



SENIORALIA

DNI AKTYWNEGO SENIORA

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ
20-29 października



Świnoujście
2014

poniedziałek 20.10. 2014

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – prezentacja. Informacje nt. szczepień ochronnych.	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Iwona Mirosław - pracownik Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Świnoujściu.	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	12.00 – 13.00	
Działanie:	Zwiedzamy Świnoujście kolejką turystyczną.	
Miejsce:	Zbiórka przy Urzędzie Miasta Świnoujście przy ul. Wojska Polskiego 1/5	
Zapisy:	Liczba miejsc ograniczona-50 Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30 od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00 So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	CYRUS TOURS przy ul. Żeromskiego 11 w Świnoujściu	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Ogólne porady konsumenckie	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu w Świnoujściu, przy ul. Sosnowej 5a	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Adriana Lesiewicz Miejski Rzecznik Konsumentów	
Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	14.00-15.30	
Działanie:	Edukacja społeczno-finansowa „Jak zarządzać własnym budżetem”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	91-32-25-460 lub osobiście w sali nr 314 (III piętro) w godz. d 7.30 do 15.30 - liczba osób – 25,	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Ingielewicz zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	12.30-13.30	
Działanie:	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów	
Miejsce:	Hala Sportowa OSiR w Świnoujściu ul. Piłsudskiego 9	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Agnieszka Birecka Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	
Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	12.00-13.00, 15.45-16.45	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Zapisy:	Ilość miejsc ograniczona. Liczebność grupy – 10 osób. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Waldemar Pietrzak	

poniedziałek 20.10. 2014

Kategoria: **DRZWI OTWARTE**
Godzina: 11.00-13.00, 14.00-16.00, 14.00-15.30
Działanie: **1) Prezentacja Dziennego Domu Pomocy**
2) informacja nt usług opiekuńczych oraz kierowania do ośrodków wsparcia
Miejsce: DDP przy ul. Piłsudskiego 11
Zapisy: Wstęp wolny
Podmiot odpowiedzialny: Centrum Socjalne Caritas
Pani Ewa Wacławek Kierownik działu Usług Opiekuńczych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 12.00-13.00
Działanie: **Zdrowe żywienie Seniora**
Miejsce: Sala w świetlicy środowiskowej w Świnoujściu, przy ul. Hołdu Pruskiego 11
Zapisy: Liczba miejsc ograniczona -20 osób..
ZAPISY: nformacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1
91-322-49-99, 91-327-16-30 od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00
Podmiot odpowiedzialny: Pani Joanna Wojtyłko- Dietetyk

Kategoria: **REKREACJA**
Godzina: 13.00-14.00
Działanie: **Zajęcia taneczno-ruchowe -zumba**
Miejsce: Sala sportowa MDK przy ul. Matejki 11
Zapisy: 91-327-87-64
Podmiot odpowiedzialny: Pani Joanna Burchard instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu

Kategoria: **KULTURA**
Godzina: 11.00-13.00
Działanie: **Warsztaty rzeźbiarskie (masa solna)**
Miejsce: Pracownia plastyczna „Poddasze” MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1
Zapisy: 91-327-87-62
Podmiot odpowiedzialny: Pani Wanda Denga-Szwaba instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu

Kategoria: **KULTURA**
Godzina: 11.00-12.00
Działanie: **Otwarte warsztaty chóralne z chórem „Kantylena”**
Miejsce: Sala nr 309, II piętro MDK przy ul. Wojska polskiego 1/1
Zapisy: 91-327-87-65
Podmiot odpowiedzialny: Pani Barbara Okoń instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu

Kategoria: **KULTURA**
Godzina: 16.00
Działanie: **Spotkanie z poezją**
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu (Galeria Biblioteki)
Zapisy: Wstęp bezpłatny
Podmiot odpowiedzialny: Pani Anna Kamińska – Szpachta Klub Literacki „Na wyspie” w Świnoujściu

Kategoria: **REKREACJA**
Godzina: 15.00-22.00
Działanie: **Kawka za złotówkę dla Seniora**
Miejsce: Świnoujście, ul. Plac Wolności
Zapisy: Wstęp bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.
Podmiot odpowiedzialny: Restauracja „Neptun”

wtorek 21.10. 2014

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – prezentacja. Informacje nt szczepień ochronnych.	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Iwona Mirosław pracownik Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Świnoujściu.	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Ogólne porady konsumenckie	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Adriana Lesiewicz Miejski Rzecznik Konsumentów	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Wykład : „Starzenie się jako wyzwanie.”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-20. Zapisy: 91-32-25-488 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 212 (II piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Marta Lawręc psycholog Ośrodka Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	16.00-18.00	
Działanie:	Wykład pt.: „Czym jest przemoc w rodzinie?”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-20 Zapisy: 91-32-25-481 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 202 (II piętro) w godz. Od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Katarzyna Miśkiewicz prawnik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Informacje nt usług opiekuńczych	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-25 . Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Ewa Wacławek Kierownik działu Usług Opiekuńczych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	

