



CZAS NA SENIORÓW

Specjalny dodatek I-IV



W każdą sobotę, bez względu na pogodę, o godz. 10.00 spotykają się przy amfiteatrze. Stamtąd ruszają na półtoragodzinne przechadzki pod Wzgórzach Piastowskich. Znak rozpoznawczy: kijki do nordic walking. - Kto zdrowo żyje, temu służą kijki! - mówią zielonogórscy seniorzy.

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

Siła i mądrość naszego miasta

Z wielką radością oddaję w Państwa ręce kolejny numer informatora samorządowego „Czas Zielonej Góry”. To wydanie ma dla mnie szczególne znaczenie. Po raz pierwszy w historii dołączamy do niego specjalny dodatek, stworzony z myślą o naszych zielonogórskich seniorach oraz osobach z niepełnosprawnościami. Gdy spotykam się z Państwem, zawsze powtarzam, że to właśnie dojrzały mieszkańcy stanowią o sile i mądrości naszego miasta. Moje wyborcze obietnice były konkretne: chciałem, aby Zielona Góra stawała się coraz bardziej przyja-

zna i dostępna dla wszystkich, nie tylko dla pięknych, sprawnych i młodych. To trudne wyzwanie. Polskie społeczeństwo, podobnie jak cała Europa, starzeje się. Trzeba inaczej budować miasta, trzeba je zmieniać. Stąd pomysł na centrum senioralne w Zielonej Górze, dzienne domy seniora, które fantastycznie działają, czy wreszcie przebudowa i rewitalizacja naszego deptaka. Na nierówne płyty chodnikowe skarżyły się nie tylko młode matki z dziecięcymi wózkami, ale przede wszystkim Państwo, starsi mieszkańcy, którzy potykają się o nierówności. Tak nie może być! Jako prezydent, często spotykam się z seniorami, słucham Państwa i wierzę, że potrafimy dobrze rozmawiać. „Czas Zielonej

Góry” to nasza wspólna platforma, która zastąpiła dotychczasowe miejskie wydawnictwa. Zamiast urzędowych komunikatów i peanów na cześć władzy, znajdziecie tu rzetelne, bezpłatne i wiarygodne źródło informacji. Chcemy, by każdy mieszkaniec, niezależnie od wieku czy dostępu do Internetu, mógł na bieżąco śledzić, co dzieje się w Zielonej Górze i przeczytać też o sobie i swoim sąsiedzie. Na łamach tego wydania, poza wiadomościami o naszych inwestycjach, życiu kulturalnym i sukcesach artystów, uczniów i studentów, znajdziecie także ten specjalny dodatek. To odpowiedź na Państwa potrzeby, sygnał, że słuchamy i działamy. Mam nadzieję, że spotka się z Państwa ciepłym przyjęciem i bę-

dzie przydatnym źródłem informacji. Zapewniam, to początek. Pracujemy nad tym, aby rubryka dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami na stałe zagościła w naszym informatorze. Zachęcam Państwa do lektury i do współtworzenia z nami kolejnych numerów. Wasze pomysły, uwagi i historie są dla nas bezcenne.



Z serdecznymi
pозdrowieniami

Marcin Pabierowski
prezydent Zielonej Góry

FELIETON

Artur Łukasiewicz

Regermanizacja, czyli
znikająca stara Zielona Góra

Jarosław Kaczyński tłumaczył swoim zwolennikom, że u nas „trwa regermanizacja”. Sądzę, że jest zupełnie odwrotnie. Budownictwo dostarcza tu niezbitych dowodów. Przecież codziennie widzę, jak znika stara poniemiecka Zielona Góra.

Niemal codziennie przechodzę obok budowy apartamentowca między placem Matejki a ul. Chrobrego. Roboty idą szybko, nawet w soboty widać tu mrowie budowlanców. W miesiąc urosły dwa piętra przyszłego bloku. Na płocie można zobaczyć wizualizacje mieszkań, reklamowanych jako najwyższa półka rynkowa. Rzeczywiście, robią wrażenie. Dużo szkła i przestrzeni, masa nowoczesnych rozwiązań. I jeszcze lokalizacja - ścisłe centrum miasta. Na deptak dwie minuty pieszo, może chwilę dłużej do muzeum i teatru.

Na naszych oczach rośnie Zielona Góra, która wypiera poniemiecką. Matematycy z łatwością mogliby udowodnić, że powojennego budownictwa jest co najmniej kilka razy więcej niż tego starego. Tak to się toczy. Budując nowe, wypychamy stare. Dlatego pewnie mógł zszokować wielu mieszkańców spicz Jarosława Kaczyńskiego na Uniwersytecie Zielonogórskim o tym, że u nas trwa jakiś „proces zniemczania”. Tłumaczył swoim zwolennikom, że akcja „regermanizacji trwa”. Sądzę, że jest zupełnie odwrotnie. Budownictwo dostarcza tu niezbitych dowodów. Wystarczy się rozejrzeć i zobaczyć jak znika dawna niemiecka Zielona Góra. Przy ul. Sienkiewicza rośnie galeria handlowa, a za nią pojawi się małe osiedle mieszkaniowe. Tylko potężne drzewa (mają ocaleć) będą sobą przypominać, że obok działały przedwojenne fabryki Suckera i Pauliga. Wyjeżdżały stąd osnowarki, klejarki i inne maszyny sukiennicze. Meblowy „Zefam” to już przecież polska historia powojenna, po której zresztą też za chwilę nie będzie śladu.

Patrzę też, jak nad dachem pustej pięknej willi przy ul. Sikorskiego, gdzie przez lata działało najstarsze miejskie przedszkole, wylania się kolejny apartamentowiec i wypełnia przestrzeń od ul. Przemysłowej. To tu przez ponad sto lat działała octownia. Fabryczka z czerwonej cegły była częścią biznesu spirytusowego Richarda Gremplera, producenta koniaków. Wcześniej jego rodzina postawiła winiarnię przy ul. Moniuszki. Octowni też już nie ma. Została wyburzona ponad 10 lat temu, a po drugiej stronie ul. Fabrycznej osiedle po starej winiarni niemal w całości wyparło pozostałości po przemyśle XIX wieku.

Znajomych próbuję podpytywać czy wiedzą, co było przy Matejki przed budowanym apartamentowcem. Coś im świta, że archeolodzy odkrywali w tym miejscu groby. Faktycznie tu była najstarsza część cmentarza Zielonego Krzyża. Mało kto pamięta jednak o potężnym i brzydkim budynku na granicy z cmentarzem. Jeszcze dwa wieki temu były to przedmieścia Grünbergu. Niemcy uznali, że to idealne miejsce na szpital komunalny. Działał prawie sto lat, aż władze miasta lecznicę zamknęły, a uruchomiły Städtische Altersheim, czyli miejski dom starców. Po II wojnie w miejscu budowanego apartamentowca, rozgościła się Liga Przyjaciół Żołnierza. I tak wygląda w praktyce budowlana „regermanizacja” po zielonogórsku. Był niemiecki szpital, wjechały buldożery, deweloper stawia polskie mieszkania.

CZAS NA WYNAŁAZKI

WSIAŚĆ DO WŁAŚCIWEGO AUTOBUSU

Niewidomy bezradnie szuka na przystanku kogoś, kto podpowie do jakiego wsiąść autobusu. Tak bywa teraz w Zielonej Górze. Dzięki aplikacji „Wsiadam” i studentom uniwersytetu, podróżowanie MZK nie musi być błędzeniem dziecka we mgle.

- To fantastyczny pomysł, jestem zbudowany postawą tych młodych ludzi - chwali Dariusz Wojciechowski, prezes koła Polskiego Związku Niewidomych w Zielonej Górze i Fundacji Oczywiste.

Wojciechowski podkreśla, że wynalazek przywraca godność osobom, które mają kłopoty ze wzrokiem. - W niepełnosprawności najważniejsza jest maksymalna samodzielność, a nowe technologie bardzo ułatwiają nam życie. Nie ma nic piękniejszego od możliwości zrobienia zakupów, czy pójścia do lekarza, bez korzystania z pomocy innych - przekonuje. - To innowacja, której nikt jeszcze w Polsce nie zastosował.

Po omacku na przystanku

Za aplikacją „Wsiadam” stoją studenci informatyki Uniwersytetu Zielonogórskiego - Dawid Frontczak i Marcin Tysser oraz nauczyciel z Instytutu Sterowania i Systemów Informatycznych UZ - Mateusz Popławski.

- Latem skrzyknąłem chłopaków, zrobiliśmy burzę mózgów na temat osób niewidomych - mówi Dawid, nieformalny szef grupy. - Chcieliśmy zrobić coś dobrego dla innych, tak by nasz pomysł przydał się komuś w codziennym życiu. Nauczyciel utwierdził nas w tym, że fajnie byłoby zrobić coś, co zmienia świat.

Najpierw zastanawiali się, jak niewidomy zachowuje się i rozpoznaje numer autobusu na przystanku MZK? Pyta innych, szuka po omacku. - A my chcemy to zmienić. Chodzi o to, aby osoby niewidome poczuły, że nie są jak przysłowiowe dzieci we mgle - obiecuje Dawid.

Kierowca dostanie sygnał

Zalóżmy, że osoba niewidoma chce jechać autobusem z centrum przesiadkowego przy ul. Bema. Pomoże aplikacja w smartfonie. W momencie, kiedy jej użytkownik będzie miał około trzy metry do przystanku, usłyszy w telefonie charakterystyczny dźwięk wibracji. - I już będzie wiedział, gdzie się znajduje i za ile minut odjedzie autobus, któ-



- Smartfon jest obecnie protezą oczu - mówi Dawid Frontczak, student informatyki na UZ, jeden z trzech twórców aplikacji „Wsiadam”

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

ry zawiezie go do lekarza i na zakupy. Jak mówimy sobie, telefon jest obecnie protezą oczu - dodaje Dawid Frontczak.

A co z wyborem właściwej linii? Zalóżmy, że na wspomniany przystanek podjadą trzy autobusy. Wynalazcy aplikacji chcą współpracować z miastem, aby wprowadzić nadajniki do pojazdów MZK. Aplikacja w kolejnych krokach ma poprowadzić niewidomego prosto do drzwi właściwego autobusu.

Niewidomy z listą przystanków zapozna się bez problemu, bo każdy smartfon jest wyposażony w transkrypcję głosową (czytanie tekstu na głos). Zaznaczy na liście odpowiedni przystanek np. „Elżbietanki” przy al. Wojska Polskiego. I wtedy kierowca autobusu, dojeżdżając do wcześniejszego przystanku „Centrum” przy ul. Boh. Westerplatte, już będzie miał informację, że osoba z niepełnosprawnością czeka na kolejnym przystanku na linię nr „8”.

Będzie rewolucja?

Studenci ustalili lokalizację ponad 300 przystanków m. in. w centrum mia-

sta, Przylepie i Łęczycy. Po fazie testów sprawdzą ponownie wszystkie. Tak aby elektroniczny pomocnik w smartfonie precyzyjnie odpowiedział, jakim autobusem wybrać się w podróż.

Aplikację w pierwszej kolejności przetestują niewidomi. Ich zastrzeżenia i uwagi zostaną uwzględnione. Z wynalazku studentów UZ skorzystają później też widzący np. dzieci i osoby starsze z wadą wzroku.

- Jesteśmy za każdym rozwiązaniem, które ułatwia podróżowanie miejskimi autobusami osobom z niepełnosprawnością - mówi Jacek Newelski, kierownik działu przewozów MZK. - Kilka lat temu przekazaliśmy osobom niewidomym piloty, które na zewnątrz pojazdu uruchamiają komunikaty głosowe z informacją o numerze linii i kierunku jazdy autobusu.

Aplikacja „Wsiadam” z hasłem „I wiem, gdzie jadę”, powinna być dostępna dla zielonogórczan na początku przyszłego roku.

Rafał Krzywiński

CZAS NA LICZBĘ

17

Tyłu sołtysów działa od 2015 r. w powiększonej Zielonej Górze m. in. w Zawadzie, Ochli, Przylepie i Starym Kisielinie. Jako przedstawiciele 17 sołectw wzięli udział w I Lubuskim Forum Sołtysów i Liderów. - Sołtys jest jak lekarz pierwszego kontaktu - ocenia wojewoda lubuski Marek Cebula.

CZAS NA NOWY DOM DLA ZWIERZAKÓW



FOT. SCHRONISKO W ZIELONEJ GÓRZE

CLEO

**Czeka w schronisku
ul. Szwajcarska 4
tel. 577 466 576**

schronisko@um.zielona-gora.pl

Wulkan energii

Ta młoda dama to prawdziwy wulkan energii! Skoczna, radosna i wesoła - zawsze gotowa do działania. Jednak schronisko, mimo najlepszych starań, nie jest w stanie zapewnić jej tylu spacerów i aktywności, ile potrzebuje. Dlatego szukamy domu, w którym znajdzie pełne zrozumienie, troskę i codzienną porcję ruchu. Cleo jest przy tym inteligentna i chętna do nauki. Ma silny temperament i potrzebuje kogoś, kto pokaże jej świat z wyrozumiałością, ale i stanowczością. To idealna „partnerka” dla osoby lub rodziny, która prowadzi aktywny tryb życia i szuka psa pełnego energii.



