

PROGRAM
XXIII LUBUSKIEGO TYGODNIA SENIORA
10-15 października 2022 r.
oraz wydarzenia towarzyszące obchodom
Lubuskiego Tygodnia Seniora
w październiku 2022 r.

PONIEDZIAŁEK – 10 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 10:00

INAUGURACJA XXIII LUBUSKIEGO TYGODNIA SENIORA

Miejsce : Lubuski Teatr w Zielonej Górze, Al. Niepodległości 3/5, 65-048 Zielona Góra

godz. 10:00 – 11:00

Uroczysta Msza Święta w intencji Seniorów

Miejsce: Kaplica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:30

Koncert dla Seniorów w wykonaniu zespołu „Bolero”

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:00

Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego Tygodni Seniora – słodki poczęstunek

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 13:30 – 15:00

Spotkanie wielopokoleniowe – „Laurka dla Seniora”. Uczestnicy Szkolnego Kółka PCK – Zespół Szkół Specjalnych nr 1 w Zielonej Górze. Podopieczni DDP „Retro”

Miejsce: Dom Dniennego Pobytu „Retro”, ul. Reja 8/1, Zielona Góra

godz. 14:00 – 16:00

Bezpłatne porady prawne i Coaching'owe (samorozwój)

Miejsce: Biblioteka Publiczna w Zawadzie, ul. Zielonogórska 62, 66-001 Zielona Góra

godz. 16:00 – 17:00

Joga dla kręgosłupa i relaksacja – ćwiczenia

Miejsce: Biblioteka Publiczna w Zawadzie, ul. Zielonogórska 62, 66-001 Zielona Góra

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

Wspominanie Henrego van de Velde – polsko ukraińskie warsztaty malowania ceramiki

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Drezdenko

godz. 9:30 – 12:00

Wyjazd do Muzeum Puszczy Drawskiej i Noteckiej w Drezdenku

Miejsce: Muzeum Puszczy Drawskiej i Noteckiej im. Franciszka Grasia. Plac Wolności 11, 66-530 Drezdenko

Zbąszynek

godz. 10:00

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

Miejsce: Bar „Pod Semaforem” w Zbąszynku ul. Kolejowa 4, 66-210 Zbąszynek

godz. 12:30

Inauguracja Zbąszyneckiej Ligi Seniorów w kręgle

Miejsce: Zbąszynecka Hala Sportowa - ul. Sportowa 2, 66-210 Zbąszynek

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 „DZIEŃ DRZEWA” (10 października Dzień Drzewa w Polsce – zwiększenie świadomości ekologicznej; praca plastyczna indywidualna i grupowa, wspólne posadzenie drzewa w parku przy Centrum usług Socjalnych OPS w Sulechowie cz. I

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

Świdnica

godz. 12:00 – 13:00

Bezpłatne poradnictwo prawne

Miejsce: Hala Świdniczanka w Świdnicy

Lubsko

godz. 10:00

Msza Święta na rozpoczęcie Tygodnia Seniora

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

godz. 11:00 – 13:00

Warsztaty w glinie – Wioletta Dobersztajn

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

godz. 13:30 – 15:00

Turniej gier planszowych

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

Szprotawa

godz. 10:00 -12:00

Uroczysta Inauguracja Obchodów Gminnego Tygodnia Seniora

Miejsce: Szprotawski Dom Kultury, sala widowiskowa

Gorzów Wlkp.

godz. 11:00

Otwarcie wystawy prac mieszkańców Domu Pomocy Społecznej nr 2 z filią „Dom w Połowie Drogi” pt.: „Jak mi się nie chce...”, prezentacja prac mieszkańców, grupy teatralnej oraz zespołu „Kometą”

Miejsce: WiMBP, galeria „Kraś” Gorzów Wlkp.

