

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

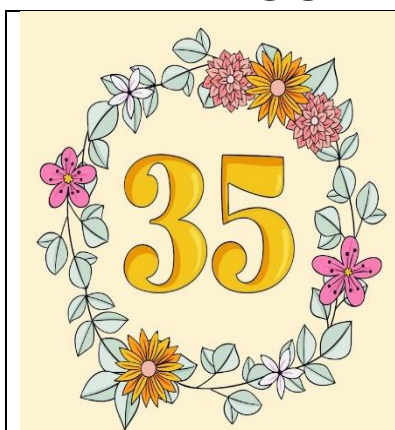
Organizacja Pożytku Publicznego wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000013459

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 PAŹDZIERNIK 2026 ROK



Drodzy Słuchacze

Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku !

Z okazji inauguracji nowego roku akademickiego 2026/2027
oraz **Jubileuszu XXXV-lecia**

Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

składamy Państwu serdeczne życzenia zdrowia, niesłabnącej energii
oraz wielu inspirujących i pełnych radości spotkań.

Niech kolejne lata przynoszą Państwu satysfakcję,
rozwój pasji, piękne przyjaźnie i niezapomniane chwile.

Zarząd ZUTW

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu



XXXV INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO

ZIELONOGÓRSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

pod Honorowym Patronatem
Prezydenta Miasta Zielona Góra
Marcina Pabierowskiego
oraz
Jego Magnificencji Rektora
Uniwersytetu Zielonogórskiego
prof. dr. hab. Wojciecha Strzyżewskiego

Mamy zaszczyt zaprosić
na uroczystą inaugurację roku akademickiego,
która odbędzie się

 **13 października 2026 roku (wtorek) o godz. 11.00**

 w Auli Uniwersytetu Zielonogórskiego
ul. Podgórna 50, 65-246 Zielona Góra

**WYKŁAD INAUGURACYJNY**
dr n. med. inż. Maksymilian Brzezicki
*„Mózg w kosmosie. Czego loty kosmiczne uczą nas
o zdrowiu i starzeniu mózgu?”*

Z wyrazami szacunku
Zarząd Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Prezes Zarządu
Zofia Banaszak

KOMUNIKATY. PROSIMY O ODNOTOWANIE.

- Kasa czynna od poniedziałku do czwartku w godz. od 09:00 do 14:00. W piątki kasa nieczynna.
- Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 08:00 do 15:00.

TERMINY - PROJEKTY – WYJAZDY – INNE**Prosimy o odnotowanie wydarzeń w br. Zapisy, informacje i zaproszenia w biurze ZUTW.**

- Projekt „**Siłownia Umysłu**” realizowany przez Fundację Oczwiste we współpracy z Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku – od września do grudnia 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/
- **Gośćm** – 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
czwartek 01.10.2026	10:00- 12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Malowanie na płótnie.	Zapraszamy do ZESPOŁU	kier .Halina Sakowska-Hassa, zast. Anna Barcka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 02.10.2026	12:00	finisaż	FINISAŻ WYSTAWY Pracowni Edukacji Fotograficznej "Zatrzymaj się".	Zapraszamy.	Kurator wystaw: Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Galeria „W Korytarzu ZUTW”
piątek 02.10.2026	12:00	finisaż	FINISAŻ WYSTAWY Rysunku Pawła Janczaruka "Baletnice. Szkicownik".	Zapraszamy.	Kurator wystaw: Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Galeria „W Korytarzu ZUTW”
piątki 02.10.2026, 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 30.10.2026	13:00- 17:00	rozgrywki brydżowe	KLUB BRYDŻOWY Rozgrywki.	Zapraszamy zapisanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
sobota 03.10.2026	12:00- 13:00	warsztaty	Centrum Przyrodnicze Weekend Seniora z Kulturą Warsztaty plastyczne „Gdyby Chopin był malarzem...”	Zapraszamy.	Prowadzenie: Paweł Janczaruk i pracownicy CP	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

niedziela 04.10.2026	12:00-13:00	warsztaty	Centrum Przyrodnicze Weekend Seniora z Kulturą Warsztaty plastyczne „Gdyby Chopin był malarzem...”	Zapraszamy.	Prowadzenie: Paweł Janczaruk i pracownicy CP	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałki 05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 26.10.2026	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 Wywiął-Jahn słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 05.10.2026	10:30-12:00	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Wybrane zagadnienia z filozofii współczesnej.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarnecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałki 05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 26.10.2026	12:15-14:00	warsztaty, wykłady, ćwiczenia	GRUPA FOTOGRAFICZNO – FILMOWA „KWADRAT” Warsztaty, wykłady, ćwiczenia. Przygotowanie do otwarcia wystaw.	GRUPA obsługująca spotkania i wydarzenia w ZUTW. Zapraszamy do KLUBU nowych słuchaczy.	kier. Bolesław Polarczyk, słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałki 05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 26.10.2026	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 05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 26.10.2026	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 06.10.2026	10:00-12:00	plan działania	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Omówienie planów na nowy semestr.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Regina Pawliczak kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 06.10.2026	12:00-13:00	spotkanie	ZEPÓŁ „ASYSTENT” SPOTKANIE Członków Zespołu Przydział zadań i koordynacja. <u>Zasada działania</u> Zespół „ASYSTENT” działa na rzecz Zarządu w zakresie powierzonych zadań, wspierając jego pracę organizacyjnie i administracyjnie. Zespół nie zastępuje Zarządu w podejmowaniu decyzji, lecz zapewnia pomoc w ich przygotowaniu, przekazywaniu i realizacji.	<u>Cel spotkania:</u> *omówienie bieżących zadań Zespołu „ASYSTENT”, *przydzielenie zadań poszczególnym członkom zespołu, *ustalenie osób odpowiedzialnych za realizację zadań, *określenie terminów wykonania, *koordynacja współpracy i przepływu informacji, *ustalenie sposobu monitorowania postępów. Więcej o ZEPOLE na dalszych str. Programu.	Prowadzenie spotkania: Elżbieta Józefowicz – Koordynator , Wiceprezes Zarządu. Uczestnicy: Członkowie Zarządu, członkowie ZESPOŁU „ASYSTENT”. Zapraszamy zainteresowanych działaniem w Zespole nowych słuchaczy.	ZUTW Sala Słoneczna

