ZIELONOGÓRSKI
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Kontakt:	**Kontakt:**
al. Wojska Polskiego 9 65 - 077 Zielona Góra tel. 68 453-26-51 tel. kom. +48 727 018 099	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 LISTOPAD 2026 ROK



Drodzy Słuchacze Zielonogórskiego UTW !
Na listopadowe dni życzymy Państwu dużo zdrowia,
pogody ducha i serdeczności.
Niech ciepło przyjaźni i radość ze wspólnych spotkań
rozjaśniają nawet najbardziej pochmurne dni.

Zarząd ZUTW
Zofia Banaszak
Prezes Zarządu

Projekt pn. **„Ruch, zdrowie i integracja seniorów".**
„Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku- razem od 35 lat"
Realizacja w dniach: **25.11. – 27.11.2026 WOSiR Drzonków**

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych: „Aktywni Seniorzy – Asy" na lata 2026 -2030, edycja 2026. Organ administracji publicznej, do którego została adresowana oferta – Wojewoda Lubuski.
Rodzaj zadania publicznego: Edukacja osób starszych.

Projekt pn. **„Ruch, zdrowie i integracja seniorów". „Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku- razem od 35 lat"** realizowany w Wojewódzkim Ośrodku Sportowym w Drzonkowie **w dniach 25 – 27 listopada 2026 roku.** To trzydniowy pobyt aktywizacyjno-edukacyjny dla 120 słuchaczy ZUTW w wieku 60+, połączony z programem sportowo-rekreacyjnym, edukacyjnym, prozdrowotnym i integracyjnym.

W ramach zadania zostaną zrealizowane:

- cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dostosowanych do możliwości osób starszych (m.in. gimnastyka, nordic walking, aqua aerobik, pilates, stretching, taniec rekreacyjny, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne);
- zajęcia specjalistyczne, w tym seanse w grocie solnej, jazda konna na lonży oraz strzelanie laserowe pod opieką instruktorów;
- warsztaty edukacyjne „Siłownia dla mózgu – sprawna głowa" rozwijające pamięć, koncentrację i sprawność poznawczą;
- działania z zakresu profilaktyki zdrowotnej obejmujące edukację zdrowotną oraz pomiar podstawowych parametrów zdrowotnych;
- gry i zabawy integracyjne, wydarzenia kulturalne oraz koncert solistów Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku;
- uroczyste podsumowanie projektu z wręczeniem dyplomów, pucharów i podziękowań uczestnikom, wolontariuszom i organizatorom.

Nabór słuchaczy do udziału w projekcie rozpocznie się **3 listopada 2026 r.** i będzie prowadzony przez koordynatora projektu w godzinach **9:00–14:00**, od poniedziałku do piątku, z wyjątkiem **6 listopada 2026 r.**

Nabór potrwa do wyczerpania limitu miejsc, tj. do przyjęcia 120 osób.

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. Zapisy, informacje i zaproszenia w biurze ZUTW.

- Projekt „**Siłownia Umysłu”** realizowany przez Fundację Oczywiste we współpracy z Zielonogórskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku – od września do grudnia 2026.
- **Burg** – termy – **18.11. 2026**
- **Gościm** – Ośrodek Terapii *Grunwald* Stanisław Bojkowski, Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi - Sylwester i Nowy Rok. Rehabilitacja. – **28.12.2026 - 03.01.2027. Przyjmujemy ostatnie zapisy. Wpłaty na konto Ośrodka pomiędzy 16-22 listopada. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.**
- **ZAPRASZAMY na wydarzenia organizowane przez WiMBP im. C Norwida. Propozycje na dalszych stronach programu. Prosimy o odnotowanie.**

Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW, na stronie Internetowej: www.utw.zgora.pl na FB oraz na kolejnych stronach programu.

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

DZIEŃ	GODZ.	RODZAJ	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS	PROWADZĄCY	MIEJSCE
poniedziałki 02.11.2026, 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026	16:30-18:00	próby, warsztaty, koncerty	**CHÓR „MODERATO”** Przygotowanie do koncertów, koncerty.	*Zajęcia odpłatne*.	Dyrygent: Jakub Gościniak kier. Maria Jolanta Lorens, Teresa Tropak	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 03.11.2026	10:00-12:00	spotkanie	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”** Wypominki, wspomnienia o naszych członkach Klubu.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Krystyna Filmanowicz słuchaczka ZUTW Członek KLUBU	ZUTW Sala Klubowa
wtorki 03.11.2026, 10.11.2026, 17.11.2026	12:45-14:45	próby, warsztaty	**ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI** Piosenki biesiadne.	*Zapraszamy do Zespołu.*	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 04.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026	09:30-11:30	spotkania, warsztaty	**KLUB RĘKODZIEŁA „ATŁASEK”** **Hasło:** *Razem najlepiej.* **Projekty:** poszewki na poduszki, pledy, dekoracyjne świeczniki, bieżniki, lampiony.	Dodatkowo na spotkaniu: wymiana ulubionych przepisów. Kolory: bordo, butelkowa zieleń, brązy	kier. Dorota Jarmińska, Małgorzata Dębińska słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środy 04.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026	10:00-12:30	wykłady, warsztaty	**ZESPÓŁ PLASTYCZNY „KONTRAPOST”** *Zapraszamy na zajęcia zainteresowanych malarstwem słuchaczy.*	Przygotowanie do wystaw, plenery. *Zajęcia bezpłatne. Zapraszamy nowych słuchaczy.*	Leopold Kolbiarz malarz Członek Honorowy ZUTW kier. Helena Lebiecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna

środy 04.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026	12:30- 15:00	warsztaty próby	**ZESPÓŁ WOKALNO – ESTRADOWY „AKOLADA”** warsztaty, próby, koncerty.	*Zajęcia odpłatne*. Zapraszamy do Zespołu.	Tomasz Pilecki opiekun muzyczny, aranżer utworów	ZUTW Sala Słoneczna
środa 04.11.2026	13:00- 15:00	projekt	**PROJEKT „SIŁOWNIA UMYSŁU”** **Grupa I** Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?	Projekt **„Siłownia Umysłu”**, realizowany przez **Fundację Oczywiste.** ***Zapisy zakończono.***	Zajęcia prowadzi **Zbigniew Piotr Kamrat –** psychoterapeuta, psycholog. **Opis projektu na dalszych stronach programu**.	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 05.11.2026	10:00- 11:30	**wykład**	**KLUB AI bez TAJEMNIC** (Dawniej „Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Zrozumieć sztuczną inteligencję: Podstawowe pojęcia i mechanizmy.	Więcej inf. na tablicy ogłoszeń – plakat. Zapraszamy. Zapisy w biurze ZUTW.	**prof. dr hab. inż. Krzysztof Patan** Dyrektor Instytutu Sterowania i Systemów Informatycznych Uniwersytetu Zielonogórskiego.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 05.11.2026	10:00- 11:45	nauka fotografii	**Pracownia Edukacji Fotograficznej** Teoria.	*Zajęcia odpłatne*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 05.11.2026	11.00	koncert	**ZAPROSZENIE** Koncert z okazji Narodowego Święta Niepodległości.	Przedstawiciele ZUTW.	Przedszkole nr 47 „Happy Days-Szczęśliwe dni”	Zielona Góra ul. Wrocławska 20
czwartek 05.11.2026	12:00- 12:45	nauka	**Smartfon Obsługa** Zgłębiamy Indywidualne Konto Pacjenta.	*Zajęcia odpłatne*	Prowadzenie: Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 05.11.2026	17:00	wieczór wspomnień	**SPOTKANIA MUZEALNE** Zielonogórskie Zaduszki. Wspominać będziemy: Iwonę Peryt-Gierasimczuk, Jerzego Szymaniuka, Stefana Bulandę, Annę Ciosk, Zygmunta Mazura.	Wieczór uświetni duet lubuskich muzyków jazzowych: Robert Chyła (saksofon) i Wojciech Pruszyński (fortepian) Zapraszamy	Organizatorzy: Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze oraz Towarzystwo Przyjaciół MZL pod patronatem Honorowym: Marcina Pabierowskiego Prezydenta Miasta Zielona Góra.	MZL al. Niepodległości 15