Gmina Bogdaniec

godz. 15:00 – 17:00

Spotkanie integracyjne dla mieszkańców sołectw: Jeniniec, Jeninek, Podjenin, Kwiatkowice, Gostkowice z atrakcjami: muzyka biesiadna „na żywo”, spotkanie z pielęgniarką środowiskową (pomiar ciśnienia krwi, cukru, pogadanka dot. badań profilaktycznych), „Bezpieczny senior” (pogadanka dzielnicowego i pracownika straży pożarnej, pokaz pierwszej pomocy), „Ruch to zdrowie” (pokaz bezpiecznych dla seniorów ćwiczeń ruchowych przez fizjoterapeutkę), poczęstunek.

Miejsce: Centrum Aktywnego Mieszkańca, Jeniniec 8 A

Kostrzyn nad Odrą

godz. 10:00 (każdy poniedziałek w październiku)

Nordic Walking dla Seniorów

Miejsce: ŚDS i Dom Dziennego Pobytu OPS, ul. Niepodległości 17, Kostrzyn nad Odrą

godz. 12:00

Senior w kinie za Rogiem (specjalne seanse dedykowane seniorom)

Miejsce: Kino za Rogiem, ul. Fabryczna 5, Kostrzyn nad Odrą

Nowa Sól

godz. 9:00 – 16:00

50% rabatu za bilet wstępu dla osób powyżej 60 roku życia

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

godz. 11:00 – 12:00

Godzina dla Seniora - zajęcia z obsługi komputera, smartfona itp. – wstęp wolny

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Nowej Soli, Czytelnia Regionalna, ul. Bankowa 3, Nowa Sól

godz. 11:30 – 13:00

Poniedziałki Informacyjne dla Seniorów – pracownik socjalny będzie udzielał informacji dotyczących świadczeń dedykowanych osobom starszym – brak odpłatności, wstęp wolny

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

godz. 11:30 – 13:00

Zwiedzanie Dziennego Domu Senior+

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

Żagań

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 kluczy miasta żagańskim seniorom

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

godz. 16:00 – 20:00

Dyskoteka Dorosłego Człowieka

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

Gmina Żagań

godz. 10:00 – 11:00

Uroczyste otwarcie Tygodnia Seniora. Przekazanie symbolu władz gminy – klucze

Miejsce: Tomaszowo, Klub Seniora Jesienni

godz. 15:00 – 17:00

„Spotkanie pokoleń”. Seniorzy i ich życie powojenne w Miodnicy

Miejsce: Miodnica - Biblioteka

Świebodzin

godz. 10:00 – 12:00

Marsz Białej Laski” (wydarzenie otwarte)

Miejsce: Zbiórka pod Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Świebodzinie, Plac Wolności 14

Glińsk

godz. 13:00 – 14:00

Teatrzyk z Krakowa (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: DPS Glińsk 51a

WTOREK – 11 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 9:30 – 11:30

Spotkanie integracyjne – „Teatr Cieni dla Seniora”. Fundacja Zielona Arteterapia Seniorzy DDP „Retro”

Miejsce: Dom Dziennego Pobytu „Retro”, ul. Reja 8/1, Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

„Barwy Jesieni”. Tworzenie jesiennych plakatów

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 10:00 – 11:15

Warsztaty plastyczne „Barwy jesieni” dla Domu Dziennego Pobytu oraz Domów Pomocy Społecznej

Miejsce: Siedziba Stowarzyszenia „Arkadia”, ul. Głowackiego 8B, Zielona Góra

godz. 10:30 – 11:00

Koncert Pawła Stachowiaka

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

godz. 11:00 – 12:00

Przedstawienie teatralne w wykonaniu aktorów z agencji artystycznej GALANA „Pamiętki z Krakowa”

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:00 – 13:00

Problematyka notarialna – spotkanie z notariuszem P. Romanowskim

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

godz. 11:15 – 12:30

Zajęcia integracyjno – edukacyjne dla seniorów Domów Dziennego Pobytu oraz Domów Pomocy Społecznej w Zielonej Górze

Miejsce: Środowiskowy Dom Samopomocy nr 3 „Arkadia”, ul. Głowackiego 8B, Zielona Góra

godz. 15:00 – 16:00

Spektakl teatralny – „U cioci Balbinki”, Agencja Artystyczna GALANA

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

godz. 15:00 – 20:00

Spotkanie seniorów – wspólne śpiewanie połączone z recytacją poezji oraz prezentowanie twórczości seniorów

