



Centrum Usług Społecznych
w Szczecinie



Sponsorzy:



Z nami usłyszysz świat



Partnerzy:



Klub
Słoneczny
Senior



Stowarzyszenie
Społeczno Oświatowe "SENS"
Klub ACTIV

Caritas Archidiecezji
Szczecińsko-Kamieńskiej



V TYDZIEŃ INICJATYW SENIORALNYCH

08-14.09.2025

Projekt dofinansowany ze środków Urzędu Miasta Szczecin



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Szczecin



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GEBLEWICZA



PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA
ZACHODNIOPOMORSKI



Centrum Seniora
w Szczecinie



Patronat medialny:



Program dostępny na stronie www.seniorszczecin.pl
bądź w siedzibie Centrum Seniora

ul. Bolesława Śmiałego 16/U2
70-351 Szczecin

tel. kom. +48 882 507 368

e-mail: centrum@seniorszczecin.pl

www.seniorszczecin.pl

Facebook: [/centrumsenioraszczecin](https://www.facebook.com/centrumsenioraszczecin)

Instagram: [/centrumseniora](https://www.instagram.com/centrumseniora)

● **poniedziałek, 08.09.2025**

11:00 Barwny Korowód Senioralny Kolorowych Kapeluszy

Start Plac Grunwaldzki
Barwny korowód kolorowych kapeluszy, pochód ulicami miasta, czyli huczne rozpoczęcie IV Tygodnia Inicjatyw Senioralnych. W programie między innymi konkurs na najbardziej przystrojony kapelusz oraz na najpiękniejszy barwny strój. Finał marszu: Inkubator Sektorów Kreatywnych, al. Wojska Polskiego 90.

12:00-15:00 Piknik Senioralny

Swoją ofertę prezentować będą organizacje, instytucje oraz firmy prywatne działające na rzecz seniorów (Inku al. Wojska Polskiego 90- Śródmieście)
Informacje: 882 507 368

16:00-21:00 Sekcja brydża towarzyskiego

Zapisy tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo, Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

● **wtorek, 09.09.2025**

8:00 Otwarcie wystawy prac Zespołu Bohema działającego przy UTW w Szczecinie

Adres: Centrum Seniora w Szczecinie
ul. B. Śmiałego 16/u2 (Turzyn)

● **wtorek, 09.09.2025**

SŁAWKOWE WYCIECZKI „Rajd szlakiem cysterskim – odkrywanie dawnych szlaków

komunikacyjnych w pięknych okolicznościach przyrody”, zbiórka na pętli autobusowej linii 54,84-godzina będzie podana podczas zapisu (Kijewo)

Zapisy: tel. 502 744 614
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże

9:30 Żywa książka kucharska-warsztaty zdobienia przepiśników, gotowanie na żywo z dietetykiem.

Wymiana przepisów (każdy uczestnik zobowiązany jest na zajęcia przynieść swoje ulubione danie i przesłać do powielenia przepis)
Zapisy: tel. 513 131 671
Organizator: Caritas Archidiecezja Szczecińsko-Kamieńskiej
Adres: Pl. Matki Teresy z Kalkuty 5 (Drzetowo-Grabowo)

9:30 Gimnastyka dla Seniora, prowadzenie : dr Alicja Judyn

Zapisy: tel. 690 883093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

● **wtorek,09.09.2025**

10:00 Spotkanie przy kawie i ciastku

Organizator Związek Emerytów i Rencistów Oddział Szczecin-Śródmieście
Adres: al. Papieża Jana Pawła II 42 p. nr 5 (Centrum)

10:00 Sekcja gier towarzyskich – Koło brydżowe

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

10:30 Gimnastyka dla Seniora, prowadzenie : dr Alicja Judyn

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

11:00 Trening Pamięci

Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście-Zachód)

● **wtorek,09.09.2025**

11:00 „Wokół Szmaragdowego” spacer z opowieściami o historii jeziora

Zapisy: tel. 882 507 368
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie
Zbiórka przy Zajeździe Szmaragd (Zdroje)

11:00 Warsztat tworzenia świec sojowych

Zapisy 882 507 368
Organizator: Inkubator Sektorów Kreatywnych
Adres: Al. Wojska Polskiego 90 (Śródmieście)

12:00 Florystyka

Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście-Zachód)

12:00 Joga na Krzeselkach

Zapisy 914243231
Organizator: Klub Seniora TWP OR
Adres: Akademia Nauk Stosowanych TWP ul. Monte Cassino 15 (Śródmieście)

