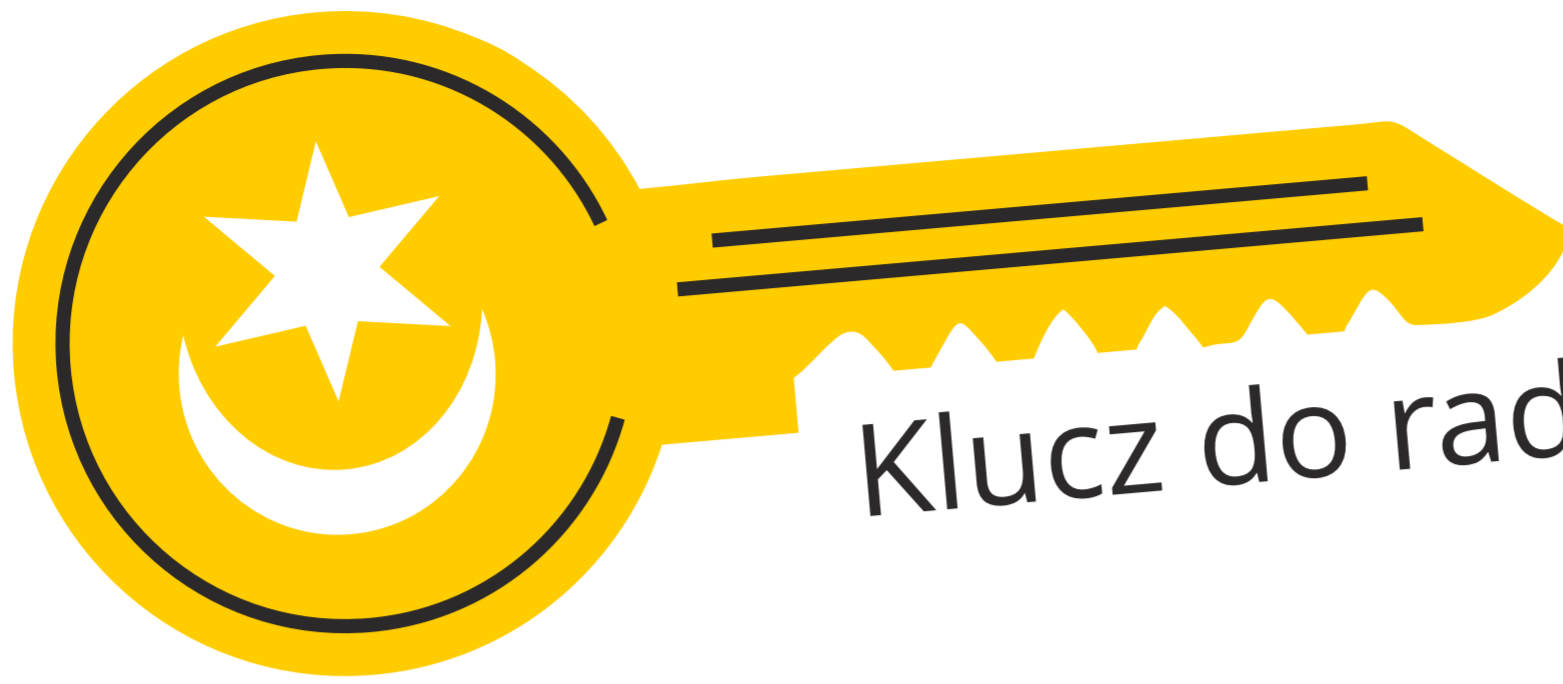


TARNOWSKI TYDZIEŃ SENIORA



Klucz do radości życia!

► Dzień Babiego Lata - Senior Power

Sobota, 30 września, 14:00-19:00

W programie m.in.:

- Wspólne wielopokoleniowe spotkanie przy ognisku
 - Darmowy poczęstunek
 - Gry i zabawy dla dzieci
 - Bezpłatne zabawne zdjęcia w Fotobudce
 - Prezentacje organizacji senioralnych
- Gdzie: Tarnowskie błonia (tereny za Parkiem Strzeleckim, wejście od ul. Romanowicza).

► Tarnowski Tydzień Seniora

2-5 października

Dni otwarte w organizacjach działających na rzecz seniorów

Poniedziałek, 2 października

11:00-13:00

Tablet seniora

Podstawy obsługi urządzeń mobilnych (tablet/smartfon), dostęp do internetu, aplikacje przydatne seniorom.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

15:00-17:00

Warsztaty malarskie

17:00-19:00

Zajęcia tańca towarzyskiego

Liczba miejsc ograniczona, rezerwacja e-mailowa fundacja@kromkachleba.pl lub na profilu Fb Uniwersytetu.

Gdzie: Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Kromka Chleba, Plac Kazimierza Wielkiego 5.