piątki 06.11.2026, 13.11.2026, 27.11.2026	09:00- 11:00	warsztaty, wykłady, wystawy	**ZESPÓŁ PLASTYCZNY TERMOPILE”** Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	*Zajęcia odpłatne.*	Cezary Bednarczyk malarz kier. Zygmunt Jankowski słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 06.11.2026	10:00- 12:00	wykład	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”** „Praca fotografa w trybie manualnym – aparaty i smartfony”.	Zapraszamy członków KLUBU.	Prowadzenie: Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 06.11.2026	10:30- 16:00	forum	**Lubuskie Forum NGO 2026** To wyjątkowe spotkanie przedstawicieli organizacji pozarządowych, administracji rządowej, samorządu, ekspertów i liderów społecznych	Udział biorą zarejestrowani członkowie Zarządu ZUTW i słuchacze Więcej informacji w dalszej części programu	Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodek Regionalny w Zielonej Górze oraz Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej Civis Sum	Hotel Ruben i Piwnica Winiarska Srebrna Góra
piątki 06.11.2026, 13.11.2026, 27.11.2026	11:15 13:15	warsztaty, wykłady, wystawy	**ZESPÓŁ PLASTYCZNY „PASTELE”** Tematy zajęć podawane z wyprzedzeniem na zajęciach.	*Zajęcia odpłatne.*	Cezary Bednarczyk malarz kier. Małgorzata Kuźmińska z-ca kier: Teresa Kłossowska-Lubos słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
piątki 06.11.2026, 13.11.2026, 20.11.2026, 27.11.2026	13:00- 17:00	rozgrywki brydżowe	**KLUB BRYDŻOWY** Rozgrywki.	Zapraszamy zapisanych słuchaczy.	kier. Anna Kwolek, Mirosława Mięsiak słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 06.11.2026	17:00	wernisaż	**SPOTKANIA MUZEALNE** Wernisaż wystawy pt. „Ku pokrzepieniu serc. Obrazy, precjoza i symbole patriotyczne".	W programie występ Chóru Uniwersytetu Zielonogórskiego pod kierownictwem prof. dr. hab. Bogumiły Tarasiewicz Zapraszamy.	Wystawę zrealizowano we współpracy z Muzeum Okręgowym w Koninie i Biblioteką UZ Patronat Honorowy: Marszałka Województwa Lubuskiego Sebastiana Ciemnoczołowskiego.	MZL al. Niepodległości 15 Zielona Góra
sobota 07.11.2026	18:00	koncert	**ZAPROSZENIE** na APFELKONZERT. Koncert Finałowy XIV Dni Polsko - Niemieckich. Koncert w wykonaniu Niemiecko – Polskiej Orkiestry Młodzieżowej.	Zaproszenie J. M. Rektora UZ prof. dra. hab. Wojciecha Strzyżewskiego. W programie: W. A. Mozart, G. F. Händel, T. Kisewetter, J. Kotowski, Suita muzyczna z musicalu Grease L. Van Beethoven.	Zaproszenie do odbioru w ZUTW. Więcej inf. na tablicy ogłoszeń w ZUTW.	Aula Uniwersytetu Zielonogórskiego ul. Podgórna 50

poniedziałki 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026	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 Wywiał-Jahn słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
poniedziałek 09.11.2026	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 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026	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 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026	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
wtorek 10.11.2026	10:00	Święto Niepodległości	**ZAPROSZENIE** Obchody Święta Niepodległości**.**	Zapraszamy słuchaczy ZUTW	Dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 34 „Rozśpiewnane Przedszkole” .	Miejskie Przedszkole nr 34 Zielona Góra ul. Bohaterów Westerplatte 11a
wtorek 10.11.2026	11:00	wykład, spotkanie	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”** Spotkanie w BWA z Wojciechem Kozłowskim.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Wojciech Kozłowski dyr. BWA.	BWA, al. Niepodległości 19
środa 11.11.2026	10:25	koncert	**CHÓR „MODERATO”** Koncert: „Pieśni Niepodległościowe”	Zapraszamy	Dyrygent: Jakub Gościniak	Świetlica w Suchej, ul. Sucha 12
czwartek 12.11.2026	10:00-11:45	plener	**Pracownia Edukacji Fotograficznej** Plener.	*Zajęcia odpłatne.*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	Zielona Góra Park Tysiąclecia
czwartek 12.11.2026	10:00-12:00	warsztaty	**ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA** Praca z glinką, cementem ceramicznym i „zimną porcelaną” cd.	Zapraszamy do ZESPOŁU	kier. Halina Sakowska-Hassa, z-ca. Anna Barcka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 12.11.2026	10:00-12:00	rozwój cyfrowy	**EDUKACJA KOMPUTEROWA** CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom” Bezpłatne zajęcia komputerowe w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez stresu.	**I grupa – udział biorą tylko zapisani słuchacze – 10 osób.** Otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich potrzeb. Laptopy zabezpiecza ZUTW.	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 12.11.2026	12:00-12:45	nauka	**Smartfon Obsługa** Ustawienia. Pierwsze kroki.	*Zajęcia odpłatne.*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 12.11.2026	12:00-14:00	prelekcja	**KLUB AWOKADO** Wszystko o jajkach: jako najlepsze źródło białka i nie tylko.	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	Prowadzenie: Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 12.11.2026	12:15-13:45	prelekcja, film, pokazy, rozmowy	**KLUB MUSZLOMANIA** Klub Miłośników Muszli i Tajemnic Oceanu. Arkana Konchiologii: • mięczaki – świat różnorodności • największe muszle morskie - rekordy wielkości • identyfikacja i nazewnictwo mięczaków • ochrona mórz, oceanów i środowiska naturalnego,	*„Podwodny świat” film Koralowce, rafy koralowe, meduzy, głowonogi, ryby i inne niezwykłe stworzenia *Muszle miesiąca” – prezentacja porcelanek – prezentacja własnej kolekcji. Więcej o KLUBIE – na dalszych stronach programu.	**Paweł Lisiak** kolekcjoner członek wspierający ZUTW.	ZUTW Sala Słoneczna
piątek 13.11.2026	10:00-12:00	wykład, warsztaty	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”** „Ustawianie ekspozycji w trybie manualnym – aparaty i smartfony”, część 1.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
sobota 14.11.2026	08:27	wycieczka	**KLUB KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY „CIEKAWI ŚWIATA”** Wycieczka do Wrocławia.	Zabytki „Starego Miasta”, Ostrów Tumski z rzeźbą Oskara Zięty, Panorama Racławicka, Forum Muzyki.	Henryka Frankiewicz pilot - przewodnik kierownik Klubu słuchaczka ZUTW. Powrót: 15:20 z Wrocławia.	Wyjazd dworzec PKP odjazd 08:27 Bilet seniorski lub wycieczkowy.
wtorek 17.11.2026	wg inf.	plener	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”** Czarkowo.	Zapraszamy członków Klubu.	Prowadzenie: Henryk Bigos słuchacz ZUTW Członek KLUBU	wg. inf. w KLUBIE