● **wtorek,09.09.2025**

14:00 Daj siebie innym – pierwszy krok do wolontariatu- warsztaty praktyczne

Zapisy: tel. 510 360 870
Organizator: Centrum Usług Społecznych, Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów
Adres: ul. Sławomira 9a (Drzetowo-Grabowo)

13:00- Wykład diabetologa

Zapisy: tel. 882 507 368
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie
Adres: ul. B. Śmiałego 16/u2 (Turzyn)

15:00-18:00 Test przesiewowy funkcji poznawczych- wczesna diagnostyka chorób otępiennych

Zapisy: fundacja@cozmama.com
Organizator: Fundacja co z mamą?
Adres: ul. B. Śmiałego 16/u2 (Śródmieście)

16:00 Potańcówka w Centrum Handlowym Turzyn

Organizator: Centrum Handlowe Turzyn, Centrum Seniora w Szczecinie
Adres: al. Bohaterów Warszawy 42 (Parking) (Turzyn)

● **wtorek,09.09.2025**

17:00 Gimnastyka dla Seniora

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo, Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

17:00 Pogotowie smartfonowe

Zapisy: tel. 785 962 631
Organizator: Stowarzyszenie Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych/ Szkolne Koło Wolontariatu SP8 w Szczecinie
Adres: Szkoła podstawowa nr 8 im. Młodych Europejczyków, ul. Brodnicka 10 (Gumieńce)

18:20 Gimnastyka dla Seniora, prowadzenie : dr Alicja Judyn

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

● **środa,10.09.2025**

09:00 Aktywny Senior – terapeutyczny fitness i zajęcia na stepach,

prowadzenie: Anna Fedyszyn PFS
Step Instructor
Zapisy: tel. 533 885 525
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

● **środa,10.09.2025**

09:00 Nordic Walking, zbiórka ul. Wiślana 36

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo, Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

10:00 Turniej szachowy z nagrodami

Zapisy: 510 360 870
Organizator: Centrum Usług Społecznych- Klub Seniora, Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Szczecinie
Adres: Sławomira 9a (Drzetowo-Grabowo)

10:00-12:00 Spotkanie z piosenką

Organizator: Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Szczecin Dąbie
Adres: ul. Gryfińska 151 (Dąbie)

10:00-12:00 ZAJĘCIA POKAZOWE podczas - zajęć artystyczno-manualnych, wykonywane będą bransoletki z muliny,kwiaty z krepiny,maskotki z wykorzystaniem piłeczek do ping-ponga i włóczki

Zapisy: tel. 785 925 624 lub FB:
Stowarzyszenie Razem Łatwiej
Organizator: Stowarzyszenie Razem Łatwiej
Adres: ul Włociańska 1 (Pomorzany)

● **środa,10.09.2025**

10:00 ABC Komputera

Zapisy: tel. 508199196
Organizator: Akademia Seniora Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70 (Niebuszewo)

10:00 Warsztaty artystyczne-malarskie dla seniorów

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

10:30 Wykład o psychologii zdrowia

Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście)

10:00-13:00 Warsztaty arteterapii „Serce od serca”, szycie maskotek dla dzieci przebywających w szpitalach

Zapisy: tel. 502 843 053
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

● **środa, 10.09.2025**

11:00-13:00 Sekcja gier towarzyskich – Gry planszowe (Scrabble, Rummikub, itp.) –
Zapisy: tel.502 843 053
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

12:00 Gimnastyka umysłu-warsztaty
Zapisy: tel. 91 424 32 31
Organizator Klub Seniora TWP OR
Adres: Akademia Nauk Stosowanych TWP ul. Monte Cassino 15 (Śródmieście)

12:00 Rękodzieło
Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście-Zachód)

12:00 Kreatywne metody aktywizacji i integracji seniorów-jak wprowadzić innowacyjne i kreatywne narzędzia w działaniach lokalnych?”
Zapisy: tel. 882 507 368
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie, Towarzystwo Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych „TWIKS”
Adres: ul. Śmiałego 16/u2 (Turzyn)

● **środa, 10.09.2025**

13:00 Spotkanie z ciekawą osobą
(temat spotkania podany zostanie po 20 sierpnia)
Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70 (Niebuszewo)

13:25 Gimnastyka Zdrowy kręgosłup
Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja wyzwolenia 70 (Niebuszewo)

14:00 Towarzystwo osobie w kryzysie
Zapisy:510 360 870
Organizator: Centrum Usług Społecznych w Szczecinie, Regionalne Centrum Kryzysowe w Szczecinie
Adres: ul. Skłodowskiej- Curie 4

● **czwartek, 11.09.2025**
09:30 Gimnastyka dla Seniora, prowadzenie: dr Alicja Judyn
Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