Miejsce: Świetlica Środowiskowa przy Zarządzie O/Okręg. PZERIŁ

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

Salon SPA – relaksacja i odnowa biologiczna

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Drezdenko

godz. 11:00 – 15:00

XXI Powiatowy Dzień Seniora

Miejsce: Centrum Promocji Kultury w Drezdenku, ul. Niepodległości 28, 66-530 Drezdenko

Kozuchów

godz. 9:00 – 12:00

Festiwal Dyni: zajęcia kulinarne – zupa dyniowa z grzankami w wykonaniu seniorów Domu.

Miejsce: DPS Kozuchów, ul. Szprotawska 19, 67-120 Kozuchów świetlica - klub,

Zbąszynek

godz. 10:00

Rajd rowerowy seniorów pn.: „Gmina znana i nieznaną – Rogoziniec”

Miejsce: Zbiórka uczestników rajdu przy ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, 66-210 Zbąszynek, od strony ul. Klubowej

godz. 17:00

„Porozmawiajmy o historii sportowego Zbąszynka”

Miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa, ul. Sportowa 2, 66-210 Zbąszynek

Sulechów

godz. 11:00 - 13:00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów „DZIEŃ DRZEWA” cz. II

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

godz. 14:00 - 16:00

Turniej gry w Chińczyka

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

Lubsko

godz. 10:30 – 12:00

Występ Dzieci i Młodzieży z Niepublicznej Szkoły Podstawowej im. Noblistów Polskich w Lubsku

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

godz. 13:30 – 15:00

„Maskowe szaleństwo” – warsztaty arteterapeutyczne

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

Szprotawa

godz. 12:00 – 15:00

Uroczysta Inauguracja Roku Akademickiego 2022/2023

Miejsce: Szprotawski Dom Kultury, sala widowiskowa

Gorzów Wlkp.

godz. 10:00

Rajd Nordic Walking, ognisko oraz kielbaska z pajdą chleba i barszczykiem

Miejsce: teren parku oraz teren DPS nr 2

Deszczno

godz. 15:00 – 19:00

Obchody dnia Seniora w Klubie Senior + w Osiedlu Poznańskim

Miejsce: Klub Senior + w Osiedlu Poznańskim

Żary

godz. 8:00 – 10:00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (dla osób posiadających bezpłatne bilety wstępu)

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

godz. 9:00 – 15:00

Wycieczka rowerowa do Żagania – zwiedzanie Muzeum Obozów Jenieckich (wycieczka nieodpłatna)

Miejsce: zbiórka o godz. 9:00 przy PTTK Żary Pl. K. Wyszyńskiego 11

godz. 10:00 – 13:00

Dzień otwarty Dziennego Domu „Senior+”

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

godz. 17:00

Spotkanie z pasjonatką mody Zofią Pużak w ramach cyklu „Senior z pasją” (wstęp wolny)

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, ul. Wrocławska 11, 68-200 Żary

Kostrzyn nad Odrą

godz. 11:00

Warsztaty Artystyczne dla Seniorów z DPS „Dom Seniora” w Kostrzynie nad Odrą

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Dworcowa 7, Kostrzyn nad Odrą

godz. 12:00 (każdy wtorek w październiku)

Sesje relaksacyjne dla Seniorów

Miejsce: Sala relaksacji i wyciszeni w ŚDS, ul. Niepodległości 17, Kostrzyn nad Odrą

godz. 16:00

Międzynarodowy Dzień Seniora

Miejsce: KCK „Kręgielnia”, ul. Fabryczna 5, Kostrzyn nad Odrą

Nowa Sól

godz. 9:00 – 16:00

50% rabatu za bilet wstępu dla osób powyżej 60 roku życia

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

Żagań

godz. 10:00 – 12:00

Klub Rękodzieła DZIERGANKI

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

godz. 13:00 – 16:00

Spacer z historią po terenie Muzeum Obozów Jenieckich połączony z otwarciem wystawy „Cztery pory roku”

