

V Gorzowski Tydzień Seniora

1-7 października 2022



W programie m.in.:

Wykład i warsztaty "Dbajmy o zdrowie" Belgijka na "Kwadracie"

Gorzowskie Prezentacje Seniorów Wystawa sekcji plastyki UTW

Wykłady „Zdrowy, bezpieczny i poinformowany Senior”

Spotkanie z gorzowską pisarką – Haliną Daszkiewicz

Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego

Koncert piosenek polskich i ukraińskich

Prezentacja kultowych miejsc w Gorzowie w latach PRL przy muzyce na żywo w Jazz Clubie

Bale Seniora

Bilety dostępne będą od 28 września w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta, ul. Sikorskiego 4, stanowisko 11 - wyłącznie dla osób od 60. roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY



GORZÓW
WIELKOPOLSKI



MUZEUM LUBUSKIE
Im. Józefa Dekerta w Gorzowie Wlkp.



GORZOWSKIE CENTRUM
POMOCY RODZINIE



Okręgowa Izba
Pielęgniarek i Położnych
w Gorzowie Wlkp.



Miejskie
Centrum
Kultury
w Gorzowie
Wielkopolskim



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH



KW PSP GORZÓW WLKP.
www.gor.gov.pl



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Gorzowie Wlkp.



Centrum
Pielęgniarstwa i Opieki
OPTIMA

V GORZOWSKI TYDZIEŃ SENIORA HARMONOGRAM

sobota (1 października)

10:00 - 18:00 KLUB KULTURY MCK „JEDYNKA”, UL. CHROBREGO 9
Wykłady oraz warsztaty pod hasłem „Dbajmy o zdrowie” w ramach akcji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pn. „Weekend seniora z kulturą”

PROGRAM:

- od godz. 10:00 Maseczki na dłonie oraz masaże przeciwbólowe – Aleksandra Wajda;
- 10:30-11:30 Wykład „Fakty i mity na temat zdrowej diety” – Marta Pecelerowicz;
- 11:30-12:00 Przerwa: kawa, herbata, zdrowe przekąski;
- 12:00-13:00 Sposoby na wzmocnienie odporności – Katarzyna Gewert;
- 13:00-13:30 „Drinki” aloesowe;
- 13:30-14:30 Wykład oraz spacer „Ruszaj się i bądź zdrowy” – Monika Muro;
- 14:30-15:00 Przerwa na odżywczy koktajl;
- 15:00-16:00 Kosmetyki bezpieczne dla skóry – Aleksandra Wajda (uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą swoich kosmetyków codziennej pielęgnacji);
- 16:00-18:00 Makijaże – Olga Brzezińska.

Wstęp wolny. Obowiązują zapisy bezpośrednio w Klubie Jedynka (pon.-pt. w godz. 12:00-20:00).

poniedziałek (3 października)

8:00 PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ŚW. JÓZEFA UL. BRACKA 7
Inauguracyjna Msza Św. w intencji seniorów, w ramach rozpoczęcia obchodów V Gorzowskiego Tygodnia Seniora.

10:30-12:30 PLAC NIEZNANEGO ŻOŁNIERZA (KWADRAT) UL. CHROBREGO
Belgijka na „Kwadracie”. Zabawy, animacje i pokazy taneczne oraz nauka tańca belgijskiego. Zajęcia dla Seniorów poprowadzi Agata Klisowska z Klubu Sorpresa.
Wstęp wolny.

16:00-20:00 SALA WIDOWISKOWA MCK UL. DRZYMAŁY 26
Bal Seniora z okazji inauguracji V Gorzowskiego Tygodnia Seniora.
Zabawa dla seniorów przy muzyce na żywo (mile widziane przebranie w stylu hawajskim).
Wstęp wolny - liczba miejsc ograniczona (100 osób).
Bilety dostępne będą od 28.09.2022 r. w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta ul. Sikorskiego 4, stanowisko 11 - wyłącznie dla osób od 60 roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora.

środa (5 października)

10:00 - 18:00* *FILIA W SANTOKU DO GODZ. 17:00
MUZEUM LUBUSKIE IM. JANA DEKERTA UL. WARSZAWSKA 35 ORAZ FILIE
Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego.

11:00 KLUB AKTYWNEGO SENIORA (SENIOR+)
WIMBP UL. SIKORSKIEGO 107 (SALA NR 9)
Spotkanie z gorzowską pisarką – Haliną Daszkiewicz.