● **czwartek, 11.09.2025**

10:00-13:00 Warsztaty arteterapii „Serce od serca”, szycie maskotek dla dzieci przebywających w szpitalach
Zapisy: 502 843 053
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

10:00 Warsztaty malarstwa
Organizator: Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie
Adres: Ul. Wielkopolska 32/u1 (Śródmieście)

10:00 Sekcja gier towarzyskich – Koło brydżowe
Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

10:00-13:00 Wystawa rękodzieła z możliwością zakupu, prezentacja modeli samolotów
Organizator: Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Szczecin- Pogodno
Adres: ul. Krasickiego 6, Sala Konferencyjna Rady Osiedla (Pogodno)

● **czwartek, 11.09.2025**

10:00 Warsztaty Kreatywne Emocje w sztuce- tworzenie obrazów metodą pouringu
Zapisy: tel. 882 507 368
Organizator: Centrum Seniora w Szczecinie, Towarzystwo Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych „TWIKS”
Adres: ul. B. Śmiałego 16/u2 (Turzyn)

10:30 Gimnastyka dla Seniora,
prowadzenie : dr Alicja Judyn
Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”) (Słoneczne)

11:00 Gry karciane i stolikowe
Organizator: Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Szczecin- Dąbie
Adres: ul. Gryfińska 151 (Dąbie)

11:00 Ognisko z tańcami na Polanie Sportowej(lub w razie niepogody zajęcia komputerowe)
Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny Senior
Adres: Polana Sportowa (Głębokie) lub ul. Łokietka 22 (Śródmieście- Zachód)

● **czwartek, 11.09.2025**

11:00 Warsztaty Florystyczne

Organizator: Polski Związek
Głuchych Oddział
Zachodniopomorski
Adres: al. Niepodległości 22/8 (V
piętro) (Stare Miasto)

11:45 ABC Telefonu- Android

Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora
Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70
(Niebuszewo)

**12:00 Zioła dla zdrowia i
witalności seniora- wykład**

Zapisy: tel. 91 42 43 231
Organizator Klub Seniora TWP OR
Adres: Akademia Nauk Stosowanych
TWP ul. Monte Cassino 15
(Śródmieście)

**12:00-14:00 Spacer z
przewodnikiem**

Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora
Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70
(Niebuszewo)

13:30 ABC Smartfonu- Android

Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora
Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70
(Niebuszewo)

● **czwartek, 11.09.2025**

**13:30 ABC Angielskiego- język
angielski na wakacjach,
podstawowe zwroty**

Zapisy: tel. 508 199 196
Organizator: Akademia Seniora
Stowarzyszenie „Akademia Wiedzy”
Adres: Aleja Wyzwolenia 70
(Niebuszewo)

14:00 Trening Pamięci

Organizator: Polskie Towarzystwo
Walki z Kalectwem Oddział
Wojewódzki w Szczecinie
Adres: Ul. Wielkopolska 32/u1
(Śródmieście)

**14:30 Warsztat kreatywny-
tworzenie świec sojowych**

Zapisy: tel. 510 360 870
Organizator: Centrum Usług
Społecznych, Centrum Aktywności i
Wolontariatu Seniorów
Adres: ul. Sławomira 9a (Drzetowo-
Grabowo)

**17:00-19:00 Sekcja gier
towarzyskich – Gry planszowe
(Scrabble, Rummikub, itp.)**

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo,
Fundacja Kultury i Aktywności
Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

● **czwartek, 11.09.2025**

**18:20 Gimnastyka dla Seniora,
prowadzenie : dr Alicja Judyn**

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i
Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

● **piątek, 12.09.2025**

09:00-11:00 Nordic Walking,

zbiórka ul. Wiślana (przy wejściu do
lasu)
Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo,
Fundacja Kultury i Aktywności
Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

10:00 Warsztaty artystyczne-

malarskie dla seniorów
Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i
Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

**10:00 Warsztaty arteterapii „Serce
od serca”, szycie maskotek dla
dzieci przebywających w
szpitalach**

Zapisy: tel. 502 843 053
Organizator: Fundacja Kultury i
Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

● **piątek, 12.09.2025**

**10:00-11:00 „drzwi otwarte”
Warsztaty Cuda- wianki makrama,
decoupage i różnorodności,
prowadzenie Lucyna Włodarczyk**

Zapisy: tel. 690 883 093
Organizator: Fundacja Kultury i
Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Seledynowa 75a
(Bukowe-Klęskowo)

**11:00 Szkolenie od pomysłu do
projektu**

Zapisy: tel. 882 507 368
Organizator: Centrum Wspierania
Organizacji Pozarządowych Sektor 3
Ul. Wojska Polskiego 63, 4 piętro
(Śródmieście)