wtorki 06.10.2026, 20.10.2026, 27.10.2026	12:45- 14:45	próby, przygotowanie do koncertów	ŚPIEWNIK UNIWEKSYTECKI "Żegnaj lato na rok".	Zapraszamy do zespołu.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk, Wanda Rejman słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026	09:30- 11:30	spotkania, warsztaty	KLUB RĘKODZIEŁA „AŁŁASEK” Kuchnia– serce domu Hasło: <i>Tu pachnie domem.</i> Projekty: łapki, podkładki pod kubki, ręczniki z szydełkową koronką, koszyki na pieczywo, ocieplacze na dzbanki.	Dodatkowo na spotkaniu: wymiana ulubionych przepisów. Kolory: musztarda, cegła, dynia, ecru.	kier. Dorota Jarmińska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026	10:00- 12:30	wykłady, warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST” <i>Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.</i>	Przygotowanie do wystaw, plenery. <i>Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.</i>	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
środy 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026	12:30- 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 Słoneczna
środa 07.10.2026	13:00- 15:00	projekt	PROJEKT „SIŁOWNIA UMYŚŁU” Grupa II Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „ Siłownia Umysłu ”, realizowanych przez Fundację Oczwiste. Zapisy zakończone.	Zajęcia poprowadzi Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta, psycholog. Opis projektu na dalszych stronach programu.	ZUTW Sala Klubowa
środa 07.10.2026	15:00	podpisanie POROZU- MIENIA	ADWOKACI SENIOROM Podpisanie POROZUMIENIA Pomiędzy Okręgową Radą Adwokacką w Zielonej Górze a Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku.	POROZUMIENIE podpiszą: <i>Przedstawiciele Rady Adwokackiej oraz Zofia Banaszak Prezes Zarządu ZUTW Barbara Miller Skarbnik Zarządu</i>	Udział wezmą: Przedstawiciele Rady Adwokackiej oraz Członkowie Zarządu ZUTW	Okręgowa Rada Adwokacka w Zielonej Górze, Plac Pocztowy 16/5
środa 07.10.2026	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Spotkanie autorskie z Sylwią Chutnik pt. „Ania łobuziara” – wydarzenie V Złotu fanów Ani z Zielonego Wzgórza.	Wydarzenie połączone z promocją książek autorki Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.	Prowadzenie Iwona Kusiak. Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

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
czwartek 08.10.2026	10:00- 12:00	rozwój cyfrowy	EDUKACJA KOMPUTEROWA Na pierwszych zajęciach – rozpoznanie potrzeb i umiejętności i kompetencji cyfrowych.	CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom” Bezpłatne zajęcia komputerowe w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez stresu. Otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich potrzeb. Laptopy zabezpiecza ZUTW. /10 osób/	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 08.10.2026	10:00- 11:45	nauka fotografii	Pracownia Edukacji Fotograficznej Zapoznanie z programem, PEF na Facebooku, program do obróbki zdjęć.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy <i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 08.10.2026	12:00- 12:45	Nauka fotografii	Smartfon Obsługa Pierwsze kroki.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy <i>Zajęcia odpłatne</i>	Prowadzenie: Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 08.10.2026	12:00- 14:00	prelekcje	KLUB AWOKADO Żywnie, dieta i zdrowy styl życia w wieku senioralnym. Wszystko o kawie, aby była najzdrowsza; rodzaje kawy, sposób parzenia, dodatki.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 08.10.2026	14:30- 15:45	wykłady, wycieczki, spotkania	KLUB GEOLOGICZNY „Zmiany klimatu i wielkie wymieranie”.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 09.10.2026	09:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Wyjazd na plener fotograficzny do Łagowa.	Zapraszamy członków KLUBU.	Prowadzenie: Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Spotkanie przed wyjazdem w ZUTW.
piątki 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 30.10.2026	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE” Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	<i>Zajęcia odpłatne.</i>	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 30.10.2026	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 słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

piątek 09.10.2026	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski. Spotkanie autorskie, połączone z promocją książki „Ale jeszcze przed wieczornym zmierzchem” z Mieczysławem Ostrowskim.	Spektakl zrealizowano w ramach Instytutu Teatralnego OFF Polska, który jest programem Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego.	Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 10.10.2026	16:00	wernisaż	Centrum Przyrodnicze Wernisaż wystawy „Gdyby Chopin był malarzem ...” i promocja komiksu.	Zapraszamy.	Prowadzenie: Paweł Janczaruk kurator wystawy	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
sobota 10.10.2026	19:00	występ	GALOWY WIECZÓR TANGA ARGENTINO	Udział bierze: Zespół „Barwy Tańca” z ZUTW. Zapraszamy.	Organizator: Szkoła Tańca Krzysztofa Kocińskiego.	Restauracja Srebrna Góra Plac Słowiański 10
wtorek 13.10.2026	11:00	inauguracja	JUBILEUSZOWA XXXV INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.	Szczegółowe informacje dotyczące inauguracji znajdują się na pierwszej stronie programu oraz na tablicy ogłoszeń ZUTW.	Zaproszenia do odbioru w ZUTW – obowiązują także na spotkaniu w PALMIARNI.	Uniwersytet Zielonogórski AULA ul. Podgórna 50
wtorek 13.10.2026	18:00	spektakl	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE JOHATSU – najnowszy spektakl Teatru Porywacze Ciał z Poznania. Spektakl dla widzów dorosłych.	Wykonanie: scenariusz, reżyseria i wykonanie: Kasia Pawłowska i Maciej Adamczyk, muzyka: Marysia Łojko i Blanka Kęstowicz, lalki: Larysa Markelova, współpraca: Halina Soja.	WSTĘP WOLNY!	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
środa 14.10.2026	11:00	URODZINY NORWDA	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Konwersatorium bibliotekoznawcze z udziałem prof. UWL Adama Szynola, „Okiem naczelnych. Prasa regionalna z perspektywy jej (byłych) redaktorów”.	Wydarzenie dostępne także w wersji online.	Zapraszamy.	WiMBP Sala Wykładowa im. dr. G. Chmielewskiego, al. Wojska Polskiego 9
środa 14.10.2026	11:30 – 12:30	spotkanie	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ "Jesień - jaka?" Spotkanie organizacyjne	Zapraszamy.	Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW koordynator: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu	ZUTW Sala Klubowa

