

# 25 LUBUSKI TYDZIEŃ SENIORA

07-12 października 2024 r.



Designed by Freepik

PONIEDZIAŁEK  
7 października 2024 r.

## Zielona Góra

- godz. 9.00 – Msza Święta w intencji Lubuskich Seniorów  
miejsce: Konkatedra pw. Św. Jadwigi Śląskiej w Zielonej Górze
- godz. 10.00 – Inauguracja XXV Lubuskiego Tygodnia Seniora  
miejsce: Filharmonia Zielonogórska im. T.Bairda w Zielonej Górze
- godz. 9.00 – Uroczyste otwarcie XXV Lubuskiego Tygodnia Seniora (poczęstunek i przedstawienie)  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8,
- godz. 10.00 – Msza Święta w intencji seniorów  
miejsce: Kaplica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.00 – „Tajemnice romantycznej jesieni”. Wizyta pensjonariuszy DPS w Ogrodzie Botanicznym  
miejsce: Ogród Botaniczny w Zielonej Górze, ul. Botaniczna
- godz. 10.30 – Muzyczne spotkania – „Wspomnień Czar – Piosenki Naszej Młodości”  
miejsce: DPS dla Kombatantów, Zielona Góra, ul. Lubuska 11
- godz. 11.00 – Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego Tygodnia Seniora – słodki poczęstunek  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.00 – Koncert jesienny zespołu „Bolero” połączony ze spotkaniem kulturalno-integracyjnym  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28
- godz. 11.30 – Tydzień Kuchni Wielkopolskiej (trwa od 7.10 do 11.10)  
miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, Zielona Góra, ul. Jacka Kaczmarskiego 2
- godz. 15.00 – „Turniej gry w kręgle” dla uczestników DD Senior+  
miejsce: Kręgielnia Bowling Club, Zielona Góra, ul. Zacisze 16

## Lubsko

- godz. 11:00 – Uroczyste rozpoczęcie Tygodnia Seniora. Spotkanie z władzami Miasta i Powiatu. Występy artystyczne mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.
- godz. 13:00 – Konkurs Wiedzy  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Lubsku, ul. Zamkowa 27
- godz. 18:00 – Msza Święta na rozpoczęcie Tygodnia Seniora  
miejsce: Kościół NNMP w Lubsku

## Zbąszynek

- godz. 10.00 – Śniadanie z Burmistrzem – spotkanie przedstawicieli zbąszyńskich organizacji senioralnych z Burmistrzem Zbąszynka  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zbąszynku, ul. Kosieczńska 4
- godz. 17.00 – Koncert ELENI  
miejsce: Zbąszyński Ośrodek Kultury – sala widowiskowa, Zbąszynek, ul. Wojska Polskiego 18

## Zwierzyn

- godz. 9.00 – 15.00 – „Grzybobranie” - zawody zbierania grzybów zakończone ogniskiem i poczęstunkiem  
miejsce: Dzienny Dom Senior+ w Gościmcu i pobliskie lasy

## gmina Żary

- godz. 11.00 - Uroczyste rozpoczęcie Tygodnia Seniora  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31
- godz. 15.30 – Zajęcia z fizjoterapeutą – Aktywny Senior  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31

## Sulecin

- godz. 14.00 – Uroczyste spotkanie pokoleń: „Dzieci z Seniorami” – występy artystyczne  
miejsce: Świetlica Środowiskowa w Brzeźnie 24

## Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.00 – Msza Św. w intencji seniorów  
miejsce: Parafia Braci Mniejszych Kapucynów pw. Św. Antoniego Padewskiego i Św. Stanisława Kostki w Gorzowie Wlkp., ul. Plac Staromiejski 1

## Babimost

- godz. 10.00 – „Dzień Seniora 2024” – zabawa taneczna wraz z poczęstunkiem  
miejsce: Szczawno – „Dom Strażaka”

## Lubsko

- godz. 9.00 – Poniedziałkowy Dzień Grillowy – wspólne biesiadowanie z uczestnikami ze Środowiskowego Domu i Warsztatami Terapii Zajęciowej z Lubska  
miejsce: Klub Senior+ w Lubsku, al. Wojska Polskiego 2

## Sulechów

- godz. 13.00 – Przygotowanie wystawy portretów seniorów poprzedzone sesją zdjęciową z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a

## gmina Żagań

- godz. 12.00 – „Pierwsza pomoc” – spotkanie ze strażakiem  
miejsce: Łozy – świetlica wiejska
- godz. 11.00 – Zajęcia z książką. Zapoznanie z nowościami literackimi, wspólne czytanie literatury  
miejsce: Chrobrów – świetlica wiejska

## miasto Żary

- godz. 10.00 – Warsztaty międzypokoleniowe „Mydełko”  
miejsce: Oddział Rejonowy PCK, Żary, ul. Myśliwska 5

## miasto Gubin

- godz. 10.00 – Aktywne warsztaty z psychologiem  
miejsce: MOPS w Gubinie – Dom Dziennego Pobytu, ul. Gdańska 17

