 r.

**\*BURG -termy – wyjazd 18 lutego 2026 r.**

### ZAPROSZONO NAS

#### **NA WYBRANE WYDARZENIE W WiMBP W LUTYM 2026**

3.02.2026, godz.13:00 **Indywidualne zajęcia komputerowe dla seniorów.** Otwarty dyżur dla chętnych osób, które mają problemy z obsługą komputera lub innych urządzeń mobilnych. Filia nr 1. Przed spotkaniem prosimy o kontakt: tel. 68 45 10 891.

9.02.2026, godz.18:00 **Zielonogórski Klub Poetów** Spotkanie skierowane do poetów-amatorów poprowadzi Klaudia Wojcieszak. Mediateka Góra Mediów. Więcej informacji: zgklubpoetow@gmail.com.

11.02.2026, godz.18:00- **CZYTELNIA DRAMATU** "Spektakl „BEAUTY 3.0” – czyta Teatr KWASY CHLEBOWE z Młodzieżowego Centrum Kultury i Edukacji DOM HARCERZA. Reżyseria: Alicja Niewiadomska i grupa Sala im. Janusza Koniusza. Projekt realizowany przez WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze otrzymał wsparcie na realizację przedsięwzięcia ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności oraz Unii Europejskiej – NextGenerationEU.

11.02.2026, godz.18:00. **Zapisy malarskie: Tu i teraz** Wernisaż wystawy malarstwa autorstwa Małgorzaty Stocik. Filia nr 1 WiMBP.

16.02.2026, godz. 18:00 **Dyskusyjny Klub Książki w Salonie Immersji.** Zapraszamy pierwsze spotkanie, które moderować będzie Kinga Adamcio. Mediateka Góra Mediów Dofinansowano ze środków Instytutu Książki pochodzących z dotacji celowej Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

17.02.2026, godz. 13:00. **Indywidualne zajęcia komputerowe dla seniorów.** Otwarty dyżur dla chętnych osób, które mają problemy z obsługą komputera lub innych urządzeń mobilnych. Filia nr 1. Przed spotkaniem prosimy o kontakt: tel. 68 45 10 891.

18.02.2026, godz. 10:00 **KONWERSATORIUM BIBLIOTEKOZNAWCZE** - dr Jakub Rawski (Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Głogowie): „Gdzieżeś, Boże? Teodycea i kryzys sacrum w poezji Stanisława Grochowiaka do 1956 roku” Sala wykładowa im. dr. G. Chmielewskiego.

18.02.2026, godz. 18:00. **CZYTELNIA DRAMATU** - Artur Beling „Mehr Licht!” . Czytają: Beata Beling, Artur Beling. Reż. A. Beling Sala im. Janusza Koniusza. Projekt realizowany przez WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze otrzymał wsparcie na realizację przedsięwzięcia ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności oraz Unii Europejskiej – NextGenerationEU.

## KOMUNIKATY

### **\*Projekt partnerski trwa od– stycznia 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.

### **\*SPOTKANIE „AWOKACI SENIOROM”- 05 lutego, godz. 12:00 ZUTW, Sala Słoneczna**

Przemoc wobec seniorów może przybierać różne formy — nie zawsze jest oczywista i bardzo często bywa ukryta. Poniżej najważniejsze **rodzaje przemocy wobec osób starszych**, z krótkimi przykładami:

#### **1. Przemoc fizyczna**

Celowe użycie siły, które powoduje ból lub obrażenia. **Przykłady:** bicie, popychanie, szarpanie, krępowanie ruchów, niewłaściwe podawanie leków.

#### **2. Przemoc psychiczna (emocjonalna)**

Działania naruszające godność i poczucie bezpieczeństwa seniora. **Przykłady:** krzyki, groźby, wyzwiska, ośmieszanie, zastraszanie, izolowanie od bliskich.

