

### 12:00 - Ognisko Senioralne

W programie wspólne biesiadowanie, integracja, ognisko.

Adres: Polana Sportowa

Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie

Informacje: 882 507 368, 91 312 67 59

### 09:00 - 15:00 Klub Dąb zapisy na semestr jesienny Uniwersytet Trzeciego Wieku Prawobrzeże

Adres: ul. Rydla 97

Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej

„Prawobrzeże”, informacje: 914626622, 690883093

### 09:00 - 15:00 Klub Dąb zapisy do Klubu Seniora Dąb

Adres: ul. Rydla 97

Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej

„Prawobrzeże”, informacje: 914626622, 690883093

### 09:00 - 15:00 - Klub Dąb - wystawa Towarzystwa Dobrej Fotografii

Adres: ul. Rydla 97

Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej

„Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### 10:00 - 12:00 - #Senior- bohater w cyfrowym świecie

nauka obsługi Smartfona, prowadzenie Anna Worach

Adres: siedziba Rady Osiedla Gumieńce, ul. Ku Słońcu 76

Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw

Edukacyjno-Społecznych, zapisy: 785 962 631

### 12:00 - „Zrelaksowany senior”

czyli jak połączyć odpoczynek i kreatywność

zajęcia plastyczne, prowadzenie: Magda Poleszczuk

Adres: pl. Matki Teresy z Kalkuty 8

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Szczecinie,

Filia nr 7, zapisy: osobiste lub tel. 91 506 50 58

### 12:00 - Zwiedzanie Książnicy Pomorskiej

Adres: ul. Podgórna 15/16

Organizator: Książnica Pomorska, Centrum Seniora

w Szczecinie, zapisy: 882 507 368, 91 312 67 59

### 16:00 - Zajęcia kreatywne- warsztat decoupage

Adres: ul. Welecka 13b, Mierzyn

Dojazd z przystanku Gumieńce autobusami

223,224,226 (Przystanek Mierzyn)

Organizator: Zachodniopomorski Uniwersytet Ludowy

Zapisy: zachodniopomorskiul@wp.pl, tel. 729 871 074

### ● sobota, 27.08.2022

#### 10:00 - 14:30 - Klub Dąb „drzwi otwarte”

warsztaty senso-ceramiczne

Adres: ul. Rydla 93

Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej

„Prawobrzeże”, zapisy: 91 46 26 622, 690 883 093

#### 10:00 - Sportowa sobota na Jasnych Błoniach

Zajęcia fitness, Nordic Walking

(jeśli masz zabierz swoje kije)- Marta Czajkowska,

zumba- Irmina Łachacz,

bule z Piotrem Mozykiewiczem,

wspólny spacer z grupą “Wkarzanie”

Prowadzenie: Ewa Drewniak dolewka.aktywności

Adres: Jasne Błonia przy pomniku Papieża

Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie

Informacje: 882 507 368, 91 312 67 59

#### 12:00 - “Zdrowy senior” czyli jak najdłużej zachować zdrowie dobrze jedząc

prowadzenie: lic. dietetyki Agnieszka Zieniewicz

Adres: pl. Matki Teresy z Kalkuty 8

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Szczecinie,

Filia nr 7, wstęp wolny

#### 18:00 - Potańcówka z Zachodniopomorskim Uniwersytetem Ludowym

Adres: ul. Welecka 13b Mierzyn

Dojazd z przystanku Gumieńce autobusami

223,224,226 (Przystanek Mierzyn)

Organizator: Zachodniopomorski Uniwersytet Ludowy

Informacje: 729 871 074

### ● niedziela, 28.08.2022

#### 11:00 - Podsumowanie Tygodnia Inicjatyw Senioralnych

Adres: Teatr Lalek Pleciuga

Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie

Informacje: Zaproszenia będą rozdysponowane

wśród organizacji senioralnych



Szczecin

# II TYDZIEŃ INICJATYW SENIORALNYCH

● 22-28.08.2022

Projekt dofinansowany ze środków Urzędu Miasta Szczecin



Centrum Inicjatyw Rodzinnych  
Dom Pomocy Społecznej „Dom Kombatanta” im. gen. Mieczysława Boruty-Spiechowicza  
Dom Pomocy Społecznej Dom Kombatanta i Pioniera Ziemi Szczecińskiej  
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Szczecinie



## ● **poniedziałek, 22.08.2022**

### **11:00 - Barwny Korowód Senioralny - Kolorowe Kapelusze**

Start Plac Solidarności (Przy Filharmonii)  
Barwny korowód kolorowych kapeluszy, pochód ulicami miasta, czyli huczne rozpoczęcie II Tygodnia Inicjatyw Senioralnych. W programie między innymi Konkurs na najbardziej przystrojony kapelusz. Finał marszu: Jasne Błonia.

### **12:00 - 16:00 - Targi Senioralne**

Swoją ofertę prezentować będą organizacje, instytucje oraz firmy prywatne działające na rzecz seniorów.

