

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 BNP Paribas S.A. Oddział w Zielonej Górze

55 2030 0045 1110 0000 0256 3310

PROGRAM ZAJĘĆ NA WRZESIEŃ 2026 ROK



Drodzy Słuchacze Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku !

Z okazji rozpoczęcia roku akademickiego 2026/2027 życzymy Państwu, aby był to czas pełen inspirujących spotkań, nowych doświadczeń, ciekawych odkryć i nieustającej radości z poznawania świata. Niech udział w zajęciach, wykładach, warsztatach i licznych inicjatywach Uniwersytetu będzie źródłem satysfakcji, rozwijania pasji oraz okazją do zawierania nowych przyjaźni. Niech Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku pozostanie miejscem, w którym **wiek nie jest ograniczeniem, lecz doświadczeniem, które pozwala jeszcze pełniej czerpać z życia.** Życzymy Państwu zdrowia, pomyślności, wielu pięknych chwil w gronie przyjaciół oraz wspaniałego, owocnego roku akademickiego 2026/2027 !

Powodzenia, wytrwałości i samych dobrych spotkań na uniwersyteckim szlaku!

Zarząd
Zofia Banaszak - Prezes Zarządu

KOMUNIKATY. PROSIMY O ODNOTOWANIE.

- **Od 1 do 15** września przyjmowane będą opłaty od słuchaczy wcześniej zapisanych na zajęcia odpłatne. Po tym terminie będą przyjmowane opłaty od pozostałych zainteresowanych słuchaczy. Warunkiem jest wcześniejsza opłata składki semestralnej za I semestr w roku akademickim 2026/2027.
- Większość zajęć odpłatnych rozpocznie się od **14 września br., pozostałe od 05 października br.**
- Kasa czynna od poniedziałku do czwartku w godz. od 9:00 do 14:00. We wrześniu w piątki kasa czynna w godz. od 9:00 do 12:00.

TERMINY - PROJEKTY – WYJAZDY – INNE

Prosimy o odnotowanie wydarzeń w br. Zapisy, informacje i zaproszenia w biurze ZUTW.

- Pustkowo – Morze Bałtyckie - wczasy **13 – 24. 09.2026**
- Projekt „**Siłownia Umysłu**” realizowany przez Fundację Oczywiste we współpracy z Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku. I grupa rozpoczęcie **23.09. 2026**
- Projekt AZS–Gdańsk „Aktywny Senior 2026” „**Senior Aktywny, Zdrowy, Sportowy**”- **27.09.– 01.10 2026**
- Burg – termy – **08. 10. 2026**
- Mazury – Wilkasy – Projekt AZS – Aktywny Senior 2026”. „Senior Aktywny, Zdrowy, Sportowy”- **26.10. - 30.10.2026**
- Inauguracja Roku Akademickiego 2026/2027 ZUTW – **13.10.2026**
- Projekt AZS–„Nieustannie **Aktywni – Igrzyska Seniorów Trzeciego Wieku**”-**15.10.2026** /Drzonków WOSiR/
- Gościm – Ośrodek Terapii *Grunwald* Stanisław Bojkowski, Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi - Sylwester i Nowy Rok. Rehabilitacja. – **28.12.2026 - 03.01.2027**
- **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
środy 02.09.2026, 09.09.2026, 16.09.2026, 23.09.2026, 30.09.2026	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „ATŁASEK” <i>Przedpokój – wizytówka domu</i> Hasło: <i>Miłe wejście, dobre pierwsze wrażenie.</i> Projekty: koszyczki na klucze, organizery ściennie, wycieraczki z włóczki, ozdobne zawieszki na drzwi	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy do Klubu	kier. Dorota Jarmińska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 03.09.2026	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Planowanie pleneru w Toruniu: logistyka, warunki świetlne i kompozycyjne wyzwania architektury	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątki 04.09.2026, 11.09.2026, 18.09.2026, 25.09.2026	13:00- 17:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zapisanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 04.09.2026	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż: „Więcej niż słowa”. Prasowe rysunki Gerharda Reisha ze zbiorów dr. Bartłomieja Gruszki.	Zapraszamy. Wstęp wolny !	Kurator wystawy: dr Izabela Korniluk	MZL al. Niepodległości 15 ZG
piątek 04.09.2026	17:00	wernisaż wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż „200 lat zielonogórskiego WINA musującego” oraz wykład pt. „Wina musujące – geografia i historia. Śladami pionierów i naśladowców”.	Prelegent: dr Piotr Nagórka Zapraszamy. Wstęp wolny !	Kuratorzy wystawy: dr Arkadiusz Cincio, Tomasz Kowalski.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
piątek 04.09.2026	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Wystawa z cyklu „Winnice Lubuskie. Wczoraj i dziś” pt. „Winnica Marcinowice”.	Zapraszamy. Wstęp wolny !	Kuratorzy: wystawy: dr Arkadiusz Cincio, Tomasz Kowalski.	MZL al. Niepodległości 15 ZG