środa 18.11.2026	08:00	wyjazd po zdrowie BURG TERMY	**TERMY - BURG** TERAPIA, REHABILITACJA w ciepłych źródlanych wodach termalnych w Burgu – Spreewald.	Zapisy i opłaty w biurze ZUTW. Wyjazd o godz.08:00 powrót ok.18:00.	Organizator wyjazdu: Biuro EXODUS. *Proszę pamiętać o zabraniu dowodu osobistego lub paszportu.*	Wyjazd przystanek CASTORAMA
środa 18.11.2026	10.30	koncert	**ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI** „Piosenki biesiadne”.	Zapraszamy.	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk	Klub Senior+ ul. Reja 8, Zielona Góra
środa 18.11.2026	11:30-13.00	spotkanie, wspomnienia	**ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ** „Kiedyś to było…” Przyjdź i opowiedz.	Na spotkanie zapraszamy do wspomnień chętnych słuchaczy. Zespół proponuje nową jakość – poczytaj na dalszych stronach programu.	kier. Elżbieta Szcześniak słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
środa 18.11.2026	13:00-15:00	projekt	**PROJEKT „SIŁOWNIA UMYSŁU” Grupa II** Chcesz zadbać o swoją pamięć, koncentrację i sprawność umysłu?.	Projekt **„Siłownia Umysłu”**, realizowanych przez **Fundację Oczywiste.** ***Zapisy zakończono.***	Zajęcia poprowadzi **Zbigniew Piotr Kamrat –** psychoterapeuta, psycholog. **Opis projektu na dalszych stronach programu**.	ZUTW Sala Klubowa
środa 18.11.2026	17:00	**wykład**	**SPOTKANIA MUZEALNE** Studium Wiedzy o Sztuce. „Patriotyczne precjoza i obrazy”,	Zapraszamy.	Prelegentka: Justyna Lubas-Wałęcka.	MZL al. Niepodległości 15 Zielona Góra
czwartek 19.11.2026	11:00-12:30	**wykład**	**KLUB AI bez TAJEMNIC** (Dawniej „Klub Odkrywców Sztucznej Inteligencji”(AI) Co kryje się za ChatGPT ? Jak powstaje, jak działa?	Więcej inf. na tablicy ogłoszeń – plakat. Zapraszamy. Zapisy w biurze ZUTW.	**prof. dr hab. inż. Marek Kowal** Z-ca Dyrektora Instytutu Sterowania i Systemów Informatycznych Uniwersytetu Zielonogórskiego.	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 19.11.2026	14:30-15:45	**wykład**	**KLUB GEOLOGICZNY** „Poszukiwanie złóż ropy i gazu cz. II”	Zapraszamy członków KLUBU i zainteresowanych słuchaczy.	kier. Elżbieta Dąbrowska - Żurawik geolog słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
piątek 20.11.2026	10:00-11:30	**seminarium**	**„STACJA: LITERATURA”** Perrault – Grimmowie – Andersen. Klasyczne baśnie i ich współczesne reminiscencje**.**	Zapraszamy. W kolejnych miesiącach dni i godziny seminarium mogą być zmienione.	dr Joanna Wawryk Zastępca Dyrektora ds. Kształcenia w Instytucie Filologii Polskiej na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Zielonogórskiego.	ZUTW Sala Słoneczna

piątek 20.11.2026	10:00-12:00	wykład, warsztaty	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”** „Ustawianie ekspozycji w trybie manualnym – aparaty i smartfony”, część 2	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
piątek 20.11.2026	10:00-11:45	nauka fotografii	**Pracownia Edukacji Fotograficznej** Komputery PhotoCraft.	*Zajęcia odpłatne*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
piątek 20.11.2026	11:00	**wykład**, oprowadzanie po wystawie	**ZAPROSZENIE** Wystawa „Ku pokrzepieniu serc. Obrazy, precjoza i symbole patriotyczne” Wystawa podejmuje wątek kultury wizualnej oraz materialnej, która w okresie zaborów oraz walk o niepodległość Polski pełniła rolę cichego i niezłomnego oręża duchowego. o przetrwaniu, oporze i nadziei.	Udział biorą słuchacze z Zespołów Plastycznych „TRMOPILE” i „PASTELE” z prowadzącym malarzem Cezarym Bednarczykiem.	Wykład i oprowadzanie po wystawie dyr. MZL Leszek Kania. Wystawa prezentuje współczesne malarskie reminiscencje Krzemieńca widzianego oczami trzech artystów: Anatola Martyniuka, Ryszarda Rogali oraz Jana Wołka.	MZL al. Niepodległości 15
piątek 20.11.2026	11.00	koncert	**ŚPIEWNIK UNIWERSYTECKI** Piosenki biesiadne.	Zapraszamy	kier. Mirosława Branicka – Polarczyk	Klub Senior Wigor Zielona Góra os. Pomorskie 28
piątek 20.11.2026	12:00-12:45	nauka	**Smartfon Obsługa** Ustawienia. Krok dalej.	*Zajęcia odpłatne*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
sobota 21.11.2026	16:00	spotkanie	**Centrum Przyrodnicze** Duże podróże za pieniądze (nie)duże "OD TANZANII DO POLSKI" - spotkanie z Aishą Johnson.	Aisha Johnson Autorka, mama i twórczyni marki ręcznie robionej biżuterii, która zrodziła się z siły, pasji i potrzeby opowiadania historii. Urodziła się w Tanzanii.	Zapraszamy.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
niedziela 22.11.2026	19:00	koncert	**ZAPROSZENIE JERZY SZYMANIUK – PAMIĘTAMY.** GALA Z UDZIAŁEM GOŚCI i PRZYJACIÓŁ	Wykonawcy: Urszula Dudziak - śpiew, Krzysztof Kiliański - śpiew, Janusz Szrom - śpiew, Piotr Baron- saksofon, Mike Russell – gitara, śpiew, Zbigniew Lewandowski - perkusja, Zbigniew Czwojda -trąbka, Jakub Olejnik - kontrabas, Marek Wesołowski - perkusja, Zdzisław Babiarski – fortepian	Obowiązują wejściówki.	Aula Uniwersytetu Zielonogórskiego ul. Podgórna 50

