

**PROGRAM**  
**XXII LUBUSKIEGO TYGODNIA SENIORA**  
**11-16 października 2021 r.**  
**oraz wydarzenia towarzyszące obchodom**  
**Lubuskiego Tygodnia Seniora**  
**w październiku 2021 r.**

**PIĄTEK – 1 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**Żary**

**godz. 11.00 – 13.00**

Inauguracja Roku Akademickiego 2021/2022 Uniwersytetu Trzeciego Wieku

**Miejsce:** Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, Żary

**PIĄTEK-NIEDZIELA – 1-3 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**gm. Żary i gm. Niegosławice**

**godz. 4.30 (1.10.2021) – 22.00 (3.10.2021)**

Wizyta studyjna Seniorów z gminy Żary i gminy Niegosławice w Jarosławcu (Fundacja Pięknolesie)

**Miejsce:** Jarosławiec, gm. Postomino, w województwie zachodniopomorskim

**1 PAŹDZIERNIKA – 31 GRUDNIA 2021 r.**

**Żary**

Voucher dla Seniorów do Kina Pionier na dowolny film - do wykorzystania w terminie 01.10.2021 – 31.12.2021 (vouchery do pobrania w Muzeum Pogranicza Śląsko – Łużyckiego, Żary, Pl. K.

Wyszyńskiego 2 - od dnia 01.10.2021 w godzinach pracy muzeum). Zadanie finansowane przez Burmistrz Miasta Żary.

**Miejsce:** Kino Pionier, ul. Podchorążych 30, Żary

**SOBOTA – 2 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**Sulęcín**

**godz. 11.00 – 14.00**

Dzień Integracji Społecznej w ramach obchodów 777-lecia nadania praw miejskich Sulęcínowi oraz Lubuskiego Tygodnia Seniora

**Miejsce:** Dzienny Dom Senior+, ul. Młynarska 1, Sulęcín

**Kolsko**

**godz. 17.00 – 23.00**

Zadanie publiczne pt. „Świętujemy od nowa Dzień Seniora w Kolsku” - współfinansowane przez Powiat Nowosolski. Zadanie publiczne jest kontynuacją niezrealizowanego w całości z powodu pandemii projektu z 2020 r.

W ramach zadania:

1. przyjazd do Kolska 50 seniorów z Nowej Soli;
2. zwiedzanie Gminnego Domu Kultury w Kolsku, w tym wystawy osiągnięć działalności Zespołu „Tęcza”, zakup i wręczenie drobnych upominków powitalnych dla organizatorów spotkania;
3. Biesiada integracyjna dla Seniorów z Kolska i Nowej Soli przy uroczystym obiedzie z przystawkami, wieczór z tańcami i śpiewem dla około 100 osób

**Miejsce:** Gminny Dom Kultury w Kolsku, ul. Piastowska 39, Kolsko

## **NIEDZIELA – 3 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Zbąszynek**

**godz. 17.00**

Inauguracja Zbąszyneckiego Święta Seniora. Koncert jazzowy - zespół „Tristan”

**Miejsce:** ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek

## **PONIEDZIAŁEK – 4 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Zbąszynek**

**godz. 10.00**

Śniadanie z Burmistrzem – spotkanie przedstawicieli zbąszyneckich organizacji senioralnych z Burmistrzem Zbąszynka

**Miejsce:** Bar „Pod Semaforem”, ul. Kolejowa 4, Zbąszynek

## **PONIEDZIAŁEK-WTOREK – 4-5 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Zbąszynek**

Konkurs domowych przetworów – „Słoikowe czary” - Regulamin konkursu dostępny na stronie : [www.ops.zbasyzynek.pl](http://www.ops.zbasyzynek.pl), tel. 683849607

**Miejsce:** ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek,

## **WTOREK – 5 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Zbąszynek**

**godz. 10.00**

Rajd rowerowy seniorów: „Seniorzy na koła – Błędno dookoła”. Trasa rajdu wiedzie wokół jeziora Błędno w Zbąszyniu

**Miejsce:** Zbiórka uczestników rajdu przy ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek - od strony ul. Klubowej

### **Żary**

**godz. 10.00 – 15.00**

„Szlakiem ceramiki” – wycieczka rowerowa. Zakłady ceramiczne Mirostowice Dolne i Jankowa Żagańska. Zadanie dofinansowane przez Burmistrz Miasta Żary.

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 10.00 w Żarach przy Pl. K. Wyszyńskiego

## ŚRODA – 6 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Zbąszynek

#### **godz. 8.30**

ABC ZDROWIA – bezpłatne badania profilaktyczne i promocja zdrowia:

- antygen prostaty psa, hormon tarczycy tsh oraz lipidogram, cholesterol i trójglicerydy – godz.. 8:30 – 11:30
- osteoporoza i słuch – godz. 10:00 – 17:00
- dietetyk – godz. 9:00 – 11:00

**Miejsce:** ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek, tel. 68 3849607

### Żary

#### **godz. 10.00 – 12.00**

„Łużyckie spotkanie polskich i niemieckich seniorów” (wstęp wolny)

**Miejsce:** Żarski Dom Kultury, ul. Wrocławska 7, Żary

### gm. Nowa Sól

#### **godz. 11.00 – 15.00**

Zadanie publiczne pt. „Aktywny Senior – to brzmi dumnie” współfinansowane przez Urząd Marszałkowski w Zielonej Górze. W ramach zadania: Piknik nad jeziorem Sławskim w Józefowie z okazji XXII Lubuskiego Tygodnia Seniora – obiad, słodki poczęstunek w postaci ciasta, herbaty, kawy i zimnych napojów. Ognisko i grill i kiełbaski z dodatkami. Ponadto - śpiew, muzyka i tańce, a także zostaną wręczone w formie losowej drobne upominki. Grupą docelową będą seniorzy z PZERiI Oddziałów Rejonowych w Sławie i Nowej Soli, łącznie około 60 osób

**Miejsce:** las nad brzegiem Jeziora Sławskiego w Józefowie

### Zbąszynek

#### **godz. 16.00**

Koncert „Jesienny pejzaż muzyczny” w wykonaniu Remigiusza Kuźmińskiego absolwenta Akademii Muzycznej w Bydgoszczy

**Miejsce:** Sala widowiskowa ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek, tel. 68 3849607

## ŚRODA – CZWARTEK – 6-7 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Zbąszynek

#### **godz. 9.00**

Badania mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat

**Miejsce:** Przychodnia Lekarska , ul. Długa 1, Zbąszynek, tel. 68 4141411

## CZWARTEK – 7 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Zbąszynek

#### **godz. 10.00**

Sportowy Senior – zajęcia sportowe dla seniorów

**Miejsce:** Zbąszyńska Hala Sportowa ul. Sportowa 2, tel. 68 3849142

## Żary

**godz. 10.00 – 14.00**

Wycieczka pieszo – autokarowa „Z Żar do Żar” (wstęp wolny)

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 10.00 przy Pl.K.Wyszyńskiego 11, Żary

**godz. 12.00**

Spotkanie integracyjne;

Stoisko medyczne 105 Kresowego Szpitala Wojskowego z Przychodnią SPZOZ w Żarach (pomiar ciśnienia i poziomu cukru) Zadanie dofinansowane przez Burmistrz Miasta Żary

**Miejsce:** Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, Żary

## Skwierzyna

**godz. 13.00**

Uroczysta inauguracja roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Skwierzyna

**Miejsce:** Park Ryb w Skwierzynie

## Szprotawa

**godz. 15.00**

„ To jest nasz czas ...” - FLASH MOB - występ na szprotawskim rynku, wspólnie z młodzieżą z ŚDS oraz SOSW. Poczęstunek.

