NOWOSOLSKI
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

ul. Kasprowicza 12, 67-100 Nowa Sól tel. 509 365 683
Biuro czynne (czwartki od 10 do 12-tej)
e-mail: nutw.nowasol@wp.pl
Adres strony internetowej: **http://nutw.pl**

Nasi zimowi goście



Do Nowej Soli i w jej okolice (zwłaszcza nad rzekę Odrę, starorzecza oraz do okolicznych lasów i parków) na zimę przylatują ptaki z północnej oraz wschodniej Europy (m.in. ze Skandynawii i Syberii). Dla tych gatunków warunki panujące w województwie lubuskim są znacznie łagodniejsze niż w ich rodzimych siedliskach.

Zimowych gości w Nowej Soli można podzielić na trzy główne grupy**:** **ptaki wodno-błotne** (głównie nad Odrą i starorzeczami) Niezamarzające fragmenty Odry przyciągają rzadkie ptaki szukające dostępu do ryb i roślinności wodnej: bielaczek **(tracz bielaczek)-** niewielka kaczka z charakterystycznym, biało-czarnym upierzeniem samców, **nurogęś**- duży ptak wodny z rodziny kaczkowatych o smukłym dziobie, polujący w nurcie rzeki, **gągoł**- kaczka nurkująca, której zimowe populacje przylatują z północy na większe rzeki, **bekasik**- mały, skryty ptak brodzący, którego pojedyncze zimujące osobniki regularnie notuje się na podmokłych terenach pod Nową Solą. Następną grupą są **ptaki parkowe i miejskie** (często spotykane w ogrodach i przy karmnikach) Są to: **jemiołuszka- b**ardzo charakterystyczny ptak z czubkiem na głowie, przylatujący stadnie w poszukiwaniu owoców jemioły, jarzębiny czy głogu, **jer (zięba jer)** przylatujący z tajgi, **czeczotka** ptak żerujący m.in. na nasionach brzóz i olch, **gile i szpaki** ze Skandynawii, gdy nasze, rodzime szpaki odlatują na zachód. Osobną grupą są **ptaki drapieżne** (pola, otwarte doliny rzeczne). Spotkamy tu **bielika**. Choć część bielików gniazduje w lubuskich lasach na stałe, zimą nad Odrą pojawia się znacznie więcej osobników migrujących z chłodniejszych rejonów Europy. **Myszołów włochaty:** drapieżnik z dalekiej północy, którego zimą łatwo zaobserwować, gdy siedzi na słupkach ogrodzeniowych lub poluje nad nadodrzańskimi łąkami.

W 2026r realizujemy 2 zadania publiczne wspierane przez Urząd Miasta w Nowej Soli	
Wspierane przez Gminę Nowa Sól – Miasto Tytuł zadania publicznego: **„Aktywny Senior Żyje Szczęśliwie”** Dotacja: 10 000, 00 zł**.** Termin realizacji: od 12.02.2026r. do 22.12.2026r.	Opracowanie i koordynacja zadania publicznego mgr Stanisława Kowalska
Wspierane przez Gminę Nowa Sól – Miasto Tytuł zadania publicznego: **„Intelektualny Rozwój Seniora”** Dotacja: 7700, 00 zł. Termin realizacji: od 10.02.2026. do 17.12.2026r**.**	Opracowanie i koordynacja zadania publicznego mgr Łucja Turkiewicz

PLAN ZAJĘĆ NA GRUDZIEŃ 2026

Dzień	Godz.	Temat zajęć	Prowadzący	Miejsce
poniedziałek 07.12.2026	10^{00} –11^{30}	Spotkania w ramach wolontariatu realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **T U R Y S T Y K A P I E S Z A** „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez" **"Mikołajkowe spacery "**	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Wiata za szpitalem 
poniedziałek 14.12.2026	10^{00} –11^{30}	Spotkania w ramach wolontariatu realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **T U R Y S T Y K A P I E S Z A** „Wędrówki po lesie z kijkami lub bez" **"Nie damy się wirusom"**	Grażyna Osypińska – Przodownik Turystyki Pieszej PTTK	Kawiarnia "Stacja Café" ul. Wojska Polskiego 
grupa I poniedziałek 07.12.2026	13^{30} –15^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S T Y K A K O R E KC Y J N O -R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Alicja Janowska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza 
grupa II poniedziałek 07.12.2026	15^{00} –16^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S T Y K A K O R E KC Y J N O -R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Alicja Janowska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza12 
grupa I poniedziałek 21.12.2026	13^{30} –15^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S T Y K A K O R E KC Y J N O -R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Alicja Janowska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza 
grupa II poniedziałek 21.12.2026	13^{30} –15^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S T Y K A K O R E KC Y J N O -R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Alicja Janowska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza 
poniedziałek **14.12.2026**	**17^{00}**	**Spotkanie przedświąteczne**	**Zarząd NUTW**	**Pomieszczenie wspólne CAS ul. Kasprowicza12 parter**