## Świebodzin

- godz. 9.30 – Turniej gry w Boules  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

## Niegosławice

- godz. 10.00 – Spotkanie z seniorami rozpoczynające XXV Lubuski Tydzień Seniora  
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z/s w Gościeszowicach

## miasto Żagań

- godz. 8.00 – Warsztaty jogi dla seniorów  
miejsce: Hala Arena Żagań, ul. Kochanowskiego 6
- godz. 9.30 – Msza Św. w intencji seniorów  
miejsce: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Żaganiu
- godz. 15.30 – Uroczyste przekazanie przez Burmistrza Miasta Żagań kluczy do miasta żagańskim seniorom  
miejsce: Urząd Miasta Żagań, Pl. Słowiański 17
- godz. 16.00 – Dyskoteka Dorosłego Człowieka  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4 (Sala Kurlandzka, Sala Balkonowa, Sala Familijna)

## Drezdenko

- godz. 12.00 – XXIII Powiatowy Dzień Seniora  
miejsce: Centrum Promocji Kultury w Drezdenku

## Świebodzin

- godz. 10.00 – Drzwi otwarte Dziennego Domu Seniora+ połączone z prezentacją wystawy prac plastycznych uczestników. Występ uczestnika ŚDS w Świebodzinie oraz koncert uczniów z PSM I stopnia w Świebodzinie  
miejsce: Dzienny Dom „Senior” w Świebodzinie, Plac Wolności 14
- godz. 10.00 – „Spotkanie przy herbacie” – spotkanie z pracownikami OPS w sprawie form wsparcia seniorów  
miejsce: Świetlica Wiejska w Rusinowie
- godz. 17.00 – „Spotkanie przy herbacie” – spotkanie z pracownikami OPS w sprawie form wsparcia seniorów  
miejsce: Świetlica wiejska w Rzeczycy

## Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – SPA – salon piękności dla seniorów wraz z poczęstunkiem  
miejsce: DPS Trzebiechów, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – Występ kabaretowy – przebój kabaretu DNO – „Klub Seniora”, Prezentacja wierszy o seniorach, Występ muzyczny mieszkańca, Skecz kabaretu Neo-Nówka „Okno” – występ pracowników (słodki poczęstunek, kawa), Dzień słodkości – pieczemy jabłecznik  
miejsce: DPS Trzebiechów, Filia w Bęczu 19, DPS Trzebiechów

WTOREK  
8 października 2024 r.

## Lubsko

- godz. 10:00 – Młodzież i dzieci seniorom – występ dzieci z Przedszkola nr 1 w Lubsku połączony ze wspólną zabawą  
miejsce: Klub Senior+ w Lubsku, al. Wojska Polskiego 2

## Zbąszynek

- godz. 10.00 – Rajd rowerowy Seniorów – przejazd Obwodnicą Regionu Kozła  
miejsce: zbiórka uczestników rajdu przy ZOK, ul. Wojska Polskiego 18 Zbąszynek, od strony ul. Klubowej
- godz. 17.00 – Wieczór poetycki w wykonaniu seniorów – wiersze Kazimierza Stanisława Wolskiego  
miejsce: Szkoła Podstawowa w Zbąszynku przy Placu Wolności – aula

## Zwierzyn

- godz. 8.00 – wycieczka do Muzeum Etnograficznego w Zielonej Górze – Ochli zorganizowanej przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zwierzynie

## gmina Żary

- godz. 11.00 – Zajęcia aktywizujące dla seniorów  
miejsce: Świetlica Wiejska w Grabiku
- godz. 15.30 – Zajęcia florystyczne  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31

## Gorzów Wielkopolski

- godz. 11.00 – Koncert wokalny „Muzyczne podróże, śpiew – Elsza” dla uczestników Domów Dziennego Pobytu w Gorzowie Wlkp.  
miejsce: Dom Dziennego Pobytu w Gorzowie Wlkp., ul. Stefanii Hejmanowskiej 5

## Kozuchów

- godz. 10.00 – Zadbana i zrelaksowana 50+  
miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie, ul. Klasztorna 14 sala 9
- godz. 10.00 – Ognisko integracyjne „U Wiesi” dla pensjonariuszy DPS  
miejsce: Posesja prywatna, Miocin Górny 17C

## Sulechów

- godz. 9.30 – Uroczysta Msza Św. z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora  
miejsce: Kościół Parafialny pw. Św. Stanisława Kostki w Sulechowie, ul. Odrzańska 53
- godz. 11.00 – Poczęstunek w DDP Emeryta i Rencisty, uroczysta wystawa portretów, koncert w wykonaniu Zespołu Śpiewaczego „PROMYK”  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS, Kruszyna 53a

## gmina Żagań

- godz. 11.00 – Bezpieczny Senior – spotkanie z policjantem  
miejsce: Stara Kopernia – świetlica wiejska
- godz. 13.00 – Ognisko z pieczeniem kiełbasek  
miejsce: Stary Żagań – przy świetlicy wiejskiej

## miasto Żary

- godz. 10.00 – Szkolenie z Pierwszej Pomocy  
miejsce: Żarski Dom Kultury, ul. Wrocławska