sobota 05.09.2026	17:00	otwarcie wystawy	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Otwarcie wystawy fotografii Klubu „FOTOOKO” pt. „ODBICIA”.	Wystawa czynna od 05.-13.09.br. Zapraszamy.	Organizator: Wojciech Kozłowski dyr. BWA Kurator wystawy: Regina Pawliczak słuchaczka ZUTW.	Galeria BWA, al. Niepodległości 19
sobota 05.09.2026	18:00	Narodowe Czytanie 2026	WRZESIEŃ W NORWIDZIE Narodowe Czytanie 2026 – Spektakl – „Dziady” część II Adama Mickiewicza.	Wykonanie: studenci Akademickiego Koła Kultury Studenckiej.	Wydarzenie objęte Patronatem Honorowym Pary Prezydenckiej.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
niedziela 06.09.2026	10:00- 18:00	finisaż wystawy	Centrum Przyrodnicze finisaż czasowej wystawy skał i minerałów „Skarby Ziemi”.	Co można zobaczyć na wystawie ? Niezwykłe kryształy, formy agatowe oraz substancje organiczne powstające przez miliony lat głęboko pod ziemią.	Zapraszamy w godzinach otwarcia placówki (10:00 – 18:00).	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 06.09.2026	13:00	koncert	CHÓR ZUTW „MODERATO” koncert „Piosenki WINOBRANIOWE”.	Zapraszamy.	Dyrygent: Jakub Gościński	Plac przed Filharmonią Zielonogorską
niedziela 06.09.2026	16:00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Wykład pt. „DIONIZOS · NOE · JEZUS O śródziemnomorsk iej duchowości wina”.	Marek Uglorz - teolog i filozof, biblista i ekumenista, teoretyk i praktyk, teoterapeuta i od 2022 r. naturoterapeuta.	Prowadzenie: ks. prof. Marek Uglorz <i>Wstęp wolny !</i>	MZL al. Niepodległości 15 ZG
poniedziałki 07.09.2026, 14.09.2026, 21.09.2026, 28.09.2026	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 Wywił-Jahn słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 10.09.2026	17:00	wernisaż	WRZESIEŃ W NORWIDZIE Pamięć leśnictwa – wystawy unikalnych przedmiotów ukazujących historię pracy przedwojennych i powojennych leśników, kolekcji Bartosza Morawskiego.	Bartosz Morawski, edukator leśny, którego pasją jest gromadzenie artefaktów związanych z historią leśnictwa.	Wystawa czynna od 03 do 30 września br.	WiMBP Galeria oraz łącznik Biblioteki, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 10.09.2026	18:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE Czwartek Lubuski – spotkanie autorskie z poetką i redaktorką Grażyną Rozwadowską- Bar.	Spotkanie połączone z promocją książki „Pamięć”.	Prowadzenie: red. Ewa Mielczarek	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9

piątek 11.09.2026	05:21	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Plener fotograficzny w Toruniu – zabytki i architektura gotycka w obiektywie.	Zapraszamy członków KLUBU	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Odjazd pociągu dworzec PKP 05:21
piątek 11.09.2026	19:00	spektakl	SPOTKANIA MUZEALNE Spektakl <i>Typ B+E:</i> <i>Józefina w oparach Niemytych dusz.</i>	Występują: Jolanta Juskiewicz oraz Cezary Molenda. Wydarzenie łączy jedyny w regionie ślad Witkiewicza - portret Józefy Józefiny Konińskiej z kolekcji sztuki współczesnej Muzeum Ziemi Lubuskiej.	Czytanie performatywne w adaptacji i reżyserii Jolanty Juskiewicz skupia się na ponadczasowości Witkiewiczowskiej analizy fobii, lęków i kompleksów polskich, szczególnie takich jak puszenie się. <i>Wstęp wolny !</i>	MZL al. Niepodległości 15 Zielona Góra
niedziela 13.09.2026	08:00	wczasy	WCZASY NAD MORZEM Wczasy nad morzem w Pustkowie od 13 do 24 września 2026 r.	Więcej informacji na dalszych stronach programu i na tablicy ogłoszeń ZUTW	Opłata za pobyt w Pustkowie pobierana będzie na miejscu 14.09.br.	Zbiórka godz. 07:15, odjazd godz.08:00 parking przy Starej Gazowni Zielona Góra
środy 16.09.2026, 23.09.2026, 30.09.2026	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.	Przygotowanie do wystaw, plenery. <i>Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.</i>	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środa 16.09.2026	12:30	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Spotkanie organizacyjne.	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa
środy 16.09.2026, 23.09.2026, 30.09.2026	13:00-15:00	warsztaty próby	ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA” warsztaty, próby, koncerty.	<i>Zajęcia odpłatne.</i> Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 17.09.2026	10:15	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Spacer do „Tańczących Sosen” w Zielonej Górze.	Zapraszamy Wyprawa w „Nieznane miejsca Zielonej Góry” .	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW. <i>Spotkanie - Centrum Przesiadkowe.</i>	Wyjazd MZK” z Centrum Przesiadkowego 10:15 Linia 5
czwartek 17.09.2026	10:00-12:00	spotkanie	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Spotkanie organizacyjne.	Ustalanie programu spotkań .	Zapraszamy do ZESPOŁU.	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 17.09.2026	16:00-18:00	ćwiczenia warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON” „Wakacyjna twórczość”.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 17.09.2026	18:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE POST SCRIPTUM KOZZI FILM FESTIWAL Spotkanie ze scenarzystą, dramaturgiem, reżyserem Maciejem Sobieszczańskim	Maciej Sobieszczański, reżyser, m.in. filmu „Brat”, za który otrzymał Grand Prix Klaps 2025 dla reżysera najlepszego polskiego filmu fabularnego podczas 15 edycji Festiwalu Filmu Teatru i Książki Kozzi Wajda Dałkowska.	Dofinansowano z środków Europe Direct Zielona Góra	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 18.09.2026	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Warsztat analizy zdjęć: ocena kompozycji i ekspozycji z pleneru toruńskiego	Zapraszamy członków KLUBU	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 18.09.2026	18:30	URODZINY NORWIDA	WRZESIEŃ W NORWIDZIE Koniec tygodnia teatru. FORPOCZTA URODZINY NORWIDA Autorski, unikatowy projekt teatralny „Śmiertelne opowiadki”.	Autorski projekt teatralny „Śmiertelne opowiadki”, stworzony i wyreżyserowany przez aktora Jana Mierzyńskiego.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 19.09.2026	12:00	wykład	SPOTKANIA MUZEALNE Europejskie Dni Dziedzictwa – wykład pt. "Portal z Przylotu - opowieść zaklęta w kamieniu".	Podczas prelekcji słuchacze poznają liczne ciekawostki związane z kamiennym monumentem.	Prowadzenie: Justyna Lubas- Wałęcka Wstęp wolny!	MZL al. Niepodległości 15 ZG
sobota 19.09.2026	18:00	koncert	SPOTKANIA MUZEALNE Koncert „Perły Opery” prezentujący najpiękniejsze arie światowej opery i operetki.	Występują: Katarzyna Czekanowska (sopran), Darya Yeliseyeva (flet), Anastasia Bouria (piano).	Bilety: dostępne do zakupu online za pośrednictwem platformy <u>KupBilecik</u>	MZL al. Niepodległości 15 ZG
poniedziałki 21.09.2026, 28.09.2026	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 21.09.2026, 28.09.2026	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