środa 14.10.2026	13:00- 15:00	projekt	PROJEKT „SIŁOWNIA UMYSŁU” Grupa III Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „Siłownia Umysłu”, realizowanych przez Fundację Oczwiste. Zapisy zakończone.	Zajęcia poprowadzi Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta, psycholog. Opis projektu na dalszych stronach programu.	ZUTW Sala Klubowa
środa 14.10.2026	17:00	finisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Finisaż wystawy z udziałem artystów „Tam i z powrotem”.	Artyści: Marcin Berdyszak oraz „Deuce” Tomasz Drewicz.	Zapraszamy. Wstęp wolny.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
czwartek 15.10.2026	10:00- 12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Decoupage na szkle, drewnie i świecach.	Zapraszamy do ZESPOŁU	kier .Halina Sakowska-Hassa, zast. Anna Barcka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.10.2026	10:00- 11:45	nauka fotografii	Pracownia Edukacji Fotograficznej O kompozycji słów wiele.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 15.10.2026	12:00- 12:45	nauka fotografii	Smartfon Obsługa Chronimy dane.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy. Zajęcia odpłatne.	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 15.10.2026	16:00- 17:30	prelekcja, spotkanie	KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „ KRYSTAŁ ” "Krystały w domu".	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 15.10.2026	16:00- 18:00	ćwiczenia warsztaty	ZESPÓŁ LITERACKO- POETYCKI „ OKSYMORON ” *Czytanie wakacyjnych dzienników *Plany na kolejny rok *Zadania warsztatowe.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 15.10.2026	17:00	Różowy Marsz	ZAPROSZENIE do udziału w Lubuskich Obchodach Światowego Dnia Walki z Rakiem Piersi. Honorowy Patronat Wicemarszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej Pani Monika Wielichowska.	Różowy Marsz rozpocznie się od Urzędu Marszałkowskiego, zakończy przed Filharmonią Zielonogorską. Program na tablicy ogłoszeń w ZUTW. Na koncert obowiązują bilety.	Zwieńczeniem wydarzenia będzie wyjątkowy koncert - „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego połączony z realizacją audycji III Programu Polskiego Radia „Onko Story”. Rozmowy z zaproszonymi gośćmi, które poprowadzi red. Agnieszka Trzeciakiewicz.	Rozpoczęcie Marszu przed Urzędem Marszałkowskim w ZG ul. Podgórna 7

czwartek 15.10.2026	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski Spotkanie nt. kultury татарów z dr. hab. prof. AJP Piotrem Krzyżanowskim	W spotkaniu będą uczestniczyć dr hab. prof. AJP Beata Orłowska i pani mgr Grażyna Kostkiewicz-Górska. Cykl pod hasłem „Bliskie Nieznane. Naukowe Spotkania z Tradycją i Kulturą”.	Spotkanie w ramach współorganizowanego przez WiMBP im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze i Lubuskie Towarzystwo Naukowe.	Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 16.10.2026	10:00- 12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Prezentacja i analiza zdjęć wykonanych podczas pobytu w Gdańsku i Łagowie.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 16.10.2026	17:00	wernisaż	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż wystawy „Na torach przeszłości. Kolejowym szlakiem Grünbergu i Zielonej Góry”.	Zapraszamy.	Kurator wystawy: dr Izabela Korniluk	MZL al. Niepodległości 15 Zielona Góra
sobota 17.10.2026	09:31	wycieczka	KLUB KRAJOZNAWCZO- TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA” Wycieczka do Bytomia Odrzańskiego i Nowej Soli.”	Bytom nad Odrą, historia miasta, zabytki architektury. Nowa Sól– historia miasta, zabytki architektury.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW. Bilet weekendowy dla seniorów. Powrót 15:43.	Wyjazd dworzec PKP odjazd 09:31
sobota 17.10.2026	16:00	BAL SENIORA	ZAPROSZENIE Bal Seniora 2026 W tym roku zielonogórcy seniorzy będą się bawić w klimacie Las Vegas !	Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 70-ty rok życia. Pierwszeństwo mają osoby, które nie uczestniczyły w ubiegłorocznym Balu Seniora. ZUTW otrzymał 12 zaproszeń.	Organizatorem Balu Seniora w Zielonej Górze jest Miasto Zielona Góra wspólnie z Centrum Usług Społecznych oraz Biurem Programu ZGrane Grono.	Hala Centrum Rekreacyjno – Sportowego Zielona Góra, ul. Sulechowska 41
poniedziałek 19.10.2026	10:00- 11:45	wykład	KLUB FILOZOFICZNY „COGITO” Wybrane zagadnienia z filozofii współczesnej.	Zapraszamy.	dr Paweł Walczak UZ kier. Jerzy Lewandowski, Anna Barbara Czarniecka słuchacze ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
poniedziałek 19.10.2026	12:00- 13:00	wykład	ADWOKACI SENIOROM „Oszust bez szans – o tym jak uchronić nasze pieniądze przed oszustem”?	Zapraszamy.	adw. Radosław Przymuszała apl. adw. Jakub Burzyński	ZUTW Sala Słoneczna

