**PLAN TYGODNIA TARNOWSKIEGO SENIORA**

**23.09. – 27.09.2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Data** | **Aktywności** | **Podmiot odpowiedzialny** | **Uwagi** |
| 1. | 23.09. (poniedziałek) | **-** **godz. 1230** – Spotkanie Seniorów MCAS UTW przy AT z dziećmi z Przedszkola Publicznego nr 32 w Tarnowie i wspólne robienie zakładek do książek. Klub Seniora Aktywni w Multimedialnym Centrum Artystycznym przy ul. Wałowej 25 | MCAS UTW przy Akademii Tarnowskiej, ul. Mickiewicza 8 |  |
| **-** **godz. 1300** – Pośpiewaj z SIEMASZKAMI | Budynek SIEMACHY, ul. XVI Pułku  Piechoty 12 (Sala MCAS I piętro) |  |
| 2. | 24.09. (wtorek) | **- godz. 1130** – Seans filmowy pt. *Drużyna A(A)* w Kinie Marzeniu (ul. Staszica 4), na który zapraszamy wszystkich Seniorów Miasta Tarnowa (udział bezpłatny) | MCAS UTW przy Akademii Tarnowskiej, ul. Mickiewicza 8 |  |
| **- godz. 1400** – Świetlica Krzyska przy mieszkaniach Wspomaganych CUS - Świętowanie pierwszej rocznicy powstania i działalności Świetlicy | Centrum Usług Społecznych w Tarnowie, ul. Krzyska 17B |  |
| **- godz. 1000 - 1400** – Dzień otwarty w Dziennym Domu Pobytu. Planowane działania na ten dzień:   * oprowadzenie gości po placówce, * gimnastyka ogólnousprawniająca, * rękodzieło (dekoracje jesienne), * turniej karciany, * muzykoterapia, * występ kółka teatralnego, przedstawienie "Sanatorium w Ciechocinku" | Dom Pomocy Społecznej – Dzienny Dom Pobytu, ul. Szpitalna 53 |  |
| 3. | 25.09. (środa) | **- godz. 900 - 1300** – Dzień otwarty dla krzyskich seniorów (także tych niezrzeszonych). Planowane działania na ten dzień:   * spotkanie przy poczęstunku, * prezentacja prac wykonanych na zajęciach artystycznych, * występy dzieci z Przedszkola Publicznego nr 15 oraz uczniów Szkoły Podstawowej nr 14, * odwiedziny ok. 10 osób obłożnie chorych i niepełnosprawnych | MCAS Krzyż, ul. Krzyska 112 |  |
| **godz. 1400** – Inauguracja Roku Akademickiego na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Akademii Tarnowskiej, na którą zapraszamy wszystkich Seniorów Miasta Tarnowa. Akademia Tarnowska, Budynek C, Aula, parter | MCAS UTW przy Akademii Tarnowskiej, ul. Mickiewicza 8 |  |
| **-** **godz. 1700** – Dzień Seniora w MCAS SIEMACHA Spot Nestor – występy zespołów młodzieżowych SIEMACHY, wspólne kalambury | Budynek SIEMACHY, ul. XVI Pułku  Piechoty 12 (Aula) |  |
| **- godz. 1700 - 1900** – retrospektywna prezentacja zdjęć z działalności MCAS-u – wspomnienia | MCAS Krzyż, ul. Krzyska 112 |  |
| 4. | 26.09. (czwartek) | **- godz. 1000 - 1300** - gry i zabawy integracyjne, integracja międzypokoleniowa z dziećmi niepełnoprawnymi, udział w dyscyplinach sportowych | Fundacja Zielona Przystań –  Środowiskowy Dom Samopomocy Zielona Przystań, ul. Piotra Skargi 29a |  |
| **- godz. 1130** – warsztaty „Pod chmurką”   * warsztaty Rękodzieła „ Zrób to sam” – lampionów z wykorzystaniem jesiennych liści oraz produktów z recyklingu * Prezentacja prac wykonanych na zajęciach artystycznych, | Centrum Usług Społecznych w Tarnowie – Klub Senior +, ul. Gumniska 25 (ogród) |  |
| **godz. 1400** – wykład pana **mgr Pawła Chojnowskiego** pt. *Zwyczaje i obrzędy w Judaizmie*, na który zapraszamy wszystkich Seniorów Miasta Tarnowa. Akademia Tarnowska, Budynek B, sala 028, parter | MCAS UTW przy Akademii Tarnowskiej, ul. Mickiewicza 8 |  |
| 5. | 27.09. (piątek) | **- godz. 1030** – Turniej Rummikub | MCAS Złoty Wiek, ul. Kazimierza Pułaskiego 92 |  |
| **- godz. 1100 - 1300** – spotkaniez dietetykiem Panią Magdaleną Depa-Muniak, która opowie o jesiennym żywieniu – na co zwrócić uwagę, jak przygotować się przed zimą i co wykorzystać z jesiennych darów kuchni | MCAS KANON, ul. Zbylitowska 5 |  |
| **- godz. 1700** – Koncert w Sali Koncertowej Zespołu Szkół Muzycznych w Tarnowie – Wieczór Dojrzałego Widza – SeniorArt - Specjalny koncert Seniorzy Seniorom występy amatorskich grup senioralnych, ale też młodych tarnowskich artystów | Centrum Usług Społecznych w Tarnowie, Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Tarnowie,  Sala Koncertowa Zespołu Szkół Muzycznych w Tarnowie, ul. Norberta Lippóczy’ego 4 |  |
| 6. | 23.09. – 27.09.2024 r.  (poniedziałek-piątek) | W ramach Tygodnia Tarnowskiego Seniora, wolontariusze z Centrum Usług Społecznych w Tarnowie odwiedzą seniorów, którzy ze względu na wiek, chorobę lub trudności w poruszaniu się nie wychodzą z domu. Celem tych wizyt jest uprzyjemnienie im czasu poprzez wspólne rozmowy, czytanie książek oraz towarzystwo. | Centrum Usług Społecznych w Tarnowie |  |