## Babimost

- godz. 9.30 – Udział w senioralnym rajdzie rowerowym – Gminne Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych  
miejsce: Trasa: Babimost – Chlastawa – Babimost
- godz. 16.00 – Spotkanie z dietetykiem – Wykład nt. zdrowego stylu życia  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury, Babimost, ul. Gagarina 21

## miasto Gubin

- godz. 10.00 – Występ chóru „Barwy Jesieni” (poczęstunek, wspólne śpiewanie)  
miejsce: MOPS w Gubinie – Dom Dziennego Pobytu, ul. Gdańska 17
- godz. 10.00 – Piknik – gry, konkursy i zabawy dla członków Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oddział w Gubinie  
miejsce: Ogródki Działkowe „Zorza”

## Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Wyjazd Mieszkańców na Małe Ranczo do Młynkowa – prelekcja filmu o Bojadłach i okolicach  
miejsce: Małe Ranczo w Młynkowie

## Świebodzin

- godz. 9.30 – Olimpiada sportowa na wesoło  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku
- godz. 10.00 – Spotkanie z przedstawicielami Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Świebodzinie – podstawy udzielenia pierwszej pomocy  
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”
- godz. 12.00 – Spacer miejski z przewodnikiem dla Seniora „Szlakiem dawnych świebodzińskich hoteli i restauracji  
miejsce: Muzeum Regionalne, Świebodzin, Plac Jana Pawła II I
- godz. 14.00 – „Siłownia Pamięci” – spotkanie z seniorami, gry planszowe i logiczne wspomagające ćwiczenia pamięci  
miejsce: Filia wiejska w Jordanowie
- godz. 18.00 – „Spotkanie przy herbacie” – spotkanie z pracownikami OPS dot. wsparcia form pomocy seniorów  
miejsce: Świetlica wiejska w Kupieninie

## miasto Żagań

- godz. 10.00 – Warsztaty rękodzieła z Bibliotecznym Klubem Rękodzieła  
DZIERGANKI  
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, Żagań, ul. Szprotawska, Czytelnia Ogólna
- godz. 12.00 – Gra terenowa dla Seniorów  
miejsce: Zbiórka przy Centrum Informacji Turystycznej, Żagań, ul. Szprotawska 4
- godz. 14.00 – Prelekcja o historii Pałacu  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Sala Konferencyjna
- godz. 18.00 – Don Wasyl i Rodzina „Najpiękniejsze Cygańskie Piosenki”  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4

## Zielona Góra

- godz. 9.30 – „Bajkowa Jesień” – zabawa taneczna z jesiennymi przybraniami  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – „Piękne ciało, piękny duch. Tworzymy razem” – warsztaty międzypokoleniowe z uczniami SP nr 7  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11
- godz. 10.00 – „Dzień relaksu” – zabiegi pielęgnacyjne w postaci masażu, strzyżenia, zabiegów kosmetycznych na twarz, manicure  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28
- godz. 10.00 – Wykład psychologa – „Samotność i osamotnienie”  
miejsce: Klub w Zielonej Górze, ul. Ptasia 16
- godz. 11.00 – Zabawa taneczna z zespołem De-Mo  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 14.00 – Terapia dźwiękiem – otwarty koncert dźwiękoterapeutki  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8

ŚRODA  
9 października 2024 r.

## Zbąszynek

- godz. 10.00 – Turniej Chińczyka  
miejsce: Dzienny Dom „Senior Wigor” w Zbąszynku, ul. Kosieczńska 4
- godz. 17.00 – Impreza integracyjna prowadzona przez światowej sławy DJ Wikę  
miejsce: Zbąszynecki Ośrodek Kultury – sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

## Zwierzyn

- godz. 9.00 – Zumba dla seniora, zajęcia plastyczne pn. „Senior Artysta”  
miejsce: Klub Senior+ w Zwierzynie, sala Gminnego Ośrodka Kultury Jutrzenka w Zwierzynie, ul. Wojska Polskiego 6

## gmina Żary

- godz. 15.30 – Zajęcia z fizjoterapeutą – Aktywny Senior  
miejsce: Świetlica Wiejska w Grabiku
- godz. 15.30 – Wsparcie dla Seniora czyli spotkanie z psychologiem  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31

## Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.00 – Wystawa prac plastyczki i uczestniczki DDP w Gorzowie Wlkp. Pani Urszuli Kołodziejczak  
miejsce: Biblioteka Pedagogiczna w Gorzowie Wlkp., ul. Łokietka 20a

## Koźuchów

- godz. 11.00 – Plenerowa sesja zdjęciowa w strojach z epoki  
miejsce: ulice Koźuchowa
- godz. 9.00 – Zajęcia kulinarne „Słodki bufet”  
miejsce: DPS w Koźuchowie, ul. Szprotawska 19

## Sulechów

- godz. 10.00 – Warsztaty plastyczne dla Seniorów „Z Serca tworzone” cz. I  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a
- godz. 12.00 – Sportowy Senior - konkurencje sportowe dla seniorów cz. I  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a
- godz. 16.00 – Udział w Międzypokoleniowym Spotkaniu Muzycznym SDK  
miejsce: Sala Widowiskowa SDK, Sulechów, al. Wielkopolska 3