## ● **wtorek, 23.08.2022**

### **09:30 - Klub Dąb „drzwi otwarte” Gimnastyka dla seniora**

prowadzenie mgr Alicja Judyn  
Adres: ul. Rydla 93  
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, zapisy: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 - Klub Dąb zapisy na semestr jesienny Uniwersytet Trzeciego Wieku Prawobrzeże**

Adres: Rydla 97  
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 Klub Dąb zapisy do Klubu Seniora Dąb**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 - Klub Dąb - wystawa Towarzystwa Dobrej Fotografii**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **10:00 - Klub Seniora Razem Łatwiej - Dzień otwarty, Warsztaty Kreatywne**

m.in. robienie ozdobnych kartek metodą Quling, wykonywanie biżuterii z ozdobnych koralików itp.  
Adres: ul. Włociańska 1, informacje: 785 925 624

### **10:30 - Stres a ważne zmiany życiowe**

prowadzenie psycholog Katarzyna Jurewicz  
Adres: Centrum Inicjatyw Rodzinnych, al. Wojska Polskiego 51  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie  
Zapisy: 882 507 368

### **10:00 - 17:00 - Dzień otwarty w biurze Stowarzyszenia CIES pod hasłem “Seniorze- nie jesteś sam!”**

Adres: ul. L. Okulickiego 73, 71-035 Szczecin (Gumieńce)

### **10:30 - Koncert muzyki rozrywkowej dla Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kruczej w Szczecinie**

Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie

### **11:00 - Joga Śmiechu w Ogrodzie Inkubatora Sektorów Kreatywnych**

Adres: al. Wojska Polskiego 90  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie  
Zapisy: 882 507 368

### **11:00 - Klub SZPAK „drzwi otwarte” Warsztaty cuda-wianki, makrama, decoupage i różnorodności**

Adres: ul. Seledynowa 75 w Szczecinie  
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **12:00 - „Bezpieczny senior” czyli jak nie dać się oszukać.**

O metodzie „na wnuczka” i sprzedaży telefonicznej.  
prowadzenie: mec. Weronika Nowitkiewicz i mec. Adrian Nowitkiewicz  
Adres: pl. Matki Teresy z Kalkuty 8  
Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Szczecinie, Filia nr 7, wstęp wolny

### **12:30 - Gimnastyka Zdrowy Kręgosłup**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **13:30 Gimnastyka Pilates z elementami Jogi**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **16:30 - Lekcja Angielskiego Poziom „0”**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **17:00 - 19:00 - Potańcówka w Centrum Handlowym „Turzyn” - “- Strefa ROOFA, parking I piętro**

Adres: ul. Bohaterów Warszawy 42  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie, Galeria Handlowa Turzyn, wydarzenie otwarte

### **Dzień Otwarty Dziennego Domu Pomocy Społecznej TURKUS**

Adres: ul. Młodzieży Polskiej 28  
Organizator: Stowarzyszenie Złoty Wiek

## ● **środa, 24.08.2022**

### **10:00 - Multimedialny Spacer**

Nauka obsługi biletomatu komunikacji miejskiej, biletomatu na dworcu, Odebranie paczki w paczkomacie, Spacer trwa około 2 godziny  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie  
Adres: Start wejście przy Dworcu Głównym PKP (od Owocowej), zapisy: 882 507 368

### **10:00 - SmartSenior czyli Obsługa Smartphona**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **10:00 - Klub Dąb „drzwi otwarte” warsztaty artystyczne - malarskie**

Adres: ul. Rydla 93  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, zapisy: 91 462 66 22, 690 883 093

### **10:30 - Koncert dla Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej „Dom Kombatanta i Pioniera Ziemi Szczecińskiej” przy ul. Romera**

Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie

### **09:00 -15:00 - Klub Dąb zapisy na semestr jesienny Uniwersytet Trzeciego Wieku Prawobrzeże**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 -15:00 - Klub Dąb zapisy do Klubu Seniora Dąb**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 - Klub Dąb - wystawa Towarzystwa Dobrej Fotografii**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **11:00 - 13:00 - KLUB SMYK „drzwi otwarte” Warsztaty grupy aktywizującej MY KOBIETY**

prowadzenie mgr Ewa Dominiak  
Adres: ul. Różowa 17  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **12:00 - Aktywny Senior- czyli jak sprawić by czuć się dobrze każdego dnia**

prowadzenie mgr fizjoterapii Anna Sobczak Pluta  
Adres: pl. Matki Teresy z Kalkuty 8  
Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Szczecinie, Filia nr 7, wstęp wolny

### **10:00 (grupa I), 12:15 (grupa II) - „Seniorze nie musisz być sam**

**- o psychoseksualności osób starszych”**  
prowadzenie Maja Wencierska, psycholożka  
Adres: Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2

Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych, zapisy: 785 962 631

### **13:30 - Zwiedzanie Opery na Zamku**

Adres: ul. Korsarzy 34  
Organizator: Opera na Zamku, Centrum Seniora w Szczecinie, zapisy: 882 507 368

### **16:30 - Nauka języka Włoskiego poziom „0”**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **17:00 - Karaoke w Cafe Uśmiech**

Adres: Pl. Zwycięstwa 1 (Brama Portowa, budynek Medicus)  
Organizator: Cafe Uśmiech  
wydarzenie otwarte

## ● **czwartek, 25.08.2022**

### **11:00 - Potańcówka Silent Disco**

Adres: ul. Wojska Polskiego 90 (Ogród Inkubatora Sektorów Kreatywnych)  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie  
Zapisy: 882 507 368, 91 312 67 59

### **09:30 - Klub Dąb „drzwi otwarte” Gimnastyka dla seniora**

prowadzenie mgr Alicja Judyn  
Adres: ul. Rydla 93  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, zapisy: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 - Klub Dąb zapisy na semestr jesienny Uniwersytet Trzeciego Wieku Prawobrzeże**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 -15:00 - Klub Dąb zapisy do Klubu Seniora Dąb**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **09:00 - 15:00 - Klub Dąb - wystawa Towarzystwa Dobrej Fotografii**

Adres: ul. Rydla 97  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 462 66 22, 690 883 093

### **11:00 - Rajd pieszy z przewodnikiem „Smaragdowe z przewodnikiem”**

prowadzenie Sławomir Madej. Przejście szlakiem do jeziora Szmaragdowego, zwiedzanie podziemi w Centrum Turystyki Szmaragd, ognisko; Adres: Zbiórka na pętli autobusowo - tramwajowej Turkusowa.

Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, informacje: 91 46 26 622, 690 883 093

### **11:45 - Lekcja z komputerem poziom podstawowy**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **13:00 - Podwórkowe gry międzynarodowe**

Wolontariusze Europejscy działający przy Stowarzyszeniu POLITES zapraszają na aktywne spotkanie przy piłce, ruchu i zabawie w ramach wymiany gier podwórkowych z czasów dzieciństwa, pochodzących z Grecji, Hiszpanii, Włoch, Francji i Portugalii. Wszystko to poprzedzone wprowadzeniem do tych krajów, które przygotują wolontariusze - prezentując najważniejsze miejsca, które warto odwiedzić w ich krajach chociaż raz.  
Adres: ul. Dworcowa 19  
Organizator: Stowarzyszenie Polites  
Zapisy: 91 82 04 777 e-mail: esc@polites.org.pl

### **12:00 - 14:00 - #Senior- bohater w cyfrowym świecie nauka obsługi Smartfona, prowadzenie Anna Worach**

Adres: siedziba Rady Osiedla Gumieńce, ul. Ku Słońcu 76  
Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych, zapisy: 785 962 631

### **16:30 - Nauka języka hiszpańskiego poziom „0”**

Adres: pl. Hołdu Pruskiego 8, III piętro  
Organizator: Akademia Wiedzy- Akademia Seniora w Szczecinie, zapisy: 91 484 19 60, 508 199 196

### **16:00 - Koncert zespołów senioralnych**

Wydarzenie otwarte dla mieszkańców Szczecina. W programie koncerty, muzyka na żywo, tańce  
Adres: ul. Wawrzyniaka 7  
Organizator: Klub Seniora Activ, wydarzenie otwarte

## ● **piątek, 26.08.2022**

### **9:00 - Multimedialny Spacer**

Nauka obsługi biletomatu komunikacji miejskiej, biletomatu na dworcu, Odebranie paczki w paczkomacie, Spacer trwa około 2 godziny  
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie  
Adres: Start wejście przy Dworcu Głównym PKP (od Owocowej), zapisy: 882 507 368

### **10:00 - 12:00 - #Senior- bohater w cyfrowym świecie nauka obsługi Smartfona, prowadzenie Anna Worach**

Adres: siedziba Rady Osiedla Gumieńce, ul. Ku Słońcu 76  
Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych, zapisy: 785 962 631

### **10:00 - Klub Dąb „drzwi otwarte” warsztaty artystyczne - malarskie**

Adres: ul. Rydla 93  
Organizator Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże”, zapisy: 91 462 66 22, 690 883 093

### **10:30 - Zwiedzanie Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie**

Adres: ul. Małopolska 48  
Organizator: Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza, Centrum Seniora, zapisy: 882 507 368

### **10:30 - Warsztaty z obsługi komputera**

Adres: ul. Jagiellońska 67  
Organizator: Fundacja IT, zapisy: 791 546 179

### **12:30 - Spotkanie informacyjne dotyczące Punktów Pomocy Sąsiedzkiej dla Seniorów**

Adres: Centrum Seniora w Szczecinie, ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  
Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych, zapisy: 785 962 631