

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:**
 - w godz. 7:00, 8:00, 9:00, 10:00 - ćwiczenia ogólnousprawniające
 - między godz. 9.00 - 11.30 - dwa bloki, relaksacyjny masaż twarzy po 15 minut, rywalizacja na rowerkach z nagrodami.
- **11.30-12.00 - Międzysiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej „Akcja RE-Generacja 55+ w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie”, 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 - Międzysiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej „Akcja RE-Generacja 55+ w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie”, Centrum Multimedialne przy ul. Wałowej 25 - koncert Grupy Wokalnej „FERMATA”**

27.09.2023 r. – środa:

- **13.00-14.30 - Międzysiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej „Akcja RE-Generacja 55+ w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie”, (ul. Mickiewicza 8, Budynek C, sala 017) - Stanowisko informacyjno-promocyjne ZUS w Akademii Tarnowskiej. Konsultacje eksperta (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.

- **11:00 - Aktywności organizowane w siedzibie Międzysiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „Złoty Wiek”**, ul. Pułaskiego 92 – gimnastyka relaksacyjno-oddechowa na siedząco.
- **9:00-13:00 - Aktywności organizowane w siedzibie Międzysiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „Krzyż”**, ul. Krzyska 112 – prezentacja wyrobów z motywami lawendy wykonywanych na zajęciach artystycznych, degustacja kawy o smaku lawendy
- **10:00-13:00 - Aktywności organizowane w siedzibie Międzysiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „KANON”**, ul. ul. Zbylitowska 5 – dzień sportowo-rekreacyjno-zdrowotny

27 lub 28.09.2023 r. – środa lub czwartek w zależności od warunków atmosferycznych,
10:00 do 13:00 - Środowiskowy Dom Samopomocy „Zielona Przystań” ul. Skargi 29 -Piknik „Dzień Hawajski” (poczęstunek, pokaz mody, zabawy i konkurencje, wspólne tańce, wspólne śpiewanie, fotobudka)

28.09.2023 r. – czwartek:

- **11.30 - Międzysiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej „Akcja RE-Generacja 55+ w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie”**- zapraszamy uczestników MCAS do Kina Marzenie na pogadankę i wspólne oglądanie filmu pt. BARBIE.

29.09.2023 r. - piątek

- **Aktywności organizowane w siedzibie Międzysiedlowego Centrum Aktywności Senioralnej „SIEMACHA Spot Nestor”**, ul. XVI Pułku Piechoty 12 – Zumba, zajęcia „Aktywny Senior”, zwiedzanie MCAS, poczęstunek

30.09.2023 r. – sobota:

Zakończenie obchodów Tarnowskiego Tygodnia Seniorów podczas Pikniku „Babie Lato”