

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 MAJ 2026 ROK



Wspomnienie

Mama to najcieplejsze słowo świata — pełne miłości, troski i poświęcenia.
To ona uczyła nas życia, dawała wsparcie i otaczała bezwarunkową miłością.
Dziś z wdzięcznością wspominamy nasze Mamy — te, które są z nami,
i te, które żyją już tylko w naszych sercach.
Dziękujemy za Waszą dobroć, cierpliwość i serce.
Na zawsze pozostaniecie w naszej pamięci.

Zarząd ZUTW

Zofia Banaszak - Prezes Zarządu

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.
- ❖ **Prosimy o odnotowanie** wydarzeń w maju i skorzystanie z zaproszeń. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie Internetowej: www.utw.zgora.pl na FB oraz na kolejnych stronach programu.

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

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026	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 04.05.2026	09:30- 11:30	opłaty	Wczasy nad morzem w Pustkowie. Będzie pobierana opłata za ubezpieczenie i przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót.	W programie m. in. pokaz mody ph. „ Makowy powiew znad morza ”. Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.	Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie na miejscu 27.05.br.	ZUTW

poniedziałki 04.05.2026, 18.05.2026, 25.05.2026	12:15- 14:00	warsztaty, wykłady, ćwiczenia	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Warsztaty, wykłady, ćwiczenia. Przygotowanie do otwarcia wystawy.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW. Zapraszamy do KLUBU nowych słuchaczy.	kier. Bolesław Polarczyk, słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026, 25.05.2026	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 04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026, 25.05.2026	16:30- 18:00	próby, warsztaty, koncerty	CHÓR „MODERATO” Przygotowanie do koncertów, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 05.05.2026	09:30- 11:30	opłaty	Wczasy nad morzem w Pustkowie Będzie pobierana opłata za ubezpieczenie i przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót.	W programie m. in. pokaz mody ph. „ Makowy powiew znad morza ”. Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.	Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie na miejscu 27.05.br.	ZUTW
wtorek 05.05.2026	10:00	spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” spotkanie w Archiwum Państwowym.	Zapraszamy członków KLUBU.	Paweł Kalisz pracownik Archiwum	Archiwum Państwowe w Zielonej Górze al. Wojska Polskiego 67A
wtorek 05.05.2026	12:00- 13:30	wykład	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu”. „Plac Bohaterów Stalingradu - jak się zmieniał ?	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
wtorki 05.05.2026, 12.05.2026, 19.05.2026	12:45- 14:45	próby, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIwersytecki "Wiosennie śpiewamy dla MAMY".	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 5.05.2026	16:00	występ	KABARET „MONTE VERDE” Spektakl „ Miłość, zabawa oraz mniej ważne sprawy ".	Zapraszamy Obowiązują wejściówki.	Opieka artystyczna i reżyseria Jarosław Marek Sobański kabareciarz	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza al. Wojska Polskiego 9
wtorek 05.05.2026	18:00	program TVP3	KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”. Zadbany senior.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach telefonicznych.	Prowadzenie: Jolanta Lorens, Małgorzata Barska słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski

