

PROGRAM
XXIV LUBUSKIEGO TYGODNIA SENIORA
9-14 października 2023 r.
oraz wydarzenia towarzyszące obchodom
Lubuskiego Tygodnia Seniora
w 2023 r.

PONIEDZIAŁEK – 2 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Krośno Odrzańskie

godz. 10:00

Uroczysta inauguracja obchodów Tygodnia Seniora;

godz. 11:00

Koncert Ukulele Krzysztof Górka;

- Wystawa obrazów Stowarzyszenia Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku;

- Przedstawienie planu na cały tydzień.

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej „Na poddaszu”, ul. Piastów 2, Krosno Odrzańskie

WTOREK – 3 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Krosno Odrzańskie

godz. 10:00

Warsztaty kulinarne – dietetyk;

- Gimnastyka w grupie;

- Akademia zdrowego umysłu;

- Quiz o zdrowiu;

- Wystawa obrazów Stowarzyszenia Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej „Na poddaszu”, ul. Piastów 2, Krosno Odrzańskie

ŚRODA – 4 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Krosno Odrzańskie

Godz. 10:00

Miniwarsztaty „Selfie Day”

- Turniej Bingo;

- Turniej Boccia;

- Planszówki;

- Zabawy Integracyjne;

- Wystawa obrazów Stowarzyszenia Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej „Na poddaszu”, ul. Piastów 2, Krosno Odrzańskie

CZWARTEK – 5 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Maszewo

godz. 16:00 – 21:00

Bal Seniora

Miejsce: Świetlica wiejska w Połęcku

Krosno Odrzańskie

godz. 10:00

Warsztaty plastyczne;

- Wystawa obrazów Stowarzyszenia Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku;

- Wieczór poezji.

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej „Na poddaszu”, ul. Piastów 2, Krosno Odrzańskie

Żary

godz. 9:00 – 10:00

Zajęcia ogólnosportowe dla seniorów (zajęcia bezpłatne, wstęp wolny)

Miejsce: ul. Słowackiego 4J, 68-200 Żary

godz. 10:00 – 15:00

„Rajd rowerowy srebrzysty” Żary-Pietrzyków-Żary

Miejsce: Żarski Dom Kultury, ul. Wrocławska 7, 68-200 Żary

Nowa Sól

godz. 17:00-22:00

Zabawa taneczna z udziałem około 50 osób

Miejsce: Restauracja „U Prezesa” w Otyniu

Koźuchów

godz. 11:00

Spotkanie z Powiatowym Rzecznikiem Praw Konsumenta

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie, s.9

PIĄTEK – 6 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Kłodawa

Gminny Dzień Seniora - bliższe informacje: Urząd Gminy Kłodawa, tel. 95 721 66 69

Miejsce: na terenie gminy Kłodawa

Krosno Odrzańskie

godz. 10:00

Występy uczestników Domu Dziennego Pobytu;

- Występy Powiatowego Ośrodka Wsparcia „Integracja”;
- Wystawa obrazów Stowarzyszenia Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku.
- Uroczyste podsumowanie Tygodnia Seniora.

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej „Na poddaszu”, ul. Piastów 2, Krosno Odrzańskie

Żary

godz. 11:00

Przeprawowy staw koło PZW Raja w Żarach „Z piosenką turystyczną”

Miejsce: Zbiórka o godz. 10:30 przy PTTK Żary, Pl. K. Wyszyńskiego 11, 68-200 Żary

godz. 19:00

„Tribute to VIOLETTA VILLAS Show” – bilety do nabycia w Salonie Wystaw Artystycznych, pl. Rynek 17 lub na stronie internetowej www.interticket.pl

Miejsce: Sala widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35, 68-200 Żary

Świebodzin

godz. 10:00 – 15:00

„DZIEŃ PIECZONEGO ZIEMNIAKA” – ognisko połączone z marszem Nordic walking wokół jeziora Wilkowskiego, Biesiada, wspólne śpiewanie piosenek (wydarzenie otwarte)

9:30 zbiórka na parkingu przy NETTO (ul. Piłsudskiego) – autokar

10:00 – Nordic walking, Rajd rowerowy – zbiórka na plaży gminnej w Wilkowie

11:00 – ognisko, biesiada, gry i zabawy, wspólne śpiewanie piosenek – plaża miejska

Miejsce: Plaża Wilkowo

SOBOTA – 7 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Żary

godz. 7:00 – 19:00

Zgorzelec i Góry Łużyckie (odpłatnie)

Miejsce: Zbiórka o godz. 7:00 przy PTTK Żary, Pl. K. Wyszyńskiego 11, 68-200 Żary

NIEDZIELA – 8 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Żary

godz. 12:00 – 15:00

Bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów 60+, cytologia, profilaktyczne badanie prostaty (PSA), badanie poziomu cukru i ciśnienia

Miejsce: Szpital na Wyspie – Poradnie Specjalistyczne, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

godz. 12:00 – 15:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna – rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977

Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowska 2, 68-200 Żary

PONIEDZIAŁEK - 9 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 9:00 – 15:00

Uroczyste otwarcie XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniora – obchody w Dzienny Dom Senior+

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 9:00

Msza Święta w intencji Seniorów

Miejsce: Konkatedra pw. św. Jadwigi Śląskiej, ul. A. Mickiewicza 14, Zielona Góra

godz. 10:00 – 13:00

Uroczysta inauguracja XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniora - pod honorowym patronatem Marszałek Województwa Lubuskiego Elżbiety Anny Polak z uroczystym wręczeniem nagród w konkursie pn.:

„Lider Wsparcia Seniora” - konkurs dla lubuskich pracowników socjalnych i innych osób zaangażowanych w pracę na rzecz seniorów oraz spektaklem teatralnym

Miejsce: Lubuski Teatr w Zielonej Górze

godz. 10:30

Inauguracja LTS - Pamiętamy o seniorach

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

godz. 10:30 – 11:00

Przedszkolaki z MP nr 17 Spotkania Międzypokoleniowe. Program artystyczny dla Seniorów

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

godz. 10:00 – 11:00

Msza Święta w intencji Seniorów

Miejsce: Kaplica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:00

Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego Tygodnia Seniora przy kawie oraz słodkim poczęstunku

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 10:30 – 12:30

„W życiu jak w piosence” – koncert zespołu „Bolero” połączone ze spotkaniem kulturalno - integracyjnym