poniedziałek 19.10.2026	13:10	wernisaż	OTWARCIE WYSTAWY GRUPY FOTOGRAFICZNO – FILMOWEJ „KWADRAT” „Turcja w naszym obiektywie”	Wystawa Elżbiety i Krzysztofa Suboczów słuchaczy ZUTW	Kurator wystawy: Bolesław Polarczyk	ZUTW hol
wtorek 20.10.2026	10:00	wykład, spotkanie	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Spotkanie w BWA z Wojciechem Kozłowskim.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Wojciech Kozłowski dyr. BWA.	BWA, al. Niepodległości 19
wtorek 20.10.2026	10:00- 15:00	FORUM	ZAPROSZENIE II FORUM SENIORALNE Dobrostan Seniora pod patronatem Prezydenta Miasta Zielona Góra Marcina Pabierowskiego. Szczegółowy program na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Tegoroczne, II Forum poświęcone będzie tematyce profilaktyki zdrowotnej seniorów. W programie m.in. działania obejmujące różne formy ruchu (taniec, tai-chi, neurobik), ćwiczenia pamięci, muzykoterapia, zasady prawidłowego stosowania leków, autodiagnozy, a także opieka nad osobą chorą niesamodzielną czy z chorobą otępienną. Uczestnicy Forum sami będą wybierać warsztaty tematyczne, zgodnie z własnymi zainteresowaniami czy potrzebami.	Wydarzeniu towarzyszyć będą badania profilaktyczne (m.in. pomiar ciśnienia tętniczego, badanie piersi, pomiar poziomu glukozy we krwi realizowane przez studentów kierunków medycznych Uniwersytetu Zielonogórskiego. Na niektóre zajęcia obowiązują zapisy.	Miejsce: Sala Kolumnowa Urzędu Marszałkows kiego Województw a Lubuskiego Zielona Góra, ul. Podgórna 7
wtorek 20.10.2026	12:00- 13:30	wykład	KLUB HISTORYCZNY „Zielonogórski Wehikuł Czasu”. Którędy chodzący korowody ?	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Tomasz Czyżniewski regionalista, dziennikarz	ZUTW Sala Słoneczna
środa 21.10.2026	13:00- 15:00	projekt	PROJEKT „SIŁOWNIA UMYŚLU” Grupa IV Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „Siłownia Umysłu”, realizowanych przez Fundację Oczwiste. Zapisy zakończono.	Zajęcia poprowadzi Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta, psycholog. Opis projektu na dalszych stronach programu.	ZUTW Sala Klubowa
środa 21.10.2026	16:30- 17:30	prelekcja	Centrum Przyrodnicze Prelekcja z cyklu "ZOOM na Naukę" - spotkanie z doktorem Słowikiem" „Woda na Ziemi. Czy może jej zabraknąć?”	Zapraszamy.	Prowadzenie: dr Grzegorz Słowik.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
środa 21.10.2026	18:00	filmy	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE WATCH DOCS Festiwal filmów dokumentalnych – projekcje filmowe.	Wydarzenie we współpracy z ZTE Civilitas.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9

czwartek 22.10.2026	10:00- 11:45	nauka fotografii	Pracownia Edukacji Fotograficznej Zajęcia w plenerze Wzgórze Winne.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy. <i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	Zajęcia w plenerze Wzgórze Winne
czwartek 22.10.2026	10:00- 12:00	rozwój cyfrowy	EDUKACJA KOMPUTEROWA Spotkanie II	CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom” Laptopy zabezpiecza ZUTW. /10 osób/	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 22.10.2026	12:00- 12:45	Nauka fotografii	Smartfon Obsługa mObywatel	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy. <i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 22.10.2026	12:15- 13:45	prelekcje rozmowy, warsztaty, wyjazdy i inne.	KLUB MUSZLOMANIA Klub Miłośników Muszli i Tajemnic Oceanu. Historia, podstawy i zasady kolekcjonowania muszli i „skarbów” natury. Własne doświadczenia.	Kolekcjonowanie muszli to fascynujące hobby, które łączy radość z przebywania na łonie natury z wiedzą przyrodniczą i geograficzną.	Paweł Lisiak kolekcjoner członek wspierający ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 22.10.2026	14:30- 15:45	wykłady, wycieczki, spotkania	KLUB GEOLOGICZNY „Poszukiwanie złóż ropy i gazu”.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 22.10.2026	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Czwartek Lubuski. Spotkanie autorskie, połączone z promocją książki „Kolekcja Niedopowiedzeń” z Marią Grażyną Stocik.	Maria Grażyna Stocik- poetka, autorka tekstów oraz artystka. Jest związana z zielonogórskim środowiskiem artystycznym i Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku	<i>Zapraszamy.</i>	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
piątek 23.10.2026	09.00	warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Wyjazd na plener fotograficzny do Gryżyńskiego Parku Krajobrazowego, poświęcony „Złotej jesieni”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	Spotkanie przed wyjazdem w ZUTW o godz.09.00
piątek 23.10.2026	17:00	wernisaże	SPOTKANIA MUZEALNE Wernisaż <i>Krzemieniec</i> i okolice na kartach pocztowych z kolekcji wołyńskiej Tadeusza Marcinkowskiego.	Wernisaż „Krzemieniec na obrazach współczesnych artystów – Anatol Martyniuk, Ryszard Rogala, Jan Wołek	<i>Zapraszamy.</i>	MZL al. Niepodległości 15 ZG