#### **3. Przemoc ekonomiczna (finansowa)**

Nieuprawnione lub nieuczciwe wykorzystywanie pieniędzy i majątku seniora. **Przykłady:** zabieranie emerytury, zmuszanie do podpisywania dokumentów, kradzieże, kontrolowanie wydatków.

#### **4. Przemoc seksualna**

Każdy kontakt seksualny bez świadomej i dobrowolnej zgody. **Przykłady:** dotykanie, zmuszanie do czynności seksualnych, komentarze o charakterze seksualnym.

#### **5. Zaniedbanie**

Niezapewnienie podstawowych potrzeb życiowych osobie zależnej. **Przykłady:** brak jedzenia, opieki medycznej, higieny, leków, odpowiednich warunków mieszkaniowych.

#### **6. Przemoc instytucjonalna**

Niewłaściwe traktowanie seniorów w placówkach opiekuńczych lub medycznych. **Przykłady:** ignorowanie potrzeb, brak szacunku, nadmierne ograniczanie swobody.

#### **7. Autozaniedbanie**

Sytuacja, gdy senior — często z powodu choroby lub depresji — nie dba o własne zdrowie i bezpieczeństwo.

**Ważne:** Przemoc wobec seniorów często pozostaje niewidoczna, bo osoby starsze boją się mówić, czują wstyd albo zależność od sprawcy.

Oto najważniejsze **sygnały ostrzegawcze przemocy wobec seniorów** — warto je znać, bo często są subtelne i łatwe do przeoczenia:

#### **Sygnały fizyczne**

- częste siniaki, otarcia, złamania z niewiarygodnym wytłumaczeniem
- ślady krępowania, poparzenia
- nagłe pogorszenie stanu zdrowia

- brak leków lub niewłaściwe ich dawkowanie

#### **Sygnaly psychiczne i emocjonalne**

- lęk, apatia, depresja, wycofanie
- nagłe zmiany nastroju lub osobowości
- strach przed opiekunem lub konkretną osobą
- poczucie bezradności, niska samoocena

#### **Sygnaly w zachowaniu**

- unikanie kontaktów z rodziną, sąsiadami, znajomymi
- milczenie w obecności opiekuna
- sprzeczne lub wymijające odpowiedzi
- nadmierna uległość

#### **Sygnaly finansowe**

- brak pieniędzy mimo stałych dochodów
- nieopłacone rachunki
- nagłe zmiany w testamentach lub pełnomocnictwach
- znikające przedmioty wartościowe

#### **Sygnaly zaniedbania**

- brudne ubrania, brak higieny
- niedożywienie, odwodnienie
- nieodpowiednie warunki mieszkaniowe
- brak opieki medycznej

#### **Sygnaly w relacji z opiekunem**

- opiekun kontroluje rozmowy i decyzje seniora
- agresja słowna wobec seniora
- bagatelizowanie potrzeb osoby starszej
- niechęć do pozostawienia seniora sam na sam z innymi

**Pamiętaj:** pojedynczy sygnał nie zawsze oznacza przemoc, ale **ich powtarzalność lub połączenie kilku** powinny wzbudzić niepokój i skłonić do reakcji.

## **Drodzy Słuchacze PODZIĘKOWANIA**

**Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z całego serca dziękujemy za Wasz udział w 34. Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy W Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Drzonkowie oraz za przekazane dary i ogromne zaangażowanie.**

Wasza otwartość, wrażliwość i chęć niesienia pomocy po raz kolejny pokazały, że dobro nie zna wieku, a solidarność i empatia mają niezwykłą moc. Dzięki Wam finał WOŚP stał się nie tylko wydarzeniem charytatywnym, lecz także pięknym świadectwem wspólnoty, serca i ludzkiej życzliwości podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wasze serca zagrały najpiękniejszą melodię — melodię dobra.

Z wyrazami wdzięczności i szacunku

— dziękujemy, że zawsze można na Was liczyć!