środa 06.05.2026	09:30-11:30	zajęcia w terenie	KLUB RĘKODZIEŁA „AŁŁASEK” Zajęcia w terenie - wypad do Ogrodu Botanicznego.	*Mieszkańcy zielonej łąki – amigurumi i inne zabawki: żabki, ślimaki, gąsienice. *Zielono-wiosenne dodatki: bukieciki kwiatków, broszki, dekoracje stołu.	kier. Dorota Jarmańska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	Ogród Botaniczny, ul. Botaniczna 50A
środy 06.05.2026, 13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.	Przygotowanie do wystaw, plenery. Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 06.05.2026, 13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026	13:00-14:30	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	Zajęcia odpłatne. Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów kier. Eстера Dolińska Barbara Ciorga-Kwiecień słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 07.05.2026	10:00-10:45	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ teoria	Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 07.05.2026	10:00-12:00	warsztaty	SPOTKANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE pn. „ Flaga Łączy Pokolenia ”. kolejne spotkanie z Przedszkolem nr 47. "Happy Days-Szczęśliwe Dni". Grupa „Wilczki”.	Organizatorzy: Zespół Plastyczny Dekoratornia oraz Przedszkole nr 47 "Happy Days-Szczęśliwe Dni". Celem warsztatów jest kształtowanie postaw patriotycznych wśród najmłodszych oraz budowanie więzi międzypokoleniowych. Spotkanie jest okazją do wspólnego, międzypokoleniowego spędzenia czasu i budowania szacunku do tradycji.	<u>Dekoratornia:</u> kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW. <u>Nauczycielki</u> z "Happy Days-Paulina Kasperczyk i Kaja Muszyńska. Agnieszka Kusz.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki 07.05.2026, 14.05.2026, 21.05.2026, 28.05.2026	10:00-12:00	zajęcia	„Seniorzy pomagają seniorom” Zapraszamy na bezpłatne zajęcia. W przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez stresu. Otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich potrzeb.	Zapraszamy słuchaczy. Masz telefon lub laptop, ale nie wykorzystujesz wszystkich możliwości? Chcesz swobodnie rozmawiać z bliskimi przez Internet, wysyłać zdjęcia albo bezpiecznie korzystać z sieci? Przyjdź na zajęcia.	Prowadzenie: mgr inż. Marek Wilczak informatyk Elżbieta Papiór, Bolesław Polarczyk słuchacze ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 07.05.2026	12.10-14.00	prelekcja, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Gemini - nowości – omówienie, prezentacja.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 07.05.2026	16:00	odsłonięcie pamiątkowej płyty	SPOTKANIA MUZEALNE Odsłonięcie pamiątkowej płyty poświęconej Zbyszko Piwońskiemu.	Zbyszko Piwoński (1929-2022). Długoletni członek Rady Programowej ZUTW.	Uroczystość odbędzie się przed gmachem Muzeum. Wstęp wolny.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
czwartek 07.05.2026	17:30- 18:30	wykład	ZAPROSZENIE Wykład w ramach obchodów 25-lecia UZ „Lubuska Recepta na Długowieczność – od tradycji do nauki o stylu życia”.	Wykład poświęcony codziennym wyborom, które wpływają na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Przy okazji wykładu przygotowaliśmy dla Was coś specjalnego - zwiedzanie zabytkowego budynku Rektoratu UZ. Będzie to możliwe w godzinach 16:30-19:00.	dr Justyna Korycka-Korwek z Instytutu Sportu, Turystyki i Żywnienia UZ <i>Węcej na ostatnich str. Programu.</i>	ZG Aula 205, bud. Rektoratu UZ ul. Licealna 9
czwartek 07.05.2026	18:00	wystawa plenerowa	MAJ W NORWIDZIE Wystawa plenerowa KOZZI FILM FESTIWAL JUBILEUSZOWA WYSTAWA PLAKATU FESTIWALOWEGO.	Wystawa czynna: 7-30 maja 2026	Zapraszamy.	WiMBP Gmach Główny Biblioteki, al. Wojska Polskiego 9
piątki 08.05.2026, 15.05.2026, 22.05.2026, 29.05.2026	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE” Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz Zygmunt Jankowski Słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 08.05.2026	10:00	zajęcia kreatywne	ZAPROSZENIE Partnerskie Miejskie Przedszkole Nr 34 „Rozśpiewane Przedszkole” zaprasza słuchaczy na wspólne obchody Dnia Unii Europejskiej.	<i>Międzypokoleniowe spotkania. Obowiązuje sportowy strój.</i>	Zapraszamy słuchaczy. Zapisy w ZUTW.	Miejskie „Rozśpiewane Przedszkole” 34 ul. Boh. Westerplatte 11 a
piątek 08.05.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI „Zdrowa żywność”.	<i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 08.05.2026	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Fotografia krajobrazu i architektury.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątki 08.05.2026, 15.05.2026, 29.05.2026	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 08.05.2026, 15.05.2026, 22.05.2026, 29.05.2026	13:00- 17:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zapisanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 08.05.2026	16:30	wystawa	ZAPROSZENIE Otwarcie wystawy malarstwa Stanisławy Sidorkiewicz „ Kobieta i kwiaty ”.	Stanisława Sidorkiewicz słuchaczka ZUTW malarka Zapraszamy.	Kurator wystawy: Cezary Bednarczyk Malarz Organizator: CP	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
sobota 09.05.2026	06:00	wycieczka	KLUB GEOLOGICZNY „Wycieczka edukacyjna do Bożkowskich Jaskiń w Czechach”.	Organizator: PTTK Przewodnik: Henryka Frankiewicz słuchaczka ZUTW	kier. KLUBU Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	Wyjazd z parkingu po Starej Gazowni o godz. 6.00
sobota 09.05.2026	12:00	sianie łąki, warsztaty	ZAPROSZENIE Siejemy kolory w Barokowym Dworze. Sianie łąki kwietniowej.	Ciekawostki o zapylaczach i łąkach. Warsztaty: „Pszczele stylizacje”. Wspólne budowanie ula.	Zapraszamy słuchaczy ZUTW, z wnukami i znajomymi. <i>Wstęp wolny.</i>	Barokowy Dwór Ochła- Górna 4
poniedziałek 11.05.2026	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „ COGITO ” „Wprowadzenie do filozofii praw człowieka”.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 11.05.2026, 18.05.2026, 25.05.2026	11:15	próby, warsztaty	KABARET „ RETRO ” „ <i>Liryka, liryka...</i> ” Próby do spektaklu „ <i>Podróż słodko- kwaśna</i> ”.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy do ZESPOŁU	dr Teresa Samulczyk pedagog teatru słuchaczka ZUTW	Spółdzielczy Dom Kultury „Nowita” ul. II Armii 30-40
poniedziałek 11.05.2026	12:15- 14:00	otwarcie wystawy	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „ KWADRAT ” Otwarcie wystawy „ INTENCJONALNE ROZMYCIE ”.	Zapraszamy .	Kurator wystawy Bolesław Polarczyk	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 11.05.2026	16:00	otwarcie wystawy	MAJ W NORWIDZIE Otwarcie wystawy malarstwa grupy „Kontrapost z ZUTW pt. Rozświetlanie mroku.	Zapraszamy Wystawa czynna: 11 maja-30 czerwca 2026r. (w godzinach otwarcia Filii Biblioteki)	Kurator wystawy: Leopold Kolbiarz malarz	WiMBP Filia nr 12, ul. Morelowa 34
wtorek 12.05.2026	10:00	wykład, spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOOKO ” Spotkanie w BWA. z Wojciechem Kozłowskim.	Zapraszamy.	dyr. BWA Wojciech Kozłowski	BWA al. Niepodległości 19

wtorek 12.05.2026	18:00	spotkanie	MAJ W NORWIDZIE Spotkanie autorskie z Elizą Kącką Laureatka Nagrody Literackiej „Nike” za książkę „Wczoraj byłaś zła na zielono”.	Zapraszamy.	Prowadzenie: Magdalena Faron	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza al. Wojska Polskiego 9
wtorek 12.05.2026	18:00	program TVP3	KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”. Rozśpiewany senior.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach telefonicznych.	Prowadzenie: Jolanta Lorens, Władysław Edelman słuchaczka ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
wtorek 12.05.2026	19:00	spotkanie	ZAPROSZENIE „O filozofii przy winie”. „Rocznik ma znaczenie – o czasie, który nadaje życiu smak.	„Czas płynie, wino dojrzewa, my się starzejemy. Czy czas to coś co tracimy, czy raczej przestrzeń, w której się stajemy?”. <i>Zapraszamy.</i>	dr Paweł Walczak Instytut Filozofii UZ	Spotkania odbywają się w SKRZYŃCE WINA Wine Bar & Sklep ul. Sobieskiego 11
środa 13.05.2026	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu – Spreewald. Po termach: Kromlau Park Azalii i Rododendronów	Park krajobrazowy we wsi Kromlau, w gminie Gablenz na Łużycach. Powstał w XIX wieku, podobno na terenie dawnego majątku feudalnego, założony przez Friedricha Herrmanna Röttschke.	Organizator wyjazdu: Biuro EXODUS. <i>Proszę pamiętać o zabraniu dowodu osobistego lub paszportu.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
środy 13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „ATŁASEK” KWIATY i KORONKI Koronkowe serwetki Kwiatowe broszki i aplikacje.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy do Klubu	kier. Dorota Jarmińska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 13.05.2026	16:30-17:30	prelekcja	Centrum Przyrodnicze Cykl: "ZOOM na Naukę" – „Jak ciało człowieka radzi sobie w kosmosie?	Spotkanie z dr. Grzegorzem Słowikiem.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
czwartek 14.05.2026	10:00-10:45	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Komputery.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartek 14.05.2026	12:00- 14:00	prelekcja	KLUB AWOKADO Ajurweda to jeden z najstarszych na świecie systemów medycznych, wywodzący się z Indii.	Poznamy jak ustalić typ swojej doszy (Vata, Pitta czy Kapha) i jak dopasować dietę do Twojej dominującej doszy. Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 14.05.2026	18:00	spektakl	MAJ W NORWIDZIE Matki i córki – spektakl Inspirowany powieścią Alberty Grabowskiej, z piosenkami ABBY.	Wystąpi: Teatr <i>Po Godzinach</i> z Żarskiego Domu Kultury. Obowiązują bezpłatne wejściówki dostępne w ZUTW. Zapraszamy.	Reżyseria: Alicja Wróbel Wydarzenie w ramach Tygodnia Teatru z Biblioteką 2026. <i>Dofinansowano ze środków Miasta Zielona Góra.</i>	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek-niedziela 15.05.2026, 16.05.2026, 17.05.2026	godz. wyjazd u inf. w zespole	próby, warsztaty	CHÓR „MODERATO” Wyjazd na „Warsztaty śpiewacze” do Międzyzdrojów.	Wyjazd na warsztaty <i>Zajęcia odpłatne</i>	Dyrygent: Jakub Gościński kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	Wyjazd do Międzyzdrojów (szczegółowe informacje w Zespole)
piątek 15.05.2026	PKP 6:45	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener fotograficzny w Szczecinie.	Szczegółowe informacje dotyczące wyjazdu w Klubie.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Wyjazd zbiórka PKP godz. 6:45
piątek 15.05.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI „Latamy”.	<i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
sobota 16.05.2026	07:40	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wyjazd do Łowej Żagańskiej na „Święto Rododendronów i Azalii”.	<i>Spotkanie na peronie z zakupionym biletem dla seniora lub turystyczny o godz. 07:40. Powrót ok. 17:54. Zatrzymamy się w Żarach.</i>	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW.	Wyjazd z Zielonej Góry PKP godz. 07:40 peron I
sobota 16.05.2026	17:00- 23:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Australijska Noc w Muzeum.	Wolontariat także z ZUTW. Zapraszamy.	Program szczegółowy na FB i tablicy ogłoszeń w ZUTW. Wstęp wolny!	MZL al. Niepodległości 15 ZG
poniedziałek 18.05.2026	10:00- 11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA” „Powinna być nieufnością”, czyli słów kilka o poezji.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna

wtorek 19.05.2026	10:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener fotograficzny w Nowej Soli.	Zapraszamy członków KLUBU.	Regina Pawliczak kier. KLUBU słuchaczka ZUTW	wg inf. w KLUBIE
wtorek 19.05.2026	12:00-13:30	wykład	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu” . „Zielonogórskie cmentarze – po czym depczemy?”	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 19.05.2026	16:00-17:30	warsztaty	Cykl: „SIŁOWNIA DLA MÓZGU” „Sprawna głowa – ćwiczenia na koncentrację, pamięć i myślenie”.	Zapraszamy – zainteresowanych słuchaczy. Obowiązują wejściówki.	Zbigniew Kamrat psycholog, psychoterapeuta, specjalista psychoterapii uzależnień, terapeuta Brainspotting (BSP) to innowacyjna, oparta na neurobiologii metoda terapeutyczna służąca do leczenia traumy, lęków i trudnych emocji.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza al. Wojska Polskiego 9
wtorek 19.05.2026	18:00	program TVP3	KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek” . Senior aptecze.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach telefonicznych.	Prowadzenie: Grażyna Miłkowska, Władysław Edelman słuchacze ZUTW	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 20.05.2026	12:30-14:00	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Spotkanie z 85-latkami.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.05.2026	10:00	plener	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Stacja kolejki Szprotawskiej.	Zapraszamy członków Pracowni.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	Rondo Nauczycieli Tajnego Nauczania (łączy ulice Wiśniową, 1 Maja oraz St. Moniuszki)
czwartek 21.05.2026	10:00-12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Wystrój domo-doniczki, pojemniki na biurko-przybory do pisania wykonane metodą decoupage.	Zapraszamy do ZESPOŁU.	Kier. Zespołu: Anna Barcka, Małgorzata Bąkowska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.05.2026	10:10	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wyprawa w „Nieznane miejsca Zielonej Góry”.	Zapraszamy	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW. <i>Spotkanie na Centrum Przesiadkowym</i>	Wyjazd MZK linia „0” lub „30” z Centrum Przesiadkowego.

czwartek 21.05.2026	12:00- 14:00	wykład	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Sztuczna Inteligencja – jej nowe możliwości, ograniczenia i zagrożenia.	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.05.2026	16:00- 18:00	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” Plany wakacyjne związane z minerałami: zwiedzanie, kolekcja, zakupy.	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 21.05.2026	16:00- 18:00	ćwiczenia warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „OKSYMORON” Ćwiczenia warsztatowe, poznawanie poezji najnowszej, czytanie własnej twórczości.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 21.05.2026	17:30- 18:30	wykład	ZAPROSZENIE Wykład w ramach obchodów 25-lecia UZ „Historia we współczesnej muzyce rozrywkowej – od Chopina do Sabatonu”.	Wykład będzie podróżą w czasie od Chopina przez Punk Rock, rock psychodeliczny, po muzykę pop. i będzie opatrzone fragmentami utworów muzycznych - tych znanych i mniej znanych, niekiedy wręcz zaskakujących.	dr hab. Marceli Tureczek, prof. UZ dyrektor Instytutu Historii UZ zabierze nas w muzyczną podróż przez gatunki – od klasyki po punk rock.	ZG Aula 205, bud. Rektoratu UZ ul. Licealna 9
czwartek 21.05.2026	18:00	spotkanie autorskie	MAJ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Spotkanie autorskie z ks. dr hab. Andrzejem Dragułą, połączone z promocją książki „ <i>Strefa turbulencji</i> ”.	ks. dr hab. Andrzej Draguła, prof. US polski ksiądz rzymskokatolicki, teolog i publicysta.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza al. Wojska Polskiego 9
piątek 22.05.2026	10:00- 12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „ FOTOX ” Wybór zdjęć na wystawę fotograficzną– "Wały, Zamek i Dźwigozaury”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 22.05.2026	10:00- 10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI „Hotele, pensjonaty”.	<i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona

piątek 22.05.2026	11:30	otwarcie wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Otwarcie wystawy malarstwa pt. „O Zielonej Górze przy kawie”.	<i>Zapraszamy.</i>	Kurator wystawy: Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 22.05.2026	17:00	otwarcie wystawy	ZAPROSZENIE Otwarcie wystawy malarstwa grupy „Kontrapost” ZUTW pt. „Inspiracje”	<i>Zapraszamy.</i>	Kurator wystawy: Leopold Kolbiarz malarz	Zajazd Kultury w Zielonej Górze ul. Jedności 78
piątek 22.05.2026	od 22- do 30 maja br.	festiwal	MAJ W NORWIDZIE Festiwal Filmu Teatru i Książki Kozzi Wajda Dałkowska.	<i>Zapraszamy 22-30 maja br. Zielona Góra – Kargowa</i>	Więcej na FB i tablicy ogłoszeń w ZUTW.	PROGRAM: www. festiwal.norwi d.net.pl, facebook.co m/festiwalzgo ra
sobota 23.05.2026	14:30	otwarcie wystawy	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy pocztówek ze zbiorów Moniki Droźlowskiej – „Natura na pocztówkach – żółw i inne motywy”.	Monika Droźlowska związana z turystyką i promocją miasta.	<i>Zapraszamy.</i>	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 25.05.2026	12:00- 13:00	wykład	ADWOKACI SENIOROM Prawa pacjenta, dokumentacja medyczna - Uprawnienia seniorów w systemie ochrony zdrowia.	<i>Zapraszamy.</i>	adw. Natalia Jasińska i apl. adw. Wiktoria Czujko	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 25.05.2026	10:30- 12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” „Wprowadzenie do filozofii praw człowieka”.	<i>Zapraszamy.</i>	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 25.05.2026	18:00	spotkanie	MAJ W NORWIDZIE Spotkanie z cyklu Sentymenty. „Z szuflady i pamięci Wandy R”.	W trakcie wieczoru - gospodyni wydarzenia, Wanda Rudkowska powróci wspomnieniami do sylwetki wybitnej aktorki teatralnej, radiowej i filmowej, Ewy Dałkowskiej, patronki 15. Festiwalu Filmu Teatru i Książki.	Gospodyni wydarzenia: Wanda Rudkowska Wydarzenie w ramach 12 (15) Festiwalu Filmu Teatru i Książki <i>Kozzi Wajda Dałkowska</i> , 22-30 maja 2026.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9

wtorek 26.05.2026	10:00-12:00	przegląd zdjęć	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Sprawy organizacyjne oraz przegląd zdjęć z pleneru.	Zapraszamy członków KLUBU.	Regina Pawliczak kier. KLUBU słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 26.05.2026	11:00	koncert	SPIEWNIK UNIWERSYTECKI "Wiosennie śpiewamy dla mamy".	„Seniorzy – Seniorom”.	Prowadzenie: Mirosława Branicka – Polarczyk, słuchaczka ZUTW	Senior Wigor, Os. Pomorskie 28
wtorek 26.05.2026	18:00	program TVP3	KALEJDOSKOP SENIORA „Srebrny Wiek”. Senior turysta.	Program dla seniorów. Zapraszamy do wysłuchania audycji oraz udział w rozmowach telefonicznych.	Prowadzenie: Małgorzata Barska, Jan Bitka słuchacze ZUTW,	Telewizja TVP3 Gorzów Wielkopolski
środa 27.05.2026	17:00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Studium Wiedzy o Sztuce i Historii „Nie tylko samurajowie”.	Zapraszamy.	Prowadzenie: dr Longin Dzieżyc <i>Wstęp wolny!</i>	MZL al. Niepodległości 15 ZG
czwartek 28.05.2026	10:00-10:45	edukacja fotograficzna	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Teoria omówienie zdjęć.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Teresa Gradzik słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 28.05.2026.	10:30	koncert	SPIEWNIK UNIWERSYTECKI "Wiosennie śpiewamy dla mamy".	„Seniorzy – Seniorom”	Prowadzenie: Mirosława Branicka – Polarczyk, słuchaczka ZUTW	Senior +, ul. Reja 5
czwartek 28.05.2026	14:30-15:45	wykład	KLUB GEOLOGICZNY „Surowce energetyczne Ziemi Lubuskiej.”	Zapraszamy członków KLUBU.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 28.05.2026	19:00	koncert	SPOTKANIA MUZEALNE Jazzujące Muzeum, Damian Hyra Trio – „Ludzie zza okien”.	Utwór związany z projektem Damiana Hyry, polskiego muzyka jazzowego (często występującego także jako Damian Hyra Quartet). Zapraszamy.	Bilety ulgowe w ZUTW.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
piątek 29.05.2026	10:00-10:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	OBSŁUGA SMARTFONOWYCH APLIKACJI „Nawigacja”.	<i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW kier. Anna Przybylak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 29.05.2026	10:00-12:00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przygotowanie wystawy fotograficznej "Wały, Zamek i Dźwigozaury”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa

sobota 30.05.2026	08:00- 18:00	Brandenburski Tydzień Seniorów	ZAPROSZENIE na uroczyste otwarcie 32. Brandenburskie go Tygodnia Seniorów, w Lausitz-Arena w Cottbus.	Brandenburski Tydzień Seniorów 2026 będzie przebiegał pod hasłem: „Społeczeństwo potrzebuje doświadczenia – seniorzy potrzebują uczestnictwa”.	Patronem tego wydarzenia jest premier kraju związkowego Brandenburgia, Pan dr Dietmar Woidke. W tym wydarzeniu wezmą udział również członkowie Zielonogórskiej Rady Seniorów i UM ZG. W sumie spodziewamy się ok. 700 gości z Landu Brandenburgii i Zielonej Góry. Udział weźmie 29 członków ZUTW.	Wyjazd: zatoczek koło Filharmonii Plac Powstańców Wielkopolskich 10.
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 4,11,18,25. 05.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Jolanta Nenycz	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Krystyna Biegała- Szymanowska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Krzysztof Koperski	ZUTW Sala Zielona
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	13:05-13:50	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Wiesława Puchalska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	14:00-14:45	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Włodzimierz Hołubowski	ZUTW Sala Zielona
środy 6,13,20,27. 05.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 6,13,20,27. 05.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 6,13,20,27. 05.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Jolanta Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 6,13,20,27. 05.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 6,13,20,27. 05.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kubczak	ZUTW Sala Zielona
środy 6,13,20,27. 05.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jadwiga Szaląpata	ZUTW Sala Zielona

środy 6,13,20,27. 05.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW Sala Zielona
środy 6,13,20,27. 05.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW Sala Zielona
środy 6,13,20,27. 05.2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW Sala Zielona
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	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 7,14,21,28. 05.2026	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
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	12:00-12:45	ANGIELSKI A1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Joanna Nawojka	ZUTW Sala Zielona
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	12:55-13:40	ANGIELSKI A 2+	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Zielona
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	13:50-14:35	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW Sala Zielona