piątek 23.10.2026	18:00	filmy	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE WATCH DOCS Festiwal filmów dokumentalnych.	Projekcje filmowe. Wydarzenie we współpracy z ZTE Civilitas.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
sobota 24.10.2026	16:00	spotkanie	Centrum Przyrodnicze Duże podróże za pieniądze (nie)duże – „Borneo. Utracony świat” - spotkanie z podróżnikiem Krzysztofem Krygierem.	Krzysztof Krygier jest specjalistą od podróżowania na własną rękę.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
poniedziałek 26.10.2026	18:00	spotkanie	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Sentymenty: Anna Szałapak.	Z szuflady i pamięci Wandy R.	Zapraszamy.	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
wtorek 27.10.2026	09:00	plener	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO” Plener fotograficzny w Zatoniu.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Regina Pawliczak kier. Klubu	Spotkanie przed wyjazdem w ZUTW
wtorek 27.10.2026	17:00	Cykl: ROZMOWY	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Rozmowy o Zielonej Górze – <i>Koszykówka w Winnym Grodzie.</i>	Opiekun cyklu: dr hab. Ryszard Zaradny	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
środa 28.10.2026	13:00- 15:00	projekt	PROJEKT „SIŁOWNIA UMYŚLU” Grupa v Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach „Siłownia Umysłu”, realizowanych przez Fundację Oczwiste. Zapisy zakończone.	Zajęcia poprowadzi Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta, psycholog. Opis projektu na dalszych stronach programu.	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 29.10.2026	10:00- 12:00	warsztaty	ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA Praca z gliną samoutwardzalną i z cementem ceramicznym.	Zapraszamy do ZESPOŁU	kier .Halina Sakowska-Hassa, zast. Anna Barcka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 29.10.2026	10:00- 11:45	nauka fotografii	Pracownia Edukacji Fotograficznej Photopea nie jest trudna. <i>Należy przynieść własne laptopy</i>	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy Zajęcia odpłatne	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 29.10.2026	10:00- 12:00	rozwój cyfrowy	EDUKACJA KOMPUTEROWA Spotkanie III.	CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom” Laptopy zabezpiecza ZUTW. /10 osób/	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna

czwartek 29.10.2026	12:00-12:45	obsługa smartfona	Smartfon Obsługa IKP - Indywidualne Konto Pacjenta.	Zapraszamy zainteresowanych słuchaczy <i>Zajęcia odpłatne</i>	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 29.10.2026	12:00	pamięć o zmarłych słuchaczach	ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ Wyjście na Cmentarz Komunalny (Stary).	Członkowie Zespołu	Elżbieta Szczęśniak słuchaczka ZUTW Koordynatorka: Zofia Biniewska-Dobrzyńska członek Zarządu.	Cmentarz Komunalny (Stary – koło Krzyża)
czwartek 29.10.2026	17:00	GALA	PAŹDZIERNIK W NORWIDZIE Gala 28. Otwartego Międzynarodowego Konkursu na Rysunek Satyryczny ph. DRON.	Wystawa dostępna do zwiedzania w Galerii Biblioteki od 6-29.10.2026.	Zapraszamy.	WiMBP Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
czwartek 29.10.2026	19:00	koncert	SPOTKANIA MUZEALNE Jazzujące Muzeum Czaraczew and the Jazz Cats.	Zapraszamy.	Bilety ulgowe w ZUTW.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
piątek 30.10.2026	10:00-12:00	wykład, warsztaty	KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX” Prezentacja i omówienie zdjęć wykonanych w Gryżyńskim Parku Krajobrazowym.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
wg inf.	wg inf.	wykłady, prelekcje, warsztaty	„Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Zajęcia rozpoczną się od listopada br.	Zapraszamy członków KLUBU.	Prowadzenie: wg inf.	ZUTW Sala Klubowa
wg inf.	10:00-11:30	seminarium	„STACJA: LITERATURA”	Zajęcia rozpoczną się od listopada br.	wg inf.	ZUTW Sala Słoneczna
wg inf.	wg inf.	wg inf.	ZESPÓŁ ds. ZIELENI „FIRLETKA”	spotkania wg inf. w ZESPOLE	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

STUDIUM JEZYKOWE
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2026/2027

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Maria Bociek	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	08:15-09:00	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt kier. Joanna Nawojka	ZUTW Sala Zielona

wtorki 06,13,20,27. 10.2026	09:10-09:55	ANGIELSKI A 2 +	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	10:05-10:50	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	11:00-11:45	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Krystyna Biegała- Szymanowska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	11:55-12:40	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Anna Przybylak	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	12:50-13:35	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Szalpak	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	13:45-14:30	ANGIELSKI A 0 +	mgr Marcin Zygmunt kier. Włodzimierz Hołubowski	ZUTW Sala Zielona
wtorki 06,13,20,27. 10.2026	14:40-15:25	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier.	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 10.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 10.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 10.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Elżbieta Kaźmierczak	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 07,14,21,28. 10.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 10.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kubczak	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 10.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jadwiga Szałapata	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 10.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28. 10.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW Sala Zielona
środy 07,14,21,28.10 .2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW Sala Zielona
czwartki 08,15,22,29. 10.2026	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego (spotkanie organizacyjne – podział na grupy)	ZUTW Sala Wrzosowa

czwartki 08,15,22,29. 10.2026	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A1	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego (spotkanie organizacyjne – podział na grupy)	ZUTW Sala Wrzosowa
-------------------------------------	-------------	--------------------	---	--------------------------