**Miejsce:** Rynek w Szprotawie

## **PIĄTEK – 8 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

## Żary

**godz. 10.00 – 13.00**

Spacer po Zielonym Lesie z elementami gimnastyki. Zadanie dofinansowane przez Burmistrz Miasta Żary.

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 10.00 wiata Stadion Syrena, ul. Sportowa, Żary

## Zbąszynek

**godz. 10.00**

Turniej Chińczyka

**Miejsce:** Zbąszyńska Hala Sportowa ul. Sportowa 2, Zbąszynek, tel. 68 3849142

**godz. 17.00**

Wieczór poetycki „Wesołe jest życie Seniora”

**Miejsce:** Sala taneczna ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, Zbąszynek, tel. 683849607

## gm. Bobrowice

**godz. 17.00 – 20.00**

Gminny Dzień Seniora

**Miejsce:** Gminny Ośrodek Kultury i Sportu Bobrowice

## **SOBOTA – 9 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Żary**

**godz. 7.00 – 19.00**

Wycieczka autokarowa „Rudawy Janowickie, Kolorowe Jeziora” (wycieczka odpłatna). Zadanie dofinansowane przez Burmistrza Miasta Żary

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 7.00 przy Pl. K. Wyszyńskiego 11, Żary

### **gm. Małomice**

**godz. 15.00 – 22.00**

Gminny Dzień Seniora w Małomicach: spotkanie integracyjne z okazji dnia Seniora, uroczysty obiad, koncert zespołu „Mythos” – muzyka grecka, zabawa taneczna

**Miejsce:** Sala wiejska w Bobrzanach – Bobrzany 46

### **Żary**

**godz. 16.00 – 22.00**

Zabawa z okazji „Dni Seniora”. Zadanie dofinansowane przez Burmistrza Miasta Żary.

**Miejsce:** Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, Żary

### **Bytom Odrzański**

**godz. 16.00**

Uroczysty Dzień Seniora dla Związkowców PZERiI i zaproszonych gości

**Miejsce:** Dom Kultury w Bytomiu Odrzańskim

**godz. 19.00**

Zabawa z okazji Dnia Seniora

**Miejsce:** Remiza Strażacka w Bytomiu Odrzańskim

## **PONIEDZIAŁEK - 11 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Koźuchów**

**godz. 9.00 – 12.00**

Dzień Urody – spa dla seniorów. Masaż twarzy i dłoni, maseczki, farbowanie włosów

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, ul. Szprotawska 19, Koźuchów

### **Zielona Góra**

**godz. 9.00 – 16.00**

Uroczyste otwarcie LTS – Święto pieczonego ziemniaka pod słodką pierzynką. Zabawa przy muzyce żywej

**Miejsce:** DDP „Retro” ul. Reja 8, Zielona Góra

**godz. 10.00**

Msza Święta w intencji Seniorów (zamknięta dla osób z zewnątrz)

**Miejsce:** Kaplica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

## Żary

**godz. 10.00 – 12.00**

Turystyczno - rekreacyjna gra miejska „Trino - szlakiem zwierząt i żarskich zabytków”. Zadanie dofinansowane przez Burmistrz Miasta Żary.

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 10.00 przy Pl. K. Wyszyńskiego 11, Żary

## gm. Żagań

**godz. 10.00 – 13.00**

„Stop Chorobom” Spotkanie i zajęcia z ratownikiem medycznym. Prelekcja nt. zagrożeń życia i chorób wieku starczego. Instruktaż z pierwszej pomocy. Mierzenie ciśnienia tętniczego

**Miejsce:** Gminna Biblioteka Publiczna w Rudawicy /godz. 9.00-10.00/, Gminna Biblioteka Publiczna w Bożnowie /godz. 10:30-11:30/, Gminna Biblioteka Publiczna w Miodnicy /godz. 12:00-13:00/

## Nowa Sól

**godz. 10.30**

„Ruch to zdrowie Seniora... Aktywnie i z humorem na wędrownkach z kijkami lub bez” – dla słuchaczy Nowosolskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Przyjaciół

**Miejsce:** Nowa Sól

## Lubsko

**godz. 10.30 – 11.30**

Msza Święta na rozpoczęcie Tygodnia Seniora z udziałem przedstawicieli Filii

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

## gm. Żagań

**godz. 10.30 – 12.00**

„Jesienne przedpołudnie z książką”. Wspólne czytanie literatury. Zapoznanie z nowościami literackimi

**Miejsce:** Gminna Biblioteka Publiczna w Rudawicy

## Zielona Góra

**godz. 11.00**

Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego tygodnia Seniora w cygańskich rytmach. Poczęstunek - tort i kawa - w świetlicy DPS ( impreza zamknięta dla osób z zewnątrz)

**Miejsce:** Świetlica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

## gm. Żagań

**godz. 11.00 – 12.00**

Uroczyste otwarcie Tygodnia Seniora. Przekazanie Seniorom kluczy/berła/symbolu władzy do Gminy Żagań

**Miejsce:** Klub Seniora Tomaszowo

## Zielona Góra

**godz. 11.00 – 12.30**

Day Spa – zabiegi pielęgnacyjne dla Seniorów w postaci maseczek, masażu rąk, manicure

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

**godz. 11.15 – 12.15**

„Wigorianie dla Seniorów” – koncert dla Seniorów z Klubu Seniora w Starym Kisielinie w wykonaniu Seniorów DD „Senior-WIGOR

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

**godz. 11.15 – 12.30**

„Z disco mogę wszystko” – zabawa taneczna dla Seniorów w ramach Inauguracji XXII Lubuskiego Tygodnia Seniora

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

**Lubsko****godz. 11.30 – 12.30**

Spotkanie przy cieście, kawie i herbacie

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

**godz. 11.30 – 13.00**

Kinomaniak- Oglądanie filmu Znachor w kinie domowym

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**gm. Żagań****godz. 12.00 – 12.30**

Wójt z wizytą u najstarszej mieszkanki Gminy Żagań.

