

IV GORZOWSKI TYDZIEŃ SENIORA 18 – 22 PAŹDZIERNIKA 2021 R.

HARMONOGRAM WYDARZEŃ			
PONIEDZIAŁEK 18.10.2021			
Lp.	Godzina	Miejsce	Wydarzenie
1.	do 12:00	Strona internetowa/ lokalne media	Inauguracja IV Gorzowskiego Tygodnia Seniora Ogłoszenie konkursu dla gorzowskich seniorów pn. „Gorzów moje Miasto”. Przedmiotem konkursu są wierszyki-rymowanki (fraszka, limeryk) związane z naszym Miastem. Wyniki konkursu: do 30.11.2021 r. na stronie internetowej Miasta, termin nadsyłania prac: do 15.11.2021 r. Nagrody: I miejsce: voucher (400,00) + kolacja dla 2 osób (150,00) II miejsce: voucher (300,00) + kolacja dla 2 osób (150,00) III miejsce: voucher (200,00) + kolacja dla 2 osób (150,00) I wyróżnienie: voucher (100,00) II wyróżnienie: voucher (100,00)
2.	10:00 - 12:30	Teren Miasta	„Gorzowskie średniowiecze” - spacer po Gorzowie z przewodnikiem z oddziału PTTK „Ziemia Gorzowska” - Zbigniewem Rudzińskim. Trasa: Katedra - Rynek - Wełniany Rynek - mury miejskie. Wydarzenie ma charakter otwarty. Zbiórka na placu katedralnym przy fontannie Pauckscha
3.	12:30 - 13:30	Klub Senior+ (Klub aktywnego seniora), WiMBP ul. Sikorskiego 107	Poezja Krystyny Zwolskiej „Kamienie zakwitają jesienią” - recytuje Krystyna Zwolska (wstęp bezpłatny)
4.	15:00 - 18:00	Wały nadwarciańskie, Dom Strażaka ul. Strażacka 36	Spacer z kijami nordic walking wzdłuż Warty z członkami Klubu Seniora przy OSP „Siedlice” oraz pieczenie kiełbasek przy Domu Strażaka - zbiórka przy szkole nr 4 przy ul. Kobylogórskiej 110 (prowiant we własnym zakresie)
5.	17:00 - 20:00	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A	Wieczorek muzyczny pt. „Na wspomnieniach fali”. Wystąpią: Zespół muzyczny Kominek, Chór Kalina (wstęp wolny, informacje pod nr tel. 785 187 282)
WTOREK 19.10.2021			
Lp.	Godzina	Miejsce	Wydarzenie
1.	10:00 - 12:30	Teren Miasta	Spacer po Gorzowie pn. „Od sztuki przez dendrologię do legendy”. Trasa: „Nelly” - Korcz i Henseler - tablica Hugonotów - Park Siemiradzkiego – „Kozacza Góra” Wydarzenie ma charakter otwarty. Zbiórka na placu katedralnym przy fontannie Pauckscha

2.	12:30 - 13:30	Klub Senior+ (Klub aktywnego seniora), WiMBP ul. Sikorskiego 107	Monolog Jadwigi Kowalskiej na temat spraw dnia codziennego przedstawiony w humorystycznym tonie (wstęp wolny, informacje pod nr tel. 661 730 003)
3.	14:30 - 15:30	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A	Lationo Solo. Zajęcia taneczne w rytmach latino dla dorosłych i seniorów prowadzonych przez Karolinę Bieńkowską ze Szkoły TAŃCA „dance MIX” (wstęp wolny, zapisy i informacje pod nr tel. 785 187 282, liczba miejsc ograniczona)
4.	17:00 - 20:00	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Jedynka, ul. Chrobrego 9	Występ Kabaretu Starszych Pań (pod kierunkiem Anny Łaniewskiej) oraz wieczór karaoke dla seniorów prowadzony przez Dominika Jakubczaka (udział bezpłatny, obowiązują zapisy pod nr tel. 95 7 226 527)
5.	17:00 - 20:00	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A	Wieczorek muzyczny pt. „Życie jak jesień”. Wystąpią: Zespół muzyczny WENA, Teatr Seniora Maski i Twarze (wstęp wolny, informacje pod nr tel. 785 187 282)

**ŚRODA
20.10.2021**

Lp.	Godzina	Miejsce	Wydarzenie
1.	10:00 - 18:00	Muzeum Lubuskie im. Jana Dekerta ul. Warszawska 35 oraz filie	Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego: Zespole Willowo-Ogrodowym przy ul. Warszawskiej 35 w godz. 10:00-18:00, Spichlerzu przy ul. Fabrycznej 1-3 w godz. 10:00-18:00 oraz Muzeum Grodu Santok przy ul. Wodnej 2A w Santoku w godz. 10:00-17:00. Seniorzy, którzy w tym dniu odwiedzą filie Muzeum Lubuskiego otrzymają w prezencie II tom albumu „Waldemara Kućki spacer po Gorzowie” (albumy będą dostępne do wyczerpania zapasów)
2.	11:00 - 13:00	ul. Hawelańska	Plenerowa wystawa malarstwa, szkicowanie i malowanie w plenerze. Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku
3.	11:00 - 14:20	Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gorzowie Wielkopolskim (sala 110)	Panel wykładowy „Zdrowy, bezpieczny i poinformowany senior”: 1) wykłady przedstawicielek: Komendy Miejskiej Policji i Gorzowskiego Centrum Pomocy Rodzinie na temat przeciwdziałania oszustwom i przemocy wobec seniorów oraz form wsparcia dla seniorów w ramach pomocy społecznej; 2) wykład radcy prawnego na temat darowizn; 3) przerwa kawowa, w tym: – darmowy poczęstunek w formie cateringu, – nieodpłatne porady prawne dla seniorów, – stanowisko z Kartami Seniora, – stanowisko eksperta z PSSE na temat zdrowego trybu życia, – stanowisko eksperta z ZUS (porady indywidualne), 4) stanowisko Gorzowskiej Rady Seniorów we współpracy z Centrum Pielęgniarstwa i Opieki OPTIMA i OIPiP (Koperty Życia, promocja zdrowego trybu życia, w tym pomiar cukru i ciśnienia); 5) wykład lekarza psychiatry na temat depresji u seniorów, problemów ze snem i choroby Alzheimerera; 6) wykład dietetyka pn. „Dieta dla seniora - co warto wiedzieć?”; 7) wykład Miejskiego Rzecznika Konsumentów w zakresie prawa konsumenckiego dla seniorów