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:00

Joga dla seniora z Life coach Mandali

Miejsce: Sala MGOK w Czerwieńsku

godz. 15:00 – 17:00

„Turniej gry w kręgle” dla uczestników Dziennego Domu Senior + oraz uczestników Popołudniowego Klubu Seniora Retro

Miejsce: Kręgielnia Bowling Club Zielona Góra, ul. Zacisze 16, 65-001 Zielona Góra

godz. 15:00 – 20:00

Spotkanie seniorów – recytacje poezji, prezentacja twórczości Seniorów, wspomnienia ze wspólnych wyjazdów turystycznych i wypoczynkowych

Miejsce: Świetlica Środowiskowa przy Zarządzie Okręgowym PZERiI – Zielona Góra

Gorzów Wlkp.

godz. 10:30

Otwarcie Lubuskiego Tygodnia Seniora, występ zespołu tanecznego „Seniorki w Akcji”, kawiarenka

Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

Żagań

godz. 7:00 – 21:30

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla osób, które ukończyły 60 lat

Miejsce: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Żaganiu

godz. 9:30 – 10:30

Msza święta w intencji seniorów

Miejsce: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Żaganiu

godz. 15:30 – 16:00

Uroczyste przekazanie przez Burmistrza Miasta Żagań klucza do miasta żagańskim seniorom (zbiórka pod Urzędem Miasta Żagań)

Miejsce: Urząd Miasta Żagań, Plac Słowiański 17, 68-100 Żagań

godz. 16:00 – 20:00

Dyskoteka Dorosłego Człowieka

Miejsce: Pałac Książęcy, Sala Kurlandzka, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

Gmina Żagań

godz. 10:00 – 11:00

Uroczyste otwarcie Tygodnia Seniora. Przekazanie Seniorom symbolu władz Gminy – klucze.

Miejsce: Klub Seniora Dzietrychowice

godz. 16:00 – 18:00

Ognisko z pieczeniem kiełbasek

Miejsce: Park Rekreacyjny Bukowina Bobrzańska

godz. 17:00 – 18:30

Spotkanie autorskie z Barbarą Wysoczańską

Miejsce: Biblioteka Dzietrychowice

Gmina Żary

godz. 10:00 – 11:00

Uroczysta inauguracja Gminnego Tygodnia Seniora

Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

godz. 13:00 – 16:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna –
rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977

Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

godz. 15:00 – 17:00

Rozmowy o bezpieczeństwie (I pomoc przedmedyczna, zachowanie w obliczu pożaru, zatrucie
czadem). Teatr „TAK czy SIAK”- spektakl komediowy pt. „Czarny Rodryg postrach Paryża”

Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

Gmina Dąbie

godz. 16:00 – 20:00

„Dzień Seniora” – impreza skierowana do Seniorów w wieku 60+. W tym dniu odbędzie się zabawa
muzyczno-taneczna z uroczystym obiadem, konkursy i konkurencje przy dźwiękach muzyki z
nagrodami. Odbędą się również prelekcje pt. „Senior jak wino” – Andrzej Kurpisz-Winnica pod wieżą
Trzebule, „Polityka senioralna” – Mirosław Glaz – Dyrektor Departamentu Infrastruktury Społecznej w
Lubuskim Urzędzie Marszałkowskim.

Miejsce: Dom Strażaka w Szczawnie, ul. Parkowa 5, 66-615 Dąbie

Lubsko

godz. 9:30 – 13:30

Dzień odnowy – zabiegi kosmetyczno – fryzjerskie wraz z sesją fotograficzną dla Seniorów

Miejsce: Siedziba Klubu Senior +, ul. Wojska Polskiego 2, 68-300 Lubsko

godz. 10:45 – 13:00

Warsztaty Kreatywności z gościem „Wiejska Baba”

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

godz. 13:30 – 15:00

BINGO

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

Świebodzin

godz. 10:00 – 13:00

Obchody Dnia Seniora. Uczestnicy projektu „Aktywny i świadomy senior” (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

godz. 16:00

„Biesiada z humorem” – spotkanie integracyjne seniorów: przegląd skeczy i żartów o seniorach i nie
tylko. (wydarzenie otwarte).

Miejsce: Klub Seniora

Trzebiechów

godz. 10:00 – 15:00

SPA – salon piękności dla seniorów wraz z poczęstunkiem

Piknik przy muzyce z grillem na świeżym powietrzu

Spacer „Szlakiem Olgi Tokarczuk”, piknik przy Pałacu Radziwiłłów

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów, Filia Belcze

Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:00

Warsztaty plastyczne z uczniami SP nr 7

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

godz. 11:30 – 14:30

Tydzień Słonecznej Kuchni – dania kuchni śródziemnomorskiej

Miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Jacka Kaczmarskiego 2, Zielona Góra

Sulechów

godz. 13:00 – 15:00

Sportowy Senior – konkurencje sportowe dla seniorów cz. I

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

godz. 14:00 – 16:00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów „Jesień” cz.1

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

Gubin

godz. 10:00

Wykład z psychologiem „jesień życia seniora”

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – DDP, ul. Gdańska 17, Gubin

Sulęcín

godz. 10:00 – 12.30

Salon Piękności Seniora

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

godz. 14:00 – 16.00

Taneczny zaczątek – Tygodnia Seniora miły początek (bankiet inauguracyjny)

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

Gmina Sulęcín

godz. 17:00 – 19.00

Uroczyste spotkanie z okazji Dnia Seniora – występy artystyczne uczestników świetlicy, poczęstunek

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Grochowie

Nowa Sól

godz. 8:00 – 15.00

PUNKT INFORMACYJNY DLA SENIORÓW. Dyżurujący pracownicy MOPS będą udzielać informacji o dostępnych świadczeniach dla seniorów oraz realizowanych przez MOPS programach dedykowanych osobom starszym. Dodatkowo konsultanci będą służyć pomocą w wypełnianiu dokumentów niezbędnych przy ubieganiu się o wsparcie.