## gmina Żagań

- godz. 10.00 – Cyfrowy Senior – zajęcia z informatykiem  
miejsce: Rudawica – świetlica wiejska
- godz. 13.00 – Szydełkowanie – robótki ręczne  
miejsce: Miodnica – świetlica wiejska



## Babimost

- godz. 10.00 – Międzygminne rozrywki w kręgle  
miejsce: Olimpia Babimost
- godz. 13.00 – Spotkanie z plastykiem – Jesienne Warsztaty Rękodzielnicze  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury, Babimost, ul. Gagarina 21

## miasto Gubin

- godz. 10.00 – Prelekcja o Ziemi Gubińskiej – wykład S. Pilaczyńskiego  
miejsce: MOPS w Gubinie – Dom Dziennego Pobytu, ul. Gdańska 17

## miasto Żary

- godz. 10.00 – Dzień Otwarty Dziennego Domu „Senior+”  
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, Żary, ul. Parkowa 8
- godz. 16.00 – Szkolenie z Pierwszej Pomocy  
miejsce: Żarski Dom Kultury, ul. Wrocławska 7, sala nr 15

## Świebodzin

- godz. 9.00 – SENIORIADA  
miejsce: Hala Sportowa w Świebodzinie
- godz. 10.00 – Marsz „Nordic Walking”  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku
- godz. 11.00 – Literackie spotkanie seniorów  
miejsce: Dzienny Dom „Senior+” w Świebodzinie, plac Wolności 14

## Niegosławice

- godz. 10.00 – Spotkanie z Terapeutą Uzależnień  
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z/s w Gościeszowicach

## miasto Żagań

- godz. 10.00 – Lekcja muzealna dla seniorów  
miejsce: Muzeum Obozów Jenieckich, Żagań, ul. Lotników Alianckich 45,
- godz. 15.00 – Uroczyste wręczenie dyplomów na dziedzińcu Pałacu  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Działek
- godz. 15.00 – Piknik Seniora  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Działek

## Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Sportowa środa – olimpiada sportowa nietypowych konkurencji zręcznościowych z poczęstunkiem, Muzykoterapia najlepszym lekarstwem na smutki – zabawa muzyczna wraz z poczęstunkiem  
miejsce: DPS Trzebiechów

## Zielona Góra

- godz. 9.00 -Występ taneczny zespołu „Radość Tańczenia”  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 9.30 – Edukacja z Photon Education – warsztaty z użyciem gogli VR i robotów Photon  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – Jesienne natchnienia – warsztaty florystyczne z młodzieżą OHP z Zielonej Góry  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11
- godz. 10.00 – Spotkanie autorskie z lubuską pisarką – Martą Maciejewską  
miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, Zielona Góra, ul. Jacka Kaczmarskiego 2
- godz. 11.00 - „Podróże z piosenką” – przedstawienie artystyczne w wykonaniu aktorów z krakowskiej agencji artystycznej GALANA  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28
- godz. 12.00 – Orowadzenie kuratorskie po wystawie pt. „Juliusz Janiak (1925-2021). Transpozycje”.  
miejsce: Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra, al. Niepodległości 15
- godz. 14.30 – „Podróże z piosenką” – spektakl teatralny Agencja Artystyczna Galana z Krakowa  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11
- godz. 16.00 – Występ zespołu „Świdniczanie”  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29

## Lubsko

- godz. 9.00 – Jednodniowa wycieczka do Karpacza dla uczestników Klubu Seniora+ w Lubsku

## Babimost

- godz. 10.00 – Udział w Senioriadzie  
miejsce: Olimpia Zbąszynek
- godz. 16.00 – spotkanie autorskie pn. „Intuicja i obraz aury człowieka” z Panią Reginaldą Sidorkiewicz zorganizowane przez Bibliotekę Publiczną im. Wiesława Sautera w Babimoście  
miejsce: Sala Bankietowa Gminnego Ośrodka Kultury w Babimoście, ul. Gagarina 21

CZWARTEK  
10 października 2024 r.

## Zbąszynek

- godz. 10.00 – III Zbąszyńska Senioriada z Łabądkiem – zmagania sportowe seniorów z terenu powiatu świebodzińskiego i Regionu Kozła  
miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa, ul. Sportowa 2
- godz. 18.30 – Msza Św. w intencji seniorów z gminy Zbąszynek  
miejsce: Kościół Parafialny w Zbąszynku

## Zwierzyn

- godz. 9.00 – Gry Terenowe dla Seniora – Turniej Rummikuba wraz z poczęstunkiem  
miejsce: Dzienny Dom Senior+ w Gościmcu 12

## gmina Żary

- godz. 15.30 – Moje relacje z wnukami czyli spotkanie z pedagogiem  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31
- godz. 15.30 – Zajęcia florystyczne  
miejsce: Świetlica Wiejska w Grabiku