grupa I wtorek 15.12.2026	11^{30} –13^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S TY K A K O R E KC Y J N O - R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Anna Bereżańska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza 12 
grupa II wtorek 15.12.2026	13^{00} –14^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **G I M N A S TY K A K O R E KC Y J N O -R EH A B I L I T A C Y J NA** usprawniająca narządy ruchu	mgr Anna Bereżańska	Sala gimnastyczna CAS ul. Kasprowicza 12 
wtorek 01.12.2026 08.12.2026 15.12.2026	10^{00}–11^{00}	Spotkania w ramach wolontariatu **LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO** Grupa samoucząca się – dalej	organizator zajęć mgr inż. Danuta Miczulska	sala konferencyjna /biuro NUTW CAS,ul. Kasprowicza12 
Wtorek 01.12.2026 08.12.2026 15.12.2026	17^{00}–18^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Intelektualny Rozwój Seniora"** **LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO** Grupa średnio zaawansowana	mgr Tadeusz Michałowski	Sala konferencyjna CAS,ul. Kasprowicza12 
Środa 02.12.2026 09.12.2026 16.12.2026	11^{30} –12^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **GIMNASTYKA TAI- CHI** To tradycyjna chińska sztuka walki łącząca medytację w ruchu, gimnastykę i techniki walki. Jest to system powolnych, płynnych i skoordynowanych ruchów wykonywanych w rytm głębokiego oddechu, mający na celu wzmocnienie ciała, zwiększenie elastyczności, a także wyciszenie umysłu i osiągnięcie wewnętrznej równowagi.	mgr Andrzej Kocoń	sala gimnastyczna CAS, ul. Kasprowicza12 
Środa 02.12.2026	13^{00}- 14^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Intelektualny Rozwój Seniora"** **ZAJĘCIA PLASTYCZNE** "Od Zera"	mgr Bogusława Bartczak	CAS, Nowa Sól, ul. Kasprowicza 12, pomieszczenie wspólne, 
Środa 02.12.2026 09.12.2026	15^{30}- 17^{00}	Spotkania w ramach wolontariatu **SCRAPBOOKING** Jest to sztuka dekorowania wspomnień, czyli upiększanie pudełek, kartek okolicznościowych, albumów, zaproszeń przy pomocy stempli, tuszy, wycinanek z kolorowych ścinków papieru, cekinów, koralików, nitek, perełek, wstążek, piórek itd. "Albumowanie" pochodzi z USA a pierwszy sklep otwarto w 1981r. właśnie w USA.	mgr Iwona Wolańczyk -Nowicka	CAS, Nowa Sól, ul. Kasprowicza 12, biuro, p.19 

czwartek 03.12.2026 10.12.2026	10^{00}-11^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Aktywny Senior żyje szczęśliwie"** **ZUMBA** Siłownia Ultra GYM ul. Przyszłości 7	mgr Aleksandra Suczyłkin	Siłownia Ultra Gym, Nowa Sól, ul. Przyszłości **7** 
czwartek 03.12.2026 10.12.2026 17.12.2026	17^{30}- 19^{00}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Intelektualny Rozwój Seniora"** **LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO** Grupa początkowa "Od Zera"	mgr Marzena Hawryluk	Sala konferencyjna , CAS,ul. Kasprowicza12 
piątek 04.12.2026 11.12.2026	11^{00}-12^{30}	Zajęcia dotowane w ramach realizacji zadania publicznego: **"Intelektualny Rozwój Seniora"** **LEKTORAT JĘZYKA ROSYJSKIEGO** Przy herbatce, w radosnym nastroju, mówimy i śpiewamy po rosyjsku.	mgr Halina Pawłowska	Pomieszczenie wspólne CAS(parter) ul. Kasprowicza 12 
piątek 11.12.2026 18.12.2026	10^{00}-11^{00}	Spotkania w ramach wolontariatu **"TANIEC TOWARZYSKI "SOLO"**	mgr Aleksandra Marciniec	Sala gimnastyczna CAS ,ul. Kasprowicza12 
piątek 04.12.2026 11.12.2026	11^{30}-13^{00}	Spotkania w ramach wolontariatu **Pstryk okiem kamery i co dalej?** "Jak robić piękne zdjęcia"	Zenon Siebert	NUTW, CAS, biuro, ul. Kasprowicza12p.19 
Dyżury biura w grudniu 2026 czwartki 4, 11,	**10^{00}-12^{00}**	**Program opracowała i napisała:** **Łucja Turkiewicz** **Zajęcia Turystyki Pieszej przygotowała:** **Grażyna Osypińska** **wraz z uczestnikami grupy Turystyki Pieszej**	**Zarząd NUTW 27-11-2026**	**środy- dni pracy wewnętrznej Zarządu NUTW** 

KOMUNIKATY:

1. Biuro NUTW czynne jest w **czwartek** w godz. **10^{00}- 12^{00}.**
2. Tylko opłacona składka członkowska za semestr i opłata za płatne zajęcia dydaktyczne do drugiego tygodnia zajęć upoważnia do udziału we wszystkich zajęciach organizowanych przez NUTW w roku akademickim 2026/2027.
3. **Bieżące komunikaty umieszczone będą na stronie internetowej NUTW.**

Informacje o spotkaniu przedświątecznym

1. Zapisy na listę w czasie dyżurów od 10^{00} do 12^{00}(czwartki) w biurze NUTW.
2. Prosimy też o informację „co przynosimy na wspólny stół".