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 4,11,18,25. 05.2026	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 4,11,18,25. 05.2026	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 4,11,18,25. 05.2026	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 4,11,18,25. 05.2026	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. Irena Solecka	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	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. Danuta Zarzecka	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	11:25–12:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Jagoda Gotlib	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	12:20-13:05	DYNAMICZNY PILATES grupa zaawansowana	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Krystyna Łaszczyk	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	13:15-14:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana.	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 4,11,18,25. 05.2026	14:10-14:55	NEUROBIK grupa średniozaawansowana	Grażyna struktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	9:15- 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	10:15- 11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Danuta Kłos	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	11:15–12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	10:15- 11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Małgorzata Kramicz	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	11:30–12:30	Teatr TANCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczowska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	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. kier. Janusz Mróz i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
wtorki 5,12,19,26. 05.2026	8:30 – 9:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesola
środy 6,13,20,27. 05.2026	9:30 – 10:20	JOGA – ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierchołowska nauczyciel kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola

środy 6,13,20,27. 05.2026	10:30-11:15	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Ewa Malon	ZUTW Sala Wesola
środy 6,13,20,27. 05.2026	11:25-12:10	ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE dla początkujących	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Jolanta Różycka-Lacny	ZUTW Sala Wesola
środy 6,13,20,27. 05.2026	12:20-13:05	PILATES	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny, kier. Barbara Kalinowska	ZUTW Sala Wesola
środy 6,13,20,27. 05.2026	13:15–14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	Irena Karnicka nauczyciel kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	8:40 – 9:25	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Byczkowska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	9:35 – 10:20	ZDROWY KRĘGOSŁUP ulga dla pleców gimnastyka lecniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Dróbka	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	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 Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	11:25-12:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa zaawansowana	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Wanda Maciejewska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	12:20 - 13:05	PILATES grupa zaawansowana Pilates dynamiczny -	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny. kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	13:15-14:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP grupa średniozaawansowana	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Izabella Zalewska- Zakobielska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	14:10-14:55	NEUROBIK grupa początkująca	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny kier. Teresa Mikołajska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 7,14,21,28. 05.2026	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. Waldemar Łukasz i Eugeniusz Józefowicz członkowie wspierający ZUTW	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
piątki 8,15,22,29. 05.2026	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Edward Cias	ZUTW Sala Wesola

piątki 8,15,22,29. 05.2026	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi kier. Grażyna Baberowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA"3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Stanisława Wielebska	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	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 8,15,22,29. 05.2026	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 8,15,22,29. 05.2026	14:30-15:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Ilona Rybacka	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	15:30-16:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS kier. Dorota Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
piątki 8,15,22,29. 05.2026	16:30-17:30	GRUPA TANECZNA „SENIOR PERFECT”	Aneta Ostrówka międzynarodowy prezenter i instruktor fitness kier. Krystyna Łaszczyńska	Centrum Tańca i Fitness MY WAY CENTER ul. Morelowa 34
soboty 9,16,23,30. 05.2026	10:00	NORDIC WALKING 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 4,11,18,25. 05.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 8,15,22. 05.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17
piątek 29.05.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41

ZAPROSZENIE

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH MAJ 2026 ROKU.

Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze Oddział Zielonogórski

„Nie siedz 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 na tablicy ogłoszeń w ZUTW oraz na FB.

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
3	Nd	Anna Szpręgiewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Z Drzonkowa do Zatonia
10	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Okolice Zielonej Góry
17	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Majówka w Gryżyńskim Parku Krajobraz.
24	Nd	Konrad Majewski Przodownik turystyki pieszej PTTK	Okolice Nowogrodu Bobrzańskiego
31	Nd	Waldemar Osypiński Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Do Kożuchowa

Zapraszamy do udziału wszystkich pasjonatów turystyki pieszej i tej formy laktynwnej rekreacji - także zamierzających rozpocząć jej uprawianie, dysponujących odpowiednim obuwiem i stosownym do pogody ubiór - 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

WYJAZDY

Wczasy nad morzem w Pustkowie.

Termin: od 26 maja do 6 czerwca 2026 r.

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 spędzać czas w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Będzie dużo atrakcji – **w wśród nich pokaz mody z hasłem „Makowy powiew znad morza”**. Już dziś zapraszamy !

Makowy powiew znad morza... proszę Państwa, uwaga — bo zaraz naprawdę powieje!

Dziś na naszym wybiegu zobaczycie coś wyjątkowego: styl, który przeżył więcej sezonów niż niejedna prognoza pogody nad Bałtykiem... i wciąż wygląda świetnie!
Makowy powiew znad morza
lekki jak letni wiatr,
niesie wspomnienia ciepłych dni
i kolory, które nie znają wieku.
Czerwień maków splata się z błękitem fal,
a każdy krok na wybiegu
to historia zapisana w uśmiechu,
doświadczeniu i odwadze bycia sobą.

Dziś moda nie ma metryki –
ma charakter, klasę i duszę.

To opowieść o pięknie, które dojrzewa,
jak lato nad morzem – spokojne, a zarazem pełne życia.

Niech ten pokaz będzie jak morska bryza –
świeży, inspirujący i prawdziwy.
Bo styl to nie tylko to, co nosimy,
ale to, kim jesteśmy.

Makowy powiew znad morza...
poczuj go razem z nami.

Opłaty: W dniach **04.05.br.** (poniedziałek) i **05.05.br.** (wtorek) w godz. 9:30 do 11:30 pobierana będzie opłata za ubezpieczenie i przejazd autokarem z Zielonej Góry do Pustkowa i na powrót. Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie na miejscu **27.05.br**
Już dzisiaj życzymy miłego pobytu.

ZAPISY

Do udziału w bezpłatnym projekcie realizowanym w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027. Nowe Horyzonty – etap II (2026-2029). Miejsce: Ośrodek Integracji Społecznej ul. Prosta 47/A/. **Skorzystasz:** wsparcie psychologa, prawnika, pracownika socjalnego, trenera arteterapii, trenera kompetencji społecznych, z wyjść integracyjnych, warsztatów ruchowych, kulinarnych, plastycznych, florystyki, wydarzeń kulturalnych, wyjazdów, zajęć informatycznych, szkoleń i innych. Zajęcia rozpoczną się pod koniec czerwca br. **Ilość miejsc ograniczona.**

ZAPROSZONO NAS – WiMBP

Promocja kwartalnika Pro Libris

Promocja nowego numeru (nr 95-96/ 2026) Kwartalnika Pro Libris *Tradycja* z udziałem redakcji oraz zaproszonych gości.

8 maja, godz. 17.00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, Al. Wojska Polskiego 9

Wernisaż wystawy malarstwa „Twórca wierny sobie” - Henryk Mądrawski

Wystawa czynna: 7-30 maja 2026, w godzinach otwarcia Biblioteki.