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

poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	8:30 – 9:15	ĆWICZENIA JOGA DLA KRĘGOSŁUPA	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Mirosława Sokołowska	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	9:30 –10:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Ewa Pietrzak	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	10:30-11:15	ĆWICZENIA lecniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 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 kier. Halina Jakubowska	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 05,12,19,26. 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 kier. Danuta Zarzecka	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	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, trenerka personalna kier. Jagoda Gotlib	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	12:20-13:05	FITNES POWER z przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	13:15-14:00	TRENING MOBILNOŚCI BIODER (HIP MOBILITY) ćwiczenia usprawniające biodra TRENING MOBILNOŚCI BIODER (ang. hip mobility)	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Teresa Fitas, Jolanta Drozd	ZUTW Sala Wesola
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	14:10-14:55	BYSTROŚĆ UMYŚŁU, czyli jak poprawić sprawność mózgu ? (grupa zaawansowana)	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesola
wtorki 06,20,27. 10. 2026	8:15-09:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 06,20,27. 10.2026	9:15 - 10:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A

wtorki 06,20,27. 10.2026	10:15-11:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Danuta Kłos	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 06,20,27. 10.2026	11:15-12:00	TAI CHI chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 20,27. 10.2026	8:15- 09:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Ewa Mackiewicz	ZUTW Sala Wesola
wtorki 20,27. 10.2026	9:15- 10:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 20,27. 10.2026	10:15-11:00	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Barbara Miller	ZUTW Sala Wesola
wtorki 06,20,27. 10.2026	11:30-12:30	Teatr TAŃCA CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesola
wtorki 20,27. 10.2026	12:50-13:35	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesola
wtorki 20,27. 10.2026	13:45-14:30	PROFILAKTYKA UKŁADU KRAŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
wtorki 06,20,27. 10.2026	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 rakiety. 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 07,14,21,28. 10.2026	8:30-9:20	JOGA ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczycielka kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesola
środy 07,14,21,28. 10.2026	9:30-10:20	JOGA ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczycielka kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
środy 07,14,21,28. 10.2026	10:30-11:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeutka, terapeutka manualna metody czaszkowo – krzyżowej, mikrokinezyterapeutka , provider TRE kier. Alicja Zboralska	ZUTW Sala Wesola o
środy 07,14,21,28. 10.2026	11:25-12:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeutka, terapeutka manualna metody czaszkowo – krzyżowej, mikrokinezyterapeutka , provider TRE kier. Grażyna Siadul	ZUTW Sala Wesola

środy 07,14,21,28. 10.2026	12:20-13:05	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeutka, terapeutka manualna metody czaszkoowo – krzyżowej, mikrokinezyterapeutka , provider TRE kier. Jolanta Stodolak	ZUTW Sala Wesola
środy 07,14,21,28. 10.2026	13:15-14:00	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczycielka kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesola
środy 07,14,21,28. 10.2026	14:10-14:55	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczycielka kier. Mirosława Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	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 01,08,15,22,29. 10.2026	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 01,08,15,22,29. 10.2026	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. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	11:25-12:10	HIP MOBILITI – czyli poprawa mobilności bioder /nowość/	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Urszula Araszkiewicz	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	12:20-13:05	ZAJĘCIA POWER FITNES z przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	13:15-14:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (ćwiczenia z przyrządami) przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Izabela Zalewska Zakobielska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	14:10-14:55	BYSTROŚĆ UMYŚLU, czyli jak poprawić sprawność mózgu (grupa początkująca) Bezpieczne ćwiczenia na piłkach lub krześle z przyborami i treningiem pamięciowym.	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Teresa Mikołajewska	ZUTW Sala Wesola
czwartki 01,08,15,22,29. 10.2026	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 raketki.	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 Hala Sportowa

piątki 09,16,23,30. 10.2026	8:30 -9:30	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowana instruktorka jogi kier. Edward Ciaś	ZUTW Sala Wesola
piątki 09,16,23,30. 10.2026	9:40- 10:40	JOGA dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowana instruktorka jogi kier. Grażyna Baberowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 09,16,23,30. 10.2026	11:30-12:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Elżbieta Szcześniak	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 09,16,23,30. 10.2026	12:30-13:15	PILATES MEDYCZNY	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Brygida Szymańska- Żyża	NESSFIT Akademia Ruchu – Ewa Skorupka ul. Wiśniowa 19A
piątki 02,09,16,23,30. 10.2026	10:50-11:35	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 1 Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,09,16,23,30. 10.2026	11:45-12:30	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,09,16,23,30. 10.2026	12:40-13:25	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 3 średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,09,16,23,30. 10.2026	13:35-14:20	GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4 grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Dorota Podkowa	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,23,30. 10.2026	14:30-15:15	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga- Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Jolanta Karwowska- Krawczyńska	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,23,30. 10.2026	15:25-16:10	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga - Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Dorota Kaczmarek	ZUTW Sala Wesola
piątki 02,23,30. 10.2026	16:20-17:05	AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA „Moc i Równowaga- Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier.	ZUTW Sala Wesola
soboty 03,10,17,24. 10.2026	10:00	NORDIC WALKING Obowiązkowe obuwie sportowe. Uczestnictwo na własną odpowiedzialność.	Joanna Nawojka członek Zarządu, słuchaczka ZUTW. Zajęcia nieodpłatne.	Wyjście grupy z parkingu przy Amfiteatrze ul. Festiwalowa

BASENY. ZDROWY STYL ŻYCIA

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 05,12,19,26. 10.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 09,16,23,30. 10.2026	11:15-12.00	Aqua Aerobik. Gimnastyka usprawniająca.	Irena Karnicka nauczycielka	Basen ul. Wyspiańskiego 17

WYSTAWY ZUTW

- Wystawa Klubu FOTOOKO pt. „**Cztery pory roku w Ogrodzie Botanicznym**” w Sali Klubowej ZUTW.