poniedziałek 23.11.2026	10:00-11:45	**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
poniedziałek 23.11.2026	12:15-13:00	spotkanie	**ZEPÓŁ „ASYSTENT”** Spotkanie Członków Zespołu Przydział zadań i koordynacja.	Zapraszamy zainteresowanych działaniem w Zespole nowych słuchaczy. **Uczestnicy:** Członkowie Zarządu, członkowie ZESPOŁU „ASYSTENT”.	Maria Wróblewska kier. Zespołu Koordynator: Elżbieta Józefowicz – Wiceprezes Zarządu.	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 24.11.2026	10:00-12:00	przegląd zdjęć	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOOKO”** Przegląd zdjęć na wystawę świąteczną.	Zapraszamy członków KLUBU.	Prowadzenie: Regina Pawliczak kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
wtorek 24.11.2026	12:00-13:00	**wykład**	**ADWOKACI SENIOROM** Sztuczna inteligencja w życiu codziennym.	Zapraszamy.	adw. Magdalena Pająk apl. adw. Konstancja Szymanowska	ZUTW Sala Słoneczna
wtorek 24.11.2026	17:00	rozmowy	**LISTOPAD W NORWIDZIE** Rozmowy o Zielonej Górze – Szpitalnictwo Zielonej Góry.	Goście wydarzenia: dr Marek Działoszyński Prezes Zarządu Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze oraz prof.UZ dr hab. Robert Skobelski.	Moderator: prof. Ryszard Zaradny *Zapraszamy słuchaczy* ***z KLUBU HISTORYCZNEGO ZUTW*** *„Zielonogórski Wehikuł Czasu”.*	WiMBP Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9
środa 25.11.2026	11:00-13:00	debata	**DEBATA** „Samotność – od obojętności do wsparcia”. Zapisy w biurze ZUTW.	W debacie udział wezmą: • Anna Kulczyńska – dyrektor PCPR w Żaganiu- lekarz psychiatra i psychoterapeutka • lekarz psychiatra/psychoterapeuta • Marcin Łokciewicz – pedagog-terapeuta z Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze (publicysta), • Marek Augustyn – zastępca prezesa NFZ	Organizatorzy: LOW NFZ i Stowarzyszenie Dziennikarzy Lubuskich Zapraszamy słuchaczy ZUTW	Regionalne Centrum Animacji Kultury Zielona Góra ul. Sienkiewicza 11
środa 25.11.2026	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 Oczywiste.** ***Zapisy zakończono.***	Zajęcia poprowadzi **Zbigniew Piotr Kamrat –** psychoterapeuta, psycholog. **Opis projektu na dalszych stronach programu**.	ZUTW Sala Klubowa
środa 25.11.2026	16:30-17:30	prelekcja	**Centrum Przyrodnicze** Prelekcja z cyklu "ZOOM na Naukę" spotkania z dr. Grzegorzem Słowikiem „Niewidzialny wróg. Od epidemii do pandemii”.	Zapraszamy.	Prowadzenie: dr Grzegorz Słowik.	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14

środa 25.11.2026	17:00	spotkanie	**SPOTKANIA MUZEALNE** spotkanie z cyklu Arcydzieła Polskiego Malarstwa pt. Obsesje i powroty. „Wędrujące motywy" w twórczości Jacka Malczewskiego.	Zapraszamy	Prelegent: dr Arkadiusz Krawczyk	MZL al. Niepodległości 15 Zielona Góra
czwartek 26.11.2026	10:00-11:45	nauka fotografii	**Pracownia Edukacji Fotograficznej** Omówienie zdjęć z ćwiczeń.	*Zajęcia odpłatne*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Słoneczna
czwartek 26.11.2026	10:00-12:00	rozwój cyfrowy	**EDUKACJA KOMPUTEROWA** CYKL: „Seniorzy pomagają seniorom**"** Bezpłatne zajęcia komputerowe w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez stresu.	**I grupa – udział biorą tylko zapisani słuchacze – 10 osób.** Otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich potrzeb. Laptopy zabezpiecza ZUTW.	Prowadzenie: Marek Wilczak informatyk słuchacz ZUTW.	ZUTW Sala Zielona
czwartek 26.11.2026	10:00-12:00	warsztaty	**ZESPÓŁ PLASTYCZNY DEKORATORNIA** Wianki adwentowe, zdobienie ozdobami wykonanymi na poprzednich zajęciach.	Zapraszamy do ZESPOŁU	kier. Halina Sakowska-Hassa, z-ca. Anna Barcka słuchaczki ZUTW	ZUTW Sala Klubowa
czwartek 26.11.2026	12:00-12:45	obsługa smartfona	**Smartfon Obsługa** Instalowanie i usuwanie aplikacji.	*Zajęcia odpłatne*	Paweł Janczaruk fotograf Członek Honorowy ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 26.11.2026	16:00-17:30	prelekcja, spotkanie	**KLUB KAMIENI i MINERAŁÓW „KRYSZTAŁ"** Kryształy w domu. cz.2	Zapraszamy.	kier. Maria Siatecka słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Zielona
czwartek 26.11.2026	16:00-18:00	ćwiczenia warsztaty	**ZESPÓŁ LITERACKO-POETYCKI „OKSYMORON"** Pisanie o smakach/ zapachach (kardamon), zajęcia warsztatowe.	Zapraszamy nowych członków i nowe członkinie ZUTW.	Prowadzenie: dr Mirosława Szott kier. Alina Kruk słuchaczka ZUTW	ZUTW Sala Klubowa

czwartek 26.11.2026	19:00	koncert	**SPOTKANIA MUZEALNE** Jazzujące Muzeum Recital solowy Adama Pierończyka.	Adam Pierończyk polski saksofonista jazzowy, kompozytor, producent muzyczny. Zapraszamy.	Bilety ulgowe w ZUTW.	MZL al. Niepodległości 15 ZG
piątek 27.11.2026	10:00-12:00	wykład, warsztaty	**KLUB FOTOGRAFICZNY „FOTOX”** „Darktable”- przypomnienie zasad postprodukcji zdjęć.	Zapraszamy członków KLUBU.	Kazimierz Błaszyński słuchacz ZUTW kier. Klubu	ZUTW Sala Klubowa
sobota 28.11.2026	16:00-17:30	koncert, spotkanie	**Centrum Przyrodnicze** „Z Bledzewa w wielki świat – droga **Andrzeja Batora** na operowe sceny” – spotkanie z artystą.	**Andrzej Bator** Baryton. **Śpiewak światowych scen operowych i estrad**. Pianista, kompozytor, wykładowca, juror konkursów wokalnych, działacz społeczny.	Zapraszamy. Wstęp wolny**.**	Centrum Przyrodnicze ZG ul. Dąbrowskiego 14
wg inf.	wg inf.	wg inf.	ZESPÓŁ ds. ZIELENI „FIRLETKA”	spotkania wg inf. w ZESPOLE	Zapraszamy do współpracy.	ZUTW

STUDIUM JĘZYKOWE
I SEMESTR ROK AKADEMICKI 2026/2027

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY / KIEROWNICY to /słuchacze ZUTW /	MIEJSCE
poniedziałki 09,16,23,30. 11.2026	12:30-13:15	JĘZYK FRANCUSKI podstawowa	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Maria Bociek	ZUTW Sala Wrzosowa
poniedziałki 09,16,23,30. 11.2026	13:30-14:15	JĘZYK FRANCUSKI średniozaawansowana	mgr Helena Krzyżanowska członek wspierający ZUTW kier. Janusz Mróz	ZUTW Sala Wrzosowa
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	08:15-09:00	ANGIELSKI A 2	mgr Marcin Zygmunt kier. Joanna Nawojska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	09:10-09:55	ANGIELSKI A 2 +	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Dębińska	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	10:05-10:50	ANGIELSKI A 1+	mgr Marcin Zygmunt kier. Renata Podkowa	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	11:00-11:45	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Bogna Solska-Andruszkiewicz	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	11:55-12:40	ANGIELSKI A 1	mgr Marcin Zygmunt kier. Anna Przybylak	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	12:50-13:35	ANGIELSKI A 0+	mgr Marcin Zygmunt kier. Małgorzata Szalpuk	ZUTW Sala Zielona
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	13:45-14:30	ANGIELSKI A 0 +	mgr Marcin Zygmunt kier. Urszula Kasperska	ZUTW Sala Zielona