11:00-13:00 UL. HAWELAŃSKA
Wystawa sztalugowa członków sekcji plastyki Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

16:00-20:00 SALA WIDOWISKOWA MCK UL. DRZYMAŁY 26
Bal Seniora. Zabawa dla seniorów przy muzyce na żywo
(mile widziane przebranie w stylu hawajskim).
Wstęp wolny - liczba miejsc ograniczona (100 osób).
Bilety dostępne będą od 28.09.2022 r. w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta ul. Sikorskiego 4, stanowisko 11 - wyłącznie dla osób od 60 roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora.

piątek (7 października)

10:00 - 18:00* *FILIA W SANTOKU DO GODZ. 17:00
MUZEUM LUBUSKIE IM. JANA DEKERTA UL. WARSZAWSKA 35 ORAZ FILIE
Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego.

16:00-20:00 SALA WIDOWISKOWA MCK UL. DRZYMAŁY 26
Bal Seniora na zakończenie Tygodnia Seniora.
Zabawa dla seniorów przy muzyce na żywo (mile widziane przebranie w stylu hawajskim).
Wstęp wolny - liczba miejsc ograniczona (100 osób).
Bilety dostępne będą od 28.09.2022 r. w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta ul. Sikorskiego 4, stanowisko 11 - wyłącznie dla osób od 60 roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora.

niedziela (2 października)

12:00 AMFITEATR MCK UL. DRZYMAŁY 30
Inauguracja V Gorzowskiego Tygodnia Seniora

Wielki powrót Gorzowskich Prezentacji Seniorów, w tym:

- przegląd zespołów i chórów seniorskich w ramach akcji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Weekend seniora z kulturą”:
 - o Chór Wrzosey;
 - o Chór Cantare;
 - o Zespół Śpiewaczy Echo Kresów;
 - o Zespół Kameralny Sonata;
 - o Zespół Wokalno - Instrumentalny Serenada;
 - o Zespół Kominek;
 - o Chór Kalina;
 - o Zespół Wokalno - Instrumentalny Wena;
 - o Zespół Wesoła Siódemka;
 - o Chór Ta Joj;
 - o Chór Uniwerek;
 - o Gorzowskie Seniorki w akcji.
- spotkanie środowisk seniorskich w Gorzowie Wielkopolskim;
- integracyjny poczęstunek.

Wstęp wolny.

wtorek (4 października)

10:00-14:30 WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W GORZOWIE

Wykłady dla seniorów pn. „Zdrowy, bezpieczny i poinformowany Senior”:

Przed wykładami (stanowiska) od 10:00:

- 1) stanowisko z symulatorem zagrożeń pożarowych i gogłami VR;
- 2) stanowisko medyczne związane z pierwszą pomocą;
- 3) stanowisko PSSE na temat zdrowego trybu życia;
- 4) stanowisko eksperta z ZUS (porady indywidualne);
- 5) stanowisko Gorzowskiej Rady Seniorów (Karta Seniora, Karta ICE, Koperta Życia, InfoSenior);
- 6) stanowisko AWF (porady fizjoterapeutyczne, masaże);
- 7) stanowisko OIPIP i OPTIMA (pomiar ciśnienia, nauka samobadania piersi, materiały edukacyjne);
- 8) stanowisko informacyjne GCPR z zakresu przemocy w rodzinie i wsparcia seniorów;
- 9) stanowisko KMP w zakresie bezpieczeństwa seniorów.

Wykłady:

- 1) 11:30 – 12:00 wykład przedstawiciela Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w zakresie udzielania pierwszej pomocy;
- 2) 12:00 – 12:30 wykład dr inż. Kingi Mruczyk z AWF na temat „Dieta dla Seniora - co warto wiedzieć?”;
- 3) 12:30 – 13:00 Wykład przedstawiciela ZUS na temat „Świadczenia z ZUS dla seniorów”;
- 13:00 – 13:30 Przerwa kawowa, w tym bezpłatny poczęstunek.
- 4) 13:30 – 14:00 wykład eksperta od aparatów słuchowych – Audiofon pt. „Szumy uszne i profilaktyka słuchu”;
- 5) 14:00 – 14:30 wykład radcy prawnego na temat ubezwłasnowolnienia;
- 6) 14:30 ZAKOŃCZENIE.

Wstęp wolny.

czwartek (6 października)

10:00 - 18:00* *FILIA W SANTOKU DO GODZ. 17:00
MUZEUM LUBUSKIE IM. JANA DEKERTA UL. WARSZAWSKA 35 ORAZ FILIE
Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego.

12:00 KLUB AKTYWNEGO SENIORA (SENIOR+)
WIMBP UL. SIKORSKIEGO 107 (SALA NR 9)

Koncert piosenek polskich i ukraińskich w wykonaniu senierek z Klubu oraz Olgi Shevchenko.

18:00 JAZZ CLUB POD FILARAMI UL. JAGIEŁŁY 7

Dancingi – życie towarzyskie dawnego Gorzowa. Prezentacja kultowych miejsc w Gorzowie w latach PRL przy muzyce na żywo.
Wstęp wolny.

SZCZEGÓŁOWE
INFORMACJE
w Wydziale
Spraw Społecznych
tel. 95 7 355 846

