



SENIORALIA

DNI AKTYWNEGO SENIORA

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ
26-30 października 2015



Świnoujście

poniedziałek 26.10. 2015

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Zajęcia Pilates dla Seniorów	
Miejsce:	Dom Kultury „Słowianin” w Świnoujściu, przy ul. Matejki 43	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Agnieszka Birecka-Niewiarowska Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-12.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego	
Miejsce:	Główny hol Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o.o. przy ul. Mieszka I 7	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy. ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Lidia Kijak - Szumińska, Prawnik Klub Rotary Swinoujście	

Kategoria:		DNI OTWARE
Godzina:	10.00-13.00	
Działanie:	Prezentacja dziennych domów pomocy	
Miejsce:	1) Dzienny Dom Pomocy przy. ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu, 2) Dzienny Dom Pobytu przy. ul. Sosnowej 5a w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Socjalne Caritas	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	13.00-14.00, 14.05-15.05	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujści (sala nr 6, szkoła)	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż Liczebność grupy – 12 osób.	
Realizator:	Pan Waldemar Pietrzak nauczyciel SOSW,	

wtorek 27.10. 2015

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	9.45-10.45	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujści (sala nr 6, szkoła)	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż Liczebność grupy – 12 osób.	
Realizator:	Pan Waldemar Pietrzak nauczyciel SOSW,	

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 10.00-11.00
Działanie: **Szczepienia zalecane dla osób starszych**
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu
Zasady wstępu: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż
Realizator: Pani Iwona Mirosław - pracownik Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Świnoujściu.

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 10.00-11.00
Działanie: **Zagadnienia nowotworu piersi, sprawdzanie i wyszukiwanie guzów piersi (fantom)**
Miejsce: Stowarzyszenie Kobiet Po Chorobie Raka Piersi „Anna” w Świnoujściu, ul. Wyspiańskiego 35c/15
Zasady wstępu: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż
Realizator: Pani Anna Łupina
Psychoterapeuta, specjalista w zakresie kompleksowej terapii przeciwozrękowej pacjentów onkologicznych

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 10.30-12.30
Działanie: **Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego**
Miejsce: Główny hol Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o.o. przy ul. Mieszka I 7
Zasady wstępu: Wstęp wolny
Realizator: Centrum Zdrowia Psychicznego

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 10.45-11.45
Działanie: **Zajęcia Pilates dla Seniorów**
Miejsce: Dom Kultury „Słowianin” w Świnoujściu, przy ul. Matejki 43
Zasady wstępu: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż
Realizator: Pani Agnieszka Birecka-Niewiarowska
Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne

Kategoria: **PORADY**
Godzina: 11.00-13.00
Działanie: **Porady prawne**
Miejsce: Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu
Zasady wstępu: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż
Realizator: Pani Barbara Cegielska-Jackowska, Prawnik Klub Rotary Swinoujście

Kategoria: **PORADY**
Godzina: 14.00-15.00
Działanie: **Nowe przepisy konsumenckie**
Miejsce: Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu
Zasady wstępu: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż
Realizator: Pani Adriana Lesiewicz - Miejski Rzecznik Konsumentów

Kategoria:		PORADY
Godzina:	16.00-18.00	
Działanie:	Spotkanie warsztatowe „Jak uniknąć zagrożeń prawnych przy podpisywaniu umów”	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Świnoujściu	

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	od 17.00	
Działanie:	Poezja jesienią pisana	
Miejsce:	Miejska Biblioteka Publiczna przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Klub Literacki „Na wyspie” w Świnoujściu	

Środa 28.10. 2015

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	10.45-11.45	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż Liczebność grupy – 12 osób.	
Realizator:	Pan Waldemar Pietrzak nauczyciel SOSW	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-12.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego	
Miejsce:	Główny hol Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o.o. przy ul. Mieszka I 7	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pan Marian Dolata, Prawnik Klub Rotary Swinoujście	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Zajęcia Pilates dla Seniorów	
Miejsce:	Dom Kultury „Słowianin” w Świnoujściu, przy ul. Matejki 43	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Agnieszka Birecka-Niewiarowska Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	14.00-15.00	
Działanie:	Zagadnienia nowotworu piersi, sprawdzanie i wyszukiwanie guzów piersi (fantom)	
Miejsce:	Stowarzyszenie Kobiół Po Chorobie Raka Piersi „Anna” w Świnoujściu, ul. Wyspiańskiego 35c/15	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Anna Łupina Psychoterapeuta, specjalista w zakresie kompleksowej terapii przeciwozrękowej pacjentów onkologicznych	