wtorki 03,10,17,24. 11.2026	14:40-15:25	ANGIELSKI A 0 od podstaw	mgr Marcin Zygmunt kier. Ewa Dąbrowska	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	10:00-10:45	NIEMIECKI A1	mgr Beata Łapanowska kier. Janina Godziszewska	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,18,25. 11.2026	11:00-11:45	NIEMIECKI A2	mgr Beata Łapanowska kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,18,25. 11.2026	12:00-12:45	NIEMIECKI A0+	mgr Beata Łapanowska kier. Elżbieta Kaźmierczak	ZUTW Sala Wrzosowa
środy 04,18,25. 11.2026	8:30-09:15	ANGIELSKI A0+	mgr Józef Kozanowski kier. Stanisław Misiuk	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	9:25-10:10	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kubczak	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	10:20-11:05	ANGIELSKI B1	mgr Józef Kozanowski kier. Jadwiga Szałapata	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	11:15-12:00	ANGIELSKI B2	mgr Józef Kozanowski kier. Maria Kacprzyk	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	12:10-12:55	ANGIELSKI A2	mgr Józef Kozanowski kier. Krzysztof Subocz	ZUTW Sala Zielona
środy 04,18,25. 11.2026	13.05-13:50	ANGIELSKI A2+	mgr Józef Kozanowski kier. Krystyna Gała	ZUTW Sala Zielona
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	09.00-09:45	JĘZYK WŁOSKI A0	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego kier. Danuta Ćwilińska-Hedayati	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	10:00-10:45	JĘZYK WŁOSKI A0+	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego kier. Sabina Mazuchowska	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	11:00-11:45	JĘZYK WŁOSKI A1	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego kier. Aurelia Szubert	ZUTW Sala Wrzosowa
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	12:00-12:45	JĘZYK FRANCUSKI A0	mgr Barbara Wrześniak nauczycielka akademicka UZ tłumaczka przysięgła j. włoskiego i francuskiego kier. Maria Bociek	ZUTW Sala Wrzosowa

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

poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	8:30 – 9:15	**ĆWICZENIA** JOGA DLA KRĘGOSŁUPA	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Mirosława Sokołowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	9:30 –10:15	**ĆWICZENIA** leczniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Ewa Pietrzak	ZUTW Sala Wesoła

poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	10:30-11:15	**ĆWICZENIA** leczniczo-usprawniające narządy ruchu	lic. Idalia Grad trenerka medyczna, instruktorka sportu fitness i nauczycielka jogi kier. Grażyna Nieczkowska	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	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 02,09,16,23,30. 11.2026	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 02,09,16,23,30. 11.2026	11:25-12:10	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** (ćwiczenia z przyborami**)** *Wszystkie zajęcia z Grażyną Wyczałkowską prowadzone są przy muzyce.*	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Jagoda Gotlib	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	12:20-13:05	**FITNES POWER** z przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Krystyna Łaszcz	ZUTW Sala Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	13:15-14:00	**TRENING MOBILNOŚCI BIODER (HIP MOBILITI)** 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 Wesoła
poniedziałki 02,09,16,23,30. 11.2026	14:10-14:55	**BYSTROŚĆ UMYSŁU**, czyli jak poprawić sprawność mózgu ? (grupa zaawansowana)	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Dorota Dębicka	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	8:15-09:00	**TAI CHI** chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Jadwiga Polańska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	9:15 - 10:00	**TAI CHI** chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Maria Iwanicka	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	10:15-11:00	**TAI CHI** chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Maria Kubczak	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	11:15-12:00	**TAI CHI** chińska gimnastyka zdrowotna	Józef Kozanowski instruktor TAI CHI kier. Anna Kupniewska	NESSFIT Akademia Ruchu ul. Wiśniowa 19A
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	8:15- 09:00	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Ewa Mackiewicz	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	9:15- 10:00	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów**”**	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Zofia Suchorska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	10:15-11:00	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów”	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Barbara Miller	ZUTW Sala Wesoła

wtorki 03,10,17,24. 11.2026	11:30-12:30	**Teatr TAŃCA** CON PASSIONE	Paweł Matyasik pedagog, tancerz, choreograf kier. Irena Furman	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	12:50-13:35	**PROFILAKTYKA UKŁADU KRĄŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY**	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Helena Haczkowska	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	13:45-14:30	**PROFILAKTYKA UKŁADU KRĄŻENIA i WZMACNIANIE MIĘŚNI MIEDNICY**	dr Natalia Rogaczewska spec. Fizjoterapii kier. Maria Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
wtorki 03,10,17,24. 11.2026	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 rakietki.	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 04,18,25. 11.2026	8:30-9:20	**JOGA** ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczycielka kier. Krystyna Gryc	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,18,25. 11.2026	9:30-10:20	**JOGA** ćwiczenia i metody doskonalenia ciała i umysłu	Danuta Styś – Wierzchołowska nauczycielka kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,18,25. 11.2026	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 Wesoła o
środy 04,18,25. 11.2026	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 Wesoła
środy 04,18,25. 11.2026	12:20-13:05	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** Ćwiczenia odprężające, relaksujące, usprawniające umysł i ciało.	mgr Jolanta Mikołajczyk fizjoterapeutka, terapeutka manualna metody czaszkoawo – krzyżowej, mikrokinezyterapeutka , provider TRE kier. Jolanta Stodolak	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,18,25. 11.2026	13:15-14:00	**GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA** z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczycielka kier. Maria Jolanta Lorens	ZUTW Sala Wesoła
środy 04,18,25. 11.2026	14:10-14:55	**GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA** z muzyką	mgr Irena Karnicka nauczycielka kier. Mirosława Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	8:40–9:25	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** ulga dla pleców gimnastyka leczniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Byczkowska	ZUTW Sala Wesoła

czwartki 05,12,19,26. 11.2026	9:35-10:20	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** ulga dla pleców gimnastyka leczniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Krystyna Dróbka	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	10:30-11:15	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** ulga dla pleców gimnastyka leczniczo-usprawniająca narządy ruchu	mgr Fizjoterapii Marlena Antoń instruktorka nowoczesnych form gimnastyki i profilaktyki zdrowia kier. Elżbieta Józefowicz	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	11:25-12:10	**HIP MOBILITI –** czyli poprawa mobilności bioder /nowość/	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Jagoda Gotlib	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	12:20-13:05	**ZAJĘCIA POWER FITNES** z przyborami	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Małgorzata Barańska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	13:15-14:00	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** (ćwiczenia z przyrządami)	Grażyna Wyczałkowska instruktorka rekreacji ruchowej i fitness, trenerka personalna kier. Maria Majewska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	14:10-14:55	**BYSTROŚĆ UMYSŁU**, 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 Mikołajska	ZUTW Sala Wesoła
czwartki 05,12,19,26. 11.2026	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.	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 rakietki.	WOSiR Drzonków, ul. Olimpijska 20 **Hala Sportowa**
piątki 06,13,20,27. 11.2026	8:30 -9:30	**JOGA** dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowana instruktorka jogi kier. Edward Ciaś słuchacz ZUTW	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	9:40- 10:40	**JOGA** dla średniozaawansowanych	dr Ewa Jędrzejowska dyplomowana instruktorka jogi kier. Grażyna Baberowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	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 06,13,20,27. 11.2026	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 06,13,20,27. 11.2026	10:50-11:35	**GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 1** Zaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Henryka Frankiewicz	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	11:45-12:30	**GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 2** średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Maria Nalewajek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	12:40-13:25	**GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 3** średniozaawansowana	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Joanna Grabowska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	13:35-14:20	**GRUPA TANECZNA "BARWY TAŃCA" 4** grupa początkująca	Krzysztof Kociński pedagog, tancerz, choreograf kier. Dorota Podkowa	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	14:30-15:15	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów"	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Jolanta Karwowska-Kawczyńska	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	15:25-16:10	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga - Trening dla Seniorów"	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Dorota Kaczmarek	ZUTW Sala Wesoła
piątki 06,13,20,27. 11.2026	16:20-17:05	**AKTYWNA TERAPIA RUCHOWA** „Moc i Równowaga-Trening dla Seniorów"	Joanna Szurowska instruktorka fitness kier. Bogusława Ginko-Smolik	ZUTW Sala Wesoła
soboty 07,14,21,28. 11.2026	10:00	**NORDIC WALKING** Obowiązkowe obuwie sportowe. Uczestnictwo na własną odpowiedzialność.	Joanna Nawojska 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 02,09,16,23,30. 11.2026	13:00-15:00	Aqua Aerobik – ćwiczenia w wodzie.	Uprawnieni do zajęć pracownicy CRS	Centrum Rekreacyjno – Sportowe ul. Sulechowska 41
piątki 06,13,20,27. 11.2026	10:30-11.15	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.
- Wystawa Elżbiety i Krzysztofa Subocz „Turcja w moim obiektywie" – Galeria M-Kwadrat
- Baletnice. Szkicownik – Paweł Janczaruk – Galeria w korytarzu