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Staszica 1D, Nowa Sól, pokój nr 34, I piętro

godz. 10:00 – 16.00

OTWARTE PONIEDZIAŁKI W DDS. Każdy z zainteresowanych ma możliwość zwiedzenia Dziennego Domu Senior+ i zapoznania się z ofertą uczestnictwa (BEZPŁATNIE)

Miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Kasprowicza 12, Nowa Sól

Koźuchów

godz. 11:00

Otwarcie wystawy prac plastycznych wykonanych przez seniorów

Miejsce: Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Koźuchów – Wypożyczalnia dla Dorosłych

godz. 11:15

Indywidualny Turniej Darta o kryształową karafkę

Miejsce: Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Koźuchów – Oddział dla Dzieci

WTOREK – 10 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 9:30 – 11:30

Warsztaty z *Biomasażu i relaksacji* – zabiegi pielęgnacyjne dla Uczestników Dziennego Domu Senior+

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Problematyka wieku senioralnego – wykłady z zakresu geriatry

Miejsce: Klub Seniora Relaks, ul. Ptasia 16, Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Quiz wiedzy ogólnej – konkurs grupowy

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 10:00 – 14:00

„Na dzikim zachodzie” (dzień gier i zabaw w klimacie dzikiego zachodu)

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. -

Piknik Seniora dla Klubu Seniora Relaks

Miejsce: Polana Piastowska, Zielona Góra

godz. 10:30 – 11:30

Joga dla seniora z kalpana joga

Miejsce: Pałac w Starym Kisielinie, Filia ZOK, Stary Kisielin, ul. Pionierów Lubuskich 53, 66-002 Zielona Góra

godz. 10:30 – 12:00

Inne spojrzenie na starość - Projekt autorski – „Dłonie”

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

godz. 11:40 – 13:00

Słodki Dzień Seniora z Młodzieżą OHP – spotkanie międzypokoleniowe

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

godz. 15:00 – 17:00

„Zaczarowana muzyka” - koncert *Zespołu Muzycznego 8+1* - osoby zainteresowane udziałem: kontakt telefoniczny pod nr tel. (68) 325-47-10 do dnia 06.10.2023 r. do godz. 14.00

Miejsce: ul. Jacka Kaczmarskiego 2, stołówka Centrum Usług Opiekuńczych w Zielonej Górze

godz. 15:00 - 17:00

Koncert Zespołu „8+1” z Państwowej Szkoły Muzycznej w Zielonej Górze

Miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Jacka Kaczmarskiego 2, Zielona Góra

Gorzów Wlkp.

godz. 10:30

„Młodzi śpiewają Seniorom”. Karaoke międzypokoleniowe

Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

Żary

godz. 8:00 – 11:00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (wstęp dla osób posiadających bezpłatne bilety), bilety do nabycia w dniach 2.10-4.10.2023 r. w godzinach 8:00-12:00 w sekretariacie Pływalni Wodnik

Miejsce: Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, 68-200 Żary

godz. 13:00 – 16:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna –

rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977

Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

godz. 17:00 – 19:00

Spotkanie z Elżbietą Segrela „Historia podróży” w ramach cyklu „Senior z pasją”, wstęp wolny

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, Czytelnia Ogólna, ul. Wrocławska 11, 68-200 Żary, tel. 68 374 37 36

Gmina Żary

godz. 15:00 – 17:00

Psycholog Radzi (dbamy o dobre relacje w rodzinie, radzenie stresem)

Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

Żagań

godz. 10:00 – 12:00

Warsztaty rękodzieła z Bibliotecznym Klubem Rękodzieła DZIERGANKI

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna – Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 15:00 – 16:00

Tanecznym krokiem w Tydzień Seniora (taniec solo dla seniorów)

Miejsce: Pałac (ŻPK), ul. Jana Pawła II 7, 68-100 Żagań

Gmina Żagań

godz. 9:00 – 11:00

Wizyta w Państwowej Szkole Muzycznej w Żaganiu. Koncert, zwiedzanie.

Miejsce: Szkoła Muzyczna w Żaganiu, ul. Żelazna 1, 68-100 Żagań

godz. 13:00 – 14:30

„Bezpieczny Senior” Spotkanie i pogadanka z policjantem

Miejsce: Biblioteka Bożnow

godz. 13:00 – 15:00

Szydełkowanie i pokaz gotowych wyrobów. Zajęcia poprowadzą Panie z „Motowidło”

Miejsce: Świetlica Łozy

godz. 16:00 – 17:00

Wizyta w Kaktusiarni u Pana Zdzisława Kondratowicz

Miejsce: Kaktusiarnia Żagań, ul. Rzeźniczaka 62, 68-100 Żagań

Trzebiechów

godz. 10:00 – 11:00

Pierwsze spotkanie „Pozytywnie nakręconych” nowego klubu seniora

Miejsce: ul. Sulechowska 2, 66-132 Trzebiechów, sala widowiskowa TOK

godz. 9:00 – 15:00

Dzień kuchni włoskiej – pieczemy pizze i robimy włoskie tosty

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Zwiedzanie Pałacu w Bojadłach

Miejsce: ul. Kościelna 1, 66-130 Bojadła

Prelekcja – Historia Pałacu Myśliwskiego i Rodziny Kottwitz

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Krzeszyce

godz. 16:00 -22:00

Impreza integracyjna z zaprzyjaźnionymi seniorami z Kołczyna i Rudnicy

Miejsce: Klub Senior+, ul. Skwierzyńska 4, 66-435 Krzeszyce

Gubin

godz. 10:00

„Słodki Wtorek” wyroby cukiernicze na różne sposoby

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomoc Społecznej DDP, ul. Gdańska 17, Gubin

Lubsko

godz. 10:00 – 13:00

Dzień pieczonego ziemniaka i pieczonej kielbaski – wspólna zabawa na świeżym powietrzu wraz z zaproszonymi uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubsku i Warsztatów Terapii Zajęciowej

Miejsce: Ogródek siedziby klubu Senior+ i Środowiskowego Domu Samopomocy, ul. Wojska Polskiego 2, 68-300 Lubsko

godz. 11:00 – 12:30

„Piosenka jest dobra na Wszystko” Występy Klubu Seniora z Lubska

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

godz. 13:30 – 15:00

Obraz z suszonych kwiatów w drewnianych ramach

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

Sulęcín

godz. 10:00 – 12:30

Dogoterapia – zajęcia pokazowe

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

Gmina Sulęcín

godz. 10:00 – 12:00

Jesień życia na wesoło – koncert dla Seniorów

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Grochowie

godz. 10:00 – 12:00

Jesień życia na wesoło – koncert dla Seniorów

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Trzemesznie Lubuskim

Sulechów

godz. 11:00 – 13:00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów „Jesień” cz.2

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

godz. 11:00 – 13:00

Sportowy Senior – konkurencje sportowe dla seniorów cz. II

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

Kożuchów

godz. 12:00

Msza Święta w intencji Seniorów

Miejsce: DPS w Koźuchowie, ul. Szprotawska 19, 67-120 Koźuchów

godz. 12:00

„Zdrowy senior”. Spotkanie z farmaceutą z „Apteki od Serca”