FOT. SCHRONISKO W ZIELONEJ GÓRZE

ANIMAL

**Czeka w schronisku
ul. Szwajcarska 4
tel. 577 466 576
schronisko@um.zielona-gora.pl**

Hipnotyzujący kocur

To rudy kot o spojrzeniu, które zdaje się przeszywać serce człowieka niczym promień słońca w zimowy poranek. Hipnotyzuje kolorem futra, które wygląda jakby było utkane ze złota i miodu. Animal jest towarzyski - nie potrzebuje nawet słów, by powiedzieć „lubię cię”. Po prostu wskakuje na kolana, kręci się przez chwilę, mruczy i szuka idealnej pozycji. Uwielbia bliskość - wtulony w ramiona człowieka znajduje bezpieczną kryjówkę przed światem. A gdy przychodzi pora na zabawę, zamienia się w prawdziwego tygrysa, który skacze, poluje, turla się z gracją i figlarną iskrą w oku. (md)

DOBRE SŁOWA PŁYNĄ Z PERONU NUMER 3

Anulowane połączenia, spóźnienia, przestarzały tabor - przez mnożące się problemy spółka PolRegio wypadła z gry tanich połączeń na linii Zielona Góra - Wrocław. Koleje Dolnośląskie zaoferowały lepsze warunki. - Jest czystiej i wygodniej. Podróż przyjemna i dojazd na czas - słychać na peronie nr 3 w Zielonej Górze, skąd biało-żółte składy odjeżdżają w kierunku południowym.

Rok temu sytuacja wyglądała inaczej. Bywało, że PolRegio, które przez lata obsługiwało połączenia regionalne w Lubuskim, odwoływało nawet kilkadziesiąt kursów dziennie. W 2024 r. miarka się przebrała. Sebastian Ciemnoczołowski, ówczesny wicemarszałek woj. lubuskiego (dziś marszałek) tłumaczył na naszych łamach, że zmiana przewoźnika stała się koniecznością: - Nie mogliśmy dalej udawać, że nic się nie dzieje. Mieszkańcy muszą mieć pewność, że dojadą do szkoły, pracy, lekarza. Koleje Dolnośląskie zaoferowały nie tylko lepszy komfort, ale i niższy koszt w przeliczeniu na kilometr przewozu.

Podróźni dostrzegli zmiany. - Zawsze zwracam uwagę na to, jaki operator obsługuje połączenie, z którego zamierzam skorzystać. Za PolRegio

nie tęsknię. Było brudno i niewygodnie - opowiada studentka Dominika. Od kilku lat dojeżdża z Zielonej Góry do Wrocławia na Akademię Wychowania Fizycznego. Właśnie zaczęła drugi rok magisterki i z łatwością wylicza różnicę na plus dla obecnego operatora: - Jest czystiej, wygodniej, więcej miejsca, pod dostatkiem gniazdek USB i elektrycznych do ładowania sprzętu.

Inni pasażerowie kładą nacisk na klimatyzację czy Wi-Fi, ale przede wszystkim punktualność i niezawodność. - A to jest najważniejsze, gdy jadę pociągami - mówi pani Elżbieta, księgowa z Nowej Soli.

Życzenia? - Podróż mogłaby być nieco krótsza. Z Intercity da się dojechać o niemal 30 minut szybciej. Tam jednak bilety są znacznie droższe - wskazuje studentka AWF.



- Jest czystiej, wygodniej, więcej miejsca, pod dostatkiem gniazdek USB i elektrycznych do ładowania sprzętu - mówi Dominika, która dojeżdża do Wrocławia na studia FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

Bilet jednorazowy ze zniżką dla studentów czy doktorantów na trasie Zielona Góra - Wrocław w Kolejach Dolnośląskich kosztuje 18,96 zł. Za normalny bilet zapłacimy niespełna 40 zł, tymczasem w Intercity, w zależności od daty zakupu, ceny bywają o kilkanaście złotych wyższe.

Wyjątkowa oferta KD może skłaniać zielonogórzan do wycieczek do stolicy Dolnego Śląska. Wydarzenie kulturalne i sportowe, zabytki, zoo czy opera - we Wrocławiu nie brakuje atrakcji dla ludzi w każdym wieku. Z Dolnośląskim Biletem Weekendowym za 59 zł można podróżować pociągami od godz. 18.00 w piątek do godz. 6.00 w poniedziałek - bez limitu i po całym obszarze obowiązywania oferty (szczegóły na kolejedolnoslaskie.pl).

Andrzej Tomasiak

CZAS NA SZPITAL

Miliony na LUCO

Zielonogórski Szpital Uniwersytecki otrzyma dotację w wysokości 233,5 zł mln zł na budowę Lubuskiego Uniwersyteckiego Centrum Onkologii.

Na początku października Ministerstwo Zdrowia rozstrzygnęło konkurs ONKO.2025 na budowę, modernizację i wyposażenie infrastruktury strategicznych szpitali w kraju. Na liście rankingowej znalazło się 20 lecznic, w tym zielonogórska (w sumie starto-

wało w konkursie aż 57 szpitali). Pieniądze na inwestycję pochodzą z Funduszu Medycznego.

- To najważniejsze przedsięwzięcie zdrowotne, nie tylko tej kadencji, ale i kolejnych. Choroby onkologiczne są jednym z największych wyzwań społecznych i potrzebujemy nowoczesnej bazy medycznej, aby skutecznie leczyć Lubuszan - komentuje marszałek województwa Sebastian Ciemnoczołowski.

Oprócz dotacji z Funduszu Medycznego szpital otrzyma także na budowę LUCO 30 mln z budżetu województwa lubuskie-

go oraz 30 mln zł z budżetu miasta.

- To naprawdę radosny dzień. Zielona Góra górą! - nie krył radości po rozstrzygnięciu konkursu prezydent Marcin Pabierowski. - Cieszy mnie niezmiennie decyzja ministerstwa, bo opieka zdrowotna jest moim priorytetem jako prezydenta miasta.

Budowa LUCO rozpocznie się w 2026 r. i potrwa do 2029 r. W czterokondygnacyjnym nowym skrzydle szpitala na powierzchni ok. 20 tys. mkw. ma znaleźć się m.in. blok operacyjny, izba przyjęć, zakład diagnostyki laboratoryjnej, kompleks onkolo-

gicznych poradni oraz cztery kliniczne oddziały: chirurgii onkologicznej, chirurgii klatki piersiowej, hematologii i urologii. Dyrekcja lecznicy planuje umieścić tu też m.in. szpitalną aptekę, kuchnię i pralnię. A także nowoczesny Zakład Medycyny Nuklearnej z Pracownią Scyntygrafii i Pracownią PET/CT.

Prezes lecznicy dr Marek Działoszyński: - Cieszymy się ogromnie z decyzji resortu. Mimo że wciąż modernizujemy szpital, torakochirurgia, chirurgia onkologiczna, urologia i hematologia od wielu lat czekają na nową siedzibę i wyposażenie.

(ss)



Po konferencji prasowej na temat dofinansowania budowy LUCO, przed wejściem do Szpitala Uniwersyteckiego odsłonięto Bachuszkę Zdrowitkę. FOT. JUSTYNA MATYJA

OFENSYWA DROGOWA

Na Zaciszu patrz na znaki

Ruszył remont ważnej arterii komunikacyjnej - ulicy Zacisze. Na wiadukcie przy Zjednoczenia prace idą jak po maśle.

Trwa ofensywa drogowa, którą zapowiedział prezydent Marcin Pabierowski. W dzisiejszym „odcinku” zaglądamy w dwa miejsca.

Na ul. Zacisze rozpoczęto roboty przygotowawcze związane z wykonaniem kanalizacji deszczowej, tzn. frezowanie istniejącej na-

wierzchni drogowej oraz rozbiórki konstrukcji jezdni i chodników. Kierowcy są proszeni o cierpliwość, ale i stosowanie się do nowej organizacji ruchu.

W ramach zadania pośredku jezdni powstanie dodatkowy, trzeci pas ruchu z kostki betonowej koloru czerwonego (tzw. pas manewrowy). Jego celem będzie poprawa płynności ruchu na realizowanym odcinku poprzez umożliwienie zajęcia odpowiedniego pasa przy manewrach skrętu w lewo (zjazdu do obiektów handlowych), a także poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego (ogranicze-

nie najeżdżania na tył pojazdów).

W planach jest nowa ścieżka rowerowa i chodniki. Jezdnia będzie rozbudowana. Wykonawcą inwestycji jest Bud-Dróg z Koźuchowa, który wycenił prace na około 6 mln 200 tys. zł. Planowany termin zakończenia inwestycji - styczeń 2026 r.

Zgodnie z planem przebiegają roboty na wiadukcie zachodnim (w stronę ronda PCK) na ul. Zjednoczenia.

- Wykonawca zakończył prace związane z ułożeniem belek na podporach wiaduktu - mówi wiceprezydent Paweł Tonder. I wylicza szczegółowo: - Trwa dozbrajanie



Zacisze. Nowa organizacji ruchu.

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

popręcznic i zbrojenie płyty pomostowej przed betonowaniem ustroju nośnego. W pierwszej kolejności zabetonowany zostanie odcinek od strony ul. Energetyków pomiędzy dwiema dyktacjami.

Wykonawca - Nowak-Mośty z Dąbrowy Górniczej - przystąpił do opracowywania stałej organizacji ruchu, która będzie obejmowała użytkowanie obu wiaduktów.

Druga nitka obiektu, podobnie jak pierwsza, ma kosztować ok. 26 mln zł. Planowany termin zakończenia robót to lipiec 2026 r.

(rk)



Jedna z największych podstawówek - SP 2 - w nowej odsłonie



Na elewacji „trzynastki” jest już charakterystyczne logo szkoły



General Władysław Sikorski zdobi ścianę podstawówki nr 17

CZAS NA RAPORT

NASZE SZKOŁY JUŻ WYGLĄDAJĄ ŚWIETNIE!

W Zielonej Górze od lat dobre wyniki egzaminów nie szły w parze z wyglądem miejskich szkół. To się jednak zmienia! Zajrzeliśmy do kilku placówek, które przechodzą termomodernizację. Na elewacjach zobaczyliśmy eleganckie logo.

Miasto realizuje projekt o wartości 40 mln zł na termomodernizację siedmiu budynków oświatowych. Duże remonty trwają w podstawówkach nr 13, 14, 17, 10 i VII LO (SP 10 i liceum tworzą Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego) oraz w Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego (dwa budynki przy ul. Botanicznej).

Ładniej i oszczędniej

Termomodernizacja to nie tylko nowa elewacja budynków szkół, ale także wymiana oświetlenia, pozostałych instalacji elektrycznych oraz poprawa warunków przeciwpożarowych i częściowe remonty tych placówek. - Ma być nie tylko ładniej, ale i oszczędniej - podkreśla prezydent Marcin Pabierowski.

W jednej z największych podstawówek - SP nr 2 - działa firma Eurobud z Nowogrodu Bobrzańskiego. Zadanie pochłonie około 7 mln 815 tys. zł. Miasto pozyskało na tę inwestycję około 80 proc. kwoty potrzebnej na realizację z programu Fundusze Europejskie dla Województwa Lubuskiego 2021-2027.

Budynek został ocieplony, wymieniono instalację elektryczną, rynny i drzwi wejściowe. Szkoła została wewnątrz odmalowana a korytarze zyskały nowy wygląd poprzez zastosowanie „na-



SP 14 nosi imię Adama Mickiewicza, ale na elewacji znalazła się jaskółka - symbol ulicy przy której mieści się szkoła

kropka”. Zamontowana instalacja fotowoltaiczna sprawi, że szkoła zapłaci mniej za energię.

SP nr 17 przy ul. Staffa już może się pochwalić nową elewacją z wizerunkiem swojego patrona - gen. Władysława Sikorskiego. Głównym wykonawcą robót jest firma Perbud. Inwestycja obejmuje też wykonanie izolacji piwnic, docieplenie budynku, częściową wymianę stolarki okiennej, instalacji c.o. z grzejnikami, rynien i rur spustowych oraz wymianę instalacji elektrycznej z montażem opraw LED.

SP nr 13 nie chce być gorsza, na pięknej elewacji jest już logo szkoły. Prace obejmują m.in. termomodernizację obiektu, wymianę instalacji elektrycznej z montażem opraw LED, montaż instalacji fotowoltaicznych, poprawę wentylacji. Unowocześniona będzie kuchnia i zaplecze. Głównym wykonawcą jest Zakład Remontowo-Budowlany z Kopanicy.

W SP nr 14 też już można podziwiać charakterystyczną jaskółkę na elewacji, nawiązującą do nazwy ulicy, przy której mieści się szkoła. Remont przebiega z problemami, bo w sierpniu wybuchł pożar na dachu. Wykonawcą zadania wycenionego na ok. 5 mln 230 tys. zł jest GK Investbud.

- Wykonawca dołożył wszelkich starań i udało się uruchomić placówkę 1 września - mówi Monika Krajewska, dyrektor Departamentu Inwestycji Miejskich.

Prace w szkołach zgodnie z planem mają zakończyć się w tym roku - dodaje dyrektor Krajewska.

Sportowcy się doczekają

Termomodernizacja dotarła do Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego (tworzą go SP nr 10 i VII LO).

Przy ZSMS stawiana jest hala wyposażona w salkę sportową z boiskiem wielofunkcyjnym i powierzchnią do gry o wymiarach 20x40 metrów. Zaplanowano własne zaplecze szatniowo-sanitarne, pozwalające na jednoczesne użytkowanie przez dwie klasy.

W ramach zadania powstaje łącznik do budynku SP 10, do projektowanej hali sportowej. Uczniowie przemieszczą się między obiektami bez konieczności wychodzenia

na zewnątrz. Do hali poprowadzi dojazd od strony ul. gen. Bema.