**Miejsce:** Gmina Żagań - miejsce zamieszkania Seniorki

**Sulechów****godz. 13.00 – 15.00**

Turniej gry w Chińczyka z nagrodami / Turniej hokejowy z nagrodami

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

**Lubsko****godz. 13.30 – 15.00**

Artystyczne popołudnie

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

**godz. 13.30 – 14.30**

Popołudnie z poezją – wspólne czytanie

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**Zielona Góra****godz. 13.45 – 15.45**

Porady prawne dla Seniorów

**Miejsce:** Biblioteka publiczna w Zawadzie, ul. Zawada – Zielonogórska 62, Zielona Góra

**Cybinka****godz. 14.00 – 15.00**

„Piękno jest w nas” – zajęcia z kosmetologiem

**Miejsce:** Klub Senior+, ul. Dąbrowskiego 32, Cybinka

### Sulechów

**godz. 14.00 – 16.00**

Warsztaty plastyczne cz. I - „Senior na ziemskiej karuzeli”: Wielkoformatowa kompozycja przestrzenna z kolorowych kartoników pt. „Wielkie Serce Seniora”

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

### Zielona Góra

**godz. 15.30 – 19.00**

Spotkanie seniorów w Świetlicy Środowiskowej z okazji Tygodnia Seniora

**Miejsce:** ul. Lisowskiego 1, Zielona Góra

### Babimost

**godz. 16.00 – 20.00**

Babimojski senior wie, że wiek, to tylko liczba - Biesiada senioralna - piosenki naszych czasów

**Miejsce:** Spotkanie plenerowe i w Domu Kultury

### Zielona Góra

**godz. 18.00 – 20.00**

„Poznać demencję – wczesna diagnoza” – warsztaty on-line z opiekunami osób starszych, zależnych

**Miejsce:** DD „Senior – WIGOR”. Os. Pomorskie 28, Zielona Góra

## **PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK – 11-15 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### Lubsko

Wystawa prac Mieszkańców DPS w Lubsku

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

### Zielona Góra

**godz. 11.30 – 14.30**

„Lubuskie inspiracje kulinarne” - tydzień wyjątkowych, lubuskich potraw

**Miejsce:** Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Witebska 2, Zielona Góra

## **PONIEDZIAŁEK-SOBOTA – 11-16 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### Tursk

**godz. 7.00 – 15.00**

„W jesieni życia jest pora na talenty Seniora” – wystawa prac artystycznych Mieszkańców DPS w Tursku

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

**godz. 10.00 – 12.30**

„Stylowy Senior - czyli salon piękności i pokaz mody seniorów Turskiego Domu

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28



## WTOREK - 12 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Zielona Góra

**godz. 9.00 – 10.00**

Msza Święta w intencji Seniorów w Konkatedrze pw. św. Jadwigi Śląskiej

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

**godz. 11.00 – 14.30**

#### **INAUGURACJA XXII LUBUSKIEGO TYGODNIA SENIORA**

**Miejsce:** Sala Kolumnowa Sejmiku Województwa Lubuskiego,  
Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze,  
ul. Podgórna 7, 65-057 Zielona Góra

\*\*\*

### Zielona Góra

**godz. 8.00 – 11.30**

Podróże po Kraju Kwitnącej Wiśni. Moda i obyczaje japońskie. Spotkanie z Podologiem

**Miejsce:** DDP „Retro” ul. Reja 8, Zielona Góra

### Żary

**godz. 8.00 – 10.00**

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (bezpłatne bilety wstępu do nabycia w sekretariacie Pływalni w dniach 05-06.10.2021 w godzinach 10.00 - 14.00). Liczba biletów ograniczona.

**Miejsce:** Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, Żary

### Szprotawa

**godz. 8.00 – 19.00**

„Jesteśmy aktywni”. Wyjazd organizowany przez PZERI w Szprotawie - do Drzonkowa na zajęcia sportowe, rekreacja i wykład: „Wpływ ruchu na zdrowie ogólne”.

**Miejsce:** Drzonków

### Glińsk

**godz. 9.30 -11.30**

„Profilaktyka zdrowego żywienia”

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Glińsk 51A

### Żary

**godz. 9.30 – 13.00**

Dzień Otwarty Dziennego Domu „Senior+” - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Żarach (prelekcje profilaktyczne Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej i Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji, występ artystyczny dzieci przedszkolnych).

**Miejsce:** Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8, Żary

### Sulechów

**godz. 10.00 – 11.00**

Uroczysta Msza Święta z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora

**Miejsce:** Kościół Parafialny pw św. Stanisława Kostki, ul. Odrzańska 53, Sulechów

## Tursk

**godz. 10.00 – 12.00**

„W starym kinie – czyli filmoteka starszego człowieka” – projekcja filmów na dużym ekranie

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

## Skwierzyna

**godz. 10.00 – 12.00**

Spotkanie integracyjne „Poranek z poezją”

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, ul. Przemysłowa 42, Skwierzyna

## gm. Żagań

**godz. 10.00 – 13.00**

„Stop Chorobom” Spotkanie i zajęcia z ratownikiem medycznym. Prelekcja nt. zagrożeń życia i chorób wieku starczego. Instruktaż z pierwszej pomocy. Mierzenie ciśnienia tętniczego

**Miejsce:** Gminna Biblioteka Publiczna w Dzietrychowicach /godz. 9.00-10.00/, Publiczna Szkoła Podstawowa w Jeleninie /godz. 10.30-11.30/, Świetlica wiejska w Starej Kopernii /godz. 12.00 – 13.00/

## Lubsko

**godz. 10.00 – 13.00**

Wykorzystanie darów jesieni – robienie różańca z kasztanów

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 10.30 – 12.30**

„Senior w grze” – turniej gry w Bingo

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

## Zielona Góra

**godz. 10.00 – 15.00**

Portret Lubuskiego Seniora. Plenerowa sesja zdjęciowa w Zatoniu

**Miejsce:** ul. Zielonogórska 48A, Zatonie

**godz. 10.30**

Olimpiada sportowa ( impreza zamknięta dla osób z zewnątrz)

**Miejsce:** Świetlica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

## Sulechów

**godz. 11.00 – 13.00**

Poczęstunek w Domu Dziennego Pobytu Emeryta i Rencisty CUS OPS dla Seniorzy oraz zaproszonych gości

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

## Nowa Sól

**godz. 11.00 – 13.00**

Warsztaty ceramiczne pn. „Ceramika dla Seniora”

**Miejsce:** Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49, Nowa Sól

### Sulechów

**godz. 11.30 – 12.00**

Koncert „Z Muzyką Polską” w wykonaniu Leszka Knoppa i Karoliny Góralskiej

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

### Lubsko

**godz. 13.30 – 14.30**

„Piękna Seniorka, piękny Senior” – dzień piękności

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 13.30 – 15.00**

Legends i Podania Ludowe

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

### Tursk

**godz. 13.30 – 15.00**

„Jesienny koncert życzeń” – audycja przez radiowęzeł

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

### Sulechów

**godz. 14.00 – 16.00**

Warsztaty plastyczne cz.II „Senior na ziemskiej karuzeli”: Wielkoformatowa kompozycja przestrzenna z kolorowych kartoników pt. „Wielkie Serce Seniora”- c. d. działań twórczych

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

### Zielona Góra

**godz. 15.00 – 17.00**

Spotkanie z dyplomowaną dietetyczką – nt. Odżywianie ludzi w podeszłym wieku oraz przy typowych schorzeniach np. cukrzyca

**Miejsce:** Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Witebska 2, Zielona Góra

**godz. 16.00 – 17.30**

Prelekcja dla Seniorów:

1. Spadki – skuteczny testament – jak go napisać? – dziedziczenie ustawowe – najczęstsze problemy przy spadkobranii
2. Darowizny – jak sporządzić umowę? – czy można odwołać darowiznę?
3. Umowa dożycia – jej istota
4. Umowa opieki – praktyczne wskazówki
5. Odwrócona hipoteka – zagrożenia i korzyści

**Miejsce:** Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku, al. Wojska polskiego9, Zielona Góra

### Cybinka

**godz. 16.15 – 18.15**

„Kreatywna jesień” – warsztaty plastyczno-artystyczne

**Miejsce:** Klub Senior+, ul. Dąbrowskiego 32, Cybinka

### **Babimost**

**godz. 17.00 – 18.00**

Koncert zespołu „Sześciopak”

**Miejsce:** Sala widowiskowa GOK, ul. Gagarina 21, Babimost

### **Nowa Sól**

**godz. 18.00**

Spektakl „Schulz: Pętla”

**Miejsce:** Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49, Nowa Sól

## **ŚRODA – 13 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Żary**

**godz. 8.00 – 10.00**

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (bezpłatne bilety wstępu do nabycia w sekretariacie Pływalni w dniach 05-06.10.2021 w godzinach 10.00 - 14.00). Liczba biletów ograniczona.