## Sulęcín

- godz. 10.00 – Uroczyste spotkanie pokoleń „Dzieci z Seniorami” – występy artystyczne oraz program Lubuskiego Biura Koncertowego  
miejsce: Świetlica Środowiskowa w Zarzynie 43A/1
- godz. 16.00 – Uroczyste spotkanie pokoleń „Dzieci z Seniorami” – występy artystyczne dzieci ze Świetlicy Wiejskiej w Żubrowie  
miejsce: Klub Senior+ w Żubrowie 16

## Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.30 – Wspólna zabawa uczestników DDP w Gorzowie Wlkp. przy muzyce i śpiewie Pani Jadwigi Puchały  
miejsce: Dom Dziennego Pobytu w Gorzowie Wlk. „Dom u Oblatów, ul. Bracka 7

## Kożuchów

- godz. 11.00 – Zajęcia przyrodniczo-edukacyjne na ścieżce Solniki z udziałem seniorów  
miejsce: ścieżka przyrodniczo-edukacyjna „Solniki”
- godz. 11.00 – Występ zespołu tanecznego dzieci z SP w Siecieborzycach oraz ludowego zespołu śpiewaczy - Aksamitki z Kożuchowa  
miejsce: DPS w Kożuchowie, ul. Szprotawska 19

## Bobrowice

- godz. 16.00 – Dzień Seniora w Gminie Bobrowice – impreza taneczna
- Miejsce: Świetlica Wiejska w Dychowie

## Sulechów

- godz. 10.00 – Turniej gry w Chińczyka, Triominos cz. I
- godz. 12.00 – Muzyczny Senior – warsztaty muzyczno – instrumentalne  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a

## gmina Żagań

- godz. 10.00 – Dzień Otwartych Drzwi w Klubie Seniora  
miejsce: Dietrzychowice – Klub Seniora
- godz. 10.00 – Dzień Otwartych Drzwi w Klubie Seniora  
miejsce: Tomaszowo – Klub Seniora Jesienni
- godz. 13.00 – Spotkanie z dietetykiem  
miejsce: Bożnów (biblioteka)

## Skwierzyna

- godz. 10.00 – Grzybobranie połączone z lekcją przyrody i ogniskiem  
miejsce: tereny leśne Skwierzyny
- godz. 10.00 – Spotkanie integracyjne pt. „Śpiewaj i tańcz”  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Skwierzynie ul. Przemysłowa 42

## miasto Nowa Sól

- godz. 15.00 – Warsztaty florystyczne przy kawie  
miejsce: Oddział Rejonowy PCK w Nowej Soli, ul. Kasprowicza (budynek CAS)

## miasto Gubin

- godz. 10.00 – Wykład przyrodniczy – spotkanie z leśniczym A. Nowackim  
miejsce: MOPS w Gubinie – Dom Dziennego Pobytu, ul. Gdańska 17
- godz. 11.00 – Warsztaty Ogrodowe – prezentacja plonów, wymiana nasion i sadzonek

## Świebodzin

- godz. 10.00 – Spotkanie integracyjne z zaproszonymi Domami Pomocy Społecznej „Kulinaria 2024”  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku
- godz. 10.00 – III Zbąszyńska Senioriada z Łabądkiem – reprezentacja świebodzińskich seniorów  
miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa
- godz. 10.30 – „Erudyta” – Klub Gimnastyki Umysłu”  
miejsce: Biblioteka Publiczna, Świebodzin, ul. Bramkowa 2
- godz. 11.00 – Literackie spotkanie seniorów  
miejsce: Zielone Gospodarstwo Opiekuńcze, Glińsk 24
- godz. 15.00 – Spotkanie klubu „Zaczytany Senior”  
miejsce: Filia wiejska w Jordanowie

## miasto Żagań

- godz. 11.00 – Warsztaty tworzenia bransoletek  
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Czytelnia Ogólna
- godz. 13.00 – Filmowy czwartek dla seniorów  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Sala Inter
- godz. 17.00 – „Okno na Świat” – otwarcie wystawy w ramach arteterapii malarstwem  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Hol Słoneczny

## Przytoczna

- godz. 16.00 – Przedstawienie słowno-muzyczne przygotowane przez uczestników 2 klubów seniora połączone z poczęstunkiem  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Przytocznej

## miasto Żary

- godz. 10.00 – „Warsztaty malowania ceramiki”  
miejsce: Muzeum Pogranicza Śląsko-Łużyckiego, Żary, plac K. Wyszyńskiego 2
- godz. 16.00 – Prapremiera „U Pana Boga w Królowym Moście”  
miejsce: Kino Pionier, Żary, ul. Podchorążych 30