### **DARY PRZEKAZANE NA RZECZ 34 WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY PRZEZ ZIELONOGÓRSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W ZIELONEJ GÓRZE :**

1. OBRAZ INSPIROWANY CYKLEM „NENUFARÓW” CLAUDE MONETA – 1 szt.
2. MASKOTKI WYKONANE PRZEZ SŁUCHACZKĘ KRYSYNY DOWNAR Z KLUBU „DEKORATORNIA” Z ZIELONOGÓRSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W ZIELONEJ GÓRZE – 8 szt.
3. PORTRETY KOBIET WYKONANE PRZEZ SŁUCHACZKI KLUBU RĘKODZIAŁA „ATŁASEK” – 3 szt.
4. „SERCE W RAMIE” WYKONANE PRZEZ SŁUCHACZKI KLUBU RĘKODZIAŁA „ATŁASEK” – 1 szt.
5. „OBRAZY Z SZYSZKAMI” WYKONANE PRZEZ SŁUCHACZKĘ MAŁGORZATĘ BĄKOWSKĄ Z KLUBU „DEKORATORNIA” Z ZIELONOGÓRSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W ZIELONEJ GÓRZE – 2 szt.
6. OBRAZ „PIERNIKOWY DOMEK” WYKONANY PRZEZ LILIANĘ DĄBROWSKĄ -1 szt.
7. OBRAZ „LISEK” WYKONANY PRZEZ LILIANĘ DĄBROWSKĄ -1 szt.
8. ALBUM „ZIELONA GÓRA” AKWARELE I RYSUNKI MALARZA ANDRZEJA STEFANOWSKIEGO – 2 szt.
9. ALBUM „ŚWIAT EUROPEJSKIEJ PORCELANY OD XVIII DO XX WIEKU” ZE ZBIORÓW PORCELANY PIOTRA PUDŁOWSKIEGO – 1 szt.
10. ALBUM „KOBIETA, WINO I ŚPIEW” ZE ZBIORÓW PORCELANY PIOTRA PUDŁOWSKIEGO – 1 szt.
11. ALBUM „ZIELONA GÓRA MIASTO MŁODOŚCI, TRADYCJI I WINOROŚLI” AUTOR KONRAD KAZIMIERZ CZAPLIŃSKI – 1 szt.

12. KUBEK „ROBERT LEWANDOWSKI RL9” – 1 szt.
13. JADWIGA KOPIJ „WEDUTA ZIELONOGÓRSKIE”, PASTEL. 40X50, 2023 ZUTW, GRUPA PLASTYCZNA „KONTRAPOST”.
14. STANISŁAWA SIDORKIEWICZ „JESIENNY SPACER”, PŁÓTNO, AKRYL-OLEJ, 60X50 GRUPA PLASTYCZNA ZUTW
15. STANISŁAWA SIDORKIEWICZ „BARWY ZIMY”, AKAWARELA, 40X30, GRUPA PLASTYCZNA ZUTW

**Dorota Jarmińska -kier. KLUBU „ATŁASEK”** napisała

*Koleżanki z Klubu Atłasek z ogromnym zaangażowaniem podczas finału WOŚP w Drzonkowie zorganizowały warsztaty „ubierania włóczką zwierzątek” oraz kurs szydełkowania, który okazał się prawdziwym strzałem w dziesiątkę. Przez cały czas dopisywała frekwencja, a dzieci – i nie tylko! – z wielkim entuzjazmem i ciekawością tworzyły swoje małe, kolorowe dzieła. Przy wspólnych stołach nie brakowało radości, śmiechu i twórczej energii, a stanowisko warsztatowe ani na chwilę nie świeciło pustkami. Spotkanie było pięknym przykładem międzypokoleniowej współpracy, dzielenia się pasją i sercem otwartym na pomaganie*

Dziękujemy !

