**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 Zodiakul. 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). |