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

Sulechów**godz. 14:00 – 16:00**

Turniej gry w Chińczyka

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

Świebodzin**godz. 10:00 – 14:00**

Drzwi otwarte Dziennego Domu „Senior+” połączone z otwarciem wystawy prac artystycznych uczestników. Występ uczestnika ŚDS w Świebodzinie (wydarzenie ma charakter otwarty – ilość miejsc ograniczona)

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

godz. 13:00

Literackie spotkanie Seniorów (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: „Dzienny Dom Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

godz. 16:00

„500 kroków z historią miasta cz.4”. Spacer z przewodnikiem po południowej części Świebodzina od ratusza do ul. Piłsudskiego (ok. 60-70 min.) (wydarzenie otwarte)

Miejsce: Muzeum Regionalne, plac Jana Pawła II 1, 66-200 Świebodzin

Nowa Sól**godz. 10:00 – 11.00**

Spotkanie z Przedstawicielami Powiatowej Rady Seniorów: prezentacja ważnych inicjatyw i rozmowy o potrzebach osób starszych, dyskusja nt. programów senioralnych, min.: Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej, dyskusja dot. inicjatyw skierowanych do seniorów na terenie gmin, dyskusja dot. integracji i wspierania środowiska seniorów, rozwoju ich aktywności, profilaktyki trybu życia.

Miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Kasprowicza 12, Nowa Sól

ŚRODA – 11 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra**godz. 9.15 – 10.15**

„Muzyczny poranek” z Zespołem Wokalno-muzycznym *Akolada* UTW w Zielonej Górze - osoby zainteresowane udziałem: kontakt telefoniczny pod nr tel. (68) 325-47-10 do dnia 06.10.2023 do godz. 14.00

Miejsce: ul. Jacka Kaczmarskiego 2, stołówka Centrum Usług Opiekuńczych w Zielonej Górze

godz. 9.15 – 10.15

Koncert zespołu wokalnno-estradowego „Akolada” z Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Jacka Kaczmarskiego 2, Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:30

„Pięknym być” – zabiegi pielęgnacyjne dla Seniorów w postaci strzyżenia, masaży, manicure, zabiegów kosmetycznych na twarz

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 10:00 – 11:30

Koncert zespołu „Mazowsze” -online

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 11:00 - 14:00

Warsztaty teatralne dla Seniorów „Głos, ciało, przestrzeń”

Miejsce: Siedziba Fundacji Zielona Arteterapia, ul. Dolna 6, Zielona Góra

godz. 12:00 – 14:00

Porady prawne dla seniorów – udziela mec. Katarzyna Szulc-Błażków

Miejsce: Biblioteka Miejska w Zielonej Górze – ZAWADA, ul. Zawada-Zielonogórska 62

godz. 13:30 – 14:30

Występ zespołu „Radość tańczenia”

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 14.00 – 15.30

„Tanecznym krokiem” - warsztaty taneczne dla Seniorów z *Panem Zbigniewem Żołądziejewskim* – instruktorem i właścicielem Szkoły Tańca Bingo - osoby zainteresowane udziałem: kontakt telefoniczny pod nr tel. (68) 325-47-10 do dnia 06.10.2023 do godz. 14.00

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 14.00 – 15.30

„Sprytny senior: bezpieczne korzystanie z telefonu i nie tylko” – spotkanie z funkcjonariuszami zielonogórskiej Policji z II Komisariatu Policji w Zielonej Górze

Miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Jacka Kaczmarskiego 2, Zielona Góra

godz. 15.00 – 20.00

Spotkanie seniorów - recytacje poezji, prezentacja twórczości Seniorów, wspomnienia ze wspólnych wyjazdów turystycznych i wypoczynkowych

Miejsce: Świetlica Środowiskowa przy Zarządzie Okręgowym PZERiI – Zielona Góra

godz. 17.00 – 18.00

Koncert chóru „Polirytmia”

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

Żary

godz. 8.00 – 11.00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (wstęp dla osób posiadających bezpłatne bilety), bilety do nabycia w dniach 2.10-4.10.2023 r. w godzinach 8:00-12:00 w sekretariacie Pływalni Wodnik

Miejsce: Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, 68-200 Żary

godz. 9:00 – 12:00

Dzień otwarty Dziennego Domu „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8, 68-200 Żary, tel. 68 475 56 08

godz. 12:00 – 14:00

„Warsztaty malowania ceramiki i gipsu”, telefoniczna rezerwacja wejściówek w dniach 04.10.-06.10.2023 r. w godzinach 8:00-16:00

Miejsce: Muzeum Pogranicza Śląsko-Łużyckiego, Pl. K. Wyszyńskiego 2, 68-200 Żary

godz. 13:00 – 16:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna –
rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977

Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

godz. 16:30 – 18:00

„Warsztaty podróżnicze z PTTK” – spotkanie z Hubertem Kozikiem, wstęp wolny

Miejsce: Muzeum Pogranicza Śląsko-Łużyckiego, Pl. K. Wyszyńskiego 2, 68-200 Żary, tel. 68 363 83 70

Gmina Żary

godz. 15:00 – 17:00

Pogadanka z policjantem (jak się nie dać oszukać, bezpieczeństwo w ruchu drogowym)

Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

Żagań

godz. 11.00 – 12.30

Lekcja muzealna dla seniorów

Miejsce: Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45, 68-100 Żagań

godz. 13.00 – 14.00

Pogadanka na temat bezpieczeństwa osób starszych oraz zasad udzielania pierwszej pomocy

Miejsce: Ośrodek Pomocy Społecznej Dom Dziennego Pobytu, ul. Włókniarzy 3, 68-100 Żagań

godz. 15.00 – 17.00

Badanie słuchu dla seniorów

Miejsce: Pałac Książęcy – Sala 133, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 13.00

Projekcja filmowa dla seniorów

Miejsce: Pałac Książęcy – Sala Inter, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

Gmina Żagań

godz. 9.00 – 13.00

„Cyfrowy Senior”. Zajęcia z obsługi tabletów. Nowinki techniczne. Zajęcia z informatyką.

Miejsce: Klub Seniora Dziatrychowice

godz. 11.00 – 12.30

Z psychologiem na wesoło.

Miejsce: Biblioteka Rudawica

godz. 12.00 – 13.30

„Z książką przez życie”. Nowości literackie, wspólne czytanie.