poniedziałek 21.09.2026	15:30	wykład, dyskusja	ZAPROSZENIE na obchody 20-lecia Lubuskiego Stowarzyszenia Alzheimera.	W programie m.in. wykład dr Katarzyny Uzar- Szcześniak pt. „ Edukacja do demencji w Polsce i na świecie ” oraz dyskusja panelowa na temat profilaktyki choroby Alzheimera.	Zapraszamy zainteresowane osoby.	Siedziba Dziennego Domu Pobytu "Senior - Wigor, os.Pomorskie 28
poniedziałki 21.09.2026, 28.09.2026	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
poniedziałek 21.09.2026	18:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE TRAUMA zrozumieć, by odzyskać równowagę.	Spotkanie z psychologiem i psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem dla dorosłych.	Prowadzenie: Anna Urbańska.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
wtorki 22.09.2026, 29.09.2026	12:45- 14:45	próby, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIERSYTECKI „Piosenki jesienne”.	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 23.09.2026	13:00- 15:00	projekt	PROJEKT „SIŁOWNIA UMYSŁU” Grupa I Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „ Siłownia Umysłu ”, realizowanych przez Fundację Oczwiste. Zapisy w biurze Zarządu ZUTW.	Zajęcia poprowadzi Zbigniew Piotr Kamrat – doświadczony i ceniony w środowisku psychoterapeuta, psycholog. Opis projektu na dalszych stronach programu.	ZUTW Sala Słoneczna
środa 23.09.2026	16:30- 17:30	prelekcja	Centrum Przyrodnicze Cykl: "ZOOM na Naukę" – „Nikola Tesla – geniusz, który wyrzucił swoją epokę”.	Spotkanie z dr. Grzegorzem Słowikiem.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
czwartek 24.09.2026	10:00	URODZINY NORWIDA	WRZESIEŃ W NORWIDZIE URODZINY NORWIDA Konwersatorium bibliotekoznawcze – spotkanie autorskie z prof. dr. hab. Józefem Franciszkiem Fertem (KUL).	Spotkanie połączone z promocją książki „Ktoś nieopatrznie dotknął pustki po mnie”, zawierającej wybrane wiersze Stanisława Grochowiaka.	Zapraszamy.	WiMBP Sala Wykładowa im. dr. G. Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9

czwartek 24.09.2026	16:00- 17:30	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ” "Nowo nabyte okazy i ich wpływ na właściciela".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 24.09.2026	18:00	URODZINY NORWIDA	WRZESIEŃ W NORWIDZIE CZWARTEK LUBUSKI – URODZINY NORWIDA Spotkanie z Lidią Sadowską- Mokkas, połączone z promocją książki „Menuet z Grochowiakiem”.	Lidia Sadowska- Mokkas absolwentka filologii polskiej i dziennikarstwa, licencjonowana przewodniczka miejska po Warszawie.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 24.09.2026	20:00	URODZINY NORWIDA	WRZESIEŃ W NORWIDZIE URODZINY NORWIDA interpretacje poezji Stanisława Grochowiaka.	Wykonanie: Olgi Łukaszewicz, aktor teatralny, filmowy i telewizyjny.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 25.09.2026	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Przygotowanie do pleneru w Gdańsku: ekspozycja, światło zastane i fotografia architektury nadmorskiej.	Zapraszamy członków KLUBU	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 25.09.2026	17:00	URODZINY NORWIDA	WRZESIEŃ W NORWIDZIE URODZINY NORWIDA improvizacja grupy kabaretowej do tytułów wybranych wierszy Norwida.	Aktorzy odgrywają scenki z życia wzięte.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 26.09.2026	11:00	spotkanie	SPOTKANIA MUZEALNE Europejskie Dni Dziedzictwa. Spacer pt. „Mozaiki z okresu PRL w Zielonej Górze – zapomniane skarby „młodego dziedzictwa”.	Więcej informacji na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Prowadzenie: dr Jacek Gernat Wstęp wolny !	MZL al. Niepodległości 15 ZG
sobota 26.09.2026	16:30- 17:30	prelekcja	Centrum Przyrodnicze Duże podróże za pieniądze (nie)duże – „Papua, przekraczając granice cywilizacji. Ostatni kanibale”.	Spotkanie z podróżniczką Anitą Pogorzelską.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