**Miejsce:** Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, Żary

### **gm. Żagań**

**godz. 8.00 – 15.00**

Warsztaty z szydełkowania

**Miejsce:** Gminna Biblioteka Publiczna w Gorzupii /godz. 8.00-10.00/, Świetlica wiejska w Starej Kopernii /godz. 10.30 – 12.30/, Gminna Biblioteka Publiczna w Dietrzychowicach /godz. 12.45 – 15.00/

### **Zielona Góra**

**godz. 9.00 – 11.30**

„Aloha” - wśród hawajskich girland... Zajęcia z muzykoterapii

**Miejsce:** DDP „Retro” ul. Reja 8, Zielona Góra

### **Koźuchów**

**godz. 9.00 – 12.00**

Słodkie wypieki – wspólne pieczenie z seniorami ciasteczek i rogalików na podstawie starych przepisów

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, ul. Szprotawska 19, Koźuchów – pracownię terapeutyczne i rozdzielnia

### **Glińsk**

**godz. 9.30 -11.30**

Zabawy sportowe

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Glińsk 51A

### **Zielona Góra**

**godz. 10.00 – 10.45**

Zajęcia muzyczno-ruchowe

**Miejsce:** Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 3, „Arkadia”, ul. Głowackiego 8b, Zielona Góra

### Drezdenko

**godz. 10.00 – 11.00**

„Czytamy sercem”

**Miejsce:** Powiatowe Centrum Zdrowia sp. z o.o., ul. Piłsudskiego 8, Drezdenko

### Zielona Góra

**godz. 10.00 – 12.00**

„Aktywny Senior” – warsztaty usprawniające dla osób starszych, zależnych

**Miejsce:** DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11, Zielona Góra

### Tursk

**godz. 10.00 – 12.00**

Recital Łukasza Łyczkowskiego finalisty ósmej edycji „The Voice of Poland”

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

### Lubsko

**godz. 10.00 – 13.00**

„Aktywny senior” - konkurencje sprawnościowe

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 10.30 – 12.30**

Warsztaty Decoupage

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

### Zielona Góra

**godz. 10.30**

Jesienne warsztaty kulinarne - „Zdrowe i pyszne zamknięte w słoiku” ( impreza zamknięta dla osób z zewnątrz)

**Miejsce:** Świetlica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

### Zielona Góra

**godz. 10.45 – 11.15**

Wspólny poczęstunek

**Miejsce:** Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 3 „Arkadia”, ul. Głowackiego 8b, Zielona Góra

### Świdnica

**godz. 11.00 - 13.00**

Obchody Dnia Seniora w Domu Dziennego Pobytu Senior+ w Świdnicy

**Miejsce:** Dom Dziennego Pobytu, ul. Długa 22, Świdnica

### Sulechów

**godz. 11.00 – 13.00**

Wyjazd na kręgle do Centrum Rozrywki w Hotelu Texicana w Kalsku

**Miejsce:** Hotel Texicana, Kalsk 1E, Sulechów

## Zielona Góra

**godz. 11.15 – 12.00**

Zajęcia plastyczne

**Miejsce:** Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 3 „Arkadia”, ul. Głowackiego 8b, Zielona Góra

## Cybinka

**godz. 12.00 – 14.00**

„Szydełkiem dziergane” – zajęcia z szydełkowania, prezentacja rękodzieła

**Miejsce:** Klub Senior+, ul. Dąbrowskiego 32, Cybinka

## gm. Nowa Sól

**godz. 12.00 – 14.00**

Działania dla uczestników Klubu Senior+

**Miejsce:** Winnica Kinga, Stara Wieś 28

## Sulechów

**godz. 13.00 – 14.00**

Pogadanka z Policjantem „Jestem bezpieczny – bezpieczeństwo w domu i poza nim”

**Miejsce** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

## Zielona Góra

**godz. 13.00 – 14.30**

Ola! - Olala – program kabaretowy w wykonaniu Pani Haliny Bohuty-Stapel

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

## Lubsko

**godz. 13.30 – 14.30**

Turniej w warcaby i chińczyka

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 13.30 -14.30**

Kabaretobranie – popcorn

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

## Tursk

**godz. 13.30 – 15.00**

Turniej wiedzy o świecie

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

## Zielona Góra

**godz. 14.00 – 15.30**

Dzień Miodu – spotkanie z pasieką wędrowną

**Miejsce:** DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11, Zielona Góra

**godz. 15.30 – 19.00**

Spotkanie seniorów w Świetlicy Środowiskowej z okazji Tygodnia Seniora

**Miejsce:** ul. Lisowskiego 1, Zielona Góra

### **gm. Sulęcín**

**godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Zarzynie

### **Babimost**

**godz. 16.00 – 18.00**

Rozgrywki sportowe seniorów w wielu dyscyplinach

**Miejsce:** Sala sportowa Centrum Sportu i Rekreacji „Olimpia” w Babimoście ul. Żwirki i Wigury 10a oraz boisko sportowe

### **Zielona Góra**

**godz. 16.00**

Kuratorskie oprowadzenie po wystawie Anny Gapińskiej-Myszkiewicz (1942-2020) „Nastroje”

**Miejsce:** Muzeum Ziemi Lubuskiej, al. Niepodległości 15, Zielona Góra

### **Gościeszowice**

**godz. 17.00 – 22.00**

Obchody Dnia seniora; Prelekcje o Radzie Seniorów

**Miejsce:** GOK Gminne Centrum Kultury Gościeszowice

## **CZWARTEK - 14 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### **Żagań**

**godz. 7.00 – 21.30**

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla Seniorów (mieszkańców, którzy ukończyli 60 lat). Wejściówka obejmuje 1,5 godzinny pobyt na pływalni po okazaniu dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek.

**Miejsce:** Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6, Żagań

### **Żary**

**godz. 8.00 – 10.00**

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (bezpłatne bilety wstępu do nabycia w sekretariacie Pływalni w dniach 05-06.10.2021 w godzinach 10.00 - 14.00). Liczba biletów ograniczona.

**Miejsce:** Pływalnia Wodnik, ul. Georga Philippa Telemanna 1, Żary

### **Zielona Góra**

**godz. 9.00 – 11.30**

Warsztaty z Jogi

**Miejsce:** DDP „Retro” ul. Reja 8, Zielona Góra

### **Żagań**

**godz. 9.30 - 10.30**

Msza święta w intencji żagańskich Seniorów

**Miejsce:** Kościół pw. WNMP, Plac Klasztorny 2, Żagań

## Żary

**godz. 10.00 – 11.00**

„Mydlane fantazje w Muzeum” (zapisy do dnia 13.10.2021 w siedzibie Muzeum, tel. 68 363 83 70)  
Ilość miejsc ograniczona.