**Łącznie zebrano 57 981,45 zł**

DZIĘKUJEMY! Zarząd ZUTW, Zofia Banaszak Prezes Zarządu

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

**W numerze m.in. znajdują się**

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

**Wkładka prozdrowotna:**

Tym razem poruszamy temat *diety seniora* — praktycznie i przystępnie. **Zapraszamy do lektury!**

### **WRACAMY DO WSPOMNIENI ZAPISANYCH W POPRZEDNICH WYDANIACH** **„INSPIRACJI”**

**Tym razem jest to wspomnienie z Nr 2(39)2011 „Bo życie jest warte, by żyć”**

Z Ireną Santor, piosenkarką, która jest nieformalnym członkiem naszego ZUTW. Rozmawiała **Danuta Kuleszyńska**, słuchaczka ZUTW. /Numery archiwalne do nabycia w ZUTW- to nasza historia/.

**- Kręci Panią życie?**

- Wyłącznie.

**- W jakim wymiarze?**

- W każdym. Byłabym szczęśliwa i losowi wdzięczna, gdyby zechciał mnie jeszcze długo zatrzymać na ziemi.

I oczywiście, żebym była sprawna umysłowo, bo jeżeli nie — to po co mi żyć, skoro nie będę tego świadoma.

Ale życie... uhhh...! Cudo!

**- Kocha je Pani?**

- Nad wyraz kocham.

**- Pogodna, uśmiechnięta, kobieca, pełna tego życia... Jak Pani to robi?**

- Może mam taką, naturę daną od Natury? A może moje życiowe doświadczenia złożyły się na to, że taka jestem?

Trzy razy w życiu los dał mi znak — Moja droga, to co dostałaś, jest niepowtarzalne, nie wiadomo kiedy się skończy, jest krótkie, chimeryczne, więc wykorzystaj każdą chwilę. I ja to robię.

**- Cieszyć się tym co mamy...**

- Oczywiście.

**-Ta filozofia wzięła się stąd, że była już Pani po Tamtej Stronie?**

- Nie będziemy mówić o szczegółach, ale tak rzeczywiście było. I ja z tej wiedzy korzystam, staram się o tym nie zapominać. Przez całe życie nie zapominam o tych ostrzeżeniach, które dostałam. I w związku z tym cieszę się wszystkim, co mnie spotyka, nawet jeśli jest to coś złego. Bo każde zło można odmienić. Natomiast życie raz stracone, niestety, nie wraca.

**- Nie każdy tego doświadcza, by życie pokochać na nowo. Nie wszyscy dostrzegają piękno, jakie nas na co dzień otacza. Nie każdy potrafi cieszyć się tym, co ma.**

- To są utracjusze. Kombinują coś, mówią, mają jakieś chandry... Rozumiem, choroba to zupełnie coś innego, ale w większości przypadków ludzie zdrowi często narzekają, że są nieszczęśliwi, że życie ich nie cieszy... Takich to bym przepędziła przez suchy las.

**- Boi się Pani śmierci?**

- Nie. A nie boję się dlatego, że jest ona nieuchronna. Ale zrobię wszystko by ją odwlec. Bo życie jest warte tego, by żyć.

To najwyższe dobro dostaje pani tylko raz i jeśli pani je przepuści, to pretensje można mieć wyłącznie do samej siebie. Każdy z nas umrze, ale po co to przyspieszać?

**- Życie emerytki też może być piękne?**

- Oczywiście. I to w każdym wymiarze.

**- A co poradzi Pani tym, które w to nie wierzą?**

- Niech posprzątają porządnie swoje mieszkanie i wyrzucą zbędne rzeczy. A potem niech idą do fryzjera i założą twarzową sukienkę. No i żeby się wyprostowały, na litość boską, i popatrzyły, jak pięknie jest na świecie! Niech spojrzą do lustra i uwierzą, że są piękne, zdrowe, a nawet jeśli chorują, bo każdy ma swoje ułomności, też niech spojrzą na siebie łaskawym okiem. I niech walczą o to, by coś dobrego je w życiu spotkało.