Termomodernizację przechodzą dwa budynki Zespołu Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego zlokalizowane przy ul. Botanicznej. Wykonawcą to firma z Kopanicy, koszt 8,8 mln zł.

W ramach oszczędności planuje się rozszerzenie projektu i w 2026 r. modernizację budynku wchodzącego w skład ZSiPKZ (pracownia krawiecka).

- Prace w szkołach zgodnie z planem mają zakończyć się w tym roku - dodaje dyrektor Krajewska.

Do remontu kolejne budynki

To jeszcze nie koniec planów miasta. Kolejne zielonogórskie szkoły przejdą termomodernizację.

- W czterech szkołach trwają audyty energetyczne, są niezbędne do inwestycji - tłumaczy wiceprezydent Marek Kamiński. I wylicza: - Termomodernizację przewidujemy w SP nr 21 na os. Pomorskim, Zespole Szkół Technicznych przy ul. Wrocławskiej, SP nr 1 przy ul. Wyszyńskiego oraz w SP nr 18 przy ul. Francuskiej. Na podstawie tych audytów powstaną projekty budowlane remontów. Zrealizujemy zadanie dzięki pożyczce na bardzo korzystnych warunkach z Banku Gospodarstwa Krajowego. (rk)

CZAS NA STUDIA

UZ otwiera drzwi

Dzień otwarty Uniwersytetu Zielonogórskiego odbędzie się w środę, 15 bm. w godz. 9.00-13.00 na kampusie A, w budynku A-29 przy ul. prof. Szafrana 4. To okazja, by odkryć bogatą ofertę uczelni - wziąć udział w wykładach, pokazach, eksperymentach. Poznasz kierunki studiów, zasady rekrutacji, zaplecze dydaktyczne, kadre naukową oraz działalność studencką. Dzień otwarty daje szansę, by zapoznać się z możliwościami, jakie czekają po szkole średniej i wybrać swoją przyszłą ścieżkę. W wydarzeniu można wziąć udział indywidualnie lub z całą klasą. Szczegóły i zapisy na wykłady na stronie: uz.zgora.pl (ah)

CZAS NA SZTUKĘ

Refleksyjnie w piwnicy

Teatr Chrobrego 14 zaprasza na performans „Dialog Miłości-Pozorna Pamięć” w wykonaniu Wojtka Grabawskiego i Leny Czerniawskiej. To artystyczna prowokacja i komentarz do czasów pandemii i cyfrowej ery, gdzie wspomnienia filtrujemy przez ekrany

smartfonów, tracąc ich autentyczność. Grabawski, z doświadczeniem w muzyce improwizowanej, wnosi warstwę dźwiękową, Czerniawska, z jej rysunkową precyzją, dba o warstwę wizualną. Wydarzenie spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem (m.in. we Wrocławiu). Performans w sobotę, 11 bm. o 18.00 w artystycznej piwnicy przy ul. Chrobrego 14. (ah)

CZAS NA TURNIEJ

Sobota z gamingiem

Wielki turniej E-Sport Gaming Kings Tournaments 2.0. Powered by Orange powraca do Zielonej Góry! W sobotę, 11 bm., w galerii Focus Mall spotkają się gracze Counter-Strike 2 i EA Sports FC 25 - będą rywalizować o bilet do ogólnopolskiego finału. Dla

gości galerii przygotowano specjalne strefy rozrywki: strefa retro gaming z klasykami z lat 80. i 90., strefa konsol z najnowszymi tytułami na PlayStation 5 i Xbox, VR Zone - przestrzeń wirtualnej rzeczywistości, strefa kibica, gdzie będzie można oglądać mecze na ekranach oraz strefa relaksu. Wszystkie strefy bezpłatne i otwarte dla osób w każdym wieku. (dsp)

ZACZAŁ SIĘ JUBILEUSZOWY ROK AKADEMICKI

3562 nowych studentów rozpoczęło naukę na pierwszym roku studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim. Łącznie na uczelni studiuje 10.398 osób.

Zielonogórska uczelnia w auli przy ul. Podgórnej zainaugurowała 1 października kolejny rok akademicki. W uroczystości wzięli udział m.in. prezydent Marcin Pabierowski i jego zastępca Jarosław Flakowski.

Prof. Wojciech Strzyżewski, rektor Uniwersytetu Zielonogórskiego, podkreślał że uczelnia z optymizmem patrzy w przyszłość. - Wspólnym wysiłkiem tworzymy uniwersytet otwarty, nowoczesny i dynamiczny. Umacniamy swoją pozycję w regionie i w kraju - mówił. Opowiadał o trzech ważnych jubileuszach, które będą miały miejsce w najbliższym roku: 10-lecie kierunku lekarskiego, 25-lecie UZ i 60-lecie zielonogórskiego środowiska naukowego.

Bezobsługowy akademik

Rektor mówił o najważniejszych zadaniach, jakie stoją



Tradycją UZ jest uroczyste pasowanie przez rektora studentów pierwszego roku

przed uniwersytetem w rozpoczynającym się roku aka-

demickim. Wśród nich m.in. przygotowania do kolejnej

oceny działalności naukowej czy zakończenie remon-

tu akademika Vicwersal przy al. Wojska Polskiego. - Przebudowa ma się skończyć do końca grudnia, a od semestru letniego chcielibyśmy zakwaterować tam studentów. Będzie to bezobsługowy akademik, wyposażony w kompletny system kontroli dostępu - tłumaczył prof. Strzyżewski. I dodawał, że w planach jest też remont akademika SBM przy ul. Wyspiańskiego.

Duma z sukcesów

- Gdzie nie spojrzę, tam siedzą moi wykładowcy. Wracają wspomnienia i tamte emocje - mówił prezydent Pabierowski. Podkreślał, że przed studentami i pracownikami UZ rok trudnej, wyjątkowej, ale i fascynującej pracy intelektualnej: - Jako zielonogórzanin i absolwent od lat z uznaniem obserwuję rozwój Uniwersytetu Zielonogórskiego. Z dumą słucham

o sukcesach naszych profesorów i ambitnych studentów - dodał.

Prezydent mówił o ogromnej roli, jaką w Zielonej Górze odgrywa uniwersytet. Jako przykład podawał Szpital Uniwersytecki i kierunek lekarski. Zapewniał władze UZ o dalszej współpracy i kolejnych wspólnych inwestycjach. - Dużą rolę w tej współpracy odegra chociażby Zielonogórski Integrator Biznesu, który powołaliśmy. Liczę na rozwój start-upów, wspólną walkę z niżem demograficznym - mówił prezydent.

Wykład inauguracyjny pt. „Największe wyzwania współczesnej kardiologii” wygłosił prof. Jarosław Hiczekiewicz z Instytutu Nauk Medycznych Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego.

(szp)

APARTAMENT Z WIDOKIEM NA KORT TENISOWY

Korty kilka metrów od okien - czy to zapowiada kłopotliwe sąsiedztwo? Za kilka miesięcy okaże się, czy znajdą się chętni na apartamenty w bloku, który EBF Development stawia przy ul. Wyspiańskiego. Tuż za płotem od kilkudziesięciu lat działa ośrodek tenisowy. Wypróbowadki nie planuje.

Nieopodal miejskiej pływalni przy ul. Wyspiańskiego, od wielu lat cztery miejskie korty i domek klubowy dzierżawi Stowarzyszenie Akademia Tenisa Pro ATP. - Szkolimy dzieci i młodzież, organizujemy ligę amatorską dla dorosłych. Największy ruch zaczyna się u nas popołudniami. Często kończymy granie ok. 20.00, jesienią przy sztucznym oświetleniu - opowiada Maciej Radziemski, trener akademii.

Z domu na turniej

Sezon na tzw. ziemnych kortach odkrytych najczęściej trwa od maja do października. Czy znajdą się chętni na apartamenty, w których przez pół roku da się słyszeć odgłos odbijania tenisowej piłeczki?

- To się oczywiście okaże. Kolokwialnie mówiąc, na pewno nikt nikogo nie zmusi do zakupu. Zdradzę jednak, że usłyszałem już opinie w rodzaju „no wreszcie!”. Powstanie miejsce,



Czy znajdą się chętni na apartamenty, w których przez pół roku da się słyszeć odgłos odbijania tenisowej piłeczki?

FOT. ANDRZEJ TOMASIK

gdzie bez potrzeby ruszania samochodu czy roweru da się wyjść z domu wprost na kort - śmieje się zielonogórski deweloper.

Leszek Jarząbek, jak mało kto w swojej branży, zna specyfikę gry w tenisa. I to wcale nie z telewizyjnych transmisji. Sam wylał litry

potu na kortach, przy których powstaje jego apartamentowiec. Z powodzeniem startował tu w amatorskich turniejach.

A może piłkochwyty?

- Cztery korty to przy pełnym obłożeniu osiem osób skupionych na grze i cicho odbijających piłkę. Czasami ktoś umówi się na debla lub zajęcia dla dzieci, wówczas może się zebrać więcej osób niż osiem. Czy to uciążliwe sąsiedztwo? Nie sądzę. Bez trudu wskażę wiele miejsc w naszym mieście, gdzie przy blokach są np. mocno oblegane place zabaw czy też ruchliwe ulice. Tam hałas doskwiera ludziom przez cały dzień. Tymczasem tu z reguły panuje spokój - argumentuje inwestor.

Odgłosy z placu gry to jednak tylko jeden z elementów, które mogą zakłócać domowy mir przyszłych lokatorów. Nawet zawodowcom zdarza się, że odbita od ramy rakiety piłka szybuje daleko i wysoko poza plac gry. Czy z tego powodu szyby w oknach budowanego bloku mogą być zagrożone? A może deweloper zamierza dodatkowo odgrodzić się od tenisistów?

- Nie widzę potrzeby. Korty okala siatka, która przeżyła już niejedną turniej - uspokaja Jarząbek. - W najgorszym razie piłeczka wpadnie komuś na balkon. Za to z bliska będzie można przyglądać się grze i samemu poćknąć bakić, prawie jak na Roland Garros - uśmiecha się.

Nieco inaczej widzi rzecz Maciej Radziemski, dzierżawca ośrodka przy ul. Wyspiańskiego i trener akademii. - Już teraz piłeczki regularnie lądują na budowie. Dlatego jestem przekonany, że z czasem mieszkańcy zaczną się do nas zgłaszać z pretensjami. Tę sprawę dałoby się rozwiązać, montując tzw. piłkochwyty, czyli dodatkowe siatki. Powstanie jednak kwestia, kto za to zapłaci - rozważa dzierżawca.

EBF Development planuje zakończyć inwestycję przy Wyspiańskiego w połowie przyszłego roku. Zaoferuje tu blisko 50 apartamentów.

Andrzej Tomasik

RODZINA WSPIERAJĄCA, ZAPISZESZ SIĘ?

Stowarzyszenie Twoja Rodzina i zielonogórski MOPS szukają ochotników, którzy mają doświadczenie w wychowaniu dzieci i chcą się nim podzielić z innymi.

Akcja nazywa się „Rodziny Wspierające” i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej organizuje ją wspólnie z zielonogórskim Stowarzyszeniem Twoja Rodzina. - Na razie to pilotaż, mimo to liczymy bardzo na większy odzew - mówi Tomasz Lehman, przewodniczący zarządu stowarzyszenia.

Jak na lekarstwo

W Polsce, zgodnie z ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, każda rodzina przeżywająca trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczej - wychowawczych może liczyć na pomoc samorządu - miasta lub gminy.

- Wspierająca rodzina to jeden z instrumentów mający na celu wsparcie rodziców biologicznych w sprawowaniu opieki i wychowaniu dzieci. Chodzi o oddolne działania: dzielenie się swoimi doświadczeniami, wspólne spędzanie czasu, pomoc w odrabianiu lekcji, ale też nauce gotowania, sprzątania, utrzymania higieny osobistej czy racjonalnego prowadzenia budżetu domowego. Pomoc obu rodzinom oferują też jednocześnie pracownicy socjalni i asystenci - opowiada Joanna Chabza, wicedyrektorka



Akcję „Rodziny Wspierające” Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej organizuje wspólnie z zielonogórskim Stowarzyszeniem Twoja Rodzina

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Rodzina wspierająca to jednak wciąż rzadka forma pomocy.

Joanna Chabza: - W Zielonej Górze mieliśmy przed laty jedną rodzinę wspierającą. Obecnie nie mamy żadnej.

Zielonogórski pilotaż

MOPS liczy, że dzięki doświadczeniu Stowarzysze-

niu Twoja Rodzina (prowadzi m. in. Dom Samotnej Matki) uda mu się dotrzeć do większej grupy osób, i rozprzegać ideę.

- Nasza akcja wychodzi poza sformalizowane ramy - mówi Tomasz Lehman. - Rodziną wspierającą mogą zostać np. rodzice dziecka w spektrum autyzmu. Takie dzieci wymagają terapii, często także farmakologicznej.

Nie lubią kontaktów fizycznych, źle znoszą zmiany otoczenia. Jak z takim dzieckiem pojechać np. na wakacje lub spędzić wspaniałe weekend? Na pewno są rodziny, które sobie z tym poradziły. Między innymi na nie liczymy.

- Nie chodzi jedynie o doświadczenia w opiece nad dziećmi przewlekle chorymi, z niepełnosprawnościami - dodaje Joanna Chabza. -

Jeśli są rodzice, którym udało się ochronić swoje dziecko od uzależnienia od Internetu, narkotyków, wychować zdrowego, pełnego wiary w siebie człowieka i chcą się tymi doświadczeniami także podzielić, to do nich także adresowana jest nasza akcja.