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

Gmina Żagań

godz. 10:00 – 11:00

Spotkanie z ratownikiem medycznym, Instruktaż z pierwszej pomocy

Miejsce: Stary Żagań – Świetlica wiejska

Świebodzin

godz. 9:00

SENIORIADA (wydarzenie ma charakter zamknięty – zgłoszone grupy)

Miejsce: Hala sportowa w Świebodzinie

godz. 10:30 – 13:00

Program historyczno – regionalny. Jak dawniej w Polsce było/ Znana i nieznana historia mojego miasta (wydarzenie zamknięte)

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

Glińsk

godz. 10:00 – 12:00

Gry i zabawy literackie – spotkanie przy kawie i poczęstunku z seniorami Dni otwarte Domu (wydarzenie otwarte)

Miejsce: DPS Glińsk 51a

ŚRODA - 12 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 9:00 – 10:00

Koncert dla Seniorów w wykonaniu zespołu AKOLADA

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Zawody drużynowe. Seniorzy kontra Pracownicy.

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 11:00 – 12:30

„Zadbajmy o siebie” – zabiegi pielęgnacyjne dla Seniorów w postaci masażu, manicure, maseczek

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 11:30 – 12:00

Spotkanie muzyczne z Grzegorzem Hryniewiczem

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

godz. 15:00 – 16:30

Zajęcia usprawniające dla Seniorów z rehabilitantem, zapisy do 05.10.2022 r. w kasie Centrum Usług Opiekuńczych

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

Wycieczka do Karczmy Taberskiej Seniorzy DDP „Retro”, Uczestnicy Popołudniowego Klubu Seniora „Retro”

Miejsce: Gościniec Agrotabera Karczma Taberska, Nowe Kramsko

godz. 15:00 – 20:00

Spotkanie seniorów – konkurs recytacji poezji, prezentowanie imprez i wspólnych wyjazdów turystyczno – rehabilitacyjnych w 2022 roku

Miejsce: Świetlica Środowiskowa przy Zarządzie O/Okręg. PZERiL

godz. 16:00 – 16:30

Zajęcia fitness „Zdrowy kręgosłup” z Joanną Szurowską

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

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

„Viva Italia” – kulinarny dzień włoski (robimy pizzę i włoskie desery)

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Gubin

godz. 10:00 – 16:00

Prelekcja „Historia Kosarzyna we wspomnieniach”. Kawa, ciasto – integracja. Uroczysty obiad „Nad Borkiem”, lody i koncert gitarowy, spacer

Miejsce: Świetlica wiejska w Kosarzynie, Restauracja „Nad Borkiem”

Dobiegniew

godz. 10:00 – 12:00

Konkurs gier Warcaby

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej ul. Gdańska 17, 66-520 Dobiegniew

Zbąszynek

godz. 10:00 – 15:00

ABC ZDROWIA – profilaktyka i promocja zdrowia – bezpłatne badania dla osób 60+

Miejsce: Gabinety Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej MC TOPMED Zbąszynek – Przychodnia przy ul. Długiej 1, wejście od ul. Chrobrego.

Sulechów

godz. 10:00 – 11:00

Uroczysta Msza Święta z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora

Miejsce: Kościół Parafialny pw. św. Stanisława Kostki, ul. Odrzańska 53, 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 – 13:30

Koncert w wykonaniu Instruktorów DDPEiR CUS OPS w Sulechowie

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

godz. 14:00 – 16:00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów „DZIEŃ DRZEWA”cz. III

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

Lubsko

godz. 10:30 – 13:00

Warsztat Plastyczny „Różaniec z kasztanów”

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

godz. 13:30 – 15:00

Nabożeństwo Różańcowe

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

Szprotawa

godz. 11:00 – 13:00

Spacer integracyjny – Nordic – Walking

Miejsce: Park Słowiański w Szprotawie

Gorzów Wlkp.

godz. 10:00

Msza św. za mieszkańców

Miejsce: Teren DPS nr 2 w Gorzowie Wlkp., Kaplica DPS nr 2

Żary

godz. 8:00 – 10:00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (dla osób posiadających bezpłatne bilety wstępu)