sobota 26.09.2026	wg inf.	warsztaty, koncerty, konkurs	XIII Ogólnopolski Festiwal Muzyki Chóralnej – Lubuskie Święto Pieśni. Udział: CHÓR ZUTW „MODERATO” Dyrygent: Jakub Gościński	Ogólnopolski festiwal i przegląd twórczości chóralnej gromadzący zespoły z całego kraju. Informacje na profilu organizatora Fundacji Morze Kultury na FB.	26 września 2026 (sobota) – Warsztaty wokalne prowadzone przez jurorów festiwalu dla zarejestrowanych uczestników. 27 września 2026 (niedziela) – Przesłuchania konkursowe chórów oraz uroczysty koncert finalowy wraz z ogłoszeniem wyników	Kościół pw. św. Michała Archanioła w Sławie
niedziela 27.09.2026	07:00	projekt	PROJEKT AZS „Aktywny Senior 2026” „Senior Aktywny, Zdrowy, Sportowy”.	„Aktywni, Zdrowi, Sportowi 2026” to kompleksowy program aktywizacji seniorów poprzez wyjazdowe zajęcia sportowe, rekreacyjne i integracyjne.	Więcej o projekcie na dalszych stronach programu. Zapisy zakończono.	Wyjazd: przystanek CASTORAMA al. Wojska Polskiego ZG
niedziela 27.09.2026	12:00	oprowadzanie po wystawie	SPOTKANIA MUZEALNE Europejskie Dni Dziedzictwa. Oprowadzanie kuratorskie po wystawie pt. „200 lat zielonogórskich win musujących”.	Świetna okazja aby przyrzeć się w jaki sposób winiarskie dziedzictwo Zielonej Góry oraz regionu wpływa na współczesne kierunki uprawy winorośli oraz produkcji wina.	Prowadzenie: dr Arkadiusz Cincio Wstęp wolny !	MZL al. Niepodległości 15 ZG
poniedziałek 28.09.2026	17:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE SENTYMENTY Iga Cembrzyńska – wspomnienia.	Spotkanie integracyjne poświęcone wspomnieniom i materiałom z szuflady Wandy R.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
poniedziałek 28.09.2026	18:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE TRAUMA zrozumieć, by odzyskać równowagę.	Spotkanie z psychologiem i psychoterapeutą Piotrem Zbigniewem Kamratem dla dorosłych.	Prowadzenie: Anna Urbańska	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 29.09.2026	17:00	spotkanie	WRZESIEŃ W NORWIDZIE CYKL: Rozmowy o Zielonej Górze. „Zielona Góra w komiksie”.	Spotkanie dotyczące historii miasta i życia społeczno- kulturalnego Winnego Grodu. Goście: Michał Łukasiewicz, Adam Frąckowiak.	Opiekun cyklu: dr hab. Ryszard Zaradny. Organizator: Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica” we współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
wg inf.	wg inf.	wg inf.	ZESPÓŁ DS. ZIELENI „FIRLETKA”	spotkania wg inf. w ZESPOLE	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

ZAJĘCIA/WYJAZDY OD 05 PAŹDZIENIKA 2026

czwartek 08.10.2026	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	TERMY - BURG TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródłanych wodach termalnych w Burgu – Spreewald.	Zapisy i opłaty w biurze ZUTW. Wyjazd o godz.08:00 powrót ok.18:00.	Organizator wyjazdu: Biuro EXODUS. <i>Proszę pamiętać o zabraniu dowodu osobistego lub paszportu.</i>	Wyjazd przystanek CASTORAMA
poniedziałki	10:30- 12:00	wyklady	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Wybrane zagadnienia z filozofii współczesnej.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki 2x w miesiącu	12:15- 13:45	prelekcje rozmowy, warsztaty, wyjazdy i inne	KLUB MUSZLOMANIA Klub Miłośników Muszli i Tajemnic Oceanu. Powstaje nowy KLUB.	Informacje na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Zainteresowanych słuchaczy prosimy o zapisy.	Paweł Lisiak kolekcjoner członek wspierający ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
wtorki	12:00- 13:30	wyklady	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu”.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki	12.10- 14.00	wyklady, prelekcje, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Sztuczna Inteligencja – jej nowe możliwości, ograniczenia i zagrożenia.	Zapraszamy członków KLUBU.	Prowadzenie: wg inf. w programach zajęć	ZUTW Sala Klubowa
czwartki od 8.10.2026	10:00- 12:00	zajęcia	EDUKACJA KOMPUTEROWA Zapraszamy na bezpłatne zajęcia komputerowe w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez stresu. Otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich potrzeb.	CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom” Zapisy I grupy od początku września br. /10 osób/	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki	12:00- 13:00	wyklady	ADWOKACI SENIOROM	Informacje w programie na październik.	Zapraszamy.	ZUTW Sala Klubowa
piątki	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „TERMOPILE” Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki	10:15- 11:45	nauka fotografii	PRACOWNIA EDUKACJI FOTOGRAFICZNEJ Nauka fotografii od podstaw.	Zapisy od początku września br. Zajęcia odpłatne	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona

czwartki	12:00-12:45	smartfon – narzędzie edukacyjne	SMARTFON OBSŁUGA Informacje o zajęciach na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Zapisy od początku września br. <i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątki	11:15-13:15	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE” Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek	12:00-14:00	prelekcje	KLUB AWOKADO Żywność, dieta i zdrowy styl życia w wieku senioralnym.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki	10:00-11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA”	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	dr Bożena Sicińska	ZUTW Sala Słoneczna
czwartki	14:30-15:45	wykłady, wycieczki, spotkania	KLUB GEOLOGICZNY 8 i 22 października	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