## Zielona Góra

- godz. 10.00 – Koncert zespołu śpiewaczego „NADODRZE”  
miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, Zielona Góra, ul. Jacka Kaczmarskiego 2
- godz. 10.00 – Warsztaty plastyczne „Złota Jesień”  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.00 – „Tańce – Hulance” – zabawa taneczna w rytmie muzyki Disco Polo  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28
- godz. 10.00 – „Bolero miłości” – koncert zespołu Bolero dla uczestników DD  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – Spotkanie z Prezydentem Zielonej Góry  
miejsce: Klub w Zielonej Górze – ul. Ptasia 16
- godz. 10.00 – Dzień Otwarty w Integracyjnym Klubie Seniora PCK GRONO  
miejsce: Oddział Rejonowy PCK, Zielona Góra, ul. Batorego 33
- godz. 10.30 – „Śpiewać każdy może” – warsztaty ze studentami z Rady Studentów z Niepełnosprawnościami UZ  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11
- godz. 14.00 – Refleksologia – otwarte warsztaty z refleksologiem i fizjoterapeutką
- godz. 15.30 – Czas na muzykę – spotkanie muzyczne z drobnym poczęstunkiem  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11

PIĄTEK  
11 października 2024 r.

## Lubsko

- godz. 11.00 – „Gdzie się podziały tamte prywatki” – potańcówka na zakończenie obchodów Tygodnia Seniora  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Lubsku, ul. Zamkowa 27

## Zbąszynek

- godz. 18.00 – Koncert „Zaproś Chopina do siebie” – wystąpią pianiści: Adam Woźniak i Mariusz Woźniak  
miejsce: Zbąszyński Ośrodek Kultury, ul. Wojska Polskiego 18

W dniach 7 – 11 października 2024 odbędą się bezpłatne badania laboratoryjne dla osób 60+ w ramach projektu ABC Zdrowia – Gmina Zbąszynek 2024 (Przychodnia Lekarska w Zbąszynku ul. Długa 1 w godzinach pracy laboratorium).

## gmina Żary

- godz. 9.00 – Warsztaty kulinarne dla Seniora  
miejsce: Klub Seniora w Mirostowicach Górnych 31

## Gorzów Wielkopolski

- godz. 13.00 – Pokaz pierwszej pomocy realizowany przez Szkolną Służbę Ratowniczą Joanici – uczniów 2 LO  
miejsce: DDP „Dom u Oblatów” w Gorzowie Wlkp., ul. Bracka 7
- godz. 16.00 – Warsztaty Międzypokoleniowe  
miejsce: Oddział Rejonowy PCK, Gorzów Wlkp., ul. Chrobrego 28/6

## Koźuchów

- godz. 11.00 – Wykład i warsztaty z psycholożkami- rozmowy o psychoterapii i porozumieniu bez przemocy  
miejsce: Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie, ul. Klasztorna 14 sala 9

## Sulechów

- godz. 10.00 – Turniej gry w Chińczyka, Triominos – cz. II  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a
- godz. 11.30 – Sportowy Senior – konkurencje sportowe dla seniorów cz. II  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a
- godz. 13.00 – Warsztaty plastyczne dla seniorów „Z Serca tworzone” cz. II  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a
- godz. 15.00 – Bal Seniora pt. „Hawajskie Party”  
miejsce: Centrum Usług Socjalnych OPS Kruszyna 53a

## gmina Żagań

- godz. 10.00 – Spotkanie z psychologiem  
miejsce: Jelenin – świetlica wiejska
- godz. 10.00 – Przekazanie Wójtowi symbolu władzy Gminy – Kluczy. Spotkanie Seniorów z Wójtem Gminy Żagań  
miejsce: Urząd Gminy w Żaganiu

## Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Wizyta lokalnego pszczelarza – prezentacja wyrobów, lekcja pokazowa tworzenia miodu, prelekcja filmu, Msza Święta w intencji seniorów  
miejsce: DPS w Trzebiechowie, Filia w Bełczu 19

## Babimost

- godz. 14:00 - Udział w uroczystej Gali z okazji obchodów 20- lecia Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych  
miejsce: Dom Kultury w Babimoście
- godz. 17:00 – Koncert Wojciecha Gąsowskiego  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury, Babimost, ul. Gagarina 21

## miasto Gubin

- godz. 10.00 – Integracja międzypokoleniowa – spotkanie z grupą przedszkolaków (przedstawienie i poczęstunek)  
miejsce: MOPS w Gubinie – Dom Dziennego Pobytu, ul. Gdańska 17
- godz. 14.00 - Miejskie Obchody Tygodnia Seniora  
miejsce: Gubiński Dom Kultury, ul. Westerplatte 14

## miasto Żary

- godz. 10.00 – Warsztaty artystyczne dla seniorów  
miejsce: Dzienny Dom „Senior+, Żary, ul. Parkowa 8
- godz. 10.00 – Wycieczka rowerowa dookoła Żar  
miejsce: Zbiórka przy PTTK, Żary, plac K. Wyszyńskiego II
- godz. 17.00 – Spotkanie w ramach cyklu „Senior z pasją” z Zofią i Januszem Bizukojć, twórcami zespołu „Wrocławska 7”  
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach, ul. Wrocławska II

## Świebodzin

- godz. 9.30 – Karaoke  
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku
- godz. 10.00 – Obchody Dnia Seniora - uczestnicy projektu „Świadomy i aktywny senior”  
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”
- godz. 19.00 – „Noc Bibliotek” – nocne zwiedzanie biblioteki – integracja międzypokoleniowa, tajemnicze zagadki, opowieści z dreszczykiem i gry integracyjne  
miejsce: Filia wiejska w Jordanowie