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

godz. 10:00 – 12:00

„Projektowanie eko – toreb”. Zapisy do dnia 11.10.2022 r. w siedzibie Muzeum lub pod numerem telefonu 68 363 83 70. Liczba miejsc ograniczona

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

Kostrzyn nad Odrą

godz. 11:00

Warsztaty Artystyczne dla Seniorów z Domu Dziennego Pobytu w Kostrzynie nad Odrą

Miejsce: Dom Dziennego Pobytu OPS, ul. Niepodległości 17, Kostrzyn nad Odrą

godz. 12:00

Pokazowe warsztaty dla Seniorów w Domu Praktyk Twórczych

Miejsce: Dom Praktyk Twórczych, ul. Kopernika 1, Kostrzyn nad Odrą

godz. 12:00

Senior w kinie za Rogiem (specjalne seanse dedykowane seniorom)

Miejsce: Kino za Rogiem, ul. Fabryczna 5, Kostrzyn nad Odrą

Nowa Sól

godz. 9:00 – 16:00

50% rabatu za bilet wstępu dla osób powyżej 60 roku życia

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

godz. 17:00

BAR ROCK – wieczór muzyczny poświęcony zmarłym polskim artystom (m.in.: Kora, Ewa Demarczyk, Krzysztof Krawczyk, Zbigniew Wodecki) - wstęp wolny

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Nowej Soli, Biblioteka Główna, ul. Bankowa 3, Nowa Sól

godz. 19:00

„Truczna” spektakl Polskiego Teatru Tańca – cena biletu 20 zł/ z Nowosolską Kartą Seniora 10 zł

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

godz. 19:00

Seans filmowy „Orlęta. Grodno 39” – cena biletu 14 zł/ z Nowosolską Kartą Seniora 10 zł

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

Żagań

godz. 10:00 – 12:00

Klub Planszówek

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 „Bajer”

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

godz. 15:00 – 17:00

Punkt Szczepień (szczepionkami Pfizera i Moderny – wersja Omicron)

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

Gmina Żagań

godz. 10:00 – 11:00

„Seniorze nie daj się oszukać”. Prelekcja na temat zagrożeń

Miejsce: Rudawica – Biblioteka

godz. 11:00 – 13:00

Zajęcia z książką. Wspólne czytanie. Nowości literackie. Seans filmowy. Poczęstunek

Miejsce: Bożnów – Biblioteka

godz. 14:00 – 16:00

Szydełkowanie. Projekcja filmu. Poczęstunek

Miejsce: Dzietrychowice – Biblioteka

godz. 16:00 – 18:00

Spotkanie Seniorów przy kawie, herbacie i słodkim poczęstunku. Głośne czytanie

Miejsce: Rudawica - Biblioteka

Świebodzin

godz. 11:00

Seans Filmowy dla Seniorów (wstęp wolny)

Miejsce: Kino Świebodzińskiego Domu Kultury, ul. Piłsudskiego 41, Świebodzin

godz. 11:00

Spotkanie klubu „Zaczytany Senior” (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Filia wiejska w Jordanowie

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

Glińsk

godz. 10:00 – 12:00

Nordic Walking – marsz po malowniczej wsi Glińsk. (wydarzenie otwarte)

Miejsce: DPS Glińsk 51a

CZWARTEK – 13 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 9:30 – 11:30

„Piosenka jest dobra na wszystko” – koncert Zespołu „BOLERO”. Seniorzy DDP „Retro”. Uczestnicy Popołudniowego Klubu Seniora „Retro”

Miejsce: Dom Dziennego Pobytu „Retro”, ul. Reja 8/1, Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Bezpieczny senior, to świadomy senior – spotkanie z policjantem, strażakiem, geriatrą

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

godz. 10:00 – 15:00

CASINO ROYAL (dzień gier i zabaw w klimacie Las Vegas)

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 15:30 – 16:30

Warsztaty muzyczne – wokalne „A nam jest szkoda lata” DEMO

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

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

Wyjazd do Sulechowa na muzyczną imprezę zorganizowaną przez CUS w Sulechowie

Miejsce: Centrum Usług Socjalnych w Sulechowie, ul. Kruszyna 53a, 66-100 Sulechów

Nowa Sól

godz. 8:30 – 13:00

„W zdrowym ciele, zdrowy duch!” Ćwiczenia z rehabilitantem, konsultacje indywidualne z rehabilitantem, wykład o zdrowym odżywianiu i suplementacji dla osób 60+. Zdrowy poczęstunek.