ZADANIA ZESPOŁU „ASYSTENT”

Cel zespołu

Zespół „ASYSTENT” stanowi zaplecze organizacyjne i pomocnicze dla Zarządu, wspierając jego bieżącą działalność, realizację powierzonych zadań oraz sprawną komunikację i koordynację działań.

Do głównych zadań Zespołu należy:

- 1. Wsparcie organizacyjne Zarządu**
 - o przygotowywanie materiałów i informacji potrzebnych do pracy Zarządu,
 - o organizacja spotkań, zebrań i innych działań Zarządu,
 - o przygotowywanie porządku spotkań oraz dokumentów roboczych.
- 2. Koordynacja zadań**
 - o przyjmowanie i porządkowanie zadań przekazywanych przez Zarząd,
 - o przekazywanie zadań osobom odpowiedzialnym za ich realizację,
 - o monitorowanie terminów i postępów w realizacji powierzonych zadań,
 - o sygnalizowanie Zarządowi spraw wymagających decyzji lub dodatkowych działań.
- 3. Wsparcie w komunikacji**
 - o przekazywanie informacji pomiędzy Zarządem a członkami organizacji,
 - o koordynowanie przepływu informacji dotyczących bieżących działań,
 - o przygotowywanie komunikatów, informacji i materiałów na potrzeby Zarządu.
- 4. Dokumentacja i obsługa administracyjna**
 - o porządkowanie dokumentacji związanej z działalnością Zarządu,
 - o przygotowywanie notatek, zestawień i wykazów,
 - o prowadzenie rejestru powierzonych zadań i ich realizacji,
 - o archiwizowanie materiałów zgodnie z przyjętymi zasadami.
- 5. Wsparcie realizacji decyzji Zarządu**
 - o pomoc w organizacji wykonania uchwał, ustaleń i decyzji Zarządu,
 - o współpraca z osobami i zespołami odpowiedzialnymi za poszczególne działania,
 - o zbieranie informacji o stanie realizacji przyjętych ustaleń.
- 6. Przygotowywanie i organizacja działań**
 - o pomoc w przygotowaniu wydarzeń, spotkań, akcji i przedsięwzięć organizacyjnych,
 - o współpraca przy ustalaniu harmonogramów i podziale obowiązków,
 - o wspieranie bieżących inicjatyw podejmowanych przez Zarząd.
- 7. Informowanie i raportowanie**
 - o przygotowywanie okresowych zestawień dotyczących realizowanych zadań,
 - o przekazywanie Zarządowi informacji o postępach, trudnościach i opóźnieniach,

- o wskazywanie spraw wymagających dalszej koordynacji.

\ZAPROSZENIE

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH PAŹDZIERNIK 2026 ROKU.

Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze Oddział Zielonogórski

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

Informacja także na tablicy ogłoszeń w ZUTW oraz na FB.

Dzień		Prowadzący	Trasa – cel wycieczki
4	Nd	Olga Sikorska Przodownik turystyki pieszej PTTK	Na grzybobranie do Pliszki
18	Nd	Zenon Wolniewicz Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Wzdłuż kanału Ołobok
25	Nd	Anna Szpręgłewska Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Okolicami Zielonej Góry

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.

ZAPROSZONO NAS – WiMBP -PAŹDZIERNIK 2026

13 października, godz. 18:00. Mediateka Góra Mediów. **Seans w ciemno** – Projekcja filmu-niespodzianki. Dyskusję po seansie poprowadzi Oskar Sienkiewicz.

20 października, godz. 18:00. Mediateka Góra Mediów. **Wejdz w świat romantasy**. Spotkanie poświęcone gatunkowi romantasy, prowadzone we współpracy z lokalną bookstagramerką Pauliną Kukurowską znaną jako Curly&Books . W programie rozmowa o specyfice i popularności gatunku, polecenia książkowe oraz wskazówki dla osób, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę

z romantasy. Spotkanie zostanie uzupełnione częścią warsztatową, podczas której uczestnicy stworzą własne zakładki do książek.

30 października, godz. 18:00. Góra Mediów. **Dziady fantastyczne**. Magiczne spotkanie dla miłośników fantastyki. W programie: warsztaty, prelekcje, gry planszowe i rpg.

od 31 października do 30 listopada, w godzinach otwarcia gmachu głównego, w Galerii i łączniku Biblioteki Norwida. **Ulica fascynuje**. Pokonkursowa wystawa fotograficzna, w kategoriach street photo, architektura, Zielonogórskiego Towarzystwa Fotograficznego. Wernisaż 5 listopada o godz. 18:00.

ZAPROSZENIA RÓŻNE

- Lubuskie Stowarzyszenie Alzheimer na XX-LECIE działalności 21 września 2026 roku Uroczystość odbyła się w Dziennym Domu „SENIOR WIGOR” w Zielonej Górze.
- **BEACTIVE** przesłał zaproszenie do udziału w inauguracji ETS 2026 w MP NR 34 "ROZŚPIEWANE PRZEDSZKOLE" w Zielnej Górze. Wydarzenie odbyło się 28 września na Placu Ignacego Łukasiewicza w Zielonej Górze.