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

## Tursk

**godz. 10.00 – 12.00**

Turniej szaradziarski

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

## Zielona Góra

**godz. 10.00 – 12.30**

Wycieczka historyczna do ruin Pałacu w Zatoniu

**Miejsce** Pałac w Zatoniu, ul. Zielonogórska 48A

## Lubsko

**godz. 10.00 – 13.00**

„Pejzaż jesienny” malowanie na folii- zajęcia plastyczne

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 10.30 – 12.30**

„20 lat minęło jak jeden dzień – Karaoke dla seniorów”, Wspólne śpiewanie” pieśni naszej młodości”

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

## Glińsk

**godz. 10.00 – 13.00**

Kulinaria

**Miejsce:** Sala wiejska w Glińsku

## gm. Otyń

**godz. 10.30 – 13.30**

Dzień Seniora w Gminie Otyń

**Miejsce:** Dom Opieki w Gminie Otyń, ul. Świerkowa 13, Modrzyca

## Zielona Góra

**godz. 10.30**

Quiz wiedzy ogólnej ( impreza zamknięta dla osób z zewnątrz)

**Miejsce:** Świetlica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

## Żagań

**godz. 10.40 – 11.00**

Uroczyste przekazanie klucza do miasta przez Burmistrza Miasta Żagań żagańskim Seniorom

**Miejsce:** Żagański Pałac Kultury, Sala konferencyjna, ul. Szprotawska 4, Żagań

**godz. 11.00**

Biblioteczny klub aktywnego Seniora



**Miejsce:** Żagański Pałac Kultury, Sala konferencyjna, ul. Szprotawska 4, Żagań

### Nowa Sól

**godz. 11.00 – 13.00**

Warsztaty ceramiczne pn. „Ceramika dla Seniora”

**Miejsce:** Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49, Nowa Sól

### Cybinka

**godz. 11.00 – 13.00**

„Jesienny gulasz z soczewicy” – warsztaty z kuchni wegańskiej

**Miejsce:** Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, ul. Słubicka 28, Cybinka

### Sulechów

**godz. 11.00 – 13.00**

Warsztaty plastyczne cz. III „Senior na ziemskiej karuzeli”: Wielkoformatowa instalacja plastyczna na brystolu pt. „Sylwetka Seniora Wśród nas”

**Miejsce** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

### Babimost

**godz. 12.00**

Wykład nt. „Jak naturalnie wspierać swoją odporność”

**Miejsce:** Sala bankietowa GOK, ul. Gagarina 21, Babimost

### Skwierzyna

**godz. 12.00**

Piknik dla Seniorów – w tym: turniej sportowy (boole, strzelanie), wykłady prozdrowotne, punkty pomiaru ciśnienia i poziomu cukru, spotkanie z policjantem, koncert kapeli. Na zakończenie – grill.

**Miejsce:** Boisko przy Domu Dziennego Pobytu Senior- WIGOR, ul. 2 lutego 23, Skwierzyna

### Zabór

**godz. 12.00 – 16.00**

Spotkanie seniorów

**Miejsce:** Świetlica, Urząd Gminy Zabór

### Sulechów

**godz. 13.00 – 14.00**

Quiz muzyczny „Jaka to melodia”

**Miejsce** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

### Lubsko

**godz. 13.30 – 14.30**

Słodkie wypieki - pieczenie ciasta

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

**godz. 13.30 – 14.45**

Spotkanie z wybitną Panią Psycholog prelekcja pt. „Senior aktywny to Senior szczęśliwy”

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

### **gm. Żagań**

**godz. 14.00 – 17.00**

Bal Seniorów

**Miejsce:** Świetlica wiejska w Rudawicy

### **Zielona Góra**

**godz. 15.00 – 18.00**

Muzyczno – koncertowe spotkanie „W mroku jest tyle światła”

**Miejsce:** DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11, Zielona Góra

### **Żagań**

**godz. 16.00**

Wycieczka rowerowa

**Miejsce:** Start: przedzamcze Żagańskiego Pałacu Kultury, ul. Szprotawska 4, Żagań

### **gm. Sulęcín**

**godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Grochowie

### **Drezdenko**

**godz. 17.00 – 18.00**

„Śpiewaj na zdrowie”

**Miejsce:** Powiatowe Centrum Zdrowia sp. z o.o., ul. Piłsudskiego 8, Drezdenko

### **Nowa Sól**

**godz. 19.00**

Wspólne wyjście słuchaczy Nowosolskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku do kina na komedię pt. „Teściowie”

**Miejsce:** Kino NDK, Nowa Sól

### **Sulechów**

**godz. 16.00 – 20.00**

Bal Seniora „Nie liczę godzin i lat...” w Domu Dziennego Pobytu Emeryta i Rencisty (DDPEiR) CUS OPS w Sulechowie wraz z zaproszonymi seniorami z Bojadół i Trzebiechowa:

- wspólne biesiadowanie,
- zabawy i konkursy,
- zabawa przy muzyce.

**Miejsce** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

## PIĄTEK – 15 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Żagań

**godz. 7.00 – 21.30**

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla Seniorów (mieszkańców, którzy ukończyli 60 lat). Wejściówka obejmuje 1,5 godzinny pobyt na pływalni po okazaniu dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek.

**Miejsce:** Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6, Żagań

### Żagań

**godz. 9.30**

Joga pod platanem

**Miejsce:** Podzamcze Żagańskiego Pałacu Kultury, ul. Szprotawska 4, Żagań

### Glińsk

**godz. 9.30 – 11.00**

„Sport to zdrowie” – zajęcia sportowe

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Glińsk 51A

### Żary

**godz. 10.00 – 11.00**

Zwiedzanie Kościoła farnego pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Żarach. Muzeum Pogranicza Śląsko - Łużyckiego oraz tereny przymuzealne (wstęp wolny)

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

### Koźuchów

**godz. 10.00 – 12.00**

Przedstawienie teatralne pt. „Śmiechoterapia” oraz wspólne spotkanie przy słodkim poczęstunku

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, ul. Szprotawska 19, Koźuchów

### Tursk

**godz. 10.00 – 12.00**

Dzień wesołego Clowna

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28

### gm. Sulęcín

**godz. 10.00 – 12.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Trzemesznie Lub.

### Lubsko

**godz. 10.00 – 13.00**

Tańce hulańce - zabawa biesiadna przy słodkim poczęstunku

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

## Zielona Góra

**godz. 10.00 – 15.00**

„Kraina cudów” – zawody sportowe dla seniorów w klimacie Wesołego Miasteczka

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

## Lubsko

**godz. 10.15 – 13.00**

Bal na zakończenie Tygodnia Seniora dla mieszkańców DPS i DPS Miłowice, Konkursy i Zabawy.  
Wybór Króla i Królowej balu.

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

## Zielona Góra

**godz. 10.30**

Warsztaty plastyczne – „Piękna złota jesień”

**Miejsce:** Świetlica DPS, al. J. Słowackiego 29, Zielona Góra

**godz. 10.30 – 12.30**

Plener malarski: Energia z serca...