Miejsce: Klub Seniora Nowe Żabno, ul. Kożuchowska 12, 67-100 Nowe Żabno

godz. 9:00 – 16:00

50% rabatu za bilet wstępu dla osób powyżej 60 roku życia

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

Dobiegniew

godz. 10:00 – 12:30

„Tango z seniorem” tajniki i arkana tańca, wspólna zabawa

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17, 66-520 Dobiegniew

Kożuchów

godz. 9:00 – 12:00

Spotkanie integracyjne z niespodzianką „Barwy jesieni” – warsztaty plastyczne dla seniorów Domu i zaproszonych gości z zaprzyjaźnionej grupy seniorów

Miejsce: DPS Kozuchów, ul Szprotawska 19, 67-120 Kozuchów, świetlica – klub

Zbąszynek

godz. 10:00

I ZBĄSZYNECKA SENIORIADA Z ŁABĄDKIEM – ZMAGANIA SPORTOWE SENIORÓW Z TERENU Powiatu Świebodzińskiego i Regionu Kozła

Miejsce: Zbąszynecka Hala Sportowa, ul. Sportowa 2, 66-210 Zbąszynek

godz. 18:30

Msza święta w intencji seniorów z Gminy Zbąszynek

Miejsce: Kościół Parafialny w Zbąszynku

Sulechów

godz. 11:00 – 13:30

Dzień muzyki „Muzyka we mnie, w muzyce ja” zabawy i quizy muzyczne wraz z zaproszonymi gośćmi z Domu Pomocy Społecznej w Trzebiechowie i Bełczu/ Poczęstunek

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

godz. 13:30 – 16:00

Warsztaty plastyczne dla Seniorów „DZIEŃ DRZEWA” Zakończenie

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

Szprotawa

godz. 16:00 – 18:00

„Wieczór w Bibliotece” – spotkanie integracyjne

Miejsce: Biblioteka Miejska w Szprotawie

Gorzów Wlkp.

godz. 10:00

Warsztaty kulinarne

Miejsce: Teren DPS nr 2 w Gorzowie Wlkp.

godz. 14:00

Pokaz slajdów wykonanych przez mieszkańców na zajęciach komputerowych „Jak Nam minął rok”

Miejsce: Teren DPS nr 2 w Gorzowie Wlkp.

Żary

godz. 8:00 – 10:00

„Pływalnia Wodnik dla Seniorów” (dla osób posiadających bezpłatne bilety wstępu)

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

godz. 10:00 – 13:00

Wycieczka piesza z dojazdem „Z Żar do Żar – Szlakiem Trzech Wież po Zielonym Lesie” (wstęp wolny)

Miejsce: zbiórka o godz. 9:30 przy PTTK Żary, Pl.K.Wyszyńskiego 11

godz. 13:00 – 15:00

Spotkanie informacyjno – integracyjne. Występ zespołu „Charyzma” ŻDK (wstęp wolny)

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

Skwierzyna

godz. 10:00 – 12:00

Spotkanie integracyjne „Melodie z dawnych lat”

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Przemysłowa 42, 66-440 Skwierzyna

Kostrzyn nad Odrą

godz. 12:00

Senior w kinie za Rogiem (specjalne seanse dedykowane seniorom)

Miejsce: Kino za Rogiem, ul. Fabryczna 5, Kostrzyn nad Odrą

godz. 16:00

Prelekcja dla Seniorów – gerontopedagog Jolanta Bednarska

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Dworcowa 7, Kostrzyn nad Odrą