**- Czyli pokochać siebie?**

- Tak, ale w tym pozytywnym znaczeniu. Bo tu nie chodzi o zapatrzenie się w siebie i stwierdzenie, że nic na świecie poza mną nie jest takie piękne i ważne. Lubić siebie, o!

**- Irenie Santor dobrze tak mówić, bo jest szczęściarą.**

- Na to trzeba zapracować. Jak łatwo jest usiąść i narzekać. Ja to też umiem: usiąść i się zapłakać. Tylko po co? Cieszymy się życiem, póki trwa.

**- Podoba się Pani określenie: Uniwersytet Trzeciego Wieku?**

- Bardzo mi się podoba, bo za tym kryje się wartość. Ludzie często nie zdają, sobie sprawy z jednej rzeczy: co to znaczy dożyć późnego wieku. A to znaczy mieć doświadczenie, mieć mądrość. To skarb, który dostaje się po wielu latach pracy, codziennego życia, kontaktów z ludźmi. Ale trzeba się do tego doświadczenia uciekać i wyciągać z niego pozytywne wnioski. Trzeba robić wszystko, co jest możliwe do zrobienia, by pozbyć się nieszczęścia, choroby...

**- Czy to prawda, że nie przyjęto Pani w szeregi warszawskiego UTW?**

- Zadano mi pytanie, czy będę chodziła na zajęcia, czy będę aktywna. Odpowiedziałam, że postaram się w miarę swoich możliwości. *Pani Ireno, to niech pani tego nie robi, bo blokuje pani miejsce komuś, kto ma czas i chętnie z tych zajęć skorzysta* — tak mi odpowiedziano. No więc pomyślałam sobie, że jestem uczciwa, bo nie mogłabym sprostać takim wymogom i w związku z tym nie zapisałam się na UTW.

**- To może przyjmie Pani zaproszenie z zielonogórskiego UTW? Bez jakichkolwiek zobowiązań.**

- (śmiech) Z radością przyjmę takie honorowe członkostwo.

**- Trzymamy Panią za słowo.**

- Oczywiście. Słowo się rzekło...

**- Dziękuję za rozmowę.**

IRENA SANTOR - pierwsza dama polskiej piosenki. Urodziła się 9 grudnia 1934 r. w Popowie Biskupim, ukończyła technikum szklarskie w Polanicy Zdroju. Na estradzie zadebiutowała jako solistka Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowsze” (1951 r.), z którym śpiewała przez 8 lat. Na I sopockim festiwalu zdobyła Bursztynowego Słowika za piosenkę „Embarras” (1961). Wylansowała wiele przebojów, m.in. „Powróćisz tu”, „Na Francuskiej”, „Każda miłość jest pierwsza”. Występowała z sukcesami na wszystkich kontynentach, ma w swym dorobku wiele nagród. Była gościem na Juwenaliach w 2011r. Mimo podeszłego wieku i problemów ze zdrowiem, artystka jest aktywna, pojawia się publicznie, udziela wywiadów i prowadzi audycje radiowe, a jej obecność na scenie, nawet w formie gościnnej, wciąż jest celebrowana przez publiczność, która ma okazję usłyszeć jej przeboje i historie.

### **ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w lutym.**

Urodziny obchodzi 86 słuchaczy.

Najstarsza słuchaczka ma lat 90, najmłodsza słuchaczka ma 62 lata.

*Drodzy Lutowi Jubilaci,*

*niech zimowy luty otuli Was ciepłem serc,  
niech każdy dzień przynosi spokój, uśmiech i nadzieję.  
Życzymy zdrowia, radości oraz wielu pięknych chwil  
spędzonych wśród ludzi, którzy są bliscy i życzliwi.  
Niech życie nadal smakuje dobrze — każdego dnia.*

Zarząd ZUTW

Program napisała: **Zofia Banaszak**. Korekta: **Teresa Błaszyńska**. Program został opublikowany na stronie: [www.utw.zgora.pl](http://www.utw.zgora.pl) przez **Elżbietę Subocz**.