## Słubice

- godz. 16.00 – Warsztaty Manufaktura Wyobraźni „Kuznia Młodych Talentów”  
Profesjonalna sesja zdjęciowa  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Górzycy, ul. Polna 8/1



## miasto Żagań

- godz. 8.00 – Warsztaty jogi dla seniorów  
miejsce: Hala Arena Żagań., ul. Kochanowskiego 6
- godz. 11.00 – Warsztaty kosmetyczne „Bądź piękna w każdym wieku”  
miejsce: Pałacyk, Żagań, ul. Jana Pawła II 7

## Zielona Góra

- godz. 9.30 – Dzień urody – warsztaty z kosmetyczką  
miejsce: Dzienny Dom Senior+, Zielona Góra, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – „Muzyczne spotkania z ukulele” – koncert połączony z prelekcją i krótkim warsztatem dla chętnych  
miejsce: Stołówka Centrum Usług Opiekuńczych, Zielona Góra, ul. Jacka Kaczmarskiego 2
- godz. 10.00 – Święto pieczonego ziemniaczka. Ognisko w Ogrodzie Zmysłów  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska II
- godz. 10.00 – Konkurs drużynowy „Liczy się dobra zabawa”  
miejsce: Świetlica DPS w Zielonej Górze, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.00 – „Wielka gra” – dzień gier i zabaw dla seniorów  
miejsce: Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Zielonej Górze, Os. Pomorskie 28
- godz. 14.00 – Piknik integracyjny Seniora – gry, zabawy, muzyka, miasteczko medyczne  
miejsce: Polana, ul. Piastowska II

## Górzycyca

- godz. 16.00 – Warsztaty Manufaktura Wyobraźni „Kuznia Młodych Talentów”. Profesjonalna sesja zdjęciowa  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury, Górzycyca, ul. Polna 8/1

## Zwierzyn

- godz. 10.00 – Bal przebierańców – Senior na wesoło – gry i zabawy towarzyskie wraz z poczęstunkiem  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury Jutrzenka w Zwierzynie, ul. Wojska Polskiego 8

## Maszewo

- godz. 17.00 – Bal Seniora  
miejsce: Miłów

SOBOTA  
12 października 2024 r.

## Kozuchów

- godz. 10.00 – Msza Święta w intencji Seniorów  
miejsce: DPS w Kozuchowie, ul. Szprotawska 19

## Sulęcín

- godz. 10.00 – Uroczyste spotkanie pokoleń „Dzieci z Seniorami”  
– występy artystyczne dzieci ze Świetlic Środowiskowych w Grochowie i Trzemesznie Lubuskim  
miejsce: Ochotnicza Straż Pożarna w Trzemesznie Lubuskim, ul. Ogrodowa 6a

## Bojadła

- godz. 19.00 – Zabawa taneczna z okazji Tygodnia Seniora połączona z obchodami 5-tych urodzin Klubu Seniora i 15-tych urodzin Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Bojadłach  
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Bojadłach, ul. Boczna 1a

## miasto Żary

- godz. 9.00 – 12.00 – Bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów 60+ (cytologia, profilaktyczne badania prostaty PSA, badania poziomu cukru i ciśnienia  
miejsce: Szpital na Wyspie – Poradnie Specjalistyczne, Żary, ul. Skarbowa 2

## Niegosławice

- godz. 16.00 – Dyskoteka Dorosłego Człowieka. Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego  
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z/s w Gościeszowicach

## miasto Żagań

- godz. 9.00 – Parkrun w Parku Książęcym  
miejsce: Pałac Książęcy w Żaganiu, ul. Szprotawska 4, Park Książęcy
- godz. 12.00 – Wycieczka rowerowa po stalagu  
miejsce: Muzeum Obozów Jenieckich, Żagań, ul. Lotników Alianckich 45

## Zielona Góra

- godz. 12.00 – Orowadzenie kuratorskie po wystawie pt. „Kresowy świat – Łuck na pocztówce i dawnej fotografii” (z kolekcji Wołyńskiej Tadeusza Marcinkowskiego).  
miejsce: Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra, al. Niepodległości 15
- godz. 16.00 – Koncert z uroczystym bankietem  
miejsce: Centrum Rekreacyjno – Sportowe, Zielona Góra, ul. Sulechowska

## Trzebiechów

- godz. 11.00 – Msza Święta w intencji Seniorów  
miejsce: DPS Trzebiechów

NIEDZIELA  
13 października 2024 r.

## Zielona Góra

- godz. 14.30 – Zespół Nasza Łężyca „Jak za dawnych lat – koncert.  
Zakończenie XXV Lubuskiego Tygodnia Seniora  
miejsce: DPS dla Kombatantów w Zielonej Górze, ul. Lubuska 11

Inne wydarzenia, które odbędą się w późniejszych terminach.