Żagań

godz. 15:00 – 17:00

Projekcja filmowa

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

Gmina Żagań

godz. 10:00 – 11:30

Nowoczesny Senior. zajęcia z obsługi tabletów. Zajęcia z informatyką

Miejsce: Tomaszowo, Klub Seniora Jesienni

Glińsk

godz. 10:00 – 13:00

Kulinaria 2022 – impreza integracyjna mieszkańców DPS woj. lubuskiego (wydarzenie zamknięte)

Miejsce: Sala wiejska w Glińsku

PIĄTEK – 14 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 9:00 – 12:00

„Koncert życzeń dla Seniora” – muzyczne wspomnienia. Seniorzy DDP „Retro”

Miejsce: Dom Dziennego Pobytu „Retro”, ul. Reja 8/1, Zielona Góra

godz. 10:00 – 11:00

Warsztaty kulinarne. Wypieki ciast i ciasteczek

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:30

Potańcówka w stylu lat 50-tych, 60-tych

Miejsce: Dzienny Dom Senior-WIGOR, oś. Pomorskie 28, Zielona Góra

godz. 14:00 – 16:00

Koncert zespołu „Świdnica”

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 14:00 – 18:00

Spotkanie seniorów Koła Terenowego – występy artystyczne

Miejsce: Świetlica przy Urzędzie Gminy - Zabór

godz. 14:00 – 20:00

Piknik integracyjny dla seniorów Klubu Seniora Relaks – zabawy, gry, catering

Miejsce: Polana Piastowska II, Zielona Góra

godz. 16:30 – 17:00

Zajęcia fitness „Zdrowy kręgosłup” z Joanną Szurowską

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

Trzebiechów

godz. 9:00 – 15:00

„Tupot dużych stóp” – dyskotekowe rytmy na zakończenie obchodów wraz z poczęstunkiem

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Dobiegniew

godz. 10:00 – 12:30

Uroczysta Msza święta, wspólne spotkanie mieszkańców

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17, 66-520 Dobiegniew

Zbąszynek

godz. 10:00

Turniej Chińczyka

Miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa, ul. Sportowa 2, 66-210 Zbąszynek

godz. 17:00

Wieczór poetycki w wykonaniu seniorów pt.: „Spotkanie z romantyzmem”

Miejsce: Sala Bongo ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, 66-210 Zbąszynek

godz. 10:00 – 12:00

Wyjazd na kręgle do Centrum Rozrywki w Hotelu Texicana w Kalsku

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

godz. 16:00 – 20:00

Bal Seniora „Czas nas uczy pogody” w Domu Dziennego Pobytu Emeryta i Rencisty 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, 66-100 Sulechów

Lubsko

godz. 10:00 – 14:00

Dyskoteka na zakończenie Tygodnia Seniora dla mieszkańców DPS

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

Szprotawa

godz. 10:00 – 14:00

Zajęcia sportowo – rekreacyjne w Sali gimnastycznej w szkole oraz wykład

Miejsce: Zespół Szkół Ogólnokształcących, ul. Niepodległości 7, Szprotawa

godz. 18:00 – 00:00

„Dyskoteka dla Seniora” Zakończenie obchodów Gminnego Tygodnia Seniora

Miejsce: Centrum Seniora Magdalenki Szprotawa

Gorzów Wlkp.

godz. 10:00

Pokaz mody „Kolor fashion week” wraz z zabawą taneczną „Kolorowy świat”

Miejsce: Teren DPS nr 2 w Gorzowie Wlkp.

Żary

godz. 15:00 – 16:30

„Dogonić marzenia” – spotkanie integracyjne

Miejsce: Rodzinny Dom Seniora „Leśne Zacisze”, ul. Leśna 28/5, 68-200 Żary

godz. 17:00

Spotkanie autorskie z Marią Wypych promujące tomik poezji pt.: „Dzwoneczki” w ramach cyklu „Senior z pasją” (wstęp wolny)

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, ul. Wrocławska 11, 68-200 Żary

Kostrzyn nad Odrą

godz. 10:00

Koncert muzyczny dla Seniorów – uczestnicy ŚDS przygotowują koncert dla uczestników Domu Dziennego Pobytu