Kategoria:		KULTURA	DNI OTWARÉ
Godzina:			
Działanie:	Dni otwarte w muzeum		
Miejsce:	Muzeum Rybołówstwa Morskiego przy ul. Placu Rybaka 1 w Świnoujściu		
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż za okazaniem dowodu osobistego		
Realizator:	Muzeum Rybołówstwa Morskiego		

Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-14.00	
Działanie:	PORADY PRAWNE	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu przy ul. Sosnowej 5a w Świnoujściu-Warszów	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Ewa Sołowińska – Prezes Fundacji STAWA	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	14.00-15.00	
Działanie:	Nowe przepisy konsumenckie	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu przy ul. Sosnowej 5a w Świnoujściu-Warszów	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Adriana Lesiewicz - Miejski Rzecznik Konsumentów	

Czwartek 29.10. 2015

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	9.00-10.00, 10.00-11.00	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż Liczebność grupy – 12 osób.	
Realizator:	Pan Waldemar Pietrzak, nauczyciel SOSW	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Szczepienia zalecane dla osób starszych	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejska Biblioteka Publiczna przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Iwona Mirosław - pracownik Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Świnoujściu.	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.15-11.15	
Działanie:	Zajęcia Pilates dla Seniorów	
Miejsce:	Dom Kultury „Słowianin” w Świnoujściu, przy ul. Matejki 43	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Agnieszka Birecka-Niewiarowska Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Zagadnienia nowotworu piersi, sprawdzanie i wyszukiwanie guzów piersi (fantom)	
Miejsce:	Stowarzyszenie Kobiet Po Chorobie Raka Piersi „Anna” w Świnoujściu, ul. Wyspiańskiego 35c/15	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Anna Łupina Psychoterapeuta, specjalista w zakresie kompleksowej terapii przeciwozrękowej pacjentów onkologicznych	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-12.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego	
Miejsce:	Główny hol Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o.o. przy ul. Mieszka I 7	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Zdrowia Psychicznego	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pan Marian Dolata, Prawnik Klub Rotary Swinoujscie	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	12.00-15.00	
Działanie:	Obchody Miejskiego Dnia Seniora	
Miejsce:	Sala Teatralna MDK przy ul. Matejki 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Aktywni członkowie organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych na terenie Świnoujścia (wskazani przez NGO).	
Realizator:	Urząd Miasta Świnoujście	
Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	13.00-15.00	
Działanie:	Spotkanie warsztatowe „Asertywność w praktyce czyli o tym dlaczego warto rozwinąć umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb i egzekwowania swoich praw”	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Świnoujściu	

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	od 13.00	
Działanie:	Program poetycko-muzyczny „O jesieni życia z przymrużeniem oka”	
Miejsce:	Aula (III piętro) Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I przy ul. Niedziałkowskiego 2 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Anna Więzowska, Katarzyna Duderko i Joanna Szafrńska nauczycielki LO	

Piątek 30.10. 2015

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	9.00 - 10.00	
Działanie:	Zajęcia Pilates dla Seniorów	
Miejsce:	Dom Kultury „Słowianin” w Świnoujściu, przy ul. Matejki 43	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Agnieszka Birecka-Niewiarowska Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	

Kategoria:		DNI OTWARE
Godzina:	10.00 - 15.00	
Działanie:	Senior wolontariuszem! Drzwi otwarte w Lokalnym Centrum Wolontariatu.	
Miejsce:	Lokal przy ul. Armii Krajowej 11/2 (domofon nr 2) w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Fundacja Motywacja i Działanie	

Kategoria:		DNI OTWARE
Godzina:	10.00-13.00	
Działanie:	Prezentacja dziennych domów pomocy	
Miejsce:	1) Dzienny Dom Pomocy przy. ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu, 2) Dzienny Dom Pobytu przy. ul. Sosnowej 5a w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Socjalne Caritas	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-12.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego	
Miejsce:	Główny hol Szpitala Miejskiego im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o.o. przy ul. Mieszka I 7	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny	
Realizator:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Dzienny Dom Pomocy przy. ul. Piłsudskiego 11 w Świnoujściu	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż	
Realizator:	Pani Barbara Cegielska-Jackowska, Prawnik Klub Rotary Swinoujscie	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	13.00 - 14.00	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Zasady wstępu:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż Liczebność grupy – 12 osób.	
Realizator:	Pan Waldemar Pietrzak, nauczyciel SOSW	

Urząd Miasta Świnoujście
ul. Wojska Polskiego 1/5
72-600 Świnoujście

www.swinoujście.pl