- **Głogowski Uniwersytet Trzeciego Wieku** przesłał zaproszenie na Inaugurację Roku Akademickiego, która odbyła się 29 września 2026 r.. Wykład inauguracyjny wygłosili lekarze praktycy: Łukasz Rodzeń , Mateusz Rodzeń pt. „Insulinooporność – diagnoza, która daje szansę na dłuższe życie”.
- **Okręgowa Rada Adwokacka** w Zielonej Górze przesłała zaproszenie na ręce Prezes Zofii Banaszak i Zarządu ZUTW na uroczyste podpisanie POROZUMIENIA o współpracy, które odbędzie się 7 października 2026 roku o godz. 15:00 w siedzibie Okręgowej Rady Adwokackiej w Zielonej Górze. Podpisanie POROZUMIENIA będzie okazją do ugruntowania współpracy w zakresie edukacji prawnej, aktywizacji i wzmacniania świadomości prawnej seniorów.
- **Rektor i Senat** Uniwersytetu Zielonogórskiego zaprosili nas na Inaugurację Roku Akademickiego na Uniwersytecie Zielonogórskim 1 października 2026 r. Wykład inauguracyjny wygłosi prof. dr. hab. Tomasz Mróz pt. „Jak filozofia i nauka czynią życie człowieka lepszym (na przykładzie pierwszego polskiego filozofa)”.
- **Szkolenie** realizowane przez Federację na rzecz Lepszej Debaty Publicznej w ramach projektu “Akademia Innowacyjności - oswajanie sztucznej inteligencji i nowych technologii w trzecim sektorze”. Zostało ono sfinansowane przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Szkolenie odbędzie się w Hotelu Zajazd Kultury, ul. Jedności 78, w sali wykładowej, w dniach **17-18.10.2026. Szkolenie dla NGO** w Zielonej Górze. Szkolenie jest realizowane dzięki dofinansowaniu z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich (NIW-CRSO) i jego zadaniem jest zapoznanie reprezentantów organizacji pozarządowych z możliwościami jakie dają współczesne narzędzia sztucznej inteligencji oraz inne nowoczesne technologie. Prowadzącą szkolenie będzie dr Anita Kwiatkowska - specjalistka ds. dezinformacji, członek zarządu Federacji na rzecz Lepszej Debaty Publicznej oraz Stowarzyszenia Analityków Mediów Elektronicznych, była pracownica NASK, związana z Uniwersytetem Warszawskim.

PROJEKT – ZAJĘCIA BEZPŁATNE

SIŁOWNIA UMYŚLU – ZAPISY ZAKOŃCZONO

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.

Zajęcia poprowadzi **Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta, psycholog**.

Każdy uczestnik otrzyma **materiały edukacyjne oraz certyfikat ukończenia warsztatów**.

Podczas spotkań zapewniony będzie również poczęstunek.

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.

„Aktywni, Zdrowi, Sportowi 2026” to kompleksowy program aktywizacji seniorów poprzez wyjazdowe zajęcia sportowe, rekreacyjne i integracyjne. **Uczestnicy nie ponoszą opłat za wyjazd i pobyt.**

Wszyscy uczestnicy będą ubezpieczeni podczas pobytu.

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. Zapewniona podczas pobytu opieka medyczna i instruktorska.

Uczestnicy nie ponoszą opłat za wyjazd i pobyt.

Słuchaczy ZUTW obowiązuje wypełnienie deklaracji członkowskiej AZS. Miejsce pobytu
AKADEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY CENTRALNY OŚRODEK SPORTU
AKADEMICKIEGO 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.

Wszyscy uczestnicy będą ubezpieczeni na przejazd i podczas pobytu.

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 PAŹDZIERNIK JEST MNÓSTWO TYCH PROPOZYCJI.

- **XXVII Lubuski Tydzień Seniora odbędzie się w dniach 12 – 17 października 2026 r. na terenie województwa lubuskiego.**

- **Inauguracja Lubuskiego Tygodnia Seniora** odbędzie się 12 października br. o godz. 10.00 w restauracji Wino i Grono, przy al. Wojska Polskiego 79 w Zielonej Górze. Podczas uroczystości zaplanowano wręczenie nagród w konkursie pn.: „Lider Wsparcia Seniora” – konkurs dla lubuskich pracowników socjalnych i innych osób zaangażowanych w pracę na, uroczysty obiad oraz koncert muzyczny.
- **Chór „Moderato”** - XIII Ogólnopolski Festiwal Muzyki Chóralnej. W dniach 26-27.09.2026 roku w Sławie odbyło się Lubuskie Święto Pieśni – XIII Ogólnopolski Festiwal Muzyki Chóralnej. Na festiwal przybyły chóry z różnych stron Polski. W pierwszym dniu festiwalu odbyły się warsztaty chóralne oraz koncert piosenek Krzysztofa Krawczyka wykonane przez nasz Chór „Moderato” działający przy ZUTW w Zielonej Górze. W niedzielę drugi dzień Lubuskiego Święta Pieśni rozpoczęła msza w kościele pw. św. Michała Archaniola w Sławie. Po mszy odbyły się przesłuchania konkursowe. Wykonaliśmy cztery utwory konkursowe pod dyrygenturą **Jakuba Gościńskiego**. Zwieńczeniem festiwalu był koncert finałowy, podczas którego ogłoszono wyniki XIII Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyki Chóralnej oraz wręczono nagrody i wyróżnienia. Nasz chór „Moderato” zdobył Brązowe Pasma w kategorii *Chóry Senioralne*. Ależ to były emocje, przeżyliśmy dużo muzycznych wrażeń i piękno wspólnego śpiewania. Cieszymy się, że mogliśmy wziąć udział w takim przedsięwzięciu.

Opracowała: Brygida Szymańska-Żyża – członkini chóru.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w październiku

**Urodziny obchodzi 67. słuchaczy.
Najstarsza słuchaczka ma lat 89, a najmłodsza słuchaczka 62 lata.**

Drodzy Jubilaci,

Wszystkim urodzonym w październiku
życzymy mnóstwa powodów do uśmiechu,
spełnienia najskrytszych marzeń,
zdrowia, miłości i samych pięknych chwil !
Niech jesień przyniesie Wam ciepło, szczęście
i energię do realizowania wszystkiego,
o czym marzycie. Sto lat !

Zarząd ZUTW

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

Zielona Góra, październik 2026