I zaznacza: - Nie chodzi o pouczanie, ocenianie, zagładanie do przysłowiowej lodówki. To nie wchodzi w grę.

Sylvia Salwacka

Gdzie się zgłosić?

Kojarzeniem rodzin zajmują się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Rodziny wspierające nie otrzymują wynagrodzenia. Mogą liczyć natomiast na zwrot wydatków poniesionych np. na zakup biletów do kina, czy na basen podczas wspólnych wyjść. Nabór do pilotażu potrwa do 17 listopada. Zgłoszenia przyjmuje Stowarzyszenie Twoja Rodzina, al. Wojska Polskiego 116 G, tel. 68 324 49 09 lub na stronie internetowej: stowarzyszenietwojaro-dzina.pl

CZASNA INWESTYCJĘ

Marzenie coraz bliżej!

Jedną z inwestycji, na którą od lat czekają zielonogórzanie jest kryte lodowisko połączone z rolnią. Dzięki decyzji radnych o zabezpieczeniu na ten cel 17 mln zł, wykonano kolejny krok, by spełnić marzenie. MOSiR szykuje się powoli do przetargu.

- Bez wątplenia taki obiekt jest w mieście potrzebny - podkreśla wiceprezydent Marek Kamiński. - Wystarczy przypomnieć, jakim sukcesem okazało się tymczasowe lodowisko, które dzięki inicjatywie prezydenta Pabierowskiego minionej zimy zlokalizowano na pl. Bohaterów. Ustawiały się długie kolejki chętnych do jazdy na łyżwach. Inicjatywa dała mieszkańcom wiele radości. Dlatego chcielibyśmy zbudować dla zielonogórzan nowe, kryte lodowisko, połączone z rolnią, aby obiekt mógł funkcjonować przez cały rok.

Inwestycja miałaby powstać przy kąpielisku H2O-chla. Lodowisko ma mieć 60 na 30 m, czyli standardowy rozmiar potrzebny, by rozegrać mecz w hokeja. Za realizację będzie odpowiadał Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, który po sąsiedztwie opiekuje się kąpieliskiem.

- Mamy już gotowy projekt, a nawet pozwolenie na budowę - zaznacza Robert Jagiełowicz, dyrektor MOSiR-u. - Do końca roku, w ramach przetargu, chcielibyśmy wyłonić głównego wykonawcę. Radni zabezpieczyli 17 mln zł, miasto stara się też o 5 mln zł dotacji z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz o dodatkowe środki unijne. Dopiero po zakończeniu przetargu będzie można określić całkowity koszt inwestycji. Jeśli wszystko odbyłoby się bez przeszkód jest szansa, że prace budowlane mogłyby ruszyć wiosną przyszłego roku. (md)

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

PREZYDENT MIASTA ZIELONA GÓRA

informuje

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22 (piętro III), w Biuletynie Informacji Publicznej: bip.zielonagora.pl i na miejskiej stronie internetowej: www.zielona-gora.pl zostało podane do publicznej wiadomości **ogłoszenie o pierwszym przetargu ustnym ograniczonym do właścicieli nieruchomości przyległych na sprzedaż nieruchomości gruntowych wraz z częściami składowymi, stanowiących własność Skarbu Państwa i Gminy Zielona Góra o statusie miejskim, położonych w Zielonej Górze przy ul. Strzeleckiej (obręb 0031).**

L.p.	Właściciel	Numer działki	Powierzchnia działki	Numer księgi wieczystej	Cena wywoławcza do pierwszego przetargu (zw. od podatku VAT)		Wysokość wadium
	Położenie nieruchomości						
1)	Skarb Państwa	183/1	13 m ²	ZG1E/00097533/7	12 000,00 zł		
	ul. Strzelecka						
2)	Gmina Zielona Góra o statusie miejskim	193/1	61 m ²	ZG1E/00090515/6	38 000,00 zł	łącznie: 50 000,00 zł	5 000,00 zł
	ul. Strzelecka						

Przetarg odbędzie się w dniu 20 listopada 2025 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22, sala konferencyjna - pokój nr 810, piętro VIII

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22 – w Biurze Obrotu Nieruchomościami, pokój nr 512 (piętro V) lub 305 (piętro III)
tel. (+48) 68 45 64 512 i (+48) 68 45 64 305

CZASNA REKREACJĘ

Wybierz się do Ochli

Jesienią zabawa na świeżym powietrzu też może być przednia! Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji informuje o nowych godzinach otwarcia H2O-chla. Obiekt będzie czynny w poniedziałki od 13.00 do 18.00, a od wtorku do niedzieli od 10.00 do 18.00. (dsp)

PREZYDENT MIASTA ZIELONA GÓRA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

INFORMUJE

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22 (piętro III i VIII) i przy ul. Generała Jarosława Dąbrowskiego 41 (piętro II) zostały wywieszone wykazy nieruchomości zabudowanych i niezabudowanych oraz lokali stanowiących własność Gminy Zielona Góra o statusie miejskim oraz Skarbu Państwa, przeznaczonych do zbycia, do oddania w użytkowanie wieczyste, użytkowanie, użyczenie, najem lub dzierżawę w drodze przetargu oraz w drodze bezprzetargowej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Departamencie Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Zielona Góra lub pod nr. telefonów: (+48) 68 45 64 512, (+48) 68 45 64 302, (+48) 68 47 55 655 i (+48) 68 47 55 689

RACULKA NA KOPYTKOWYCH ZJAZDACH

W studenckim ośrodku w Raculce organizowano zajęcia jeździeckie dla pracowników zielonogórskich zakładów, rekreacyjne jazdy spacerowe, konne rajdy turystyczne oraz obozy jeździeckie, tzw. „Wczasy w siodle”. Powstały też dwie grupy - strzelców konnych i ułanów.

W poprzednim numerze opisywaliśmy zjazd byłych członków Akademickiego Klubu Jeździeckiego w Raculce. Wielu „weteranów” spotkało się po raz pierwszy od 20, 30 lat. Wieczór w kawiarni WOSIR-u w Drzonkowie był pełen wspomnień. Nie zabrakło też wzruszenia, gdy dawni studenci wspominali młodość w siodle.

Naszą opowieść skończyliśmy na 1976 r., gdy w Raculce otwarto ośrodek jeździecki. - Do AKJ należało wówczas ok. 40 członków i grono sympatyków z obu zielonogórskich uczelni - tłumaczy Marek Herejcak, autor publikacji o Raculce i prezes Stowarzyszenia „Użeciak”.

Wkrótce po otwarciu okazało się, że baza w ośrodku jest zbyt mała. Zawiązał się społeczny komitet ds. rozbudowy, w ciągu trzech lat postawiono dom noclegowy na 30 miejsc ze stołówką. Później zaczęto nazywać go akademikiem, funkcjonował na zasadach domu studenckiego. Rozbudowa umożliwiła prowadzenie szerszej działalności rekreacyjnej przez cały rok.

Marek Herejcak opowiada, że działalność ośrodka koncentrowała się na czterech obszarach aktywności: rekreacji, przeprowadzaniu imprez sportowych na róż-



Zawody Wańdygówka w Raculce w 1983 r.

nych szczeblach, klubowej kulturze koni i aktywizacji środowiska akademickiego. - To miało być promowanie sportu jeździeckiego w jego najprostszej, najbardziej przystępnej formie. Organizowano odpłatne zajęcia jeździeckie dla pracowników zielonogórskich zakładów, rekreacyjne jazdy spacerowe, konne rajdy turystyczne oraz obozy jeździeckie, tzw. „Wczasy w siodle” - tłumaczy. I dodaje, że powstały też dwie grupy - strzelców konnych i ułanów.

W 1993 r. klub jeździecki przeniósł siedzibę z Raculki do Przylepu, do budynków przy Aeroklubie Ziemi Lubuskiej. Ośrodek w Raculce jednak wciąż działał, można było tam odbyć np. zajęcia w ramach uczelnia-



Członkowie AKJ w Raculce

FOT. KONRAD KAZIMIERZ CZAPLIŃSKI



Raculka w lipcu 2022 r.

FOT. MAREK HEREJCZAK

nego wuefu. W 2008 r. studenci UZ utworzyli Akademickie Koło Jeździeckie „Zagóńczyk”.

Anna Giec wspomina: - W ośrodku czuliśmy się jak w domu, który sami współtworzyliśmy. Angażowaliśmy się w organizację imprez uczelnianych, pikników, Bachanaliów. Urządzaliśmy typowo końskie imprezy, jak Hubertusy czy zawody jeździeckie. Zapraszaaliśmy gości spoza uczelni, którzy mieli wiedzę z zakresu tematyki końskiej. Jako koło opiekowaliśmy się końmi w ramach „kopytkowych spotkań”. Urządzaliśmy wyjazdy integracyjne, czasem na grzbietach naszych raculkowych rumaków, do różnych ośrodków jeździeckich, żeby doskonalić umiejętności jeździeckie i poznawać hodowlę.

Do 2014 r. ośrodek należał do Uniwersytetu Zielonogórskiego, później do miasta. W maju 2023 r., jeszcze za kadencji poprzednich władz, budynki zburzono. Teren kupił deweloper, w tym miejscu ma powstać osiedle. To właśnie żal, że Raculki już nie ma, odczuwalny był przez całe spotkanie, pojawiał się w wypowiedziach wielu byłych studentów.

Szymon Płóciennik

Pastor liczy wiadra wina

Jak wyglądała Zielona Góra w 1791 r.? Odwiedził ją wtedy Johann Friedrich Zöllner, pastor i filozof z Berlina. Wrażenia opisał w książce, która po ponad 200 latach ukazała się po polsku.

W piątek, 10 października, o godz. 17.00 w Sali Szeptów, czyli miejskiej piwnicy winiarskiej przy ul. Sowińskiego 3, odbędzie się polska premiera książki Johana Friedricha Zöllnera. Na wydarzenie zapraszają Fundacja Tłocznia i Wydawnictwo Wielka Izera. Gościem będzie Marcin Wawrzyńczak z Wielkiej Izery - wydawca i tłumacz książki.

Zöllner, pastor, filozof i oświeceniowiec z Berlina,

234 lata temu odwiedził Zieloną Górę. Opisał ją w dwóch listach. Zwiedził m.in. winnice i manufaktury włókiennicze, oglądał nowo wybudowaną piwnicę winiarską przy ul. Wodnej, ale pisał też o szkole fryderycjańskiej przy ul. Lisowskiego. Książka „Listy o Śląsku, Krakowie, Wieliczce i hrabstwie kłodzkim z podróży w roku 1791” jest jednak znacznie bardziej obszerna. Jak wskazuje tytuł, będzie można przeczytać w niej relacje z wielu innych miejscowości. W Sali Szeptów fragmenty przeczyta Natalia Dyjas-Szatkowska.

Berliński pastor notował: „Dwa główne źródła utrzymania to sukiennictwo i winiarstwo. Plon tego ostatniego jest jednak w każdym klimacie niepewny, toteż nie muszę podkreślać, że winobranie

pod tym północnym niebem tylko rzadko jest tak obfite, jak być by mogło wedle liczby uprawianych krzewów. W dobrym roku liczą na 36 000 wiader (1 wiadro berlińskie odpowiadało pojemności ok. 69 litrów - red.) zdarzało się jednak, że uzyskiwano ledwie dziesiątą część tego, a w dwóch ostatnich latach zanotowano spadek produkcji blisko o połowę. Jesień 1789 roku przyniosła mianowicie 31 563 wiadra, a zeszłoroczna zaledwie 15 489 wiader”.

Dzień później, w sobotę, 11 października odbędzie się spacer po Zielonej Górze śladami J.F. Zöllnera. Start o godz. 11.00 przy dawnym domu rodziny Försterów przy ul. Jedności 5. Spacer potrwa ok. 2,5 godziny. Na oba wydarzenia wstęp wolny.

Szymon Płóciennik

Edmund Błachowiak (1940-2025)

28 września zmarł Edmund Błachowiak, ostatni PRL-owski prezydent Zielonej Góry. Miał 85 lat, został pochowany na nowym cmentarzu przy ul. Wrocławskiej.

Edmund Błachowiak prezydentem był krótko, w latach 1989-1990. Wcześniej, od 1982 r. był wiceprezydentem w gabinecie Antoniny Grzegorzewskiej. Sytuacja Błachowiaka była specyficzna, bo najpierw - od 1 stycznia 1989 r., po rezygnacji Grzegorzewskiej - pełnił obowiązki prezydenta. Dopiero 16 marca Miejska Rada Narodowa wybrała go na pełnoprawnego prezydenta, pokonał w głoso-

waniu Andrzeja Czarkowskiego (stosunek 55:15). Rządził do 18 czerwca 1990 r., kiedy kolejnym prezydentem - już w III RP - został Roman Doganowski, kandydat Komitetu Obywatelskiego „Solidarność”.

W trakcie prezydentury Błachowiaka w Polsce miały miejsce przemiany ustrojowe, skończyła się PRL, upadł PZPR.

Błachowiak urodził się w 1940 r. Skończył prawo na UAM w Poznaniu. Od 1962 r. należał do PZPR. Z Zieloną Górą był związany od 1969 r., gdy został kierownikiem wydziału w Zarządzie Wojewódzkim ZMS. Potem pracował w KW PZPR. Od 1982 r. był wiceprezydentem.