18:00

Koncert „Muzyka naszej młodości: jazz, blues, rock and roll - Jan Dworak, Grzegorz Kasprzyk”
Przedstawione zostaną nagrania filmowe, standardy jazzowe na pianinie zagra Grzegorz Kasprzyk. Zaprasza Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie.

Gdzie: Restauracja Bombay Music, ul. Krakowska 11a.

Wtorek, 3 października

11:00-13:00

ABC fotografii cyfrowej

Jak wykonywać ładne zdjęcia smartfonem, na co zwracać uwagę kupując aparat fotograficzny, jak udoskonalić warsztat fotoamatora.
Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

13:15

Wykład otwarty Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie

mgr Urszula Szuster „Żyj sam i pozwól żyć innym - Joanna Chmielewska”

Gdzie: PWSZ w Tarnowie, budynek B, sala 028, ul. Mickiewicza 8.

13:30

Biesiada Senioralna

W programie m.in.: występ kabaretu Klubu Seniora, zabawy logiczne, gry planszowe, konkursy, tańce, poczęstunek.

Liczba miejsc ograniczona, wcześniejsza rezerwacja: tel. 14 688 866 66.

Gdzie: Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta, ul. Szpitalna 53.

21:00

Noc Seniora

Kolacja przy świecach, seans w starym kinie, gry i zabawy towarzyskie, pokaz mody z przymrużeniem oka, turniej remibrydża, warsztaty artystyczne - decoupage. Liczba miejsc ograniczona, wcześniejsza rezerwacja do 2 X pod nr tel. 606 492 334.

Gdzie: MCAS Północ - Klub Złoty Wiek, ul. Pułaskiego 92.

Środa, 4 października

11:00-13:00

X-Box - zajęcia międzypokoleniowe, gry i zabawy ruchowe z konsolą.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

12:00-15:00

Warsztaty tańców dworskich, szycie muffinek z materiałów, zajęcia z Zumbą

Gdzie: MCAS Zachód - Kanon, ul. Zbylitowska 5.

13:00-16:30

Dzień Otwarty w „Wiosnie Życia”

W programie m.in.: nauka i tworzenie dekoracji dalej "cztery pory roku" oraz kolorowych witraży techniką wyklejania, kawiarenka w plenerze, poezja „Wiosna Życia”, spizarniane wariacje, wystawa obrazów tworzonych techniką długopisu, gościnnie niespodzianka.

Gdzie: „Wiosna Życia”, ul. Gumniska 25.

15:00

Wykład otwarty Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie

Dr Beata Ogórek Tęcza „Choroby psychiczne wieku dojrzałego”

Gdzie: PWSZ w Tarnowie, budynek C, sala 017, ul. Mickiewicza 8.

15:00-19:00

Dla każdego: zajęcia Nordic Walking, warsztaty fitness na świeżym powietrzu, warsztaty taneczne.

Dla osób chcących „poćwiczyć głowę” sala wypełniona po brzegi grammi planszowymi, słodki poczęstunek.

Gdzie: MCAS Wschód - Senior na Czasie, Gimnazjum nr 4, ul. Bitwy pod Studziankami 5.

Czwartek, 5 października

9:00

Msza św. - ss. Służebniczki, ul. Mościckiego 14

9:00-14:00

„Na wesoło” - wspólne śpiewanie, przerwa „na kawkę”, zajęcia decoupage „prace jesienne”

Gdzie: MCAS Centrum - KANA, ul. Mościckiego 12.

9:00-11:00

Dzień otwarty - integracyjne warsztaty plastyczne - rękodzielnicze

Liczba miejsc ograniczona, rezerwacja do 4 X pod nr 570 902 919 od 7:00 do 15:00.

Gdzie: Środowiskowy Dom Samopomocy „Zielona Przystań”, ul. Piotra Skargi 29 a.

11:00-13:00

Narzędziownia fotoamatora

Jak modyfikować fotografie, darmowe programy, upiększanie zdjęć.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

► Tarnowski Dzień Seniora

Piątek, 6 października, 14:00-18:00

Aula Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego, al. Solidarności 5-9

Podczas imprezy m.in.:

- Część oficjalna, wręczenie nagród, wyróżnień
- „Złote Przeboje Seniorów” - koncert zespołu Tender
- Poczęstunek
- „Złoty Bal” - dyskoteka z wodzirejem

Na wszystkie wydarzenia dla tarnowskich seniorów WSTĘP WOLNY. Do zobaczenia.

Zapraszają:



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

MIĘDZYOSIEDLWY
CENTRA AKTYWNOŚCI
SENIORALNEJ

MCAS

FUNDACJA *im. Hetmana Jana*
TARNOWSKIEGO

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie publiczne „Centrum wolontariatu 60+”
współfinansowane z Rządowego Projektu
na Rzec Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2014-2020.

Współpraca:



więcej na: www.centrasenioralne.pl