4.	12:00 - 14:00	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A	Jesienne dekoracje - warsztaty rękodzieła z instruktorką Ewą Ochocką (wstęp wolny, informacje pod nr tel. 785 187 282)
CZWARTEK 21.10.2021			
Lp.	Godzina	Miejsce	Wydarzenie
1.	09:00-14:30	Marwice - Lubno - Witnica - Mościce	Wyjazd autokarem oraz zwiedzanie z przewodnikiem Zbigniewem Rudzińskim. „Tajemnice historii i przyrody” - wycieczka krajoznawcza: Marwice - rezerwat „Cisy Bogdanieckie” - Lubno - Witnica - Edukacyjny Park Dendrologiczny PTTK w Mościcach. Na zakończenie - wspólny posiłek przy ognisku integracyjnym. Liczba miejsc ograniczona, zapisy u przewodnika w dniach 18-19.10.2021 r. podczas spacerów
2.	10:00 - 18:00	Muzeum Lubuskie im. Jana Dekerta ul. Warszawska 35 oraz filie	Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego: Zespole Willowo-Ogrodowym przy ul. Warszawskiej 35 w godz. 10:00-18:00, Spichlerzu przy ul. Fabrycznej 1-3 w godz. 10:00-18:00 oraz Muzeum Grodu Santok przy ul. Wodnej 2A w Santoku w godz. 10:00-17:00. Seniorzy, którzy w tym dniu odwiedzą filie Muzeum Lubuskiego otrzymają w prezencie II tom albumu „Waldemara Kućki spacer po Gorzowie” (albumy będą dostępne do wyczerpania zapasów)
3.	17:00 - 19:00	Teatr im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim ul. Teatralna 9	Spektakl teatralny pt. „1980-Ty” w reżyserii Jana Tomaszewicza. 1980-Ty to widowisko muzyczne osnute wokół autentycznych wydarzeń polskiego sierpnia 1980 roku. Opowiada o dwojgu ludzi, którzy z każdym dniem dojrzewają do rodzącego się w nich uczucia. Podobnie jak polskie społeczeństwo tego czasu dojrzywało do solidarności pisanej tak dużą jak i małą literą oraz do prawdziwej wolności i demokracji. Przesłaniem spektaklu jest przypomnienie tych wyjątkowych chwil w historii naszego kraju, gdy „Solidarność” była nie tylko na ustach całego świata, ale i w sercach milionów Polaków. Bilety dostępne będą od 18.10.2021 r. w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta ul. Sikorskiego 3-4, stanowisko 11 i 12 - wyłącznie dla osób od 60 roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora). Liczba biletów jest ograniczona
4.	17:00 - 20:00	Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A	Wieczorek muzyczny pt. „Nasz najpiękniejszy dzień”. Wystąpią: Chór Ta - Joj, Zespół Wesoła Siódemka (wstęp wolny, informacje pod nr tel. 785 187 282)
PIĄTEK 22.10.2021			
Lp.	Godzina	Miejsce	Wydarzenie
1.	08:00 - 09:00	Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Józefa ul. Bracka 7	Zakończenie IV Gorzowskiego Tygodnia Seniora Msza Św. w intencji seniorów, w ramach zakończenia IV Gorzowskiego Tygodnia Seniora

2.	10:00 - 12:30	Teren Miasta	Spacer po Gorzowie pn. „Warta - rzeka życia miasta”. Trasa: Bulwar nadwarciański - Dominanta - Spichlerz - Dąb Bahra - Port Indyjski - zabudowa fabryki Juty - Żłobek Bahra. Wydarzenie ma charakter otwarty. Zbiórka na placu katedralnym przy fontannie Pauckscha
3.	10:00 - 18:00	Muzeum Lubuskie im. Jana Dekerta ul. Warszawska 35 oraz filie	Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego: Zespole Willowo-Ogrodowym przy ul. Warszawskiej 35 w godz. 10:00-18:00, Spichlerzu przy ul. Fabrycznej 1-3 w godz. 10:00-18:00 oraz Muzeum Grodu Santok przy ul. Wodnej 2A w Santoku w godz. 10:00-17:00. Seniorzy, którzy w tym dniu odwiedzą filie Muzeum Lubuskiego otrzymają w prezencie II tom albumu „Waldemara Kućki spacer po Gorzowie” (albumy będą dostępne do wyczerpania zapasów)
4.	16:00 - 20:00	Miejskie Centrum Kultury "Zawarcie" ul. Wawrzyniaka 66A	Bal Seniora w Miejskim Centrum Kultury - Zawarcie. Zabawa dla seniorów przy muzyce na żywo. Wstęp wolny - liczba miejsc ograniczona. Bilety dostępne będą od 18.10.2021 r. w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta ul. Sikorskiego 3-4, stanowisko 11 i 12 - wyłącznie dla osób od 60 roku życia, po okazaniu Gorzowskiej Karty Seniora). Liczba miejsc ograniczona.