**Miejsce:** DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11, Zielona Góra

## Sulechów

**godz. 11.00 – 12.00**

Pogadanka z Ratownikiem medycznym – Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy dla Seniorów

**Miejsce:** CUS OPS Kruszyna 53A, Sulechów

## Cybinka

**godz. 11.00 – 12.30**

„Sport to zdrowie” – zajęcia sportowe

**Miejsce:** Klub Senior+, ul. Dąbrowskiego 32, Cybinka

## Nowa Sól

**godz. 11.00 – 12.00**

Warsztaty taneczno-ruchowe pn. „Aktywny Senior”

**Miejsce:** Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49, Nowa Sól

**godz. 12.00 – 13.30**

Warsztaty artystyczne

**Miejsce:** Muzeum Miejskie, ul. Muzealna 20, Nowa Sól

## Żagań

**godz. 12.00**

Pogadanki z seniorami

**Miejsce:** Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Włókniarzy 3, Żagań

## Lubsko

**godz. 13.30 – 14.30**

Tęga głowa zabawa w kalambury i rozwiązywanie przysłów

**Miejsce:** Filia DPS, ul. Pokoju 1a, Lubsko

### Żary

**godz. 15.00**

„Pogodny, szczęśliwy Senior” - spotkanie z psycholog Panią Lucyną Hoffman - Czyżyk Dyrektor Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Żarach

**Miejsce:** Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Wrocławska 11, Żary

### Bojadła

**godz. 15.00 – 19.00**

Impreza kulturalna pn. „Muzyczna biesiada Seniorów – VIII Przegląd Zespołów Śpiewaczych

- występ mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Trzebiechowie z filią w Bełczu;

- koncerty 8 zespołów śpiewaczych z powiatów: zielonogórskiego, nowosolskiego i świebodzińskiego;

- poczęstunek z biesiadą

**Miejsce:** Gminny Ośrodek kultury, ul. Boczna 1a, Bojadła

### Sulechów

**godz. 15.00 – 20.00**

Udział Seniorów z DDPEiR CUS OPS w Sulechowie w Muzycznej Biesiadzie Seniorów – VIII Przeglądzie Zespołów Śpiewaczych w Bojadłach

**Miejsce** Gminny Ośrodek Kultury w Bojadłach, ul. Boczna 1a, Bojadła

### Żagań

**godz. 15.00**

Kino dla seniora

**Miejsce:** Żagański Pałac Kultury, Sala Inter, ul. Szprotawska 4, Żagań

### Babimost

**godz. 16.00 – 20.00**

Wyjazd do kina w Świebodzińcu na film „Teściowie”

**Miejsce:** Maxkino Świebodzińcu

### Zielona Góra

**godz. 16.00 – 20.00**

Zabawa taneczna - w tym występ uczennic szkoły baletowej oraz konkursy i zabawy dla uczestników

**Miejsce:** Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, ul. Witebska 2, Zielona Góra

### Żagań

**godz. 17.00**

Spotkanie z regionalistami redagującymi i publikującymi w Zeszytach Żagańskich

**Miejsce:** Miejska Biblioteka Publiczna im. Papuszy Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4, Żagań

## Nowa Sól

**godz. 18.00**

Spotkanie z Agnieszką Dobkiewicz, autorką książki „Dziewczyny z Gross-Rosen: zapomniane historie z obozowego piekła”

**Miejsce:** Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Bankowa 3, Nowa Sól

## Zbąszynek

**godz. 18.30**

Msza św. w intencji seniorów z Gminy Zbąszynek

**Miejsce:** Kościół Parafialny w Zbąszynku

## **SOBOTA - 16 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

## Żagań

**godz. 9.00 – 21.00**

Darmowy wstęp na Basen Arena w Żaganiu dla Seniorów (mieszkańców, którzy ukończyli 60 lat). Wejściówka obejmuje 1,5 godzinny pobyt na pływalni po okazaniu dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek.

**Miejsce:** Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6, Żagań

**godz. 11.00**

Uroczyste wręczenie dyplomów

**Miejsce:** Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45, Żagań

**godz. 11.00 – 17.00**

Piknik Seniora w Muzeum Obozów Jenieckich (ognisko, grill, grochówka, plener malarski)

**Miejsce:** Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45, Żagań

**godz. 12.00; 14.00; 16.00**

Zwiedzanie Muzeum Obozów Jenieckich (możliwość dojazdu na teren Muzeum bezpłatnym autobusem; więcej: [www.urzadmiasta.zgan.pl](http://www.urzadmiasta.zgan.pl))

**Miejsce:** Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45, Żagań

## Zielona Góra

**godz. 14.30 – 16.00**

Koncert dla Seniora w wykonaniu Zespołu muzycznego De-Mo z Nowej Soli

**Miejsce:** DPS dla Kombatantów, ul. Lubuska 11, Zielona Góra

## Świdnica

**godz. 15.00 - 17.00**

Spotkanie okolicznościowe dla seniorów

**Miejsce:** Teren przy Urzędzie Gminy w Świdnicy, ul. Długa 38, Świdnica

## Babimost

**godz. 16.00**

Biesiada folklorystyczno-śpiewacza

**Miejsce:** Sala widowiskowa GOK, ul. Gagarina 21, Babimost

## Lubsko

**godz. 16.00**

Msza Święta na zakończenie obchodów Lubuskiego Tygodnia Seniora

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

## Sulechów

**godz. 16.00**

Udział senior z DDPEiR OPS w Sulechowie w Biesiadzie Folklorystyczno-Śpiewaczej organizowanej przez Gminny Ośrodek Kultury w Babimoście

**Miejsce** Gminny Ośrodek Kultury w Babimoście

## Nowa Sól

**godz. 17.00 – 23.00**

Zadanie publiczne pt. „Gdy powróci lepszy czas” współfinansowane przez Gminę Nowa Sól – Miasto. W ramach zadania: organizacja XXII Lubuskiego Tygodnia Seniora w formie uroczystych obchodów oraz przy muzyce i tańcach. Przewiduje się słodki poczęstunek z herbatą i kawą dla ok. 60 seniorów uczestniczących w zabawie.

**Miejsce:** Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Nowej Soli ul Parafialna 4/5, Nowa Sól

## **PONIEDZIAŁEK – 18 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### Gorzów Wlkp.

**godz. 9.00 – 10.00**

Uroczyste rozpoczęcie Gorzowskiego Tygodnia Seniora Mszą Św. w intencji Seniorów (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Parafia Braci Mniejszych Kapucynów p.w. Św. Antoniego Padewskiego i Św. Stanisława Kostki, Plac Staromiejski 1, Gorzów Wlkp.

### Glińsk

**godz. 9.30 – 11.30**

„Przygoda ze skrzynią skarbów”

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Glińsk 51A

### Gorzów Wlkp.

**godz. 10.00 – 12.00**

Spacery po Gorzowie z przewodnikiem oddziału PTTK „Ziemia Gorzowska” (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Teren Gorzowa Wlkp.