Miejsce: Biblioteka Jelenin

Sulęcín

godz. 10:00 – 12:00

Barwy Jesieni – konkurs plastyczny cz. 2

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

godz. 13:30 – 15:00

Muzycznie i rytmicznie – konkurs karaoke

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

godz. 16:00 – 19:00

„Dzie Seniora na ludowo”

Miejsce: Klub SENIOR+ w Żubrowie

Gmina Sulęcín

godz. 14:00 – 17:00

„Słodka babeczka dla Babuni i Dziadeczka”. Dzieci świetlicowe we współpracy z wolontariuszami SP2 w Sulęcín samodzielnie przygotowują/pieką dla Seniorów słodkie muffinki/babeczki, własnoręcznie pakują na prezent i dekorują je.

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Sulęcínie

Gubin

godz. 10:30

Spotkanie międzypokoleniowe seniorów z przedszkolakami z PM nr 3 w Gubinie

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomoc Społecznej DDP, ul. Gdańska 17, Gubin

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

Warsztaty kreatywne z rękodzieła wraz z Panią z Trzebiechowskiego Ośrodka Kultury. Wyjazd na imprezę taneczną do filii w Belczu

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

Wyjazd na zabawę taneczną z udziałem zaproszonych gości min. Zespołu „Tęcza” z Kolska i mieszkańców Domu Pomocy Społecznej z Trzebiechowa do Filii w Bełczu

Występ artystyczny mieszkańca Mateusza Szel

Miejsce: DPS Trzebiechów,

godz. 10.00 – 11.00

Zdrowy kręgosłup – zajęcia sportowe

Miejsce: Sala widowiskowa TOK, ul. Sulechowska 2, 66-132 Trzebiechów

godz. 10.00 – 12.00

Warsztaty rękodzielnicze – eko torba

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Gorzów Wlkp.

godz. 10:30

Msza Św. W intencji seniorów naszego domu (kaplica)

Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

godz. 14:00

Popołudnie z wierszem, twórczość naszych senierek, wspólne czytanie twórczości W. Szymborskiej

Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

Sulechów

godz. 9:30 – 10:30

Uroczysta Msza Święta z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora

Miejsce: Kościół Parafialny pw św. Stanisława Kostki, ul. Odrzańska 53, 66-100 Sulechów

Drezdenko

godz. 10:00 – 15:00

XXII Powiatowy Dzień Seniora

Miejsce: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Wojska Polskiego 7, 66-500 Strzelce Krajeńskie

Lubsko

godz. 10:00 – 13:00

Młodzież Seniorom – występ dzieci z Przedszkola nr 1 w Lubsku połączony ze wspólnym poczęstunkiem i zabawą

Miejsce: Siedziba Klubu Senior+, ul. Wojska Polskiego 2, 68-300 Lubsko \

godz. 10:30 – 13:00

Starsi i młodszy w dialogu międzypokoleniowym – występy dzieci z Niepublicznej Szkoły Podstawowej, karaoke

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

godz. 13:30 – 15:00

Makrama „Anioły”

Miejsce: DPS – Lubsko, ul. Zamkowa 27

Sulechów

godz. 11:00 – 11:30

Koncert w wykonaniu Zespołu Promyk DDPEiR CUS OPSw Sulechowie

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

godz. 11:00 – 13:00

Poczęstunek w Domu Dziennego Pobytu Emeryta i Rencisty CUS OPS: seniorzy, zaproszeni goście

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

godz. 13:00 – 14:30

Warsztaty Muzyczne Karaoke

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, 66-100 Sulechów

Świebodzin

godz. 10:00

„Przedpołudnie z książką” (wydarzenie otwarte)

Miejsce: Czytelnia „Fabryka kreatywności”, ul. Bramkowa 2

godz. 10:30

„Honorowi Obywatele Gminy Świebodzinie. Życiorysy wybrane cz.1” (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

godz. 12:00

Uroczysta Inauguracja XXIV Roku Akademickiego UTW w Świebodzinie (wydarzenia otwarte)

Miejsce: Świebodziński Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 41

godz. 16:00 – 19:00

„Mam wiedzę, mam siłę” Warsztaty dla opiekunów osób starszych, z niepełnosprawnością (wydarzenie otwarte). Zapisy do 06.10.2023 r. pod nr telefonu: 68 475 08 33

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

Nowa Sól

godz. 13:00

SIŁOWNIA PAMIĘCI. Łamigłówki i gry wspomagające trenowanie pamięci dla seniorów

Miejsce: Centrum Aktywności Społecznej, ul. Kasprowicza 12, Nowa Sól

godz. 17:30

Spotkanie z cyklu „Podróżnicze środy”. Spotkanie pt. „Rowerem po Grenlandii” z podróżnikiem Jakubem Rybickim

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, Galeria Pod Tekstem, ul. Bankowa 3, Nowa Sól

Koźuchów

godz. 10:00

„Zadbana kobieta dojrzała”. Pogadanka, zabieg pielęgnacyjny i makijaż w wykonaniu kosmetyczek z gabinetu „Aleksandra”

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

godz. 11:00 – 13:00

Badanie słuchu – pracownia FONMED z Nowej Soli

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

godz. 17:00

Koncert w wykonaniu: Lech Popławski – skrzypce, śpiew, Wojciech Pruszyński – fortepian, Michał Nienadowski – kontrabas, Witold Klocek – akordeon, śpiew

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie, s. widowiskowa

CZWARTEK - 12 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 15.00 – 20.00

Spotkanie seniorów – występy artystyczne, poczęstunek

Miejsce: Świetlica Środowiskowa przy Urzędzie Gminy – Zabór

godz. 9.00 – 12.00

„Kolorowa jesień” - zabawa taneczna z zespołem *Winne grona* z konkursem na najpiękniejsze jesienne przebranie –

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Zawody sportowe

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 10.00 – 12.00

„W życiu jak w piosence” - koncert zespołu *Bolero* dla uczestników Dziennego Domu Senior+ oraz uczestników Popołudniowego Klubu Seniora Retro

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Samotność i osamotnienie – psychologia i jakość życia starszego pokolenia

Miejsce: Klub Seniora Relaks, ul. Ptasia 16, Zielona Góra

godz. 10:30 – 12:30

„Tanecznym krokiem” potańcówka dla Seniorów z muzyką na żywo

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:00 – 14:00

Warsztaty teatralne dla Seniorów „Głos, ciało, przestrzeń”

Miejsce: Siedziba Fundacji Arteterapia, ul. Dolna 6, Zielona Góra

godz. 11:30 – 12:30

Porady prawne dla seniorów – udziela mec. Marcin Pawlina

Miejsce: UTW Zielona Góra, Al. Wojska Polskiego 9, Zielona Góra

godz. 11:00 – 13:00

„Magiczna dłoń” – spotkanie integracyjne z dziećmi ze szkoły podstawowej (Spotkanie ma charakter zamknięty)

Miejsce: Dzienny Dom Pobytu Senior Wigor, ul. Strzelecka 1b, 66-460 Zielona Góra

Żagań

godz. 7:00 – 21:30

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla osób, które ukończyły 60 lat.

Miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań

godz. 11:00 – 13:00

Warsztaty String – Art. – obrazy malowane nicią

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna – Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 15:00

Uroczyste wręczenie dyplomów na dziedzińcu Pałacu

Miejsce: Pałac Książęcy, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 15:00 – 18:00

Piknik Seniora na dziedzińcu Pałacu z kapelą

Miejsce: Pałac Książęcy, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

Gmina Żagań

godz. 9:30 – 11:00

Dzień otwartych Drzwi w Klubie Seniora w Tomaszowie. Przyjdź Seniorze do Nas, zobacz i zostań z Nami.

Miejsce: Klub Seniora JESIENNI Tomaszowo

godz. 9:30 – 11:00

Dzień otwartych Drzwi w Klubie Seniora w Dietrzychowicach. Przyjdź Seniorze do Nas, zobacz i zostań z Nami.

Miejsce: Klub Seniora Dietrzychowice

godz. 12:00 – 13:30

„Pierwsza pomoc, bezpieczeństwo”. Spotkanie ze strażakiem. Pierwsza pomoc, zachowanie w obliczu pożaru, zatrucia czadem.

Miejsce: Świetlica Miodnica

Żary

godz. 8:00 – 11:00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (wstęp dla osób posiadających bezpłatne bilety), bilety do nabycia w dniach 2.10-4.10.2023 r. w godzinach 8:00-12:00 w sekretariacie Pływalni Wodnik

Miejsce: Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, 68-200 Żary

godz. 10:00 – 12:00

Warsztaty artystyczne dla seniorów w Dziennym Domu Senior+
Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8, 68-200 Żary

godz. 10:00 – 13:00

Wycieczka piesza z dojazdem „Z Żar do Żar”, Kunice-wiadukt, Mauzoleum Górników
Miejsce: Zbiórka o godz. 10:00 przy PTTK Żary, Pl. K. Wyszyńskiego 11, 68-200 Żary

godz. 13:00 – 15:00

Spotkanie integracyjne, występ artystyczny (wstęp wolny)
Miejsce: Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, 68-200 Żary

godz. 13:00 – 16:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna –
rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977
Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

godz. 17:00 – 19:00

Spotkanie z Lidią Wolanowską „Taniec moja pasja” w ramach cyklu „Senior z pasją”, wstęp wolny
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, Wypożyczalnia, ul. Wrocławska 11, 68-200 Żary, tel.
68 374 37 36

Gmina Żary

godz. 15:00 – 17:00

Modny Senior (radzą stylistka, makijażystka, fryzjerka)
Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

Gorzów Wlkp.

godz. 10:00

„Jesienne smaki” warsztat kulinarny
Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

Koźuchów

godz. 11:00

Drużynowy Turniej Petanki
Miejsce: „Glinianki”

godz. 14:00

Mieszczki i mieszczenie w średniowieczu – sesja zdjęciowa w strojach z epoki
Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

godz. 10.00 – 14.00

Jesienny Piknik Rodzinny
Miejsce: DPS w Koźuchowie, ul. Szprotawska 19, 67-120 Koźuchów

Gubin

godz. 9:30

Konkurs kulinarny seniorów – potrawy kuchni polskiej

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomoc Społecznej DDP, ul. Gdańska 17, Gubin

Lubsko

godz. 8.00 – 16.00

Wycieczka jednodniowa do Szklarskiej Poręby z okazji tygodnia Seniora

Miejsce: Szklarska Poręba

Sulęcín

godz. 10:00 – 12.30

Słodkie wspomnienia - kulinoterapia

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

Gmina Sulęcín

godz. 12:00 – 14.00

Wizyta dzieci świetlicowych oraz wolontariuszy SP2 w Sulęcínie w Dziennym Domu SENIOR+ w Sulęcínie. Krótki program artystyczny (piosenka, wiersz tematyczny), wręczenie Seniorom słodkich babeczek/muffinków.

Miejsce: Dzienny Dom SENIOR+ w Sulęcínie

godz. 10:30 – 12.30

Kabaret „U lekarza” – występy Seniorów Dziennego Domu SENIOR+ w Sulęcínie

Miejsce: Dzienny Dom SENIOR+ w Sulęcínie

Świebodzin

godz. 9:00

SENIORIADA (wydarzenie zamknięte – zgłoszone grupy)

Miejsce: Hala sportowa w Świebodzinie

godz. 10:00

I Zbąszyńska Senioriada z Łabądkiem Reprezentacja świebodzińskich Seniorów (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa

godz. 10:30

„Honorowi Obywatele Gminy Świebodzinie. Życiorysy wybrane cz.1” (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Dzienny Dom Pobytu HOMINI w Świebodzinie, Park Chopina 4

godz. 11:00

Literackie spotkanie Seniorów (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Zielone Gospodarstwo Opiekuńcze Jordanowo 11e

Sulechów

godz. 11.00 – 13.30

Wyjazd na kręgle do Centrum Rozrywki w Hotelu Texicana w Kalsku

Miejsce: Wyjazd na kręgle do Centrum Rozrywki w Hotelu Texicana w Kalsku

Gmina Lubniewice

godz. 16:00 – 18:00

Uroczyste spotkanie seniorów z terenu gminy Lubniewice z władzami gminy oraz zaproszonymi gośćmi

Miejsce: Biblioteka – Centrum Kultury w Lubniewicach, ul. Jana Pawła II 51B, 69-210 Lubniewice

Trzebiechów

godz. 9:30 – 13:00

Koncert Zespołu Trzebiechowianie – Biesiada dla Seniorów

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

godz. 10:00 – 15:00

Integracyjne warsztaty plecenia wianków „Cuda-Wianki” z udziałem Dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury w Bojadłach Aleksandry Szubert oraz Zespołu „Bojadlanie”

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze

Sulechów

godz. 13.30 – 16.00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów - zakończenie

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

Lubsko

godz. 11.00 – 13.00

Finał projektu „Zapamiętani” – wystawa obrazów, recital Nicole Skrętkowska

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27

godz. 13.30 – 15.00

Warsztaty Decoupage – zakładki do książek

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27

Nowa Sól

godz. 10:00 – 12:00

Spacer po zrewitalizowanym obszarze Nowosolskiej Fabryki Nici „Odra” (w tym wejście/zjazd na wieżę Re-Odra)