STUDIUM JĘZYKOWE

I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2026/2027

ZAJĘCIA ODPLATNE OD 05 PAŹDZIERNIKA 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 5,12,19,26. 10.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 5,12,19,26. 10.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 6,20,27. 10.2026	08:15-09:00	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	09:10-09:55	ANGIELSKI A 2 +	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	10:05-10:50	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	11:00-11:45	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	11:55-12:40	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	12:50-13:35	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona

wtorki 6,20,27. 10.2026	13:45-14:30	ANGIELSKI A 0 +	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
wtorki 6,20,27. 10.2026	14:40-15:25	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 7,14,21,28. 10.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 7,14,21,28. 10.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 7,14,21,28. 10.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
środy 7,14,21,28. 10.2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski	ZUTW Sala Zielona
czwartki 8,15,22,29. 10.2026	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 8,15,22,29. 10.2026	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A1	mgr Barbara Wrześniak nauczyciel akademicki UZ tłumacz przysięgły j. włoskiego i francuskiego	ZUTW Sala Wrzosowa

GIMNASTYKI, NORDIC WALKING, TANIEC, ZDROWY STYL ŻYCIA w ZUTW
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2026/2027

Zajęcia odpłatne od 14 września br. lub od 05 października 2026
Prosimy o sprawdzenie.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY KIEROWNICY to słuchacze ZUTW	MIEJSCE
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA JOGA DLA KRĘGOSŁUPA	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktor sportu fitness i nauczycielka jogi	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	9:30 – 10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktor sportu fitness i nauczycielka jogi	ZUTW Sala Wesola

poniedziałki 14,21,28. 09.2026	10:30-11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktor sportu fitness i nauczycielka jogi	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	11:25-12:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP (ćwiczenia z przyborami) <i>Wszystkie zajęcia z Grażyną Wyczałkowską prowadzone są przy muzyce.</i>	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	12:20-13:05	FITNES POWER z przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	13:15-14:00	TRENING MOBILNOŚCI BIODER (HIP MOBILITY) ćwiczenia usprawniające biodra TRENING MOBILNOŚCI BIODER (ang. hip mobility) Biodra odpowiadają za stabilizację, kontrolę ruchu i płynność podczas chodzenia. Siedzący tryb życia i brak ruchu , powodują, że całe ciało w tym biodra, stają się sztywne i bardziej spięte. Prowadzi to do dyskomfortu, ograniczeń ruchowych, a nawet urazów i kontuzji. Co daje trening: poprawi elastyczność i zakres ruchu, zmniejszy ryzyko kontuzji, poprawi postawę ciała, zwiększy zakres ruchu w stawach, co przełoży się na większą kontrolę nad ruchem i zmniejszy ryzyko przeciążeń. Podczas tego treningu będziemy wykorzystywali gumy oporowe. Efektywność mobilności bioder to przede wszystkim, regularność, cierpliwość, stopniowe zwiększanie zakresu.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 14,21,28. 09.2026	14:10-14:55	BYSTROŚ UMYŚŁU, czyli jak poprawić sprawność mózgu ? (grupa zaawansowana)	mgr Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
wtorki 22,29.09.2026	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 22,29.09.2026	9:15 - 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A

wtorki 22,29.09.2026	10:15-11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski Instruktor TAI CH	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 22,29.09.2026	11:15-12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 15,22,29. 09.2026	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
wtorki 15,22,29. 09.2026	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
wtorki 15,22,29. 09.2026	10:15-11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
wtorki 15,22,29. 09.2026	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. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmienne, własne raketki. Do dyspozycji 5 stołów do ping ponga.	kier. Janusz Mróz słuchacz ZUTW i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2027 roku.	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
środy 16,23,30. 09.2026	8:30-9:20	JOGA ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel	ZUTW Sala Wesola
środy 16,23,30. 09.2026	9:30-10:20	JOGA ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczyciel	ZUTW Sala Wesola
środy 16,23,30. 09.2026	13:15-14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel	ZUTW Sala Wesola
środy 16,23,30. 09.2026	14:10-14:55	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczyciel	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	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	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	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	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	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	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	11:25-12:10	HIP MOBILITI – czyli poprawa mobilności bioder /nowość/	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola

czwartki 17,24.09.2026	12:20-13:05	ZAJĘCIA POWER FITNES z przyborami	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny.	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	13:15-14:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (ćwiczenia z przyrządami) przyborami	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	14:10-14:55	BYSTROŚĆ UMYŚŁU, czyli jak poprawić sprawność mózgu (grupa początkująca) Bezpieczne ćwiczenia na piłkach lub krześle z przyborami i treningiem pamięciowym.	Grażyna Wyczalkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trener personalny	ZUTW Sala Wesola
czwartki 17,24.09.2026	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. Do dyspozycji 5 stołów do ping ponga.	kier. Waldemar Łukasz słuchacz ZUTW i Eugeniusz Józefowicz członek wspierający ZUTW Została podpisana UMOWA prawna pomiędzy WOSiR a ZUTW obowiązująca do końca maja 2027 roku. Obowiązuje strój i obuwie sportowe zmienne, własne rakiетки.	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa
piątki 18,25.09.2026	10:50 -11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	11:45 -12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	14:30-15:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	15:25-16:10	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola
piątki 18,25.09.2026	16:20-17:05	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska INSTRUKTOR FITNESS	ZUTW Sala Wesola

soboty 5,12,19,26. 09.2026	10:00	NORDIC WALKING Obowiązkowe obuwie sportowe. <i>Uczestnictwo na własną odpowiedzialność</i>	Joanna Nawojcka członek Zarządu, słuchaczka ZUTW. Zajęcia nieodpłatne.	Wyjście grupy z parkingu przy Amfiteatrze ul. Festiwalowa
----------------------------------	-------	---	---	---