**godz. 10.30 – 12.00**

Występ dla podopiecznych DDP gorzowskiego zespołu „Wesoła Siódemka” (wydarzenie ma charakter zamknięty)

**Miejsce:** Dom Dziennego Pobytu, ul. Hejmanowskiej 5, Gorzów Wlkp.

## Szprotawa

### **godz. 11.00**

Widowisko artystyczne „Od przedszkola dla seniora” inaugurujące Gminny Tydzień Seniora w Szprotawie. Widowisko artystyczne z inicjatywy Szprotawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku przygotowanego przez kadrę pedagogiczną i przedszkolaków szprotawskich przedszkoli. Widowisko jest poprzedzone spotkaniem Seniorów z Burmistrzem

**Miejsce:** Szprotawski Dom Kultury - sala widowiskowa, plac Mickiewicza 1, Szprotawa

## Zielona Góra

### **godz. 11.15 – 12.30**

Koncert dla seniorów w wykonaniu Zespołu Bolero

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

## Gorzów Wlkp.

### **do godz. 12.00**

Ogłoszenie konkursu dla gorzowskich Seniorów pn. „Gorzów moje Miasto”. Przedmiotem konkursu są wierszyki-rymowanki (fraszka, limeryk) związane z Gorzowem (adresatami konkursu są Seniorzy)

**Miejsce:** Strona internetowa/lokalne media

### **godz. 12.30 – 13.30**

Poezja Krystyny Zwolskiej "Kamienie zakwitają jesienią" - recytuje Krystyna Zwolska

**Miejsce:** Klub Senior+ (Klub aktywnego seniora), WiMBP, ul. Sikorskiego 107, Gorzów Wlkp.

## gm. Sulęcín

### **godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Trzebowie

## Gorzów Wlkp.

### **godz. 17.00 – 20.00**

Wieczorek muzyczny pt. "Na wspomnieniach fali". Wystąpią: Zespół muzyczny Kominek, Chór Kalina (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 785 187 282)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A, Gorzów Wlkp.

## **WTOREK – 19 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

## Gorzów Wlkp.

### **godz. 10.00 – 12.00**

Spacery po Gorzowie z przewodnikiem z oddziału PTTK „Ziemia Gorzowska” (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Teren Miasta Gorzowa Wlkp.

### **godz. 10.30 – 12.00**

Dzień włoski w DDP (spotkanie towarzyskie przy muzyce włoskich wykonawców, słodki poczęstunek – włoskie tiramisu) przygotowany przez uczestników DDP (wydarzenie ma charakter zamknięty)

**Miejsce:** Dom Dziennego Pobytu, ul. Hejmanowskiej 5, Gorzów Wlkp.



**godz. 12.30 - 13:30**

Monolog Jadwigi Kowalskiej na temat spraw dnia codziennego przedstawiony w humorystycznym tonie

**Miejsce:** Klub Senior+ (Klub aktywnego seniora), WiMBP, ul. Sikorskiego 107, Gorzów Wlkp.

**Glińsk**

**godz. 13.30**

Koncert uczniów PSM Świebodzin

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej, Glińsk 51A

**Gorzów Wlkp.**

**godz. 14.30 – 15.30**

Lationo Solo. Zajęcia taneczne w rytmach latino dla dorosłych i seniorów prowadzonych przez Karolinę Bieńkowską ze Szkoły TAŃCA "dance MIX" (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 785 187 282)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A, Gorzów Wlkp.

**gm. Sulęcín**

**godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Długoszynie

**Gorzów Wlkp.**

**godz. 17.00 – 20.00**

Występ Kabaretu Starszych Pań (pod kierunkiem Anny Łaniewskiej) oraz wieczór karaoke dla seniorów prowadzonych przez Dominika Jakubczaka (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 95 7 226 527)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Jedyńka, ul. Chrobrego 9, Gorzów Wlkp.

**godz. 17.00 – 20.00**

Wieczorek muzyczny pt. "Życie jak jesień". Wystąpią: Zespół muzyczny WENA, Teatr Seniora Maski i Twarze (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 785 187 282)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A, Gorzów Wlkp.

**WTOREK-PIĄTEK – 19-29 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**Szprotawa**

**godz. 11.00 – 13.00**

Dni Otwarte na Szprotawskim UTW. Podczas Dni Otwartych szprotawscy seniorzy mają okazję zapoznać się z programem i harmonogramami zajęć oraz bezpłatnego uczestnictwa w zajęciach w październiku

**Miejsce:** Centrum Seniora, Szprotawa

## ŚRODA – 20 PAŹDZIERNIKA 2021 r.

### Gorzów Wlkp.

#### **godz. 10.00 – 18.00**

Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego im. Jana Dekerta. 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 (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Zespół Willowo-Ogrodowy, ul. Warszawska 35, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 - 18.00/,  
Spichlerz, ul. Fabryczna 1-3, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 – 18.00/, Muzeum Grodu  
Santok, ul. Wodna 2A, Santok /godz. 10.00 – 17.00/.

#### **godz. 10.30 – 12.00**

Zajęcia ruchowe (nordic walking) – szlakiem gorzowskiego bulwaru

**Miejsce:** Bulwar Nadwarciański, Gorzów Wlkp.

#### **godz. 11.00 – 13.00**

Plenerowa wystawa malarstwa, szkicowanie i malowanie w plenerze (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** ul. Hawelańska, Gorzów Wlkp.

#### **godz. 11.00 – 14.00**

Panel wykładowy w WiMBP

„Zdrowy, bezpieczny i poinformowany senior”, składający się z ok. 20 minutowych wykładów dla seniorów:

- wykład Miejskiego Rzecznika Konsumentów w zakresie prawa konsumenckiego dla seniorów
- gorzowska Policja radzi jak przeciwdziałać oszustwom wobec seniorów.
- wsparcie Gorzowskiego Centrum Pomocy Rodzinie dla seniorów w ramach pomocy społecznej.
- przeciwdziałanie przemocy w rodzinie na terenie miasta Gorzowa Wielkopolskiego, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych.
- wykład radcy prawnego Ady Rój na temat darowizn
- przerwa kawowa, w tym:
  - darmowy poczęstunek w formie cateringu;
  - stanowisko nieodpłatnych porad prawnych;
  - stanowisko Gorzowskiej Rady Seniorów;
  - stanowisko z Kartami Seniora;
  - stanowisko pomiaru cukru i ciśnienia z Centrum Pielęgniarstwa i Opieki „Optima” s.c.;
  - stanowisko eksperta z ZUS (porady indywidualne)

(wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim, ul. Sikorskiego 107, sala nr 110

#### **godz. 12.00 – 14.00**

Jesienne dekoracje - warsztaty rękodzieła z instruktorką Ewą Ochocką (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 785 187 282)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A, Gorzów Wlkp.