Miejsce: Zbiórka pod wieżą ciśnień na terenie dawnej nowosolskiej fabryki nici „ODRA”, Nowa Sól

godz. 17:00 - 22:00

Druza zabawa taneczna z udziałem dodatkowych 50 osób

Miejsce: Restauracja „U Prezesa” w Otyniu

PIĄTEK – 13 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Zabawa z zespołem „DE-MO”

Miejsce: Świetlica - Dom Pomocy Społecznej, al. Juliusza Słowackiego 29, Zielona Góra

godz. 10.30 – 12:30

Alpakowy zawrót głowy – zajęcia sensoryczne z udziałem Alpak dla Seniorów

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR” os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:00 – 14:00

Warsztaty teatralne dla Seniorów „Głos, ciało, przestrzeń”

Miejsce: Siedziba Fundacji Arteterapia, ul. Dolna 6, Zielona Góra

godz. 11.30 – 14.30

Tydzień Słonecznej Kuchni – dania kuchni śródziemnomorskiej

Miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Jacka Kaczmarskiego 2, Zielona Góra

godz. 14.00 – 15.30

„Zadbajmy o siebie” - warsztaty prowadzone przez rehabilitantkę *Panią Elżbietę Smykał* - osoby zainteresowane udziałem: kontakt telefoniczny pod nr tel. (68) 325-47-10 do dnia 06.10.2023 do godz. 14.00

Miejsce: Dzienny Dom Senior +, ul. Reja 8, 65-076 Zielona Góra

godz. 14.30 – 16.00

Projekt: Koncert zespołu DeMo

Miejsce: DPS dla Kombatantów, ul: Lubuska 11 65-265, Zielona Góra

Gorzów Wlkp.

godz. 10:30

Bal Seniora „Jesienne Płasy”, zabawa przy muzyce na żywo, DJ Johny

Miejsce: DPS nr 2, ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.

Żagań

godz. 10.00 – 12.00

Darmowe granie w kręgle dla osób, które ukończyły 60 lat

Miejsce: Kręgielnia Arena, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań

godz. 11.00 – 15.00

Warsztaty dla seniorów „Moje wymarzone stowarzyszenie”

Miejsce: Pałac Książęcy – Sala Stendhala, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 12.00 – 14.00

Darmowe granie w kręgle dla osób, które ukończyły 60 lat

Miejsce: Kręgielnia Arena, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań

godz. 18.00

Koncert zespołu „TRUBADORZY” w Sali Kryształowej (bilety do nabycia na portalu kupbilecik.pl lub w Centrum Informacji Turystycznej (ul. Szprotawska 4).

Miejsce: Pałac Książęcy, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

Gmina Żagań**godz. 11:00-15:00**

Warsztaty „Moje wymarzone stowarzyszenie – senior zakłada organizację pozarządową

Miejsce: Żagański Pałac Kultury, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 13:00 – 17.00

Bal Seniorów. Polonez w wykonaniu seniorów. Przekazanie dla Wójta symbolu władz Gminy – Kluczy. Zabawa taneczna.

Miejsce: Hala Sportowa przy PSP w Tomaszowie

Żary**godz. 11.00**

Wycieczka do prywatnego muzeum Franciszka Łuckiewicza, telefoniczna rezerwacja wejściówek w dniach 4.10-6.10.2023 r. w godzinach 8:00-16:00.

Miejsce: Muzeum Pogranicza Śląsko-Łużyckiego, Pl. K. Wyszyńskiego 2, 68-200 Żary, tel. 68 363 83 70

godz. 13:00 – 16:00

„Dni otwarte w Audiofonie” – bezpłatne wykonanie badania słuchu: audiometria tonalna i słowna – **rejestracja telefoniczna pod numerem 885 887 977**

Miejsce: „Audiofon”, ul. Skarbowa 2, 68-200 Żary

Gmina Żary**godz. 15:00 – 17:00**

Badania słuchu dla seniora

Miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych

Trzebiechów**godz. 9:00 – 13:00**

Dyskoteka Dorosłego Człowieka – Impreza Taneczna wraz z poczęstunkiem

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

godz. 10:00 – 15:00

Poznajemy działalność rolniczą Gminy Bojadła, wizyta w „Małe Ranczo” Młynkowo Gospodarstwa rolne
Msza Święta w intencji mieszkańców Domu

Relaksacja i aromaterapia – Masaż dla pensjonariuszy – SPA

Filmoterapia – Śmiech jest naprawdę najlepszym lekarstwem

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze

Sulechów

godz. 10.00 – 12.00

Sportowy Senior – konkurencje sportowe dla seniorów cz. III

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

Świebodzin

godz. 12:00

Spotkanie z pracownikami ZUS i OPS dot. oferowanych form pomocy seniorom (wydarzenie otwarte).

Ilość miejsc ograniczona

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

godz. 15:30

Spotkanie klubu „Zaczytany Senior” (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Filia wiejska w Jordanowie

godz. 18:00

Bal seniora (wydarzenia zamknięte)

Miejsce: Hotel Sen w Świebodzinie

Sulęcín

godz. 10:00 – 12.30

Choreoterapia – zajęcia pokazowe

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

godz. 15:00 – 17.00

Międzypokoleniowa integracja - ognisko

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Tursku, Tursk 28, 69-200 Sulęcín

Gmina Sulęcín

godz. 17:00 – 19.00

Dzieci Seniorom – występy artystyczne uczestników świetlicy, poczęstunek

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Trzebowie

Gubin

godz. 10:30

Spotkanie seniorów z zespołem UTW „Barwy Jesieni” – koncert i poczęstunek

Miejsce: Miejski Ośrodek Pomoc Społecznej DDP, ul. Gdańska 17, Gubin

Lubsko

godz. 10.30 – 13.00

Dyskoteka na zakończenie Tygodnia Seniora dla Mieszkańców DPS

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27, Lubsko

Sulechów

godz. 16.00 – 20.00

Bal Seniora „Senior, senior, senior to ma moc” w Domu Dziennego Pobytu Emeryta i Rencista w Sulechowie

- wspólne biesiadowanie,
- zabawy i konkursy,
- zabawa przy muzyce,
- podsumowanie konkursów

z Lubuskiego Tygodnia Seniora – wręczenie nagród i dyplomów

Miejsce: CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

Nowa Sól

godz. 9:00

„AQUA AEROBIC DLA SENIORA”. Zajęcia na Pływalni Solan dla seniorów (UDZIAŁ ZGODNIE Z CENNIKIEM PŁYWALNI)