Miejsce: ŚDS, ul. Niepodległości 17, Kostrzyn nad Odrą

Nowa Sól

godz. 9:00 – 16:00

50% rabatu za bilet wstępu dla osób powyżej 60 roku życia

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

godz. 17:00 – 20:00

Muzyka w życiu człowieka – seniora, film

Miejsce: Nowosolski Dom Kultury

Żagań

godz. 15:00

Drzewoterapia – spacer i degustacja ziołowych herbat

Miejsce: Zbiórka przy Centrum Informacji Turystycznej, ul. Szprotawska 4, 68-100 Żagań (w razie załamania pogody zajęcia odbędą się w Pałacyku przy ul. Jana Pawła II 7 w Żaganiu)

Gmina Żagań

godz. 12:00 – 14:00

„Dzień Nauczyciela”. Odwiedziny u nauczycieli seniorów z Miodnicy

Miejsce: Miodnica

godz. 14:00 – 18:00

Bal Seniorów. Polonez w wykonaniu Seniorów. Przekazanie dla Wójta symbolu władz Gminy kluczy. Zabawa taneczna

Miejsce: Tomaszowo, Publiczna Szkoła Podstawowa – aula szkoły

Świebodzin

godz. 10:00 – 13:00

Obchody Dnia Seniora. Uczestnicy projektu „Aktywna Trzecia Młodość” (wydarzenie zamknięte)

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

Glińsk

godz. 10:00 – 12:00

„Popołudnie z książką” - spotkanie przy kawie i poczęstunku z seniorami (wydarzenie otwarte)

Miejsce: DPS Glińsk 51a

SOBOTA - 15 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

Zielona Góra

godz. 10:00 – 12:00

Zabawa przy muzyce zespołu „De-Mo”

Miejsce: Świetlica DPS, Al. J. Słowackiego 29, 65-326 Zielona Góra

godz. 11:00 – 13:00

Warsztaty bębniarskie z Karoliną Szymków

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

godz. 14:30 – 15:30

Tańczymy, śpiewamy, Hej! My Łężyczanie. Występ zespołu „Łężyczanki”

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

godz. 15:30 – 17:00

„Połącz taniec ruchem” – warsztaty dla Seniorów

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

godz. 16:00 – 19:00

Koncert Haliny Frąckowiak oraz bankiet dla 730 seniorów

Miejsce: Hala CRS w Zielonej Górze, ul. Sulechowska 41, Zielona Góra

Trzebiechów

godz. 11:00 – 12:00

Msza Święta w intencji seniorów na zakończenie Tygodnia Seniora

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1, 66-132 Trzebiechów

Koźuchów

godz. 11:00

Msza święta w intencji seniorów Domu

Miejsce: DPS Koźuchów, ul. Szprotawska 19, 67-120 Koźuchów, kaplica Domu

Małomice

godz. 16:00 – 20:00

Gminne Obchody Dnia Seniora, uroczyste spotkanie z Seniorami, obiad, prezentacje artystyczne dzieci, młodzieży i Seniorów, zabawa taneczna

Miejsce: Sala wiejska w Bobrzanach, Bobrzany 46, 67-320 Małomice

Lubsko

godz. 16:00

Msza Święta na zakończenie obchodów XXIII Lubuskiego Tygodnia Seniora

Miejsce: DPS Lubsko, ul. Zamkowa 27, 68-300 Lubsko

Żary

godz. 16:00 – 22:00

Bal Seniora (zapisy w biurze Związku Emerytów i Rencistów)

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

godz. 18:00

„Jolka, Jolka pamiętasz? To już 40 lat!” koncert Felicjana Andrzejczaka

Miejsce: Sala widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35 (bilety do nabycia w Salonie Wystaw Artystycznych Żarskiego Domu Kultury, ul. Rynek 17 oraz abilet.pl, kupbilecik.pl, ebilet.pl)

Żagań

godz. 11:00 – 13:00

Wielopokoleniowa wycieczka rowerowa

Miejsce: Zbiórka pod basenem Arena o godz. 10:45, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań

godz. 17:00 i 19:00

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

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

godz. 9:00 – 21:00

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

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