ZAPROSZENIE

PLAN JEDNODNIOWYCH WYCIECZEK PIESZYCH listopad 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.

ZAPROSZONO NAS – WiMBP - LISTOPAD 2026

5 listopada (czwartek), godz. 18:00, Galeria Biblioteki Norwida, al. Wojska Polskiego 9. **Wernisaż pokonkursowej wystawy fotograficznej „Ulica fascynuje”.**
Organizator: Zielonogórskie Towarzystwo Fotograficzne. Współorganizator: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.
Wystawa czynna od 5.11 do 28.11.2026

10 listopada (wtorek) godz. 18:00, Mediateka Góra Mediów, Al. Wojska Polskiego 9.
Seans w ciemno, projekcja filmu niespodzianki. Dyskusję po seansie poprowadzi Oskar Sienkiewicz

12 listopada (czwartek), godz. 19:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 **Premiera książki „Aśka. Joanna Kołaczkowska we wspomnieniach".** Prowadzenie: Leszek Jenek.
Inauguracja 16. Festiwalu Literackiego. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”. Obowiązują bezpłatne wejściówki. Więcej na biblioteka.zgora.pl

13 listopada (piątek), godz. 18:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 **Spotkanie autorskie z Moniką Ksieniewicz-Mil** połączone z promocją debiutanckiej książki **„Mira. Kobieta światowa. Opowieść o Mirze Michałowskiej”**. Rozmowę poprowadzi: dr Joanna Kapica-Curzytek.

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”.
14 listopada (sobota), godz. 18:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 **Spotkanie autorskie z Katarzyną Wolwowicz**, cenioną pisarką powieści kryminalnych, połączone z rozmową o książkach. Rozmowę poprowadzi: Dorota Poślednia.

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”. Obowiązują bezpłatne wejściówki. Więcej na biblioteka.zgora.pl
16 listopada (poniedziałek), godz. 18:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego **Spotkanie autorskie z Barbarą Wysoczańską** połączone z **premierą książki „Dziewczyna z karabinem"**. Prowadzenie: Magdalena Faron.

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”
16 listopada (poniedziałek), godz. 19:30 **Spacer Literacki z Barbarą Wysoczańską „Śladami bohaterów książek Barbary Wysoczańskiej”.** Koordynacja: Magdalena Faron
16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”

17 listopada (wtorek), godz. 18:00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9, **Spotkanie autorskie z Hanną Blińska-Stecyszyn** połączone z promocją książki **„Będzie dobrze, musi być”**. Prowadzenie: dr Joanna Kapica-Curzytek
16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”

17 listopada (wtorek), godz. 19:30, Sala im. Janusza Koniusza, Al. Wojska Polskiego 9. **Nawijka z Tokarską** – konkurs rapowanej interpretacji poezji Anny Tokarskiej, patronki Festiwalu, **z udziałem Rademeneza** zielonogórzanina, rapera, freestylera, tancerza i społecznika.
Nagroda Literacka im. Anny Tokarskiej
Uroczyste wręczenie Nagrody Literackiej im. Anny Tokarskiej, patronki Festiwalu Literackiego im. Anny Tokarskiej Proza Poetów 2026.

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą”
18 listopada (środa), godz. 11:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9
Konwersatorium bibliotekoznawcze – wykład prof. Jolanta Chwastyk-Kowalczyk, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach. „Segment czasopism literackich w epoce sztucznej inteligencji”. **V Forum Bibliotek Lubuskich**

18 listopada (środa), godz. 15.30, Sala Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9 **Spotkanie autorskie z drem Jakubem Rawskim wokół życia i twórczości Stanisława Grochowiaka. Promocja dwutomowej publikacji „Prozy wszystkie”**.
Prowadzenie: dr Piotr Prusinowski
Wydarzenie realizowane przy współpracy w Państwowym Instytutem Wydawniczym.
V Forum Bibliotek Lubuskich

18 listopada (środa), godz. 18:00, Sala im. Janusza Koniusza, Al. Wojska Polskiego 9 **Spotkanie autorskie z Karoliną Felberg** połączone z promocją książki "Hłasko/Osiecka. Byle nie o miłości". Prowadzenie: Iwona Kusiak

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą".
18 listopada (środa), godz. 20.00, Sala im. Janusza Koniusza, Al. Wojska Polskiego 9
***Lekcje kobiecości* – recital Kamili Klimczak**
Porywająca wędrówka przez historię piosenki poetyckiej, w której **wybrzmiewa twórczość tekstów piosenek m.in. Ewy Lipskiej** w wykonaniu jedynej, niepowtarzalnej, charyzmatycznej, obdarzonej unikatowym głosem i urodą **Kamili Klimczak.**
Pianista i kompozytor Piwnicy pod Baranami **Paweł Pierzchała**

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą". Obowiązują bezpłatne wejściówki. Więcej na biblioteka.zgora.pl
18-19 listopada 2026 ((środa/czwartek), WiMBP im. Cypriana Norwida, al. Wojska Polskiego 9. **Forum Bibliotek Lubuskich. Więcej informacji na stronie: biblioteka.zgora.pl**

19 listopada (czwartek), godz. 18:00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9. **Czwartek Lubuski** z wielokrotnie nagradzaną i tłumaczoną na 16 języków **Natalią Belczenko**, ukraińską poetką, tłumaczką, badaczką literatury, autorką m.in. książki **„100 wierszy wolnych z Ukrainy"**. Rozmowę poprowadzi: Agnieszka Ginko-Humphries
Współorganizator: Stowarzyszenie tłumaczy Literatury w ramach projektu Partnerstwo dla książki. **16.**

Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą"
20 listopada (piątek), godz. 17:00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9. **Promocja najnowszego numeru kwartalnika literacko-kulturalnego „Pro Libris"** ph. ***Przenikanie* nr 3 (97) / 2026** oraz **Debiut Literacki Kwartalnika Pro Libris**
Rozmowę poprowadzą: redaktor naczelny Andrzej Buck i sekr. red. Ewa Mielczarek.
Spotkanie autorskie z Adrianem Loksiem wyłonionym przez kapitułę Laureatem Konkursu, połączone z promocją tomiku **„W imię twoje"**. Rozmowę poprowadzi: red. Ewa Mielczarek

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą"
20 listopada (piątek), godz. 19:00, Sala im. Janusza Koniusza, al. Wojska Polskiego 9 **Spotkanie autorskie z Renatą Kuryłowicz** historyczką sztuki zajmującą się zagadnieniami z zakresu kryminalistyki i kryminologii, połączone z rozmową o książkach. Rozmowę poprowadzi: Karolina Zielska.