11:00 Gimnastyka

Zapisy: tel. 511 561 566
Organizator: Stowarzyszenie
Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny
Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście-
Zachód)

**11:00 Sekcja gier towarzyskich –
Gry planszowe (Scrabble,
Rummciub, itp.) –**

Zapisy: tel. 502 843 053
Organizator: Fundacja Kultury i
Aktywności Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

● piątek, 12.09.2025

12:00 Wykład historyczny

Zapisy: 91 42 43 231

Organizator: Klub Seniora TWP OR
Adres: Akademia Nauk Stosowanych
TWP ul. Monte Cassino 15
(Śródmieście)

12:00 Karaoke z tańcami

Zapisy: tel. 511 561 566

Organizator: Stowarzyszenie
Zrozumieć- Klub Seniora Słoneczny
Senior
Adres: ul. Łokietka 22 (Śródmieście-
Zachód)

12:15 Trening Pamięci

Organizator: Polskie Towarzystwo
Walki z Kalectwem Oddział
Wojewódzki w Szczecinie
Adres: Ul. Wielkopolska 32/u1
(Śródmieście)

14:00 Taniec Uwalniający Emocje

Organizator: Polskie Towarzystwo
Walki z Kalectwem Oddział
Wojewódzki w Szczecinie
Adres: Ul. Wielkopolska 32/u1
(Śródmieście)

● piątek, 12.09.2025

16:00 Koncert (zapraszamy do uczestnictwa artystów z klubów seniora)

Zapisy (tylko jeśli chce się wystąpić)
tel. 695 754 156 (do 5 września)
Organizator: SSO Sens Klub Seniora
Activ
Adres: ul. Wawrzyniaka 7 przy Szkole
Polsko-Amerykańskiej nr 1 (Łękno)

16:30 Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki w Szczecinie zaprasza na Koncert szczecińskiego chóru „KOMBATANT” i orkiestry Szczecińskiej Dywizji Zmechanizowanej – Ogród (obowiązują zaproszenia) Wystawa prac szczecińskich seniorów

Zwiedzanie Urzędu (Okolo 19:00)
Organizator: Zachodniopomorski
Urząd Wojewódzki w Szczecinie
Zapisy: Centrum Seniora w
Szczecinie tel. 882507368
Adres: Wały Chrobrego 4 (Stare
Miasto)

17:00-18:00 Gimnastyka dla Seniora

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo,
Fundacja Kultury i Aktywności
Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

● piątek, 12.09.2025

18:00-20:00 Sekcja sportowa -tenis stołowy

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo,
Fundacja Kultury i Aktywności
Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

● sobota, 13.09.2025

11:00 Wielki Trening Seniorów na Świeżym Powietrzu

Boisko przy ul. Witkiewicza
Organizator: EwyRaj- Ewa Drewniak,
Centrum Seniora w Szczecinie
Zapisy i informacja 882 507 368,
centrum@seniorszczecin.pl

16:00 Potańcówka na dechach (na miejscu możliwość zakupu napojów i jedzenia)

Organizator: Rada Osiedla Turzyn,
SOS dla rodziny, Jagiellońska 61
Wstęp Wolny
Adres: ul. Jagiellońska 61 (Turzyn)

18:00-20:00 Sekcja sportowa -tenis stołowy

Zapisy: tel. 604 930 910
Organizator: Klub Seniora Wielgowo,
Fundacja Kultury i Aktywności
Lokalnej Prawobrzeże
Adres: ul. Wiślana 36 (Wielgowo)

● niedziela, 14.09.2024

Podsumowanie Tygodnia Inicjatyw Senioralnych-
obowiązują zaproszenia
rozdysponowane wśród
przedstawicieli organizacji
senioralnych

● Wydarzenia Towarzyszące

Od 8 września do 11 września 2025 w godzinach 13:30-14:30- Dni otwarte Klubu Akademii Seniora- dla nowych członków

Adres: Aleja Wyzwolenia 70
(Niebuszewo)
Informacje: tel. 508 199 196

9,11,12 września w godzinach 12:00-18:00, 10 września w godzinach 9:00-15:00- Zapisy na semestr jesienny Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szczecin Prawobrzeże

Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

10 września godzina 15:00 ZEBRANIE KLUB SENIORA DĄB

Adres: ul. Rydla 93 („Żółtek”)
(Słoneczne)

13 września w godzinach 15:00-21:00 Wielka Impreza plenerowa „Pożegnanie Lata”, Centrum Sportowo Rekreacyjne ul. Seledynowa 109, Szczecin, WSTĘP WOLNY (Bukowe-Klęskowo)