8 maja, godz. 18.00, Galeria i łącznik Biblioteki Norwida, Al. Wojska Polskiego 9

MAJOWY KIERMASZ KSIĄŻEK

Książki naukowe, popularnonaukowe, literatura piękna, wydawnictwa dla dzieci i młodzieży śr.-pt. w godz. 10.00-17.00, sobota 9.00-15.00

13-16 maja Gmach Główny Biblioteki, Al. Wojska Polskiego 9

Paczka dla bezdomniaczka.

Akcja zbierania mokrej karmy dla bezdomnych zwierząt w zamian za książkę. Organizator: Fundacja dla zwierząt Bestaro Współorganizator: WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze Kontakt: tel. 68 45 32 606

16 maja, godz. 10.00-14.00, Hol Biblioteki Norwida, Al. Wojska Polskiego 9

WSPÓŁPRACA Z WiMBP

Międzypokoleniowe spotkania dzieci i seniorów z książką ” Czytelnia bez granic”

Pomysłodawcą projektu była Krystyna Magdziarek oraz Andrzej Żywień z Koła Emerytów i Rencistów działającego przy Szkole Podstawowej nr 13 w Zielonej Górze. Pod początkową nazwą “Czytelnia pokoleń”, we współpracy z Natalią Kononowicz-Rogalską spotkania odbywały się w Filii nr 11 WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze, począwszy od roku szkolnego 2017/ 2018. W kolejnych latach do akcji przyłączyły się także: Filia nr 2, Filia nr 5, Filia nr 9, Filia nr 12, oraz Centrum Biblioteczne dla Dzieci i Młodzieży – Biblioteka Pana Kleksa. Projekt trwał nawet w trakcie pandemii – dzięki zaangażowaniu opiekunów grup przedszkolnych, bibliotekarzy i seniorów spotkania prowadzone były w formie online na Filii nr 9 oraz w Bibliotece Pana Kleksa – gdzie spotkania realizowane były najdłużej.

Po rocznej przerwie kontynuujemy ten międzypokoleniowy projekt w roku szkolnym 2024/ 2025, trzymając się poprzedniej formuły: 1 spotkanie w miesiącu, w trakcie którego zaproszony senior czyta wybraną przez bibliotekarza książkę dzieciom z grupy przedszkolnej. Po czytaniu (a czasem w trakcie – dyskutuje z dziećmi, np. odpowiadając na ich pytania odnośnie trudnych słów, które pojawiają się w tekście lub na inne tematy wynikające z czytanej historii. W trakcie czytania obecny na spotkaniu bibliotekarz wyświetla za pomocą rzutnika ilustracje z książki, aby dzieci mogły je oglądać. Czytanie i rozmowa z dziećmi trwa zazwyczaj 15-20 min (choć może trwać dłużej, jeśli np. rozmowa fajnie się toczy). Książki wybieramy następującym kluczem: ciekawa, niezbyt długa historia, która nie porusza zbyt trudnych tematów, ma ciekawe ilustracje i może rozpocząć dyskusję: o: jakichś zawodach, o przyjaźni, o wartościach rodzinnych, o ukochanych zwierzętach lub zwierzętach w ogóle, o codziennych zajęciach dzieci i dorosłych itd. Opr. Anna Witkowska, pracownik Biblioteki Pana Kleksa w WiMBP

Od 2025 r. w projekcie brały udział seniorki z Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Są to: **Maria Nalewajek, Jolanta Lorens, Ewa Pietrzak.**

Oto niektóre relacje ze spotkań:

-“Czy Sam i Dave wykopali wystarczająco głęboki dół, aby dostać się do skarbu? A może wcale nie trzeba kopać bardzo głęboko, aby odnaleźć cenne rzeczy? Co na to ich pies, i najważniejsze – co właściwie oznacza słowo “spektakularnie”? Dzisiejsze (wtorek, 11 lutego 2025) spotkanie 6-latków z Miejskiego Przedszkola nr 17 w Zielonej Górze z panią Marią Nalewajek – słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zielonej Górze przebiegło niezwykle ciekawie – dzieci miały wiele pytań i własnych przemyśleń, a nasza gościni wyjaśniła im trudne zagadnienia po przeczytaniu książki. Rozmowa przebiegała na tyle aktywnie, że dzieci jednogłośnie wyraziły chęć ponownego spotkania z panią Marią. -Dziś – 17.12.2025 r. – pani Ewa Pietrzak z Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku przeczytała dzieciom z Miejskiego Przedszkola nr 21 w Zielonej Górze książkę “Gwiazdka! Nie przeszkadzać!” Barbary Supeł. Przedszkolaki po wysłuchaniu historii o bliźniakach rozrabiakach i pracowitej myszce przystąpiły do zaprojektowania własnych świątecznych kartek. Potem dzieci mogły poznać najciekawsze miejsca w naszym dziale oraz poszukać między regałami książek w tematyce Bożego Narodzenia – i nie tylko! -“W ramach “Czytelni bez granic” pani Jolanta Lorens z Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku czytała książkę “Powrót wieloryba” Benjiego Davisa. Z ciekawością, a także chęcią do wypowiedziania się na temat zwierzęcych przyjaciół oraz babć i dziadków – w końcu dziś Dzień Babci! – uczniowie klasy II b ze Szkoły Podstawowej nr 18 w Zielonej Górze brali udział w spotkaniu. Obejrzeliśmy także wspólnie prezentację ze zdjęciami tych prawdziwych wielorybów, omówiliśmy najpopularniejsze gatunki i ciekawostki o nich.

LUBUSKI TEATR

* Zaproszono nas 25.04. 2026 na premierę w Teatrze Lalek spektaklu dla dzieci i całych rodzin „**Legenda o przyjaźni**”.

ZATONIE

*Muzeum PRL-u „**Nie lubię poniedziałku**” we współpracy ze Stowarzyszeniem **Nasze Zatonie**, zaprosili nas do udziału w wycieczkach organizowanych w ramach projektu **Budżet Obywatelski - Zielona Góra**. Dziękujemy organizatorom: **Bartoszewi Żak i Grzegorzowi Biszczykowi** za profesjonalne prowadzenie wyjazdów. Odbyły się 3 wyjazdy w 40-os. grupach w dn.11, 12 i 26.04. 2026. Dziękujemy za przeżycia i odkrywanie Zielonej Góry na nowo.

GALERIA TUŻ OBOK

***Zaproszono** nas na wystawę rysunku i ilustracji Justyna Lubas-Wałęcka „Płynne kontury” 18.04.2026 Galeria *Tuż Obok*, Plac Pocztowy.