16. Festiwal Literacki. Proza Poetów im. Anny Tokarskiej „Opowieści kobiet pisane prozą"
26 listopada (czwartek), godz. 18:00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9. **Spotkanie autorskie z Krzysztofem Koziołkiem** połączone z promocją książki „Świat w płomieniach". Wydarzenie w ramach Dnia Autorów Europejskich, Organizator: Europe Direct. Współorganizator: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida w Zielonej Górze.

30 listopada (poniedziałek), godz. 18.00, Pro Libris Café im. Andrzeja K. Waśkiewicza, al. Wojska Polskiego 9. **Sentymenty. Anna Szałapak**. ***Z szuflady i pamięci Wandy R.***
Obowiązują bezpłatne wejściówki. Więcej na biblioteka.zgora.pl

ZAPROSZENIA RÓŻNE

PROJEKT – ZAJĘCIA BEZPŁATNE

SIŁOWNIA UMYSŁU – ZAPISY ZAKOŃCZONO

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

WYDARZENIA

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodek Regionalny w Zielonej Górze oraz Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej Civis Sum zaprosili nas do udziału w Lubuskim Forum NGO 2026, które odbędzie się 6 listopada 2026 r. w Zielonej Górze. Hotel Ruben / Piwnica Winiarska Srebrna Góra, 10:30–16:00.

To wyjątkowe spotkanie przedstawicieli organizacji pozarządowych, administracji rządowej, samorządu, ekspertów i liderów społecznych. Udział biorą zarejestrowani członkowie Zarządu ZUTW i słuchacze.

WYJĄTKOWI GOŚCIE LUBUSKIEGO FORUM NGO!

W tegorocznym Forum udział zapowiedzieli przedstawiciele instytucji wspierających rozwój społeczeństwa obywatelskiego:

- **Adrianna Porowska** – Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Wiceprzewodnicząca Komitetu ds. Pożytku Publicznego, gościni specjalna panelu o wolontariacie i społecznej odpowiedzialności.
- **Michał Braun** – Dyrektor Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, który przedstawi nowe możliwości finansowania i uproszczenia w programach NIW oraz weźmie udział w debacie o finansowaniu trzeciego sektora.
- **Sebastian Ciemnoczołowski** – Marszałek Województwa Lubuskiego, który weźmie udział w uroczystym otwarciu Forum.
- **Dr Cezary Trutkowski** – Prezes Zarządu Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej, socjolog i badacz społeczny, który przedstawi zagadnienia dotyczące kapitału obywatelskiego społeczności lokalnych.
- **Grzegorz Potęga** – Wicemarszałek Województwa Lubuskiego, uczestnik panelu o finansowaniu rozwoju lokalnego.

GŁOS ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W CENTRUM DYSKUSJI!

Forum to przede wszystkim przestrzeń dla osób, które każdego dnia działają na rzecz swoich społeczności. Dlatego w debatach ważny głos zabiorą przedstawiciele fundacji, stowarzyszeń i inicjatyw społecznych.
Wśród panelistów i moderatorów znajdą się m.in.:
Magdalena Tokarska – Prezeska Fundacji na rzecz Collegium Polonicum, **Krystyna Adamenko** – Prezeska Fundacji Pięknolesie, **Karolina Lasota** – Prezeska Fundacji Zdrowo i na sportowo, **Mariola Włodarczak** – Prezeska Zarządu LGD Wzgórza Dalkowskie, **Natalia Walewska-Wojciechowska** – Prezeska Fundacji Zacznij Od Zmiany, a także przedstawiciele **Stowarzyszenia Wiosna, Szlachetnej Paczki, Polskiego Czerwonego Krzyża oraz inicjatywy Architekci Dobra**.
Wspólnie z przedstawicielami administracji publicznej porozmawiają o realnych potrzebach organizacji, finansowaniu działalności społecznej, rozwoju wolontariatu i budowaniu silnych społeczności lokalnych.

W PROGRAMIE RÓWNIEŻ:

- Debata o skutecznym łączeniu różnych źródeł finansowania NGO.
- Panel „Wolontariat i społeczna odpowiedzialność – Liderzy Zaangażowania".
- Prezentacja danych statystycznych o lubuskim trzecim sektorze.
- Praktyczne warsztaty z fundraisingu i wykorzystania narzędzi AI w codziennej pracy organizacji.
- **Specjalna sesja pytań i odpowiedzi dotycząca 12 mln zł na minidotacje dla lubuskich NGO!**

Projekt „Centrum Wsparcia NGO – podregion zielonogórski" jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027.

ZESPÓŁ POMOCY KOLEŻEŃSKIEJ PROPONUJE I ZAPRASZA

Motto

„Nie spotykamy się dlatego, że mamy czas.
Spotykamy się dlatego, że warto mieć siebie nawzajem.”

Idea ZESPOŁU

spotkania osób, które chcą **być wśród ludzi, poznawać się, rozmawiać, śmiać się, dzielić doświadczeniem i wspólnie ciekawie spędzać czas**.

Nie trzeba mieć szczególnych umiejętności, talentu czy hobby. Wystarczy chęć spotkania z drugim człowiekiem.

Najważniejsze pytanie nie brzmi:

„Co dzisiaj zrobimy?”

ale:

„Jak możemy dzisiaj dobrze pobyć razem?”

Główne założenia ZESPOŁU

1. **Człowiek jest ważniejszy niż program.**
   Temat spotkania jest tylko pretekstem do rozmowy i poznawania siebie.
2. **Poznajemy się naprawdę.**
   Nawet osoby, które znają się od kilku lat, często wiedzą o sobie niewiele. Klub ma pomagać odkrywać historie, zainteresowania, marzenia i doświadczenia innych.
3. **Nie tworzymy stałych grupek.**
   Zachęcamy do zmiany miejsc, siadania obok różnych osób i rozmowy również z tymi, których znamy najmniej.
4. **Każdy może mówić, ale nikt nie musi.**
   Można opowiadać, słuchać, śmiać się i po prostu być.
5. **Bez oceniania i poprawiania innych.**
   Możemy mieć różne poglądy, doświadczenia i sposoby życia.
6. **Bez rywalizacji.**
   Nie musimy być najlepsi, najmądrzejsi ani najbardziej aktywni.
7. **Dużo swobody i humoru.**
   Klub powinien być miejscem, do którego przychodzi się z przyjemnością, a nie z obowiązku.
8. **Współtworzymy klub.**
   Każdy może zaproponować temat, wyjście, zabawę czy pomysł na wspólne spotkanie.

Budowanie nowych znajomości i pogłębianiu już istniejących, przeciwdziałać samotności i zamykaniu się w domu, zachęcać do aktywności oraz dawać poczucie przynależności.

Ale jest jeszcze jeden bardzo ważny cel:

żebyśmy nie tylko siedzieli obok siebie, ale naprawdę zaczęli siebie zauważać.

Jak mogą wyglądać spotkania?

Każde spotkanie może mieć luźny temat przewodni. Nie potrzebujemy prowadzącego wykład. Wystarczy osoba, która rozpocznie rozmowę i zaproponuje kilka pytań lub prostą zabawę integracyjną.

