**II GORZOWSKI TYDZIEŃ SENIORA**

**7 – 12 PAŹDZIERNIKA 2019 r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HARMONOGRAM WYDARZEŃ** | | |
| **PONIEDZIAŁEK**  **07.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 11:00 – 14:00 | Scena na Kwadracie | **Inauguracja II Gorzowskiego Tygodnia Seniora**  Występy zespołów seniorskich działających przy Miejskim Centrum Kultury: Cantare, Kalina, Kominek, Maski i Twarze, Serenada, Sonata, Ta-Joj, Wena, Wesoła Siódemka, Wrzosy, zespół choreoterapii Tańce radości oraz zespołu Optymistki ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku.  Program artystyczny Stowarzyszenia ART – DRAMA. |
| **WTOREK**  **08.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 10:00 | Kwadrat – zbiórka uczestników | Rajd Rowerowy do Santoka organizowany przez Gorzowską Radę Seniorów. |
| 12:00-14:00 | Klub Kultury MCK Zodiak,  ul. Słoneczna 62a | Warsztaty rękodzielnicze.  Prowadzenie: Ewa Ochocka. Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy. |
| 17:00-21:00 | Sala widowiskowa MCK, ul. Drzymały 26 | Senior Dance - wieczorek taneczny z muzyką na żywo.  Wstęp płatny: 10 zł. |
| **ŚRODA**  **09.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 10:00-14:00 | Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta  ul. Sikorskiego 107, Gorzów Wielkopolski  **SALA 216** | **Panel wykładowy „Bezpieczny i zdrowy senior” oraz stanowiska bezpłatnych porad :**   * stanowisko bezpłatnych porad prawnych * stanowisko porad urzędowo-obywatelskich * stanowisko Gorzowskiej Rady Seniorów * stanowisko OIPiP – pomiar ciśnienia, poziomu cukru, profilaktyka przeciwnowotworowa * stanowisko ZUS, firm ZAL-MED I SONIDO  1. Wykład Miejskiego Rzecznika Konsumentów i Spraw Mieszkańców w zakresie prawa konsumenckiego dla seniorów . 2. Wykład przedstawicieli: Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie Wielkopolskim oraz Gorzowskiego Centrum Pomocy Rodzinie na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie (przemoc wobec osób starszych) i procedury Niebieskiej Karty.   **PRZERWA** - poczęstunek, możliwość korzystania  z porad.   1. Wykład lekarza psychiatry o depresji i chorobach psychicznych u seniorów. 2. Wykład na temat zagrożeń związanych z zatruciem czadem i innymi gazami pożarowymi przedstawiciela Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej Gorzowie Wielkopolskim.     Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona. |
| 16:00-17:30 | Sala widowiskowa MCK, ul. Drzymały 26 | Warsztaty taneczne „Kolorowy mix taneczny dla Pań i Panów”.  Prowadzenie: Anna Dębicka – instruktor tańca i choreograf.  Wstęp bezpłatny. |
| **CZWARTEK**  **10.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 15.30 | Dom Strażaka ul. Strażacka 36 | Spacer z kijkami Nordic Walking Wałem Długim i Wałem Śluzy razem z członkami Klubu Seniora przy OSP „Siedlice". |
| 17:00 | Klub Kultury MCK Zodiak  ul. Słoneczna 62a | „Powróćmy jak za dawnych lat” - Klub Seniora Pogodna Jesień zaprasza na wieczór pełen piosenek, konkursów oraz wspomnień. Wstęp bezpłatny. |
| 18:00 | Klub Kultury MCK Jedynka,  ul. Chrobrego 9 | Wieczór poetycko-muzyczny. Promocja tomu poetyckiego pt. „Martwia” Beaty Patrycji Klary.  Występ zespołu kameralnego Sonata.  Prowadzenie spotkania: Wojciech Kuska. Wstęp bezpłatny. |
| **PIĄTEK**  **11.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 18:00-21:00 | Klub Kultury MCK Jedynka,  ul. Chrobrego 9 | „Muzyczne wspomnienia” - wieczór karaoke.  Zabawę, podczas której będzie można zaśpiewać swoje ulubione przeboje, poprowadzą Dominik Jakubczak i Malina.  Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy. |
| 16:00-20:00 | MCK Zawarcie ul. Wawrzyniaka 66A | Bal Seniora przy muzyce na żywo.  Liczba miejsc ograniczona, wstęp bezpłatny – bilety dostępne podczas inauguracji, wykładów w bibliotece oraz w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta, ul. Sikorskiego 3-4, stanowisko 11 i 12, od 7 października. |
| **Sobota**  **12.10.2019** | | |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Wydarzenie** |
| 16:00-20:00 | Klub Kultury MCK Jedynka,  ul. Chrobrego 9 | „Babski wieczór”.  Występy, warsztaty, maseczki, zabiegi, darmowa kawiarenka, stoiska przedsiębiorczych kobiet, które podzielą się swoimi pasjami, wiedzą i produktami.  Zapraszają: Aleksandra Lipińska-Wajda /Kupuję na Chrobrego/ oraz Miejskie Centrum Kultury. Wstęp bezpłatny. |
| 17:00 – 19:00 | Teatr im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim | **Zakończenie II Gorzowskiego Tygodnia Seniora** Spektakl „Moralność pani Dulskiej”  Liczba miejsc ograniczona, wstęp bezpłatny – bilety dostępne podczas inauguracji, wykładów w bibliotece oraz w Sali Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta, ul. Sikorskiego 3-4, stanowisko 11 i 12, od 7 października (wyłącznie dla osób od 60 roku życia). |