## Międzyrzecz

- 14.10.2024 – Zajęcia sportowo- rekreacyjne w hali sportowej MOSiW
- 15.10.2024 – Dzień Zdrowia i urody
- 16.10.2024 – Spotkania z historią – Klub 17 Wielkopolskiej Brygady Zmechanizowanej
- 17.10.2024 – Dzień Otwarty, Piknik Zdrowia i Profilaktyki
- 18.10.2024 – Międzypokoleniowe warsztaty plastyczne
- 26.10.2024 – Zakończenie Gminnego Tygodnia Seniora – spektakl pt. „Upiór w sanatorium, czyli nic na serio” w wykonaniu Teatru „Teatr Jedyny Taki z Poznania”

## Deszczno 16.10.2024 r.

- godz. 17.00 – Bal Seniora  
miejsce: Klub Senior+ na Osiedlu Poznańskim

## Skwierzyna

- 17.10.2024 – Piknik Zdrowia
- 25.10.2024 – IV Skwierzyński Bal Seniora
- 28.10.2024 – Koncert „Dzieci Seniorom”

## Lubsko 19.10.2024 r.

- godz. 18.00 – operetka „Zagadka tenora kochanka czy żona”  
miejsce: Biblioteka w Centrum Kultury w Lubsku

## Słońsk 20.10.2024 r.

- godz. 16.00 – Dzień Seniora  
miejsce: Dom Kultury w Słońsku

## Zielona Góra 25.10.2024 r.

- godz. 18:00 - spektakl Teatru im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp. pt. „My i Oni” (na motywach płyty Pink Floyd “The Dark Side of the Moon”)  
miejsce: Regionalne Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze  
ul. Sienkiewicza 11  
Bezpłatne bilety do odbioru w sekretariacie RCAF od 10.09.2024 r.  
UWAGA: Warunkiem odbioru biletu jest podanie imienia i nazwiska osoby, która skorzysta z wejściówki (liczba miejsc ograniczona)  
Wydarzenie w ramach projektu „Lubuskie na rzecz rodzin”, realizowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze oraz Fundację na rzecz Collegium Polonicum, Program Fundusze Europejskie dla Lubuskiego, Działanie 6.14 Aktywizacja społeczna, mieszkalnictwo i wsparcie rodziny

## Górzycza 28.10.2024 r.

- godz. 16.30 – wyjazd do Teatru w Gorzowie Wlkp. na spektakl „Kobieta Idealna”  
miejsce: Teatr im. Juliusza Osterwy, ul. Teatralna 9, Gorzów Wlkp.

## Słubice 28.10.2024 r.

- godz. 16.30 – wyjazd do Teatru w Gorzowie Wlkp. na spektakl „Kobieta Idealna”  
miejsce: Teatr im. Juliusza Osterwy, ul. Teatralna 9, Gorzów Wlkp.

## Zielona Góra



- Do końca października bezpłatne badania słuchu dla lubuskich seniorów.  
miejsce: al. Niepodległości 1, Zielona Góra

# Zielona Góra

**LUBUSKI TEATR**

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

**TEATRALNY MIESIĄC SENIORA**

Z okazji **Dni Seniora** Lubuski Teatr zaprasza wszystkich Seniorów PRZEZ CAŁY PAŹDZIERNIK na spektakle wystawiane na naszej Dużej Scenie w promocyjnej cenie!

Zapraszamy Państwa na spektakle:

- "BALKON ORDONA"  
05.10.2024, godz. 19:00  
06.10.2024, godz. 19:00
- "GUSŁA"  
11.10.2024, godz. 19:00  
12.10.2024, godz. 19:00  
13.10.2024, godz. 18:00
- "SZCZĘŚCIARZE"  
18.10.2024, godz. 19:00  
19.10.2024, godz. 19:00\*  
(\* spektakl z AUDIODESKRYPCJĄ i TŁUMACZENIEM NA JĘZYK MIGOWY)

**BILETY DLA SENIORÓW**  
W CENIE  
**40 ZŁ**  
REGULARNA CENA - 60 ZŁ

REZERWACJE INDYWIDUALNE I GRUPOWE:  
Dział Impresariatu  
tel. **68 452 72 72**, wewn. **35 lub 63**  
tel. kom. **784 001 866** (Iwona)  
tel. kom. **784 001 870** (Natalia)  
e-mail: impresariat@teatr.zgora.pl

BILETY W PROMOCYJNEJ CENIE DO NABYCIA WYŁĄCZNIE W KASIE TEATRU.

www.teatr.zgora.pl



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

**weekend seniora z kulturą**  
5-6 X 2024 r.



**SPEKTAKL**  
**"BALKON ORDONA"**

5.10.2024 / sobota, godz. 19:00  
6.10.2024 / niedziela, godz. 19:00

**bilety dla Seniorów w cenie: 40 zł**



**WARSZTATOWE**  
**OPROWADZANIE PO TEATRZE**  
7.10.2024 / poniedziałek, godz. 11:00

**- bezpłatnie -**

**weekend seniora z kulturą**



**5-6 X 2024 r.**

Patron medialny:

radio zachód