Można przyjąć stały, prosty rytm: **powitanie → krótkie pytanie na rozgrzewkę → temat miesiąca → rozmowy w parach lub małych grupach → kawa i swobodne rozmowy → wspólne zakończenie.**

Raz na jakiś czas zamiast zwykłego spotkania można zorganizować spacer, kawiarnię, piknik, wyjście do kina lub teatru, wspólne śniadanie, gry, wycieczkę albo spotkanie „bez programu”.

Jedna szczególna zasada

„Nie zawsze siadam tam, gdzie ostatnio.”

Nie chodzi o przymusową „przesiadkę”. Chodzi o delikatne zachęcanie do tego, żeby czasem zmienić krzesło, sąsiada przy stole i porozmawiać z kimś innym.

Bo w „Między Nami” **nie chodzi o krzesła. Chodzi o ludzi.**

Deklaracja ZESPOŁU „Między Nami 60+”
Nie musimy już niczego nikomu udowadniać.
Możemy przyjść na spotkanie tacy, jacy jesteśmy.
Możemy mówić i możemy słuchać.
Możemy się śmiać, wspominać, dyskutować i czasem zwyczajnie pomilczeć.
Chcemy poznawać nowych ludzi, ale również na nowo poznawać tych, których — jak nam się wydawało — już dobrze znamy.
Nie dzielimy się na lepszych i gorszych, bardziej i mniej ważnych.
Nie oceniamy. Nie rywalizujemy. Nie wykluczamy.
Zmieniamy czasem swoje miejsce przy stole, żeby zrobić miejsce dla nowej rozmowy.
Pamiętamy, że za każdym człowiekiem siedzącym obok nas kryje się historia, której jeszcze nie znamy.
Chcemy, żeby po każdym spotkaniu zostało coś prostego:
uśmiech, dobra rozmowa, nowe wspomnienie i ochota, żeby spotkać się ponownie.
Bo:
„Nie spotykamy się dlatego, że mamy czas.
Spotykamy się dlatego, że warto mieć siebie nawzajem.”
ZAPROSZONO NAS:

- **Dyrektor Instytutu Sztuk Wizualnych UZ** dr hab. Radosław Czarkowski oraz Dyrektor Biblioteki UZ dr Przemysław Bartkowiak zaprosili nas na wystawę artystów ISW pt. PANORAMA, honorującą 25-ecie UZ – 15 października 2026 r.
- **9 października 2026 r. (czwartek) o godz. 17.00** na GALĘ KULTURY, będącą podsumowaniem działalności **Towarzystwa Miłośników Zielonej Góry "Winnica"** w zakresie popularyzacji działalności literackiej i publicystycznej związanej z naszym miastem.

Ryszard Błażyński

Nasze wyjątkowe spotkania KLUBU „MUSZLOMANIA-kolejne spotkanie 12 listopada 2026 r.
pod hasłem „Skarby mórz i oceanów”, przeniesie nas w fascynujący podwodny świat i nie tylko. Zaprezentuję niezwykłą kolekcję eksponatów pochodzących z różnych zakątków świata – od muszli i koralowców, przez rozgwiazdy i jeżowce, aż po prawdziwe okazy ryb oceanicznych, takich jak ryba najeżka, „diabeł morski” czy konik morski. Posłuchamy ciekawych opowieści o życiu w głębinach, o tym, jak różnorodne i zaskakujące potrafią być morskie stworzenia, a także jak ważna jest ochrona oceanów i ich mieszkańców. W przystępny sposób zdradzę Wam tajemnice raf koralowych, opowiem o niezwykłych przystosowaniach ryb do życia w morzu oraz o zagrożeniach, jakie niesie działalność człowieka dla podwodnego świata. Nie zabraknie również części praktycznej – z bliska obejrzycie moje eksponaty (moja kolekcja liczy kilka tysięcy gatunków), a w szczególności muszle ślimaków morskich i słodkowodnych, lądowych. Poznacie muszle małży, ślimaków, jeżowców, łódkonogów, budowę ich muszli… oraz „muśniemy” systematykę (gromady, rodziny, gatunki). Piękne muszle należą do jednej z najbardziej zróżnicowanych grup zwierząt - mięczaków. Są to bezkręgowce – zwierzęta o miękkim ciele, bez szkieletu wewnętrznego, do których należą ślimaki, ostrygi, mątwy i chitony, z których każdy ma charakterystyczny rodzaj muszli. Większość ślimaków ma spiralnie zwiniętą muszlę, ostrygi mają parę muszli zwanych klapami, mątwy mają muszlę wewnętrzną, a chitony mają muszlę przypominającą pancerz, złożoną z ośmiu oddzielnych części. Jednak nie wszystkie mięczaki mają muszle - niektóre, jak ślimaki i ośmiornice, w ogóle jej nie mają. Zewnętrzna skorupa zapewnia ochronę miękkim częściom ciała. Zbudowana jest z węglanu wapnia i twardego białka zwanego konchioliną, które tworzy macierz skorupy, w której odkłada się węglan wapnia. Te dwa składniki są wydzielane przez płaszcz, cienką warstwę tkanki pokrywającą miękkie części ciała. W miarę wzrostu zwierzęcia płaszcz wydziela więcej skorupy, powiększając ją i zapewniając zwierzęciu więcej miejsca do wzrostu. Podzielimy się też opowieściami o swoich wyprawach po świecie, o swoich zbiorach…
POŻEGNAMY ZBIERACTWO, A ROZPOCZNIEMY „ KOLEKCJONOWANIE ”
Paweł Lisiak

PODZIĘKOWANIA

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim Gościom za przyjęcie zaproszenia i zaszczycenie nas swoją obecnością podczas **Jubileuszowej 35. Inauguracji Roku Akademickiego 2026/2027 Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku**, która odbyła się 13 października 2026 roku.

Dziękujemy również za wszystkie przesłane życzenia, ciepłe słowa, wyrazy życzliwości i uznania, które stały się dla nas źródłem radości oraz motywacji do dalszej działalności.

Państwa obecność i pamięć nadały tej wyjątkowej uroczystości szczególny charakter, podkreślając, jak ważna jest wspólnota, wzajemna życzliwość i współpraca.

Dziękujemy, że byli Państwo z nami w tym ważnym dla naszej społeczności dniu i wspólnie z nami świętowali ten piękny jubileusz.

Z wyrazami szacunku i wdzięczności

Zarząd i Społeczność

Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zofia Banaszak

Prezes Zarządu

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 LISTOPAD JEST MNÓSTWO TYCH PROPOZYCJI.

ŻYCZENIA dla JUBILATÓW, słuchaczy ZUTW urodzonych w listopadzie

Urodziny obchodzi 88. słuchaczy.
Najstarsza słuchaczka ma lat 85, a najmłodsza słuchaczka 59 lata.

Drogim Jubilatom, Słuchaczom ZUTW,
którzy obchodzą swoje urodziny w listopadzie,
składamy najserdeczniejsze życzenia:
Zdrowia, które pozwala cieszyć się każdym dniem,
radości, która rozświetla nawet najbardziej pochmurne chwile,
pogody ducha, spełnienia marzeń i nieustającej ciekawości świata,
wielu pięknych chwil w gronie rodziny, przyjaciół i uniwersyteckich przyjaciół.
Niech jesień życia zachwyca barwami, każdy dzień przynosi nowe powody
do uśmiechu, a wspólne spotkania na ZUTW będą źródłem inspiracji,
przyjaźni i dobrej energii.
Z serdecznymi życzeniami dla wszystkich Listopadowych Jubilatów!

Zarząd ZUTW

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