**HARMONOGRAM TYGODNIA SENIORA 24-30.09.2023 r.**

***24.09.2023 r.*** *- niedziela*

**15.00** – **Barwny korowód** prowadzony przez Leliwa Jazz Band wyruszy spod Centrum Multimedialnego przy ul. Wałowej 25, przez ul. Piekarską na Rynek, następnie ul. Wałową do Amfiteatru.

**16.00 – Oficjalne otwarcie obchodów „Tygodnia Seniora” w** Amfiteatrze Letnim

**Koncert** - „Przyjaciele dla Seniorów” - **soliści SOLski chór, wokaliści Pałacu Młodzieży oraz zespół „Uwaga na jeże”**

***25.09.2023 r. –*** *poniedziałek*

**9.00-12.00 Centrum Rehabilitacji „BioVitaMed”,** aleja Matki Bożej Fatimskiej 59

- dzień otwarty, a w planie:

- godz. 7:00, 8:00,9:00,10:00 - rano ćwiczenia ogólnousprawniające

- między godzinami 9.00 do 11.30 - dwa bloki, relaksacyjny masaż twarzy po 15 minut, rywalizacja na rowerkach z nagrodami.

**11.30 – 12.00 Centrum Multimedialne przy ul. Wałowej 25**, wykład Pana Grzegorza Biskupa – Naczelnik Wydziału Obsługi Klientów i Korespondencji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych   
w Tarnowie

W czasie wykładu poruszone zostaną następujące kwestie:

- co to jest Platforma Usług Elektronicznych ZUS ,

- jak założyć profil PUE,

- jakie dokumenty można złożyć przez PUE,

- jak zarezerwować i anulować wizytę stacjonarną w placówce ZUS przez PUE,

- jak umówić się na e-wizytę,

- jak dokonać zmiany sposobu wypłaty świadczenia,

- jakie korzyści niesie wykorzystywanie bezgotówkowej formy pobierania świadczeń,

- jakie możliwości, wynikają z korzystania z rachunku bankowego

- wszystko co warto wiedzieć o mLEGITYMACJI.

**13.00** **Centrum Multimedialne przy ul. Wałowej 25,** koncert Grupy Wokalnej „FERMATA”

***26.09.2023 r. -*** *wtorek*

Aktywności organizowane w siedzibie Międzyosiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „Akcja RE-Generacja 55+ w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie”, ul. Mickiewicza 8

**26.09.2023 r.**

**(wtorek)**

Aktywności organizowane w siedzibie Klub Senior + Ul. Gumniska 25

***27.09.2023 r. -*** *środa*

Aktywności organizowane w siedzibie Międzyosiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „Krzyż”, ul. Krzyska 112

**Międzyosiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej UTW w Tarnowie** - Dzień otwarty

13.00 – 14.30 Stanowisko informacyjno-promocyjne ZUS w Akademii Tarnowskiej (Budynek C, sala 017, ul. Mickiewicza 8). Konsultacje eksperta (pani Marta Limanowska - Starszy Inspektor w Wydziale Obsługi Klientów i Korespondencji).

Tematyka:

- kiedy przysługuje prawo do przeliczenia emerytury i renty,

- jak podwyższyć swoje świadczenie,

- kiedy, gdzie i w jaki sposób złożyć dokumenty,

- co warto wiedzieć o wcześniejszych emeryturach,

- Funkcjonalność PUE ZUS,

- Możliwość założenia profilu PUE ZUS.

14.00 – 15.00 wykład pt. Zespoły bólowe kręgosłupa lędźwiowego tzw. bóle krzyża, który poprowadzi Pan Filip Georgiew, doktor fizjoterapii.

**27 lub 28.09.2023 r. – środa lub czwartek w zależności od warunków atmosferycznych, Środowiskowy Dom Samopomocy „Zielona Przystań” ul. Skargi 29 a**

10:00 do 13:00Piknik „Dzień Hawajski”

**-** poczęstunek,

- pokaz mody,

- zabawy i konkurencje,

- wspólne tańce,

- wspólne śpiewanie ,

- fotobudka.

***28.09.2023 r. -*** *czwartek*

**Międzyosiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej UTW w Tarnowie** **- godz. 11.30** - zapraszamy uczestników MCAS do Kina Marzenie na pogadankę i wspólne oglądanie filmu pt. BARBIE.

***29.09.2023 r. -*** *piątek*

Aktywności organizowane w siedzibie Międzyosiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „SIEMACHA Spot Nestor”, ul. XVI Pułku Piechoty 12

**30.09.2023 r.** - sobota

**Zakończenie obchodów Tygodnia Seniora podczas Pikniku „Babie Lato”**

A w programie pikniku, m.in.:

Występy artystyczne na scenie:

15.00 – „To Aida”

15.30-16.00 - „SIEMASZKI”

16.00 – „PRZYJACIELE”

Dzień seniora w MCAS

„Seniorów Power”, zajęcia Zumby, pilates i ćwiczenia ogólnousprawniające, wyplatanie warkoczyków dla dzieci, robienie tatuaży dla dzieci, zabawy z dziećmi, kolorowanki, naszyjniki hawajskie, poczęstunek.