WSPÓŁPRACA Z UNIWERSYTETEM ZIELONOGÓRSKIM – WYDARZENIA

Szanowni Państwo,

W imieniu władz Uniwersytetu Zielonogórskiego mam przyjemność zaprosić Państwa oraz członków Państwa organizacji na **cykl wyjątkowych spotkań pod hasłem „Inspirujemy nauką”, celebrujących jubileusz 25-lecia naszej uczelni.**

Przygotowaliśmy dwa fascynujące wieczory w murach Rektoratu, które łączą popularyzację nauki z odkrywaniem historii naszego miasta:

07.05.2026 (czwartek), godz. 17:30-18:30

„Lubuska Recepta na Długowieczność – od tradycji do nauki o stylu życia”

Dr Justyna Korycka-Korwek z Instytutu Sportu, Turystyki i Żywnienia UZ opowie o tym, jak nasze codzienne wybory, regionalna kultura win i bliskość natury wpływają na jakość i długość życia. To praktyczna wiedza o zdrowiu podana w przystępny sposób.

Miejsce wydarzenia: aula 205, bud. Rektoratu, ul. Licealna **Organizator:** Uniwersytet Zielonogórski.

„**Lubuska Recepta na Długowieczność – od tradycji do nauki o stylu życia**” to prelekcja poświęcona codziennym wyborom, które wpływają na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Spotkanie łączy doświadczenie tradycji z aktualną wiedzą naukową - pokazując, co naprawdę wspiera długowieczność. To także spojrzenie na województwo lubuskie jako region o wyjątkowej kulturze wina, gdzie tradycja, lokalna tożsamość i bliskość natury tworzą styl życia sprzyjający dobremu samopoczuciu i budowaniu zdrowych nawyków.

Przy okazji wykładu przygotowaliśmy dla Was coś specjalnego - **zwiedzanie zabytkowego budynku Rektoratu UZ**. Będzie to możliwe w godzinach 16:30-19:00. W rolę przewodników wcielą się studenci historii, którzy opowiedzą o architekturze i historii tego wyjątkowego obiektu przy ulicy Licealnej 9. Będzie to też okazja do zobaczenia insygniów oraz tog rektorskich.

Wykład jest realizowany w ramach projektu "Inspirujemy naukę" - 25 lat Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zadanie finansowane ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Umowa nr MNiSW/2026/DAP/114

21.05.2026 (czwartek) | godz. 17:30-18:30. Miejsce: Rektorat UZ, ul. Licealna 9.

„Historia we współczesnej muzyce rozrywkowej – od Chopina do Sabatonu”

Prof. Marceli Tureczek z Instytutu Historii UZ zabierze nas w muzyczną podróż przez gatunki – od klasyki po punk rock. Przekonamy się, jak muzyka staje się nośnikiem pamięci historycznej i narzędziem protestu (wykład z prezentacją fragmentów muzycznych).

Historia we współczesnej muzyce rozrywkowej będzie podróżą w czasie od Chopina przez Punk Rock, rock psychodeliczny, po muzykę pop. Wszystkie te gatunki łączą motywy historyczne i fakt, że tak też można poznawać historię świata, protestować przeciwko polityce, czy też odkrywać historię własnego kraju. Wykład będzie opatrzony fragmentami utworów muzycznych - tych znanych i mniej znanych, niekiedy wręcz zaskakujących.

Wydarzenie towarzyszące: Spacer z historią w tle

W dniach obu wykładów, w godzinach **16:30-19:00**, otwieramy dla Państwa drzwi historycznego gmachu Rektoratu. **Studenci historii UZ** wcielą się w rolę przewodników i opowiedzą o architekturze oraz historii budynku przy ul. Licealnej 9.

WYDARZENIA

Rok 2026 w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku zostaje ogłoszony **Rokiem Muzyki, Tańca i Śpiewu**. 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 MAJ JEST MNÓSTWO TYCH PROPOZYCJI.

WRACAMY DO WSPOMNIEŃ ZAPISANYCH W POPRZEDNIH WYDANIACH

„INSPIRACJI”.

Tym razem: „INSPIRACJE” Nr 2(60)2021, rozmowa red. Leszka Kalinowskiego z Profesorem Czesławem Grabowskim, s. 54-56.

„SUITA TAŃCÓW POLSKICH , CZYLI PREZENT NA 30—LECIE”

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku z okazji 30-lecia swojego istnienia otrzymał wiele prezentów i dowodów sympatii. A wśród nich... utwór muzyczny, który specjalnie na tę okazję napisał Czesław Grabowski, kompozytor i wieloletni dyrektor Filharmonii Zielonogórskiej.

Maestro Czesław Grabowski skomponował „**Suitę tańców polskich na 3 wiolonczele**” specjalnie na XXX-lecie Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

„**Trio Grabowski**” wykonało prapremierę „Suitę tańców polskich na 3 wiolonczele” w czasie inauguracji roku akademickiego ZUTW.

Kompozytor przekazał podczas inauguracji roku akademickiego świeżo skomponowane i wykonane) dzieło na ręce prezes **Zofii Banaszak**.

*Wybierając się na czyjeś urodziny czy imieniny, staramy się przygotować oryginalne życzenia, kupujemy kwiaty, butelkę dobrego wina czy inny prezent dedykowany konkretnej osobie. **Czesław Grabowski** zaproszony na jubileusz 30-lecia Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku - połączony z inauguracją roku akademickiego 2021/22 zastanawiał się, co może jubilatowi podarować. Coś płynącego prosto z serca. Bo jakże inaczej, skoro od początku istnienia tej niezwykle uczelni jest razem z nią. Potwierdza to prezes ZUTW **Zofia Banaszak**. Zanim Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku został zarejestrowany w sądzie, musiała powstać grupa inicjatywna. Wśród znanych osób, które się w niej znalazły, był Czesław Grabowski. Od tamtego czasu współpraca układała się bardzo dobrze. Za to też serdecznie dziękuję w imieniu swoim i wszystkich słuchaczy - podkreśla pani prezes.*

- 30 lat temu długo rozmawialiśmy, czym ma być UTW. Nikt wtedy nie wiedział, na jakich zasadach i w jaki sposób ma funkcjonować. Wszystkim jednak bardzo zależało, by taka uczelnia u nas powstała przyznaje Cz. Grabowski. Kompozytor dodaje, że po 30 latach też długo rozmawiał – choć teraz sam ze sobą na temat Zielonogórskiego UTW i prezentu dla niego. Bo jak mówi - to jego uczelnia, świetne towarzystwo, elita kulturalna miasta. Poza tym muszę przyznać, że ludzie w tym wieku mi odpowiadają śmieje się. Zrozumiałem to, będąc ostatnio w górach i obserwując na szlaku poczynania młodych ludzi z plecakami.