21 czerwca 1990 r. „Gazeta Nowa” poprosiła, by podsumował swoją prezydenturę. Powiedział: „Zadowolony jestem przede wszystkim z tego, że mimo trudnej sytuacji

gospodarczej, nie zwolniliśmy tempa rozwoju miasta. Dożyliśmy kilka własnych rozwiązań w zakresie gospodarki komunalnej, komunikacji, budownictwa jednorodzinnego. Żałuję natomiast trzech rzeczy: że nie udało się zrealizować w pełni prac gazyfikacyjnych, że mamy opóźnienia w uciepłowieniu Zielonej Góry, i że nie doczekaliśmy się kapitalistów, którzy chcieliby u nas inwestować. Miejscowego kapitału prywatnego prawie nie ma, każdy czeka, aby miasto dało. Z czego?”

To kolejna w ostatnim czasie śmierć byłego prezydenta Zielonej Góry. 30 stycznia 2024 r. zmarła Antonina Grzegorzewska (prezydent w latach 1982-1988), 13 czerwca br. - Henryk Masternak (1994-1998), 27 sierpnia - Zygmunt Listowski (1998-2002).

Szymon Płóciennik

KOSZYKÓWKA

DO PEŁNI SZCZĘŚCIA ZABRAKŁO WYGRANEJ

4618 - tytu widzów śledziło inaugurację Orlen Basket Ligi w Zielonej Górze. Od meczu w hali CRS rozpoczął się ekstraklasowy sezon 2025/26 w Polsce. Zastal Zielona Góra w piątek zmierzył się z Górnikiem Zamkiem Książ Wałbrzych.

Podopieczni Arkadiusza Miłoszewskiego od czterech lat czekają na inauguracyjne zwycięstwo przed własną publicznością i... jeszcze przynajmniej rok przyjdzie im poczekać. Zastal przegrał 79:86, a do wyłonienia zwycięzcy potrzebna była dogrywka. Po 40 minutach był bowiem remis 67:67. - Nie mogliśmy złapać rytmu, wyglądaliśmy na troszkę przestraszonych, nie wiem czemu. Każdy patrzył, że ktoś inny weźmie piłkę i coś zrobi. To mnie niepokoiło na początku. Próbowaliśmy wracać wolą walki. Ten mecz był brzydki z obu stron - oceniał trener zielonogórzan.

Najwięcej, w sumie ponad 40 minut, na parkiecie przebywał Andy Mazurczak. Kapitan Zastalu rzucił 26 punktów. Miał być generałem i był, ale brakowało mu wsparcia kolegów. - Górnik grał fizycznie, nie pomogły nam zbiórki na naszej tablicy, zwłaszcza w dogrywce - tłumaczył. W dogrywce za pięć



Dyrygował, podawał i rzucał - Andy Mazurczak robił co mógł, ale z inauguracyjnego zwycięstwa cieszyli się rywale
FOT. DB TEAM/DARIUSZBICZYNSKI.PL/ŁUKASZ KREMER

fauli „spadło” aż trzech wysokich graczy. Jednego z nich, Krzysztofa Sulimę trener skrytykował już na pomeczowej konferencji. Ten również publicznie ka-

jał się. - Nie popisałem się - bił się w piersi Sulima. - Nie trafiłem dwóch wolnych, złapałem dwa szybkie faule i w dogrywce już nie mogłem pomóc - dodał jeden

z podkoszowych. Obok niego w dogrywce obserwatorami byli też Phil Fayne i Jakub Szumert, a rywale zbierali piłki spod kosza niższym Zastalowcom.

Marcin Krzywicki

PIŁKA NOŻNA

Szóstkowa jesień

Zielonogórskie szóstki piłkarskie grają mecze rundy jesiennej. To już 43. sezon tych rozgrywek.

O fenomenie zielonogórskich szóstek pisaliśmy już wielokrotnie. W mieście gdzie przez lata futbol nie był i jeszcze ciągle nie jest najważniejszym sportem, założono i z powodzeniem kontynuowano amatorską ligę piłkar-

ską na otwartych boiskach, która przez lata była jedną z największych w kraju.

Po zakończonym w maju 42. sezonie doszło do zmiany. Współzałożyciel i prezes Waldemar Puchalski oraz członek zarządu i „człowiek orkiestra” rozgrywek Andrzej Tutkowski postanowili zakończyć działalność. Nowym prezesem został Tomasz Brzeziński, wiceprezesem Dominik Sobczak, który działa w szóstkach od wielu lat.

Prezes i zarząd stają przed nowymi wyzwaniami. Chcieliby znaleźć miejsce, w któ-

rym mogliby rozgrywać mecze, a które służyłoby nie tylko im, ale też innym dyscyplinom. Tym bardziej, że w planie jest przebudowa obiektu przy ul. Sulechowskiej i w miejscu boiska ze sztuczną trawą, gdzie od niedziadku do piątku odbywają się szóstkowe mecze, będzie tenisowy kort centralny z widownią. Szóstkowe plany są ambitne i warto im kibicować. W tygodniu odbywa się aż 26 spotkań, czyli za piłką w ciągu pięciu dni ugania się średnio ponad 300 zielonogórzan!

Szóstki zaczęły 43. sezon. W czterech ligach walczy 47 zespołów, gra także liga oldbojów 45+, w której jest siedem ekip. Tytułu mistrzowskiego broni Przylep Park Świdnica. Ten zespół nie ma zamiaru oddać tytułu, wygrał dotychczasowe pięć spotkań. Taki sam dorobek ma były mistrz, a w poprzednim sezonie drugi zespół, czyli Centrum Wędkarskie. Rywalizacja tych dwóch ekip zapowiada się jako pasjonująca. O ile pierwszą ligę zdominowały dwa czołowe zespoły, o tyle bardzo

wyrównana jest druga liga, z której awansują dwie czołowe ekipy. Tu kandydatów do tych miejsc jest już sześciu, jak się zdaje. Lideruje Jastrzębie przed Francepołem, oba zespoły w sześciu meczach zdobyły 15 punktów, czyli pięć razy wygrały, doznając jednej porażki. W trzeciej lidze lideruje Promil Sulechów (pięć wygranych i porażka), w czwartej Firlej Team (komplet sześciu zwycięstw). Wśród oldbojów nie przegrały jeszcze Young Oldboj 45+ i Mewa Cigacice 45+.

(af)

CZAS NA SPORT

PIŁKA NOŻNA

• **piątek, 10 października:** 12. kolejka Betclit III ligi, Lechia Zielona Góra - Górnik II Zabrze, 18.30

• **sobota, 11 października:** 8. kolejka CLJ U-15, Polonia Nysa - Lechia Zielona Góra, 12.00; Śląsk Wrocław - TS Przylep Zielona Góra, 13.00; 11. kolejka IV ligi, Lechia II Zielona Góra - Czarni Żagań, 12.00; 10. kolejka klasy okręgowej, Pogoń Wężyńska - Zorza Ochla, 15.30; TS Masterchem Przylep - Korona Koźuchów, 16.00; 9. kolejka klasy A, Pogoń Przyborów - Drzonkowianka MM Stacje Paliw Kisielin-Racula, 15.00; 8. kolejka klasy B, Ikar Zawada - Mewa Cigacice, 14.00; Klon Babimost - TS Przylep II Zielona Góra, 14.00

• **niedziela, 12 października:** 10. kolejka CLJ U-17, Lechia Zielona Góra - Śląsk Wrocław, 15.00; 9. kolejka klasy A, TKKF Chynowianka-Francepol Zielona Góra - Mazel Sparta Łężyca, 13.00; 7. kolejka III ligi kobiet, Śleza Wrocław - TS Ladies Przylep, 15.30

KOSZYKÓWKA

• **sobota, 11 października:** 4. kolejka II ligi, REWE digital Poland SKM Zastal Zielona Góra - Wiara Lecha, 17.15; hala przy ul. Amelii

PIŁKA RĘCZNA

• **sobota, 11 października:** 6. kolejka I ligi, Olimp Grodków - Olimp AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego, 18.00

• **niedziela, 12 października:** 4. kolejka II ligi, SMS Zielona Góra AZS UZ - LKS PR OSiR Komprachcice, 16.30; hala UZ przy ul. prof. Szafrana

RUGBY

• **sobota, 11 października:** 5. kolejka I ligi, Rugby Club Arka Rumia - Wataha RC Zielona Góra, 14.00

SIATKÓWKA

• **sobota, 11 października:** 2. kolejka lubuskiej III ligi, Sokół Pyrzyce - Osieński-Trans AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego, 17.00 (mk)

BIEGI

11.11 na sportowo

Trwają zapisy na biegi, które w Zielonej Górze odbędą się z okazji Narodowego Święta Niepodległości. 11 listopada o 11.00 już po raz siódmy wystartuje Zielonogórski Bieg Niepodległości. Biegacze pokonają 11 km, ze startem i metą przy Centrum Przemysłowym, zapisy na stronie www.maratonczykpomiarczasu.pl. W Ochli odbędzie się 4. Niepodległościowa Piątka. O 12.30 najpierw będą biegać najmłodszy: na dystansie 100 m (dzieci do lat 5), 200 m (6-9 lat), 400 m (10-12 lat) i 800 m (13-15 lat), a o 14.00 wystartuje pięciokilometrowy bieg główny dla dorosłych. Zapisy na stronie www.super-sport.com.pl. (mk)

FUTSAL

Hala CRS na biało-czerwono

W następną niedzielę, 19 października, reprezentacja Polski w futsalu towarzysko zagra w Zielonej Górze. Zmierzy się z reprezentacją Serbii. Mecz o 13.00.

Futsalowa kadra wraca tu po sześciolletniej przerwie. W październiku 2019 r. odbył się u nas turniej kwalifikacyjny do mistrzostw świata. Awansu z hali CRS nie było, bo Polacy przegrali mecze - z Hiszpanią 1:4, z Gruzją 2:3, z Fin-



Reprezentacja futsalistów gościła u nas kilkakrotnie. Ostatnio ześć lat temu podczas turnieju eliminacyjnego mistrzostw świata.
FOT. MARCIN KRZYWICKI

landią 1:2. Obecny pobyt w Lubuskiem to jeden z elementów przygotowań do turnieju Euro 2026, na który Polska ma już przepustkę. Gospodarzami przyszłorocznego turnieju będą: Litwa, Łotwa i Słowenia.

Mecz poprzedzi zgrupowanie. Podopieczni Błażeja Korczyńskiego w futsalowym rankingu FIFA są na 22. miejscu, Serbowie siedem pozycji niżej. Po meczu reprezentację przeniosą się do Gorzowa. W tamtejszej Arenie dzień później Serbia zagra z Holandią, 21 października z „Oranją” zmierzą się Polacy.

- To jest trójmecze. Trener Korczyński był zadowolony

z ubiegłorocznego meczu w Gorzowie, gdy Polska pokonała Słowację i awansowała do mistrzostw Europy. Teraz chcemy podzielić mecze na Zieloną Górę i Gorzów - mówi Robert Skowron, prezes Lubuskiego Związku Piłki Nożnej.

- Pamiętam, jak trener chwalił „szybkość” parkietu w CRS przy okazji meczu z Hiszpanią - dodaje Kamil Żeborski, dyrektor biura LZPN. - Mimo że to towarzyskie granie, podchodzimy do meczów bardzo poważnie. Zapraszamy na trybuny wszystkie kluby piłkarskie i szkoły. Może ktoś zarazi się piłką w halowej odmianie. (mk)

PRZYJDZIE CZAS, BĘDZIE RADA

Dz wiekiem przyszło mi coś takiego, że wolę jednak w mniejszym gronie rozprawić o sprawach ważniejszych, niż tracić czas na głupotki. I to mi sprawia przyjemność – mówi Elżbieta Donimirska, aktorka Lubuskiego Teatru.

Artur Łukasiewicz: - Jest pani duszą towarzystwa?

Elżbieta Donimirska*: – Nie bardzo. Odzywam się w towarzystwie, kiedy mam coś do powiedzenia, co mi absolutnie nie przeszkadza. Nie należę do osób, które potrafią zabawić innych.

A przecież umie to pani robić zawodowo.

– Tak, ale u mnie działa to inaczej. Mogę zabawiać ludzi na scenie, a w życiu jestem wycofana. Nie powiem, że poważna, ale nie lubię wychodzić ze swojej skorupki.

Przypuszczam, że osiem na dieśię osób w Zielonej Górze, powie „to dusza towarzystwa. Na scenie tryska energią, pewnie można pośmiać się z nią na imprezach”.

– Mylą się, choć bardzo lubię ludzi i rozmowy z nimi. Z wiekiem przyszło mi coś takiego, że wolę jednak w mniejszym gronie rozprawić o sprawach ważniejszych, niż tracić czas na głupotki. I to mi sprawia przyjemność.

W którym momencie zaczynamy doceniać poważną rozmowę zamiast zwyczajowy small talk o pogodzie?

– To przychodzi niepostrzeżenie, staje się mimochodem. Życie doświadcza nas niespodziewanymi rzeczami. Zaczynamy przewartościowywać to, co się dzieje wokół i z nami. Nagle przestajemy dobrze czuć się w większym gronie, brać udział w pogaduszkach o niczym. Wolimy konkrety, które czegoś nas jeszcze nauczą. Możemy komuś pomóc, ktoś może nam. Dla mnie stało się to ważniejsze. Po prostu magia czasu. Odkąd byłam młoda, tyle się zmieniło. Razem z dojrzwaniem przychodzą refleksje, że szkoda czasu na rzeczy, które nic nie wnoszą.

Mam konkret. Przyjdzie czas, będzie rada – miała mówić pani mama. Jest jakaś mądra rada na starość? Przepis?