ZAJĘCIA ODPLATNE OD 05 PAŹDZIERNIKA 2026

poniedziałki od 5.10.2026	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	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki od 5.10.2026	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	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
wtorki od 6.10.2026	11:30-12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf	ZUTW Sala Wesola
wtorki od 6.10.2026	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii	ZUTW Sala Wesola
wtorki od 6.10.2026	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii	ZUTW Sala Wesola
środy od 7.10.2026	10:30-11:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeuta, terapeuta manualny metody czaszkowo – krzyżowej, mikrokinetyerapeuta , provider TRE	ZUTW Sala Wesola o
środy od 7.10.2026	11:25-12:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeuta, terapeuta manualny metody czaszkowo – krzyżowej, mikrokinetyerapeuta , provider TRE	ZUTW Sala Wesola
środy od 7.10.2026	12:20-13:05	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeuta, terapeuta manualny metody czaszkowo – krzyżowej, mikrokinetyerapeuta , provider TRE	ZUTW Sala Wesola
piątki od 9.10.2026	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi	ZUTW Sala Wesola
piątki od 9.10.2026	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowany instruktor jogi	ZUTW Sala Wesola
piątki od 9.10.2026	11:30-12:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktor sportu fitness i nauczycielka jogi	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A

piątki od 9.10.2026	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktor sportu fitness i nauczycielka jogi	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
------------------------	-------------	-------------------------	--	--

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA (zajęcia odpłane od 05 października)

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
od października od 5.10.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
od października od 9.10.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczyciel	Basen ul. Wyspiańskiego 17

WYJAZDY

Wczasy nad morzem w Pustkowie.

Termin: **od 13 do 24 września 2026 r.**

Wyjazd do Pustkowa autokarem z parkingu przy Starej Gazowni **13 września br. o godz. 8:00. Autokar zostanie podstawiony o godz. 7:15.** O przydzielonych pokojach i godzinie posiłku osoby jadące autokarem zostaną poinformowane w autokarze. **Osoby jadące własnym środkiem transportu zostaną poinformowane telefonicznie lub SMS-em. Opłata za pobyt w Pustkowie** pobierana będzie **w gotówce na miejscu 14 września br.**

Proponowany program zajęć:

1. Codzienna poranna gimnastyka,
2. Spacer z kijkami (nordic walking),
3. Boccia – rozgrywki,
4. Dart, lotki – rozgrywki,
5. Grill z muzyką,
6. Wystawa obrazów i rękodzieła,
7. Pokaz mody „**Moda ze słonecznikami**”,
8. „**Piosenki z lat 60-tych**” przy kawie.

Termin poszczególnych zajęć zostanie ustalony na miejscu w Pustkowie.

Zapraszamy do udziału w proponowanych zajęciach.

Już dzisiaj życzymy miłego pobytu. Będzie dużo atrakcji!

Organizatorki.

ZAPROSZENIE

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH WRZESIEŃ 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 także na tablicy ogłoszeń w ZUTW oraz na FB.

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
6	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Po Gryżyńskim Parku Krajobrazowym
13	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Babimost i okolice
20	Nd	Anna Szpręglewska Przodownik turystyki Pieszej PTTK	Z Niedoradza do Zatonia
27	Nd	Beata Musiałowska Przewodnik turystyczny	Z Tarnawy do Droszkowa

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

- Uczestnictwo jest bezpłatne! Uczestnik ponosi tylko koszt przejazdów, jeśli takie przewiduje plan wycieczki. **Udział w tych wycieczkach ma miejsce na wyłączne ryzyko uczestnika!** Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw ewentualnych nieszczęśliwych wypadków podczas wycieczki! - Organizacja i prowadzenie tych wycieczek jest bezinteresowną pracą społeczną zaangażowanych w nią osób. Bliższe informacje o wycieczce, takie jak: miejsce i czas zbiórki, trasa i jej długość, koszt ewentualnych przejazdów, czas powrotu itp. zamieszczane są zwykle w prasie, w Internecie na stronie: www.omzgora.pttk.pl, na tablicy ogłoszeń na placu Powstańców Wlkp. oraz wywieszane w oknie biura naszego Oddziału przy ulicy Kupieckiej 17. Sporządził: Wojciech Kasprzak

ZAPROSZONO NAS – WiMBP - WRZESIEŃ 2026

Winobraniowy kiermasz książek – książki naukowe, literatura piękna oraz wydawnictwa dla dzieci i młodzieży. Kiermasz potrwa od **9 do 12 września**.

9-12.09, godz. 10.00-17.00, w sobotę 9.00–15.00, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

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

12 września, godz. 10.00-14.00, Hol Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9

URODZINY NORWIDA „Między słowem a kształtem” – plener artystyczny – wydarzenie dla młodzieży i dorosłych inspirowane twórczością patrona Biblioteki. **Obowiązują zapisy. 24.09, godz. 10.00–12.00, Hol, al. Wojska Polskiego 9**

23 września, godz. 09:30 Biblioteka Pana Kleksa – wystąpi Teatr „Impresje” – Inscenizacja Opowieści „**Mogę być w Waszej paczce**”. Opracowanie: Teresa Samulczyk - słuchaczka ZUTW.

ZAPROSZENIA RÓŻNE

ZAPROSZONO NAS

na konferencję prasową **podsumowującą pięcioletnią kadencję Rafała Kłoczko, Dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda**, która odbyła się 31 sierpnia 2026 r. o godz. 10.00 w Sali Koncertowej Filharmonii Zielonogórskiej.

Konferencję poprowadził Rafał Kłoczko, który funkcję Dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej pełni od 1 września 2021 roku. Z dniem 31 sierpnia 2026 roku kończy się jego kadencja na stanowisku dyrektora FZ.

Była to okazja do podsumowania najważniejszych wydarzeń, przedsięwzięć, inwestycji oraz zmian, które dokonały się w Filharmonii Zielonogórskiej w ciągu ostatnich pięciu lat.

