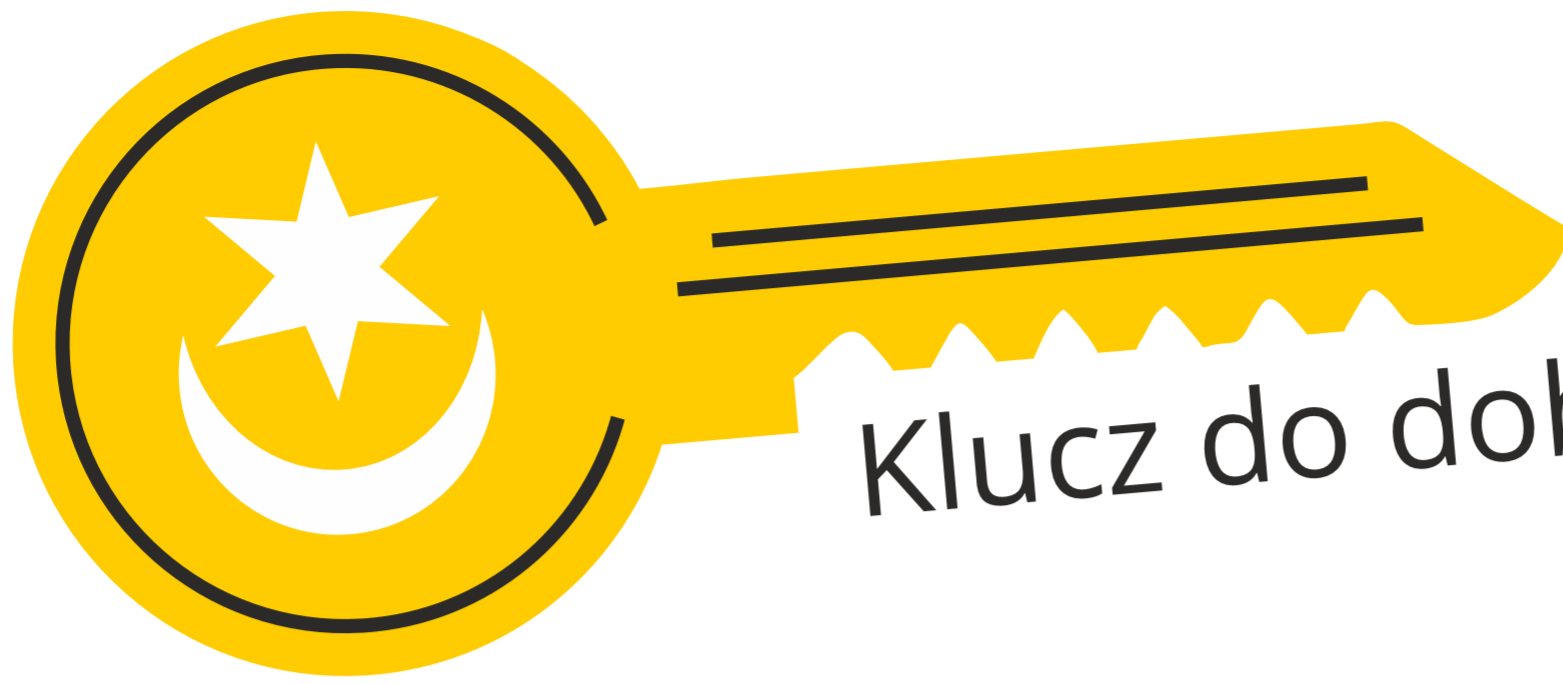


TARNOWSKI TYDZIEŃ SENIORA



Klucz do dobrego życia!

► Tarnowski Tydzień Seniora

24-28 września 2018 r. - dni otwarte w organizacjach działających na rzecz seniorów

Poniedziałek, 24 września

10:00-11:30

Cyfrowy memo trening

Na zajęciach zaprosimy seniorów do wspólnych ćwiczeń naszego mózgu z wykorzystaniem tabletów. Seniorzy będą mieli też okazję wziąć udział w interaktywnych quizach z wiedzy ogólnej.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

Wtorek, 25 września

10:00-12:00

Dzień otwarty - warsztaty plastyczne

Gdzie: Twórczy Klub Seniora, ul. Urszulańska 9

10:00-11:30

Z fotografią cyfrową za pan brat

W trakcie zajęć warsztatowych znany tarnowski fotografik zapozna seniorów z tajnikami fotografii, powie, na co zwrócić uwagę przy kupnie aparatu fotograficznego i nauczy, jak robić dobre i ciekawe zdjęcia.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

10:00-14:00

Pogotowie komórkowe

Bezpłatna pomoc w obsłudze smartfonów.

Wspólne śpiewanie, poczęstunek.

Gdzie: MCAS Centrum, KANA,

ul. Mościckiego 12.

Środa, 26 września

10:00-12:00

Winietka i ziarno

Na zajęciach seniorzy poznają proste i darmowe programy do obróbki i publikacji fotografii i w Internecie, a także ciekawe aplikacje na smartfon/tablet, które ubarwią i upiększą nasze zdjęcia. Na zakończenie wspólnie wykonamy kartkę pocztową ze swoim zdjęciem.

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

10:00-14:00

Turniej remibrydża

Gry i zabawy, poczęstunek.

Gdzie: MCAS Północ, Klub Złoty Wiek,

ul. Pułaskiego 92.

15:00-19:00

Zdrowie na 100%

Nordic Walking, warsztaty fitness na świeżym powietrzu. W programie także warsztaty taneczne, ciepły posiłek.

Gdzie: MCAS Wschód - Senior na Czasie, Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Bitwy pod Studziankami 5.

Czwartek, 27 września

9.00-11.00

Dzień otwarty - integracyjne warsztaty plastyczno - rękodzielnicze

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

10:00-14:00

Jak okiełznać Internet?

Zapraszamy na konsultacje cyfrowe

z różnych dziedzin życia, m.in.

sprzęt (obsługa, system, bezpieczeństwo)

komunikacja (email, Skype, Messenger,

WhatsApp) media społecznościowe (NK,

Facebook, Instagram), nauka/hobby, e-życie

(eurząd, e-dokumenty, e-bankowość)

Gdzie: Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7.

12:00-14:00

Senior FIT

Zajęcia fitness, zumba dla wszystkich chętnych seniorów.

Warsztaty przygotowywania zdrowych koktajli.

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

► Tarnowski Dzień Seniora

Piątek, 28 września, 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 Bartek Szu & Te Fajne Dziewczyny

- Poczęstunek

- „Złoty Bal” - dyskoteka z wodzirejem

Robertem Frudzińskim

► Dzień Babiego Lata - Senior Power

Sobota, 29 września, 14:00-19:00

W programie m.in.:

• Wspólne wielopokoleniowe spotkanie przy ognisku

• Herbaciany Raj - plenerowa kawiarenka

• Gry i zabawy dla dzieci przygotowane przez seniorów

• Wehikuł czasu

• Prezentacje organizacji senioralnych działających w Tarnowie

Gdzie: Tarnowskie błonia (tereny za Parkiem Strzeleckim, wejście od ul. Romanowicza)

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

Zapraszają:



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

MIĘDZYOSIEDLWY
CENTRA AKTYWNOŚCI
SENIORALNEJ

MCAS

FUNDACJA *in. 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 Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2014-2020.

Współpracują:



więcej na: www.centrasenioralne.pl