– Moja mama często to powtarzała. Używała i innych powiedzonek. By-



Elżbieta Donimirska

AUTOR: WŁADYSŁAW CZULAK

ły jeszcze rodzinne cytaty po babci. „Co zrobisz? Nic nie zrobisz”. Jak byłam młoda, śmieszyły mnie. Nie widziałem w tych ludowych receptach osławionej życiowej mądrości. Przyjdzie czas, będzie rada znaczy przecież: nie postępuj pochopnie. Przemyśl, zobacz skutki. Być może życie samo podpowie, w którą stronę iść. Czasem trzeba się pogodzić z sytuacją, bo co zrobisz? I tak jest z dojrzewaniem, co przychodzi nagle i niespodziewanie, stajemy się po prostu starzy. To jednak nic złego.

To nie choroba.

– Właśnie. Wielu ludzi starszych czuje w środku młodość, tylko zmienia nam się powierzchowność i sił brakuje. Najważniejsze jest, co w sobie nosimy.

Co nosi w sobie aktorka, która ma za sobą 40 lat na scenie, rolę w „Hamlecie”. „Wizycie starszej pani” lub „Dziadach” czyli Gusłach? Można chcieć więcej?

– Nawet trzeba. Inaczej już by mnie tutaj nie było. Nie czuję się w takim momencie, aby powiedzieć: wszystko, co ważne, już przeminęło. Sądę,

że dużo przede mną. W środku jestem gotowa, aby się z tym zmierzyć. **Mam wrażenie, że w teatrze jest coraz mniej słów, a więcej widowiska, multimediiów, dyskotekowych dźwięków. Rozumiem, że to układ w stronę młodszych widzów, wychowywanych na kulturze obrazkowej. Ciężko się przebić słowem?**

– Nie jest aż tak ciężko. Trzeba szukać sposobu. Generalnie panuje przekonanie, że ludzie są zmęczeni pracą i życiem, chcą tylko rozrywki. Żeby było lekko, strawnie i przyjemnie. To nie nowe. My od zawsze mówiliśmy, że lekkie spektakle pracują na te trudniejsze. Bo tych drugich mniej się gra po prostu, widzów jest mniej. Myślę, że pamięta się głębokie sztuki. One wciąż mają siłę.

Jak sobie pani poprawia humor po poważnych rozmowach?

– Na kawie, przy ciastkach i lodach ze znajomymi. Oczywiście z wiekiem uważam na to, co jem, bo cukier jest wszędzie. W środy chodzę do kina, wtedy są tańsze bilety. Tak naprawdę, do szczęścia niewiele potrzeba. Jeśli mamy poczucie bezpieczeństwa,

można sobie poprawiać humor na wiele sposobów.

Przeczytałem, że od wielu lat prowadzi pani zajęcia z osobami niepełnosprawnymi.

– To już 15 lat. Zdecydował wypadek. Przede mną robiła to Małgosia Wower, moja przyjaciółka. W teatrze spędziłyśmy młodość. Po niej odziedziczyłam grupę. To ani nie młodzież, ani dzieci. Dojrzały ludzie. Bałam się, czy dam radę. Potem pokochałam nasze spotkania. Nie wyobrażam sobie dziś życia bez nich.

– Moi podopieczni z zespołem Downa mówią czasem niezrozumiale, ale na przekór, z uporem próbujemy bawić się w teatr. Grać sceny, szaleć, wymyślać. Z ich strony dostaję znaki, że to ich wciąga. Czuję więc, że jestem na właściwym miejscu. Czasem dopada ich przygnębienie, siedzimy godzinę i gadamy. Rozpędzamy smutki. Bycie z nimi to dla mnie niezwykle doświadczenie.

Czego uczyc?

– Przede wszystkim pokory wobec życia, wdzięczności za to, co mamy. Inne odczucie to stosunek do drugiego człowieka. Moi podopieczni mają serce na dłoni. Lgną, akceptują każdego. To jest niesamowite, bo my tego tego nie potrafimy, wszystko racjonalizujemy. Gdy my z łatwością zamykamy się w sobie, oni odwrotnie, otwierają się. Ich wspólne przeżywanie, gdy kogoś spotka coś przykrego na co dzień, bywa trudne do opanowania. Gdy jeden płacze, dołączają inni.

A pani?

– Gdy o tym mówię już chce mi się płakać. Zostawmy to.

Czy jesteśmy w stanie być mądrzy i przygotować się na dojrzały wiek? Umiemy szybko się przestawić?

– Zależy od tego, jak żyjemy. W teatrze pracujemy intensywnie, mamy tylko poniedziałek wolny. W inne dni rano próby, wieczorem spektakle. Niewiele zostaje wolnego. Moje koleżanki, które poszły na emeryturę, robią to, na co brakowało im czasu. W dojrzałym wieku, gdy zdrowie pozwala, można robić wszystko. Spotykam te moje koleżanki i pytam: - Nie nudzisz się? Nie, nie mam czasu. I chyba o to chodzi.

Artur Łukasiewicz

*** Elżbieta Donimirska**

Aktorka, z urodzenia szczecinianka, ma 65 lat. Od prawie 40 lat związana ze sceną Lubuskiego Teatru w Zielonej Górze.

CO CZWARTY Z NAS JEST SENIOREM

D37,5 tys. mieszkańców naszego miasta osiągnęło wiek senioralny, czyli 60 i więcej lat. To 25 proc. wszystkich zameldowanych. Jak przewidują demografowie, do 2060 r. liczba mieszkańców Zielonej Góry spadnie z obecnych 139 tys. do 128 tys. Zasadniczo zmieni się struktura wiekowa. Statystycznie, 35 proc. spośród nas będzie miało ponad 65 lat.

Dziś 7,6 tys. zielonogórczan ma 60-64 lata, w tej grupie mamy 4,1 tys. kobiet i 3,5 tys. mężczyzn. Z wiekiem różnice między płciami wyraźnie rosną. Powód? Kobiety żyją dłużej. Na 9,5 tys. zielonogórczan w wieku 65-69 lat mężczyzn jest 4,1 tys., gdy kobiet 5,4 tys. Więcej niż 70 lat w Zielonej Górze ma 21,3 tys. mieszkańców, w tym ponad 13 tys. kobiet i tylko 8 tys. mężczyzn.

Co jeszcze wiemy o dzisiejszych seniorach w Zielonej Górze? Z najnowszych danych Urzędu Statystycznego i Narodowego Spisu Powszechnego (2021 r.) wynika, że wśród 37,5 tys. mieszkańców powyżej 60 lat wyższe wykształcenie posiada 8,2 tys., średnie – 16 tys., zawodowe – 8,6 tys., a podstawowe – 3,9 tys.

Nieco ponad połowa zielonogórskich seniorów żyje w związkach

mażeńskich. Rozwody w tej grupie mieszkańców należą do rzadkości. W 2024 r. w Zielonej Górze doszło do 274 rozwodów, orzeczonych przez sąd. Ledwie 8 proc. z nich dotyczyło seniorów, a 6,2 proc. seniorek.

W zielonogórskich bibliotekach zarejestrowało się blisko 4,5 tys. czytelniczek i czytelników w wieku 60+. To 22 proc. wszystkich klientów miejskich księgarni.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA STAROŚĆ?

D Mój dziadek żył ponad 90 lat. Nie chorował, był wyjątkowo pogodnym i spokojnym człowiekiem, więc rodzinna anegdota mówi, że umarł z nudów.

Sylwia Sałwacka: Czy do starości można się przygotować?

Marek Twardowski*: – Oczywiście.

Kiedy zacząć?

– Według najnowszych badań człowiek jest młody do 27. roku życia, potem nasz organizm powoli zaczyna się starzeć. W zasadzie więc już przed 30. powinniśmy poczynić pierwsze kroki. Ale na zmiany stylu życia nigdy nie jest za późno.

Od czego zacząć?

– Od prawidłowego odżywiania. Uważam, że Polacy ogólnie jedzą za dużo i źle – nieadekwatnie do zapotrzebowania energetycznego. Często bez żadnego umiaru i refleksji. Największym złem są oczywiście fast-foody, nie na darmo nazywane jedzeniem śmieciowym.

Nigdy się Pan nie skusił na hamburgera?

– Rzadko. Teraz dbam o sylwetkę. Dzięki temu nie mam nadwagi, a kiedyś ją miałem.

No to co pan zjadł dziś na obiad?

– Ziemniaki z wody z koperkiem, grillowanego kurczaka i gotowane warzywa. Wszystko w rozsądnej ilości.

A na śniadanie?

– Pieczywo z dżemem. Do tego gorzka herbata. Dżem był bez cukru, bo unikam go jak ognia. Podobnie jak innych pokarmów – nawet owoców, które zawierają dużo cukrów.

Wyleczyłem się ze słodkiego, kiedy 20 lat temu pojechałem na wakacje all inclusive na Teneryfie.

Proszę opowiedzieć.

– W hotelu było sporych młodych Brytyjczyków. Niemal wszyscy z nadwagą. Moją uwagę zwróciło szczególnie małżeństwo dwudziestoparolatków, które dzień zaczynało od kawy z czterema łyżeczkami cukru. Nie integrowali się specjalnie z innymi tury-



Marek Twardowski AUTOR: ARCHIWUM PRYWATNE

stami, dzień spędzali w restauracji i w hotelowym barze. Żywili się głównie wszystkim, co słodkie. Obserwowałem, jak nie chodzą, tylko się toczą, a po tym zapadają się głęboko w leżaki. Nic nie robią, a i tak są potwornie zmęczeni, głównie dźwiganiem nadmiernej ilości kilogramów. Ta sytuacja zniechęciła mnie do używania cukru do tego stopnia, że od tego dnia w zasadzie wyeliminowałem go całkowicie z diety. No, może poza incydentalnym kawałkiem niedzielnego lub świątecznego ciasta. Nieosłodzona kawa lub herbata wcześniej dla mnie były nie do wyobrażenia, a od tego czasu piję takie codziennie.

Lepiej się panu żyje bez cukru?

– O niebo. Mam więcej energii, no i mam cukier w normie, czyli nie grozi mi cukrzyca, na którą już cierpi kilka milionów Polaków. To bardzo groźna, podstępna choroba. Niszczy różne narządy i naczynia: serce, nerki, wzrok. Spożywanie nadmiernej ilości cukru prowadzi w prostej linii do otyłości. A otyłość do nadciśnienia, choroby wieńcowej, choroby zwyrodnieniowej stawów, dyskopatii w obrębie kręgosłupa, a także wspomnianej wyżej cukrzycy.

Z czego jeszcze trzeba zrezygnować dla własnego dobra?

– Z biegania w starszym wieku. Bieganie po 60. roku życia jest niekorzystne dla stawów. Mówi o tym wiele przeprowadzonych badań. Proces starzenia i związana z tym osteoporoza oraz choroba zwyrodnieniowa stawów powodują, że bieganie u seniorów może stan stawów pogorszyć, a nie polepszyć. Dużo lepsze są spacer z kijkami, ale trzeba się nauczyć nimi dobrze posługiwać.

I chodzi pan z kijkami?

– Tak, oczywiście. Ktoś kiedyś wymyślił limit, że musimy przejść co najmniej 10 tysięcy kroków dziennie. Nie jest to do końca prawda. W starszym wieku wystarczy 7-8 tys. Jeśli tylko mogę, to zamieniam jazdę samochodem na chodzenie. Nieważne, jaka jest pogoda, należy chodzić – nie ma znaczenia, czy pada deszcz, śnieg, czy świeci słońce.

Jak mówią Skandynawowie, nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie. No, ale oni uczą się tego od dziecka.

– My też zaczynamy pomału to robić. Zdrowie dla lekarza nie ma barwy politycznej. I jako lekarz jestem wielkim fanem wchodzącej w życie edukacji zdrowotnej. Moim zdaniem to, co przygotował rząd, jest w znacznej mierze niezbędne młodym ludziom. Jeśli chcemy – jako społeczeństwo – być świadomi zdrowotnie, trzeba zacząć działać już teraz.

I to jest ta recepta na długowieczność?

– Myślę, że tak. Naprawdę wiele zależy od nas. Żaden lekarz, ani żadne leki nie są w stanie zdziałać tyle dla zdrowia populacji, co zdrowy styl życia. Dlatego tak wkurzają mnie reklamy alkoholu i słodczy. Reklamowanie alkoholu nie powinno mieć miejsca w Polsce.

Nie pije pan alkoholu?

– Rzadko. Okazyjnie. Dramatyczne dla mnie są zwłaszcza reklamy piwa w polskiej telewizji. Pamiętam jeszcze z pracy w Ministerstwie Zdrowia, jakie są koszty medyczne i społeczne spożywania alkoholu. Jestem też oczywiście wrogiem palenia oraz wrogiem suplementów diety, czyli wmawiania zdrowym, że muszą je używać, żeby być zdrowym, chociaż są zdrowi... To ogromny, szalenie dochodowy, ale niebezpieczny dla zdrowia społeczeństwa biznes. Suplementy nie są nam do niczego potrzebne. Są realnie poza kontrolą państwa. Raz dopuszczony do obrotu suplement nie jest już później badany, bo to nie lek. Wiem, jak działa ten biznes, bo jako wiceminister zdrowia nadzorowałem departament polityki lekowej i farmacji i przyjrzałem się temu z bliska.

Co jeszcze by pan poradził przyszłym stulatkom?

– Mniej się martwić, a więcej cieszyć każdym dniem. Ze stresów rodzi się wiele schorzeń. Mój dziadek żył ponad 90 lat, nigdy poważnie nie chorował, był wyjątkowo pogodnym i spokojnym człowiekiem. Mawiał przez całe życie: "spokojnie, jakoś to będzie". I było... Według rodzinnej anegdoty umarł z nudów.