Podczas konferencji zostały przedstawione m.in.:

- najważniejsze zakupy instrumentów i rozwój zaplecza artystycznego Filharmonii,
- artyści zaproszeni w latach 2021–2026 – wybitni dyrygenci i soliści, którzy wystąpili z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Zielonogórskiej,
- prawykonania dzieł, które odbyły się na scenie Filharmonii,
- koncerty wyjazdowe i działalność reprezentacyjna Orkiestry – w tym liczba koncertów, podczas których Filharmonia reprezentowała Zieloną Górę poza siedzibą,
- aktualizacja wewnętrznych aktów prawnych i najważniejsze zmiany organizacyjne,
- pozyskane środki finansowe oraz najważniejsze źródła finansowania działalności i projektów Filharmonii,
- remonty, modernizacje i inwestycje przeprowadzone w siedzibie instytucji.

ZAPROSZONO NAS

26 sierpnia 2026 r. członkinie Zarządu ZUTW wzięły udział w szkoleniu online na platformie Zoom pt. „**Walne Zgromadzenie NGO – obowiązki i dobre praktyki. Wszystko o formalnościach i procedurach, by sprawnie i bezstresowo przejść przez najważniejsze zebranie w organizacji**”. Szkolenie zorganizowało **Stowarzyszenie CIVIS SUM**, a spotkanie poprowadził **Mateusz Stobrawa**.

Podczas szkolenia uczestniczki zdobyły praktyczną wiedzę dotyczącą przygotowania i przeprowadzenia walnego zgromadzenia NGO, a także obowiązujących formalności i procedur.

ZAPROSZONO NAS

Na 9. Ogólnopolski Zlot Miłośników Twórczości Czesława Niemena - Regionalne Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze 29 sierpnia 2026 r.

ZAPROSZONO NAS

- do udziału w wyjątkowym wydarzeniu dla przedstawicieli osób starszych z województw: wielkopolskiego, lubuskiego i zachodniopomorskiego w ramach zadania publicznego pn. **Aktywator nowoczesnych technologii w opiece senioralnej w Polsce.**

Udział w konsultacjach i pilotażu innowacyjnych rozwiązań wykorzystujących nowoczesne technologie na potrzeby opieki nad osobami starszymi wezmą udział z ZUTW: Barbara Miller – skarbnik Zarządu, Elżbieta Józefowicz – wiceprezes Zarządu.

W trakcie spotkań zorganizowane będą ciekawe warsztaty, spotkania dyskusyjne z ekspertami oraz integracja w pięknym otoczeniu.

Wydarzenie odbędzie w Hotelu *Amadeus*, ul. Jedności 87A, Zielona Góra i rozpocznie od godz. 13:00 w dniu **17 września 2026 r.** a zakończy się w dniu **18 września** o godz. 15:00. Projekt „Aktywator nowoczesnych technologii w opiece senioralnej w Polsce” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy ASY” na lata 2026-2030. Instytucja realizująca Stowarzyszenie Instytut Dla Zdrowej i Lepszej Starości, ul. Al. 1000-Lecia 15-111 Białystok.

ZAPROSZONO NAS

Filharmonia Zielonogórska na III Międzynarodowy Festiwal Muzyczny im. Tadeusza Bairda. Inauguracja Sezonu Artystycznego 2026/2027 25 września br.

PROJEKT - ZAJĘCIA BEZPŁATNE

SIŁOWNIA UMYŚŁU – ZAPISY W BIURZE ZUTW

Rusza nabór do projektu dla seniorów 60+!

Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu? Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „Siłownia Umysłu”, realizowanych przez **Fundację Ocywiste.**

Co na Ciebie czeka?

- **trening pamięci i koncentracji**
- ćwiczenia uwagi i spostrzegawczości
- praktyczne techniki ułatwiające zapamiętywanie
- sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem
- wiedza o wpływie snu i codziennych nawyków na sprawność umysłu
- ćwiczenia integracyjne i aktywności w grupie
- proste techniki relaksacyjne i oddechowe

Warsztaty będą miały **praktyczny, edukacyjny i angażujący charakter**. Nauczysz się strategii, które możesz wykorzystywać również w codziennym życiu.

Przewidziano 5 grup × 20 osób. Każda grupa weźmie udział w **dwóch spotkaniach warsztatowych**.

Zajęcia poprowadzi **Zbigniew Piotr Kamrat – doświadczony i ceniony w środowisku psychoterapeuta, psycholog.**

Każdy uczestnik otrzyma **materiały edukacyjne oraz certyfikat ukończenia warsztatów**. Podczas spotkań zapewniony będzie również poczęstunek.

Liczba miejsc jest ograniczona!

Zgłoś się i dołącz do swojej grupy!

Zadbaj o pamięć, koncentrację, dobre samopoczucie i aktywność – **trenuj swój umysł**

Harmonogram zajęć

GRUPA	I zajęcia	II zajęcia
I	23.09	4.11
II	7.10	18.11
III	14.10	25.11
IV	21.10	02.12
V	28.10	16.12

Dariusz Wojciechowski - Prezes Zarządu Fundacji Ocywiste

PROJEKT - AKDEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY

pt. „AKTYWNI W KAŻDYM WIEKU”

AKTYWNY SENIOR 2026

27 września do 01 października 2026 r.

Wyjazd 27 września 2026 r. godz. 07:00 – przystanek CASTORAMA. 2 autokary 90 osób. Wyjazd z Gdańska 01 października ok. godz. 11:00.

„Aktywni, Zdrowi, Sportowi 2026” to kompleksowy program aktywizacji seniorów poprzez wyjazdowe zajęcia sportowe, rekreacyjne i integracyjne.

Aktywność na świeżym powietrzu i w akwenach wodnych oraz w zadaszonych obiektach.

Przewidziane są warsztaty dla grup fotograficznych ZUTW, zwiedzanie Gdańska, wieczory integracyjne i inne wg potrzeb uczestników.