### Skwierzyna

**godz. 11.00**

Grzybobranie

**Miejsce:** Wyznaczony kwartał lasu

### gm. Sulęcín

**godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Brzeźnie

## **CZWARTEK – 21 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### Gorzów Wlkp.

**godz. 10.00 – 12.00**

Spacery po Gorzowie z przewodnikiem z oddziału PTTK „Ziemia Gorzowska” (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Teren Gorzowa Wielkopolskiego

**godz. 10.00 – 18.00**

Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego im. Jana Dekerta. 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 (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Zespół Willowo-Ogrodowy, ul. Warszawska 35, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 – 18.00/, Spichlerz, ul. Fabryczna 1-3, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 – 18.00/, Muzeum Grodu Santok, ul. Wodna 2A, Santok /godz. 10.00 – 17.00/

**godz. 10.30 – 12.00**

Dzień francuski w DDP - zabawa na nutę francuską, spotkanie przy kawie i francuskim croissant, w tym dniu pracownicy DDP wystąpią w strojach z elementami francuskimi (wydarzenie ma charakter zamknięty)

**Miejsce:** Dom Dziennego Pobytu, ul. Hejmanowskiej 5, Gorzów Wlkp.

**godz. 11.30 – 13.00**

Zajęcia kulinarne w Klubie aktywnego seniora (wydarzenie ma charakter zamknięty)

**Miejsce:** Klub Senior+ (Klub aktywnego seniora), WiMBP, ul. Sikorskiego 107, Gorzów Wlkp.

### Szprotawa

**godz. 15.00**

„ To jest nasz czas ...”. FLASH MOB – występ na szprotawskim rynku, wspólnie z młodzieżą z ŚDS oraz SOSW. Poczęstunek

**Miejsce:** Rynek w Szprotawie

### gm. Sulęcín

**godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Sulęcínie

## Gorzów Wlkp.

### **godz. 17.00 – 19.00**

Bezpłatne bilety dla gorzowskich seniorów na spektakl teatralny pt. „1980-Ty” w reżyserii Jana Tomaszewicza. 1980-Ty to widowisko muzyczne osnute wokół autentycznych wydarzeń polskiego sierpnia 1980 roku. 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 (wydarzenie ma charakter otwarty – liczba miejsc ograniczona, tel. 95 7 289 939)

**Miejsce:** Teatr im. Juliusza Osterwy ul. Teatralna 9, Gorzów Wlkp.

### **godz. 17.00 – 20.00**

Wieczorek muzyczny pt. "Nasz najpiękniejszy dzień". Wystąpią: Chór Ta - Joj, Zespół Wesoła Siódemka (wydarzenie ma charakter otwarty, obowiązują zapisy, tel. 785 187 282)

**Miejsce:** Klub Kultury Miejskiego Centrum Kultury Zodiak, ul. Słoneczna 62A, Gorzów Wlkp.

## **PIĄTEK – 22 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

## Gorzów Wlkp.

### **godz. 08.00 - 09.00**

Msza Św. w intencji seniorów, w ramach zakończenia IV Gorzowskiego Tygodnia Seniora

**Miejsce:** Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Józefa, ul. Bracka 7, Gorzów Wlkp.

### **godz. 10.00 – 12.00**

Spacery po Gorzowie z przewodnikiem z oddziału PTTK „Ziemia Gorzowska” (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Teren Gorzowa Wielkopolskiego

### **godz. 10.00 – 18.00**

Bezpłatne zwiedzanie wystaw w filiach Muzeum Lubuskiego im. Jana Dekerta. 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 (wydarzenie ma charakter otwarty)

**Miejsce:** Zespół Willowo-Ogrodowy, ul. Warszawska 35, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 – 18.00/,  
Spichlerz, ul. Fabryczna 1-3, Gorzów Wlkp. /godz. 10.00 – 18.00/, Muzeum Grodu  
Santok, ul. Wodna 2A, Santok /godz. 10.00 – 17.00/

### **godz. 10.30 – 12.00**

Wyjazd uczestników DDP do Karczmy pod Łosiem (w tym organizacja ogniska, wspólne pieczenie kiełbasek, karmienie zwierząt, spacer)

**Miejsce:** „Karczma Pod Łosiem”, Os. Bermudy 67, Gorzów Wlkp.

## Żary

### **godz. 10.30 – 12.30**

„Kronika X - lecia działalności Rodzinnego Domu Seniora „Leśne Zacisze”

**Miejsce:** Rodzinny Dom Seniora „Leśne Zacisze”, Leśna 28a, Żary

## gm. Sulęcín

### **godz. 16.00 – 18.00**

Pokoleniowe święto – występy artystyczne z udziałem seniorów, poczęstunek

**Miejsce:** Świetlica Środowiskowa w Żubrowie

## Gorzów Wlkp.

**godz. 16.00 – 20.00**

Bal Seniora przy muzyce na żywo – oficjalne zakończenie „IV Gorzowskiego Tygodnia Seniora”  
(wydarzenie ma charakter otwarty – liczba miejsc ograniczona)

**Miejsce:** Miejskie Centrum Kultury Zawarcie, ul. Wawrzyniaka 66A, Gorzów Wlkp.

## Szprotawa

**godz. 17.00**

Inauguracja Roku Akademickiego Szprotawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,  
Inauguracja Roku Akademickiego 2021/2022. Wykład naukowy – patronat naukowy Łużycka  
Szkoła Wyższa w Żarach

**Miejsce:** Centrum Seniora sala konferencyjna 101 I p, Szprotawa

## Żary

**godz. 17.00**

Spotkanie autorskie z poetką i podróżniczką Krystyną Sławińską w ramach cyklu „Senior z  
pasją”(wstęp wolny)

**Miejsce:** Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Wrocławska 11, Żary

## Szprotawa

**godz. 17.30**

Spotkanie otwarte dla mieszkańców Szprotawy. Zapoznanie przybyłych ze specyfiką PZERI,  
podziękowanie aktywnym członkom za współpracę. Wykład „Moja mała ojczyzna wczoraj i dziś”.  
Występ grupy śpiewaczej i poczęstunek

**Miejsce:** Centrum Aktywności Społecznej (dawny klasztor Magdalenek), Plac Kościelny 2,  
Szprotawa

**godz. 20.00**

Bal Inauguracyjny „Tanecznym krokiem w nowy rok akademicki SzUTW. Wspólna integracja  
Seniorów podczas zabawy tanecznej.

**Miejsce:** Centrum Seniora, Szprotawa

## **SOBOTA – 23 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

### Sieniawa Żarska

**godz. 17.00 – 22.00**

Obchody Dnia seniora; Prelekcje o Radzie Seniorów

**Miejsce:** Świetlica wiejska, Sieniawa Żarska

### Wschowa

**godz. 17.00 – 18.30**

Koncert Szymona Gady – muzyka dedykowana Seniorom

**Miejsce:** Sala Widowiskowa CKiR we Wschowie, ul. Niepodległości 1, Wschowa

**godz. 19.00 – 24.00**

Spotkanie przy kawie; wieczorek taneczny

**Miejsce:** Klubokawiarnia „Pietro”, ul. Niepodległości 1, Wschowa

**SOBOTA-NIEDZIELA – 23-24 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**Bytom Odrzański**

Wycieczka w góry: Borowice, Karpacz, Kowary, Wieczorek w Ośrodku

**Miejsce:** Borowice

**NIEDZIELA – 24 PAŹDZIERNIKA 2021 r.**

**Wschowa**

**godz. 13.00 – 13.20**

Uroczysta Masza Św. dedykowana Seniorom

**Miejsce:** Parafia Rzymskokatolicka pw. Św. Stanisława Biskupa we Wschowie

**Kargowa**

**godz. 16.00 – 19.00**

Dzień Seniora – występ artystyczny z poczęstunkiem

**Miejsce:** ul. Browarna 7, Kargowa

**Wschowa**

**godz. 16.30 – 18.00**

Kino dla Seniorów

**Miejsce:** Sala Widowiskowa CKiR we Wschowie, ul. Niepodległości 1, Wschowa