Sylwia Sałwacka

*** Marek Twardowski, lekarz, prezes Lubuskiego Porozumienia Zielonogórskiego, wiceprezes Federacji Porozumienie Zielonogórskie, w latach 2007-2010 podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia.**

A KTO ZDROWO ŻYJE, TEMU SŁUŻĄ KIJE

D W każdą sobotę, bez względu na pogodę, o godz. 10 spotykają się na parkingu przy Amfiteatrze. Stamtąd ruszają na półtoragodzinne przechadzki po Wzgórzach Piastowskich. Znak rozpoznawczy: kijki do nordic walking. – Prosta, tania, przystępna i niezwykle zdrowa forma ruchu – charakteryzuje Zdzisława Hansz, instruktorka, która od 14 lat prowadzi spacer organizowane przez zielonogórski MOSiR.

Zajęcia są otwarte dla wszystkich chętnych i bezpłatne. Odbywają się wprawdzie w formule 50+, ale młodszy też mogą się przyłączyć.

Nie wiesz, jak chodzić ze sprzętem do nordic walking? Obawiasz się, że nie nadążysz za grupą doświadczonych kijkarzy? Odrzuć stres. Tu możesz liczyć na serdeczne wsparcie – fachowy i gratisowy instruktaż oraz gwarancję, że nie zagubisz się samotnie w lesie.



Zdzisława Hansz

AUTOR: WŁADYSŁAW CZULAK

Wyprostowani i towarzyscy

Korzyści ze zwykłego spaceru nie mogą konkurować z nordic walking. – Prawidłowo używane kijki angażują nawet 90 naszych procent mięśni, prostują sylwetkę i poprawiają oddech. Co więcej, przez cały rok zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody – dzięki temu hartujemy organizm i wzmacniamy odporność – tłumaczy Zdzisława Hansz.

Równie ważny wydaje się aspekt społeczny. – Wielu seniorów mieszka samotnie. U nas szybko nawiązują przyjaźnię, umawiają się później na kawę, wymieniają przepisy – dodaje instruktorka, która sama wciągnęła się w nordic walking już na emeryturze. Przeszła szkolenie, zdała państwowy egzamin w Sierakowie. I teraz dzieli się wiedzą z innymi zielonogórskimi seniorkami i seniorami. Z żalem przyznaje, że tych drugich jakby trudniej wciągnąć do zabawy, choć, wystarczająco zaledwie dwie-trzy wspólne przechadzki, by złapać odpowiednią technikę i rytm marszu.

Mój pierwszy raz, czyli jak zacząć?

Wystarczy przyjść w sobotę o 10 na parking przy Amfiteatrze. Można tam wypełnić prostą deklarację (do ewidencji MOSiR), a wcześniej warto przygotować wygodne buty, termiczną bieliznę. Jak dobrać kijki?

– Na pierwszą próbę można pojawić się nawet bez nich, by tylko popatrzeć, spróbować. Ja chętnie pomagam dobrać sprzęt, który wystarczy nawet na 10 lat – zapewnia instruktorka MOSiR.

Każdy spacer zaczyna się od rozgrzewki. Po niej grupa w konwersacyjnym tempie ok. 4 km na godzinę przemierza dystans 6-8 km, wybierając ścieżki dość spontanicznie, w zależności od nastroju, pogody czy specjalnych życzeń.

– Krzyknie ktoś "Dzika Ochla", ja na to: mówisz i masz(!), idziemy tam – śmieje się Zdzisława Hansz.

Ok. godz. 12 grupa wraca na parking, nie mogąc doczekać się kolejnej soboty.

Andrzej Tomasiak

WSTAJĘ Z KANAPY I RUSZAM NA TRENING

„Chcę żyć jak najdłużej – pod warunkiem, że będę sprawna i nie będę dla nikogo ciężarem” – powtarzała moja babcia. I to zdanie od lat mam w głowie, kiedy ćwiczę z seniorami – mówi Dorota Wawrzyniak, instruktorka fitness, trenerka personalna i nauczycielka wychowania fizycznego z Zielonej Góry.

– Sport w amatorskim wydaniu ma nam pozwalać żyć tak, jak chcemy. Przemierzyć górski szlak czy też po prostu wybrać się bez zadyszki na długi spacer, podnieść zakupy i wrócić z nimi do domu. Ćwiczmy po to, żebyśmy do samego końca mogli robić to, na co mamy ochotę – tłumaczy instruktorka.

Jej zajęcia pokazują, że można zachować świetną formę nawet po 80. – Mam panią, która w tym wieku porusza się tak sprawnie,



Dorota Wawrzyniak

że nikt by jej nie dał tylu lat. Są też siedemdziesięciolatki, które regularnie chodzą po górach. Granice są bardziej w naszych głowach niż w metryce.

Jak się do tego zabrać?

Najprostsza odpowiedź? Wyjść z domu i... zacząć chodzić.

– Chodzenie to jest nasza podstawowa aktywność fizyczna. Proste, darmowe, dostępne niemal dla każdego. Wzmacnia mięśnie nóg, brzucha, ramion, daje kondycję. Wystarczy zamiast samochodu czy autobusu wybrać własne nogi – przekonuje.

Nie trzeba od razu zapisywać się na siłownię czy grupowe zajęcia. Wawrzyniak radzi, by zacząć od marszu: najpierw krótsze dystanse, potem coraz dłuższe, w nieco szybszym tempie niż zwykły spacer, z kontrolowanymi przerwami.

Dla tych, którzy wolą ćwiczyć w grupie lub pod okiem specjalisty, najlepszym rozwiązaniem jest trener personalny albo zajęcia dedykowane dla początkujących. – Dobry trener ma nauczyć techniki i przygotować nas do samodzielnego ćwiczenia. Nie chodzi o to, by korzystać z płatnych treningów do końca życia, ale że-

by wiedzieć, jak robić to dobrze i bezpiecznie – zaznacza.

Na co uważać?

Czy istnieją sporty zakazane dla seniorów? – Nie lubię takich podziałów. Nie chodzi o to, żeby mówić: tego nie wolno, a tamto już nie jest dla Ciebie. Kluczowe jest słuchanie swojego organizmu. Jeżeli coś jest nam niepotrzebne, jak wielkie ciężary czy skakanie, to po prostu tego nie robimy – mówi Wawrzyniak.

Podkreśla jednak, że podstawą zawsze jest technika. – Złe wykonywane ćwiczenie zaszkodzi każdemu, niezależnie od wieku. Technika chroni nas przed kontuzją i pozwala naprawdę osiągnąć cel treningu. Ja stawiam na różnorodność, trochę pilatesu, trochę treningu funkcjonalnego, głównie z masą własnego ciała, ale używam też niewielkich obciążeń. Nie powiem jednak, że to jedyna droga. W każ-

dej ważne są prawidłowo wykonywane ćwiczenia, rozciąganie po treningu, regeneracja i odnowa biologiczna, cierpliwość i rozsądek.

– Ale na sam początek wystarczy decyzja, by zrobić kilka kroków więcej niż zwykle. To może być początek drogi, która sprawi, że będziemy sprawni, zdrowi i szczęśliwi do samego końca – podsumowuje Dorota Wawrzyniak. Dodaje, że przy nieco bardziej zaawansowanej przygodzie ze sportem zawsze przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować temat z lekarzem. – I nie dotyczy to tylko seniorów – zastrzega.

Andrzej Tomasiak

Zielonogórski MOSiR we wtorki i czwartki (godz. 19:30 i 20) w hali przy ul. Urszuli prowadzi zajęcia w formule 50+. Miesięczny karnet dla posiadaczy kart Zgrani Zielonogórzanie 50+ kosztuje 70 zł.

WIĘCEJ BIAŁKA, WODY I DOBREGO TOWARZYSTWA

Bardzo trudno wskazać jeden słuszny wzór diety dla wszystkich seniorów, bo zmiany fizjologiczne u każdego zachodzą w innym tempie. Jeden 70-latek biega maratony, inny porusza się z trudem – zastrzega Joanna Nidzińska, zielonogórska dietetyczka i pasjonatka kolarstwa. Wskazuje jednak zbiór zasad, które da się uogólnić.

Białko - fundament zdrowej starości

Najważniejszym składnikiem, którego zapotrzebowanie rośnie wraz z wiekiem, jest białko.

– Z wiekiem spada masa mięśniowa i nawet przy regularnych ćwiczeniach nie rośnie ona tak, jak u młodych osób. Dlatego seniorzy powinni zwiększyć spożycie białka, jeśli oczywiście nie ma przeciwwskazań z uwagi na potencjalne niedomagania nerek i wątroby – mówi Joanna Nidzińska.

Dobre źródła białka? Chude, białe mięso, ryby, nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu oraz rośliny strączkowe czy tofu.

Oprócz białka warto zwrócić uwagę na wapń – kluczowy dla zdrowia kości, witaminę D3 – której niedobory w Polsce (z uwagi na klimat) są powszechne, witaminy z grupy B (B6, B12, B2, kwas foliowy) – istotne dla układu nerwowego i metabolizmu.

– Wiele z tych składników trudno dostarczyć wyłącznie z pożywienia, dlatego suplementacja, szczególnie witaminy D i kwasów omega-3, często okazuje się konieczna – dodaje dietetyczka z Zielonej Góry.

Węglowodany i błonnik - nie tylko energia

W diecie osób starszych powinny dominować węglowodany złożone: warzywa, pełnoziarniste zboża i rośliny strączkowe.



Joanna Nidzińska

AUTOR: ARCHIWUM PRYWATNE

Szczególną rolę odgrywa błonnik, poprawia bowiem perystaltykę jelit, obniża ogólny poziom cholesterolu, poprawia wrażliwość na insulinę, zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, wspiera mikrobiom jelitowy.

– Pamiętajmy jednak, że błonnik w nadmiarze lub przy niedostatecznej podaży płynów może wywołać zaparcia albo biegunki – ostrzega dietetyczka.

Woda - sprzymierzeniec seniora

W starszym wieku słabnie odczuwanie pragnienia, dlatego łatwo o odwodnienie. Konsekwencje? Bóle głowy, zaburzenia mowy, zaburzenia funkcji poznawczych, wahania ciśnienia, aż do zaburzeń elektrolitowych, które mo-

gą przełożyć się na układ sercowo-naczyniowy.

Aby ograniczyć ryzyko... – Najlepiej pić dużo wody małymi łykami przez cały dzień. Inne płyny też są istotne, np. zupy, koktajle, herbaty. Dzienna norma to ok. 3,7 l płynów dla mężczyzny i 2,7 l dla kobiet, licząc również te zawarte np. w warzywach – wyjaśnia Joanna Nidzińska.

Ograniczenie soli też wydaje się niezwykle istotnym czynnikiem w diecie seniora, ponieważ wrażliwość komórek na jony sodu jest dużo większa, co za tym idzie, może to powodować zmiany ciśnienia tętniczego, a w następstwie potęgować ryzyko chorób krążenia.

Sugestia: Wymienić sól na zioła, żeby zachować atrakcyjność sma-

kową i wizualną przygotowywanych potraw.

Nie tylko dieta

Zdrowe żywienie to podstawa, ale nie wszystko. – Aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku – może to być spacer, jazda na rowerze czy proste ćwiczenia oporowe na krześle. Badania pokazują, że mają one ogromne znaczenie także dla funkcji poznawczych – przypomina ekspertka. – Naukowcy zgadzają się, że bardzo istotne dla zachowania zdrowia są także dobre relacje społeczne, funkcjonowanie w grupie oraz poczucie sensu i celu w życiu – niezależnie, czy będzie to ogród, wnuki, wędkarstwo czy wolontariat.

Andrzej Tomasiak

10 zasad zdrowej diety dla seniora

1. Jedz więcej białka - 1,2-1,5 g/kg masy ciała. Źródła: chude mięso, ryby, nabiał, strączki, tofu.
2. Dbaj o wapń i witaminę D - wspierają kości i układ odpornościowy. W razie niedoborów warto rozważyć suplementację.
3. Uzupełniaj witaminy z grupy B - szczególnie B6, B12 i kwas foliowy, ważne dla układu nerwowego.
4. Jedz więcej warzyw i owoców - dostarczają antyoksydantów, które spowalniają starzenie.
5. Wybieraj zdrowe tłuszcze - oliwa, orzechy, awokado, ryby morskie. Ogranicz tłuszcze nasycone i trans.
6. Postaw na węglowodany złożone - pełnoziarniste pieczywo, kasze, strączki zamiast cukru i słodczy.
7. Nie zapominaj o błonniku - 20-40 g dziennie.
8. Pij wodę regularnie - małymi łykami przez cały dzień. Minimum 2,7 l wszystkich (np. zupa, herbata, kawa) płynów dla kobiet i 3,7 l dla mężczyzn.
9. Ogranicz sól - zastąp ją ziołami i przyprawami.
10. Jedz w spokojnej atmosferze - ciepłe, świeże posiłki, najlepiej gotowane lub duszone.

PRZED NIKIM NIE ZAMYKAM DRZWI

DSerce na dłoni i szeroka oferta programowa, w której nie sposób nie znaleźć dla siebie czegoś interesującego – tak wita słuchaczy Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku. – Chcemy, żeby każdy, kto przychodzi, poczuł się u nas dobrze, a po zajęciach nawet jeszcze lepiej – określa Zofia Banaszak, która od ponad 30 lat stoi na czele instytucji. 14 października zaprasza na uroczystą inaugurację nowego roku akademickiego.