Zapewniona podczas pobytu opieka medyczna i instruktorska.

Uczestnicy nie ponoszą opłat za wyjazd i pobyt.

Słuchaczy ZUTW obowiązuje wypełnienie deklaracji członkowskiej AZS wraz ze zdjęciem i opłatą 80,00 zł na konto, które zostanie przesłane na maila podanego w deklaracji po 1 września br.

Miejsce pobytu: Gdańsk Górk Zachodnie , Stogi 20

Pobyt w hotelu Galion, hotel położony w malowniczej części Gdańska, przy ujściu Wisły, oferuje pokoje z łazienką oraz bezpłatnym WiFi. Hotel dysponuje prywatną przystanią i terenem rekreacyjnym. Obiekt znajduje się na terenie osady Górk Zachodnie, w rezerwacie przyrody Ptasi Raj, 20 minut jazdy od Starego Miasta w Gdańsku. Restauracja serwuje dania kuchni europejskiej i specjały z ryb. Z lokalu roztacza się widok na piękną przystań. Podczas pobytu można wybrać się na zorganizowane rejsy po Zatoce Gdańskiej lub wycieczki do rezerwatu przyrody Ptasi Raj i Starego Miasta w Gdańsku. W okolicy panują dobre warunki do uprawiania kajakarstwa, windsurfingu i nordic walking. W obiekcie mieści się wypożyczalnia rowerów górskich i trekkingowych. Za dodatkową opłatą Goście hotelu Galion mogą zrelaksować się w saunie, wannie z hydromasażem i siłowni. Na miejscu znajduje się boisko do gry w siatkówkę plażową. Plaża jest oddalona od budynku o 200 metrów.

Wszyscy uczestnicy będą ubezpieczeni podczas pobytu.

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu ZUTW

PROJEKT- AKDEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY

pt. „AKTYWNI W KAŻDYM WIEKU”

AKTYWNY SENIOR 2026

26 października do 30 października 2026 r.

Wyjazd 26 października 2026 r godz. 06:00 – przystanek CASTORAMA.

1 autokar – 45 osób. Powrót z Wilkas 30 października w godzinach przedpołudniowych.

„Aktywni, Zdrowi, Sportowi 2026” to kompleksowy program aktywizacji seniorów poprzez wyjazdowe zajęcia sportowe, rekreacyjne i integracyjne.

Aktywność na świeżym powietrzu i w akwenach wodnych oraz w zadaszonych obiektach.

Przewidziane wieczory integracyjne i inne wg potrzeb uczestników.

Zapewniona podczas pobytu opieka medyczna i instruktorska.

Rekrutacja uczestników osobiście w ZUTW. Obowiązuje aktualne zdjęcie do legitymacji. Wiek 55 +.

Uczestnicy nie ponoszą opłat za wyjazd i pobyt.

Słuchaczy ZUTW obowiązuje wypełnienie deklaracji członkowskiej AZS wraz z e zdjęciem i opłatą 80,00 zł na konto, które zostanie przesłane na maila podanego w deklaracji po 1 września br.

Miejsce pobytu:

AKADEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

AKADEMICKIEGO ODDZIAŁ W WILKASACH, AZS COSA Oddział w Wilkasach

Wilkasy, ul. Niegocińska 5

Wilkasy – wieś w Polsce położona na Mazurach, w województwie warmińsko-mazurskim, w powiecie giżyckim, w gminie Giżycko.

Wilkasy to jedna z najbardziej znanych na Mazurach wsi letniskowych. **Leży nad jeziorem Niegocin**, w pobliżu Giżycka.

Mazury to pod względem przyrodniczym i turystycznym najbardziej zachwycający region Polski. Jego niewątpliwą atrakcją są tysiące jezior, dzięki którym Mazury stają się idealnym miejscem do żeglowania, organizowania spływów kajakowych i wszelkich odmian wodnej rekreacji.

Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego położony jest na zachodnim brzegu jeziora Niegocin w miejscowości Wilkasy. To jedyny w swoim rodzaju całoroczny kompleks wypoczynkowo - konferencyjny, oferujący bogatą bazę sportowo - rekreacyjną oraz nowoczesne Centrum Rehabilitacji & SPA.

Wszyscy uczestnicy będą ubezpieczeni na przejazd i podczas pobytu.

Pokoje 2-os, 3-os. i 4-os.. – prosimy przy zapisie o dobieranie osób do pokoi.

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu ZUTW

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 WRZESIEŃ JEST MNÓSTWO TYCH PROPOZYCJI.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych we wrześniu

Urodziny obchodzi 83. słuchaczy.

Najstarszych dwoje słuchaczy ma 87 lat, a najmłodsza słuchaczka ma 61 lat.

Drodzy Jubilaci,

którzy swoje urodziny świętujecie we wrześniu!

Z okazji Waszego wyjątkowego święta składamy Wam najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia, pogody ducha oraz nieustającej radości z każdego dnia.

Życzymy Wam, aby każdy dzień przynosił coś dobrego — życzliwość drugiego człowieka, ciepłe słowo, miłe spotkanie i poczucie, że jesteście otoczeni ludźmi, na których zawsze można liczyć.

Niech wrzesień otworzy przed Wami kolejny piękny rozdział, pełen słońca, dobrych wiadomości, serdecznych spotkań i chwil, które na długo pozostaną w pamięci.

Spełnienia marzeń, pomyślności, samych pięknych dni oraz wszystkiego, co w życiu najcenniejsze!

Wszystkiego najlepszego z okazji urodzin.

Zarząd ZUTW

Program napisały: **Zofia Banaszak, Teresa Błaszyńska.**

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

Zielona Góra, wrzesień 2026