Wszystkie te myśli spowodowały, że prezentem, który Czesław Grabowski zechciał podarować ZUTW, stał się utwór muzyczny. A dokładniej mówiąc - suita na trzy wiolonczele. Miał to bowiem być utwór popularny w tym znaczeniu, że słuchać go będzie wiele osób. I nie za długi, trwa więc 10 minut, i taki, który się wpisze w konwencję inauguracji roku akademickiego i jubileuszu. - Postanowiłem, że będzie to suita tańców polskich. Pierwsza część to polonez, żeby utwór rozpoczął się uroczystie - mówi Grabowski. - W części drugiej chodziło o to, by było wesoło, czyli to krakowiak. Potem przerwałem narrację tańców polskich, bo uważałem, że trzeba napisać coś melodycznego. Powstała pieśń. No i na koniec walc...

A dlaczego to utwór na wiolonczele? Bo to ulubiony instrument zielonogórskiego kompozytora.

- Poza tym to instrument, który miałem w zasięgu rodziny. Żona Olga jest wiolonczelistką, syn Wojciech jak i jego żona Monika także grają na wiolonczeli - wylicza kompozytor.

Co prawda, trudno było rodzinę zebrać w jednym miejscu, żeby ćwiczyć przed uroczystym koncertem, udało się to dopiero na próbie generalnej. Podczas jubileuszu rodzina pięknie zaprezentowała ten oryginalny prezent. Trio Wiolonczelowe „Grabowski” zostało bardzo ciepło przyjęte przez słuchaczy ZUTW i ich gości. Brawom nie było końca. - Fantastyczne przeżycie i wspaniała niespodzianka - przyznaje Z. Banaszak. I pokazuje utwór ze specjalną dedykacją dla 30-letniej uczelni. Pytani przez nas muzycy odpowiadali, że nie znają innego oryginalnego utworu na trzy wiolonczele. Suita jest tym bardziej wyjątkowa...

- To utwór dla ZUTW, ale grać go mogą wszyscy, tak jak ZUTW jest dla wszystkich - mówi Czesław Grabowski i cieszy się, że swoją twórczością mógł sprawić przyjemność studentom w trzecim wieku. I że o utwór pytają już studenci akademii muzycznych w całej Polsce.

Ile czasu potrzebował, by stworzyć ten nietypowy prezent? Pracował nad nim trzy miesiące.

– Tyle czasu intensywnie myślałem o ZUTW, niezależnie od tego, że zawsze pozytywnie myślę o tej uczelni mówi kompozytor. Oczywiście najpierw szkic, pewne ramy, które wypełnia się treścią, czyli dźwiękami.

Pracuje tradycyjnie, używając notesu muzycznego, dziesięciu ołówków i gumki do mazania. Niektórzy próbowali go przekonać, że może to wszystko robić na komputerze, że są nowoczesne programy. Jednak on uważa, że prawdziwe tworzenie to nuty wychodzące spod ołówka, a wcześniej z jego głowy. Komputer zaburza ten ciąg myślowy, nie daje tyle satysfakcji z pracy nad utworem.

Suita tańców polskich powstała w... notesie sprzed 50 lat. Pięciolinia, wydanie francuskie, oryginalnie oprawione, blisko 200 stron. - Ten notes trzymałem na specjalną okazję. Dostałem go po skończeniu studiów w Katowicach od mojego profesora przyznaje Grabowski, który do tworzenia odnosi się ze szczególną starannością i rzetelnością. Jak podkreśla, wyniósł to ze Śląska, gdzie nie tylko Wojciech Kilar czy Henryk Mikołaj Górecki pokazywali, czym jest solidna, uczciwa praca, do której trzeba mieć szacunek. - Tę atmosferę się chłonęło. Podczas studiów nie wystąpiłem żadnego utworu na konkurs. Bo mógłbym dostać za niego jakieś pieniądze. Gdyby tak się stało, to zbrukałbym swoją czystą ideologię artystyczną -wspomina honorowy obywatel miasta, bo i taki tytuł ma Czesław Grabowski. - Śląsk był wtedy przeciwko takim praktykom.

Do Zielonej Góry przyjechał w 1986 roku i poczuł, że to jego miejsce na ziemi. 35 lat w Filharmonii Zielonogórskiej to czas szczęścia. I tego szczęścia właśnie życzył jubilatowi - ZUTW.

Podczas uroczystości nie tylko można było posłuchać suity tańców polskich, ale także wykładu pod tytułem, „Artysta i jego świat”. Czesław Grabowski jako nie tylko jeden z założycieli Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ale także członek Rady Programowej, mentor i przyjaciel, mówił wiele o umiejętności cieszenia się drobniejszymi rzeczami.

- Mnie osobiście bliskie są dwie postacie, o których ośmieliłem się opowiedzieć podczas wykładu. Jeden z najlepszych portrecistów - Mazur, w tej chwili maluje drobiazgi i w tej małości znajduje się jego świat - mówi Cz. Grabowski. - Podobnym artystą jest Edward Dębicki z Gorzowa Wielkopolskiego, którego zawsze podziwiam za jego szczerość życia. Za cygańskie wiersze i piosenki, za ten jego piękny świat złożony z drobiazgów. Ja też wziąłem się za drobiazgi. Napisałem hejnał dla Łagowa, codziennie o 12.00 można go usłyszeć. To teraz najczęściej grany mój utwór na świecie. Byłem, sprawdziłem. Bardzo przyjemnie jest usłyszeć swój utwór w samo południe. To tak jakby się siebie widziało na łagowskiej wieży. Napisałem suitę. I dalej będę tak pisał. To nie będą wielkie dzieła, ale drobiazgi, które także potrzebne są ludziom. Wszak nasze życie składa się z drobiazgów...

LESZEK KALINOWSKI

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w maju

Urodziny obchodzi 91. słuchaczy. Najstarsze dwie słuchaczki mają lat 89, najmłodsza słuchaczka ma 61 lat.

Drodzy Majowi Jubilaci!

Z okazji Waszych urodzin życzymy Wam przede wszystkim zdrowia, pogody ducha, wielu radosnych chwil oraz nieustającej energii do realizacji pasji i marzeń.

Niech każdy dzień przynosi uśmiech, życzliwość bliskich i wiele powodów do dumy oraz szczęścia.

Zarząd ZUTW

Program napisały: **Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska**. Korekta: **Teresa Błaszyńska, Bożenna Strączyńska**. Program został opublikowany na stronie: www.utw.zgora.pl przez **Elżbietę Subocz**.

Zielona Góra, maj 2026