Miejsce: Pływalnia Solan, ul. Zjednoczenia 19, Nowa Sól

Koźuchów

godz. 9.00 – 12.00

Warsztaty wyplatania makramy „Z głową w sznurkach”

Miejsce: DPS w Koźuchowie, ul. Szprotawska 19, 67-120 Koźuchów

godz. 10:00

Drużynowy Turniej „Senioriada”

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

SOBOTA - 14 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 17:00

Koncert Izabeli Trojanowskiej zorganizowany z okazji Dnia Seniora; zapisy - Urząd Gminy Świdnica

Miejsce: Hala sportowa w Świdnicy, Gmina Świdnica

Krosno Odrzańskie

godz. 10:00 – 14:00

Uroczyste podsumowanie przez Oddział Wojskowy PTTK przy Klubie 5 bsap w Krośnie Odrzańskim zadania dofinansowanego ze środków finansowych Zarządu Województwa Lubuskiego „Seniorze spotkajmy się, niech uśmiech na twojej twarzy gości”.

Miejsce: Klub 5 batalionu saperów w Krośnie Odrzańskim, ul. Poznańska 42

Żary

godz. 16.00 - 22.00

Bal Seniora (Zapisy w biurze Związku Emerytów i Rencistów)

Miejsce: Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, 68-200 Żary

Żagań

godz. 9:00

Parkrun w Parku Książęcym

Miejsce: Pałac Książęcy, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

godz. 10:00 – 20:00

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla osób, które ukończyły 60 lat

Miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań

godz. 11:00 – 12:30

Warsztaty archeo dla seniorów

Miejsce: Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45, 68-100 Żagań

Trzebiechów

godz. 11:00 – 12:00

Msza Święta

Miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Lubsko

godz. 16:00

Msza Święta na zakończenie obchodów XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniora dla Mieszkańców Domu

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27, Lubsko

Bytom Odrzański

godz. 16:00 – 18:00

Akademia uroczysta z wręczeniem odznaczeń członka

Miejsce: Dom Kultury w Bytomiu Odrzańskim

Koźuchów

godz. 20:00 – 1:00

Zabawa seniorska w Koźuchowie

Miejsce: Restauracja Pod Lipami, Plac Kopernika 1, 67-120 Koźuchów

Gmina Sulęcín

godz. 16:00 – 18.00

Jesień życia na wesoło – koncert dla Seniorów

Miejsce: Świetlica Środowiskowa w Zarzyniu

PONIEDZIAŁEK – 16 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

godz. 9:00 – 14:00

Bezpłatne badania słuchu dla uczestników Dziennego Domu oraz osób chętnych. (Działania mają charakter otwarty).

Miejsce: Dzienny Dom Pobytu Senior Wigor, ul. Strzelecka 1b, 66-460 Zielona Góra

WTOREK – 17 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Koźuchów

godz. 11:00

Spotkanie z prawnikiem

Miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie

ŚRODA – 18 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 9:15 – 11:00

Koncert dla Seniorów w wykonaniu zespołu „Akolada”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 13:15 – 14:00

„Przypowieści o dobroci” – przedstawienie teatralne w wykonaniu aktorów z agencji artystycznej GALANA

Miejsce: Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, os. Pomorskie 28, Zielona Góra

Deszczno

Spotkanie wszystkich Seniorów w Klubie, zabawa przy muzyce na żywo.

CZWARTEK – 19 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Żagań

godz. 17:00

Europejski Dzień Seniora – wernisaż wystawy „Pasje Kobiet”

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna – Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK – 19-20 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Gubin

DATA I GODZINA DO USTALENIA

Uroczysta gala seniora, występy, poczęstunek

Miejsce: Gubiński Dom Kultury, ul. Westerplatte 14, Gubin

PIĄTEK – 20 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Żary

godz. 17.00 – 19.00

„Casablanca” – koncert piosenek biesiadnych, wystąpi zespół wokalny – taneczny „ZEW PLUS”, wstęp wolny

Miejsce: Sala widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35, 68-200 Żary

ŚRODA – 25 PAŹDZIERNIKA

Deszczno

Gminny Dzień Seniora, zaproszeni Seniorzy z terenu Gminy Deszczno (zorganizowana uroczystość dla grupy ok. 300 osób).

PONIEDZIAŁEK – 30 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Żary

godz. 6.30 – 20.00

Wałbrzych, Muzeum Porcelany, Stara Kopalnia, Muzeum Gross-Rosen

Miejsce: Zbiórka godz. 6:30 przy PTTK Żary, Pl. K. Wyszyńskiego 11

SOBOTA – 21 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Droszków gm. Zabór

godz. 17.00 – 20.00

„Wieczór poezji na wesóło” - uroczyste spotkanie seniorów z Gminy Zabór zielonogórskimi poetami oraz poczęstunek

Miejsce: Sala wiejska w Droszkowie ul. Porzeczkowa 2, 66-003 Zabór

z

SOBOTA – 28 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

Zielona Góra

godz. 16.00 – 20.00

Koncert Andrzeja Rybińskiego z zespołem oraz uroczysty bankiet dla 730 zielonogórskich Seniorów

Miejsce: Hala widowiskowo-sportowa MOSiR Zielona Góra ul. Sulechowska 41, Zielona Góra

CAŁY MIESIĄC PAŹDZIERNIK 2023 r.

Nowa Sól

godz. od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00; w niedzielę w godzinach 11:00-16:00

PRZEWODNIK PO MUZEUM GRATIS. Dla każdej zorganizowanej grupy seniorów (min. 5 osób). Bilet ulgowy dla Seniorów 5 zł.

Miejsce: Muzeum Miejskie w Nowej Soli, ul. Muzealna 20, Nowa Sól

godz. zgodnie z repertuarem Kina Europa

Seanse kinowe w Kinie Europa. Cena biletu: dla posiadaczy Nowosolskiej Karty Seniora – 14 zł, pozostali seniorzy – 16 zł.

Miejsce: Kino Europa, ul. Piłsudskiego 49, Nowa Sól

Babimost

godz. od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00; w niedzielę w godzinach 11:00-16:00

„SENIOR Z KULTURĄ”. Spotkania profilaktyczne z psychologiem, warsztaty, zajęcia kreatywne np. jesienne dekoracje, spotkania z ciekawymi ludźmi.

Miejsce: GOK Babimost, tel. 68 351 21 35