Działający w formule stowarzyszenia non-profit ZUTW przypomina tętniący życiem kampus, tyle że studenci jakby bardziej dojrzały. – W większości to emeryci i renciści, ponieważ oni mają czas na zajęcia, które odbywają się z reguły od rana do godz. 16. W zgodzie z naszą nazwą tworzymy środowisko akademickie i takie też prowadzimy działania. Są wykłady, seminaria, konferencje, ale także kluby i sekcje zainteresowań, sport, rekreacja, wyjazdy i spotkania integracyjne. Zajęć naprawdę mnóstwo – wylicza “rektorka”. – Ludzie trafiają do nas z różnych pobudek i z różną motywacją.



Zofia Banaszak

AUTOR: ANDRZEJ TOMASIK

Mamy więc i takich słuchaczy, którzy przechodzą osobiste traumy, tracą kogoś bliskiego, dzieci albo są daleko, albo nie mają czasu. U nas osamotnieni i zagubieni znajdują miejsce, gdzie zrobią coś poznienie dla siebie, ale w efekcie także dla innych. Uczymy się, odkrywamy i rozwijamy nowe pasje, gawędzimy, niekoniecznie o polityce czy chorobach. Nawiązują się znajomo-

ści, przyjaźnie, bywa że nawet miłości – mówi Zofia Banaszak.

Studia bez ograniczeń

ZUTW działa w rytmie roku akademickiego – ale bez limitu np. pięciu lat na ukończenie. Jeśli np. ktoś przyszedł pierwszy raz na zajęcia 20 lat temu, a wciąż widzi w tym sens, może kontynuować związek z Uniwersytetem. Jego wola.

Rekrutacja jest prosta i przyjazna. – Przychodzi każdy, kto chce porozmawiać. Nie odrzucamy nikogo – bez względu na to, czy skończył zawód, czy ma tytuły naukowe. Losy ludzi różnie się potoczyły. Dlatego nigdy nie powiemy: “dla pani/pa na nie ma tutaj miejsca”. Jeśli grupa – powiedzmy joga – jest pełna, proponujemy alternatywę, albo kolejny termin naboru. Drzwi zostają otwarte – zapewnia “rektorka”.

Skala robi wrażenie

Przed pandemią ZUTW zrzeszał ponad tysiąc słuchaczy. Dziś o 100 mniej. Podzieleni na grupy szlifują języki obce, haftują, malują, robią zdjęcia, tańczą, śpiewają, rozmawiają o literaturze, filmach. Grają też w szachy, gimnastykują się, przygotowują programy kabaretowe, zgłębiają tajniki sztucznej inteligencji.

Organizację napędza połączenie profesjonalizmu i społecznikowskiego ducha. – Część wykładowców zatrudniamy, ale część wywodzi się szeregów naszych słuchaczy, wśród których są wykształceni specjaliści z wielu dziedzin. I oni dzielą się swoją wiedzą całkowicie bezpłatnie. Zresztą cały nasz zarząd także pracuje spo-

łecznie. Prowadzimy jednak biuro, pełną księgowość. Mamy porozumienia z ośrodkami kultury, świetną współpracę z Urzędem Marszałkowskim, Prezydent Miasta bardzo nas wspiera – wylicza Zofia Banaszak. – My w zamian staramy się dzielić tym, co dobre i sprawiać, by seniorzy odnajdywali zagubiony sens i rytm dnia.

Andrzej Tomasik

Kto może? Każdy, kto ma czas i ochotę. W praktyce – głównie osoby 50+, emeryci i renciści, ale nie ma sztywnego progu wieku.
Kiedy? Nabory w wyznaczonych terminach (informacje na stronie utw.zgora.pl).
Koszty? Składka semestralna 100 zł (pierwszy semestr 60 zł). Większość zajęć – bezpłatna. Małe grupy (np. języki, niektóre aktywności ruchowe) – uczestnicy opłacają wyłącznie prowadzącego.
Gdzie odbywają się zajęcia? Z reguły w siedzibie Uniwersytetu, tj. przy al. Wojska Polskiego 9 w Zielonej Górze (budynek Biblioteki Wojewódzkiej), ale także w Filharmonii Zielonogórskiej, Lubuskim Teatrze, aulach, w plenerze.

POTRZEBUJESZ POMOCY? SKORZYSTAJ!

Obiady na wynos i z dowozem, transport do urzędu, pomoc “złotej rączki” – mieszkańcy miasta mogą skorzystać z oferty Centrum Usług Społecznych oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznych. Aby uzyskać wsparcie, trzeba być mieszkańcem Zielonej Góry, zgłosić się do MOPS lub CUS oraz złożyć wymagane dokumenty. Kontakt: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Długa 13, tel. 68 411 50 00, e-mail: biuro@mops.zgora.pl, strona: mops.zgora.pl lub Centrum Usług Społecznych, ul. Kaczmarskiego 2, tel. 068 326 66 83, E-mail: kontakt@cus.zgora.pl, strona www.cus.zgora.pl.
OPIEKA, DPS-y, DZIENNE DOMY SENIORA Usługi opiekuńcze. Opieka higieniczna, zalecona przez lekarza, zapewnienie kontaktów z otoczeniem, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, dbanie o dobrostan psychiczny. Pomoc skierowana jest do osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami, które ze względu na stan zdrowia lub sytuację życiową wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu. W 2025 r. z usługi opiekuńczej skorzystało ok. 250 zielonogórzan.
Opieka popołudniowa. Wsparcie obejmuje zarówno opiekę nad osobami starszymi, jak i osobami z niepełnosprawnościami, realizowaną w ich domach. Realizacja usługi zaczyna się w październiku, w bieżącym roku planowane jest objęcie wsparciem blisko 40 osób.
Usługi sąsiedzkie. Osoby, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, mogą mieć przyznane usługi sąsiedzkie świadczone w miejscu zamieszkania. Chodzi m.in. o pomoc w zapewnieniu podstawowej opieki higieniczno-pielęgnacyjnej, która nie wymaga specjalistycznej wiedzy i kompetencji. Usługi mogą być świadczone bezpłatnie, z częściową odpłatnością lub pełną odpłatnością, w zależności od dochodów.
Dzienne domy seniora. Oferta dla osób w wieku 60+, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy. Albo: chcą pozostać

aktywne w ciągu dnia. Ośrodki zapewniają im opiekę, rozwój i częściowo płatne posiłki. Dzienny Dom Senior-Wigor, ul. Osiedle Pomorskie 28, tel. 68 325 83 66. Ośrodek dla osób zamieszkałych na terenie Zielonej Góry oraz osób z rozpoznaniem choroby Alzheimera. Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8, tel. 68 325 47 10. Dzienny Dom Senior+ ul. Stary Kisielin - Pionierów Lubuskich 53, tel. 510 939 547. Miasto rekomenduje także dwie placówki prywatne: Domy Dziennego Pobytu „Alternatywy” przy ulicy Fabrycznej 23B, tel. 699 888 216 oraz ul. Sikorskiego 17/2, tel. 68 451 09 36.
Domy pomocy społecznej. Forma pomocy adresowane do osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku lub choroby. W mieście działają dwa DPS-y: przy al. Słowackiego 29 i ul. Lubuskiej 11.
Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Forma pomocy adresowana do osób ze szczególnymi potrzebami wynikającymi z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawnościami, w tym emeryci (na dal aktywni zawodowo), którzy mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują. Realizatorami programu w Zielonej Górze jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Spółdzielnia Socjalna Grupa Alivio oraz Spółdzielnia Socjalna Alternatywy.
Dofinansowanie na zamianę mieszkania bez barier architektonicznych. To także oferta skierowana do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym z tytułu niepełnosprawności narzędzi ruchu uniemożliwiającej poruszanie się.
ZDROWIE Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. Oferta daje możliwość wypożyczenia sprzętu rehabilitacyjnego, z dowozem do domu oraz montażem. Szczegółowe informacje pod nr tel. 68 411 51 75. Wypożyczalnia działa na ul. Osiedlu Pomorskim 13 we wtorek, czwartki w godz. 12-16.

DOFINANSOWANIA, TRANSPORT, DROBNE REMONTY Złota rączka. Forma pomocy, która polega na możliwości skorzystania z drobnych usług naprawczych w domu, takich jak naprawa sprzętów domowych czy niewielkie prace remontowe. Usługa kosztuje 30 zł niezależnie od rozmiaru naprawy. Złota Rączka, czyli zatrudnieni przez miasto monterzy, wsparli już ok. 100 osób. Kontakt osobisty: Centrum Usług Społecznych, ul. Kaczmarskiego 2. Telefon: 68 454 63 60 w godz. 7-15 i 883 484 300 w godz. 16-20, e-mail: kontakt@cus.zgora.pl
Door-to-door. Transport „od drzwi do drzwi”. Miasto oferuje seniorom dojazd z miejsca zamieszkania do placówek opiekuńczych, np. do dziennego domu seniora w Starym Kisielinie, punktów usługowych, przychodni lekarskich, urzędów, ale też na wydarzenia kulturalne. Kontakt z CUS (jak wyżej).
Likwidacja barier architektonicznych. O dofinansowanie mogą starać się osoby z niepełnosprawnościami, w tym emeryci (na dal aktywni zawodowo), którzy mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują. Realizatorami programu w Zielonej Górze jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Spółdzielnia Socjalna Grupa Alivio oraz Spółdzielnia Socjalna Alternatywy.
Dofinansowanie na zamianę mieszkania bez barier architektonicznych. To także oferta skierowana do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym z tytułu niepełnosprawności narzędzi ruchu uniemożliwiającej poruszanie się.

Sprzęt można wypożyczyć także w Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej przy ul Dworcowej 21, tel. 600 991 893; w Polskim Komitecie Pomocy Społecznej przy ul. Moniuszki 35, tel. 68 325 70 99, w Spółdzielni Alivio przy ul. Sowińskiego 2, tel. 514 140 544.
Teleopieka. Osobom od 60. roku życia – chorym, samotnym – Zielona Góra oferuje teleopaski medyczne wyposażone w przycisk bezpieczeństwa – sygnał SOS, detektor upadku, lokalizator GPS, komunikator z centrum obsługi i opiekunami, monitoring podstawowych czynności życiowych. Każda osoba, która chce zostać użytkownikiem Teleopaski i spełnia powyższe kryteria, może zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze przy ul. Długiej 13.
POSIŁKI Obiady. Centrum Usług Społecznych w Zielonej Górze przygotowuje codziennie blisko 220 gorących, dwudaniowych posiłków, głównie dla osób starszych. Możliwość korzystania z posiłków w stołówce CUS przy ulicy Kaczmarskiego wymaga wydania decyzji przez zielonogórski Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Posiłki mogą być spożywane na miejscu lub na wynos. W uzasadnionych przypadkach istnieje możliwość dowozu posiłków do miejsca zamieszkania. Wysokość odpłatności za obiady określona jest w decyzji administracyjnej przysługującej pomoc w formie posiłków wydawanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i jest uzależniona od wysokości dochodów osoby korzystającej z usługi. Zazwyczaj są to nieduże kwoty.
Podwieczorki kolacje. Oprócz standardowych posiłków, CUS oferuje także w ramach tygodniowego menu zbilansowane desery oraz kolacje. Dotychczas z tej usługi skorzystało około 80 osób. Mieszkańcy posiadający skierowanie z MOPS mogą także stołować się Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej, ul. Bema 32-34, tel. 600 987 i tel. 68 451 09 36 oraz w stołówce Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej przy ul. Moniuszki 35, tel. 68 325 70 99.

BALE, WARSZTATY, PORADY

13 października br. zacznie się XXVI Lubuski Tydzień Seniora. Na co warto zwrócić uwagę w Zielonej Górze?

Piątek, 10 października, DDS WIGOR, os. Pomorskie 28, godz. 13-14 – rozśpiewana podróż przez szlagiery w wyk. Władysława Byrdy.
Piątek, 10 października, Pałac w Starym Kisielinie, godz. 11 - "Wieczorek piękna i urody, czyli SPA w Pałacu". Liczba miejsc ograniczona, zapisy pod tel. 510 939 547.
Sobota, 11 października, godz. 16-20, hala CRS przy ul. Sulechowskiej - bal seniora (zaproszenia dla seniorów w wieku 70+ były dostępne od 22 do 26 września).
Poniedziałek, 13 października, godz. 14, Dzienny Dom Seniora przy ul. Reja - warsztaty z dźwiękoterapeutką Martą Paprocką. Zapisy telefonicznie 68 325 47 do 9 października.
Poniedziałek, 13 października, DDS WIGOR, os. Pomorskie 28, godz. 10:30-12:30 – inauguracja Lubuskiego Tygodnia Seniora z zespołem Bolero.
Wtorek, 14 października, DDS WIGOR, os. Pomorskie 28, godz. 10-15 – sportowe igrzyska olimpijskie.
Środa, 15 października, ZUS przy ul. Kupieckiej – darmowe porady ekspertów „Świadome decyzje – bezpieczny senior”.
Środa, 15 października, Pałac w Starym Kisielinie, godz. 10 - bal seniora z loterią. Liczba miejsc ograniczona, zapisy pod tel. 510 939 547.
Środa, 15 października, DDS WIGOR, os. Pomorskie 28, godz. 11-12:30 – koncertowy repertuar Czerwonych gitar w wyk. Zespołu Jeszcze gramy i śpiewamy. Kolejne wydarzenia zapowiemy za tydzień, w następnym wydaniu naszego informatora.