wtorek 21.10. 2014

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	14.00-15.30	
Działanie:	Pokaz praktyczny - „Opieka nad osobą obłożnie chorą jako wsparcie rodziny w sprawowaniu opieki nad osobą starszą, niepełnosprawną, chorą.”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-25 Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Marzena Klik, Pani Ewa Mauricz, Pani Małgorzata Mietelska dyplomowane opiekunki środowiskowe Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Świnoujściu	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-11.30	
Działanie:	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów	
Miejsce:	Hala Sportowa OSiR w Świnoujściu, przy ul. Piłsudskiego 9	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Agnieszka Birecka Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	
Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	12.00-13.00, 15.00-16.00	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 w Świnoujściu (sala nr 6, szkoła)	
Zapisy:	Ilość miejsc ograniczona. Liczebność grupy – 10 osób. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	13.30-15.00	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Katarzyna Szmygin Instruktor Nordic Walkingu	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.00-12.00	
Działanie:	Otwarte zajęcia z muzykoterapii	
Miejsce:	Sala kameralna nr 315, II piętro MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1	
Zapisy:	91-327-87-65	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Barbara Okoń instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Warsztaty graficzne-starodruk	
Miejsce:	Pracownia plastyczna „Poddasze” MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1	
Zapisy:	91-327-87-62	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Aleksandra Nowak instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	

wtorek 21.10. 2014

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	15.00-22.00	
Działanie:	Kawka za złotówkę dla Seniora	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Wolności	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Restauracja „Neptun”	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

środa 22.10. 2014

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Zwiedzamy Świnoujście kolejką turystyczną.	
Miejsce:	Zbiórka przy Urzędzie Miasta Świnoujście przy ul. Wojska Polskiego 1/5	
Zapisy:	Liczba miejsc ograniczona -50 Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	CYRUS TOURS przy ul. Żeromskiego 11 w Świnoujściu	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	11.30-13.30	
Działanie:	Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-30 Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Dorota Reda-Grzeszek Stanowisko ds.osób niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie oraz Fundacja Szansa dla Niewidomych w Szczecinie	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	7.45-8.45, 15.45-16.45	
Działanie:	Zajęcia komputerowe dla Seniorów	
Miejsce:	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 (sala nr 6, szkoła)	
Zapisy:	Ilość miejsc ograniczona. Liczebność grupy – 10 osób. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Waldemar Pietrzak	

środa 22.10. 2014

Kategoria:		PORADY
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Ogólne porady konsumenckie	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu w Świnoujściu, przy ul. Sosnowej 5a	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Adriana Lesiewicz - Miejski Rzecznik Konsumentów	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	14.00-15.30	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Katarzyna Szmygin Instruktor Nordic Walking	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Zajęcia taneczno-ruchowe: zumba	
Miejsce:	Sala sportowa MDK przy ul. Matejki 11	
Zapisy:	91-327-87-64	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Burchard instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Warsztaty graficzne – rysunek piórkiem i monotypia	
Miejsce:	Pracownia plastyczna „Poddasze” MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1	
Zapisy:	91-327-87-62	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Jacek Walczak instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.00-12.00	
Działanie:	Otwarte warsztaty chóralskie z chórem „Kantylena”	
Miejsce:	Sala nr 309, II piętro MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1	
Zapisy:	91-327-87-65	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Barbara Okoń instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	15.00-22.00	
Działanie:	Kawka za złotówkę dla Seniora	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Wolności	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Restauracja „Neptun”	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

czwartek 23.10. 2014

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla seniorów	
Miejsce:	Hala sportowa OSiR w Świnoujściu, przy ul. Piłsudskiego 9	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Agnieszka Birecka Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	10.00-11.30 ZDROWIE/	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Katarzyna Szmygin Instruktor Nordic Walking	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Ogólne porady konsumenckie	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Adriana Lesiewicz Miejski Rzecznik Konsumentów	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	
Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Warsztat pn. „Jak pokonywać trudności?”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-15 Zapisy: 91-32-25-488 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 212 (II piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Marta Lawręć psycholog Ośrodka Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	1) 9.00-11.00, 2) 13.00-14.00	
Działanie:	Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. Od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Dorota Reda-Grzeszek Stanowisko ds.osób niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie 1) Ortopedus – sklep ortopedyczny 2) Stamed- sklep ortopedyczny	

czwartek 23.10. 2014

Kategoria: **REKREACJA**
Godzina: 14.00-15.30
Działanie: **Pokaz praktyczny- „Opieka nad osobą obłożnie chorą jako wsparcie rodziny w sprawowaniu opieki nad osobą starszą, niepełnosprawną, chorą.”**
Miejsce: Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4
Zapisy: Liczba osób-25 Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. Od 7.30-15.30
Podmiot odpowiedzialny: Pani Marzena Klik, Pani Ewa Mauricz, Pani Małgorzata Mietelska
dyplomowane opiekunki środowiskowe Miejskiego
Ośrodka Pomocy Rodzinie w Świnoujściu

Kategoria: **EDUKACJA**
Godzina: 11.00-12.00, 14.00-15.00
Działanie: **Zajęcia komputerowe dla Seniorów**
Miejsce: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy przy ul. Piastowskiej 55 (sala nr 6, szkoła)
Zapisy: Ilość miejsc ograniczona. Liczebność grupy – 10 osób.
Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1
91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00
Podmiot odpowiedzialny: Pan Waldemar Pietrzak

Kategoria: **DRZWI OTWARTE**
Godzina: 11.00-13.00, 14.00-16.00
Działanie: **Prezentacja Dziennego Domu Pomocy**
Miejsce: DDP przy ul. Piłsudskiego 11,
Zapisy: Wstęp wolny
Podmiot odpowiedzialny: Centrum Socjalne Caritas

Kategoria: **DRZWI OTWARTE**
Godzina: 10.00-13.00
Działanie: **Prezentacja Dziennego Domu Pobytu**
Miejsce: DDP przy ul. Sosnowej 5a
Zapisy: Wstęp wolny
Podmiot odpowiedzialny: Centrum Socjalne Caritas

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 12.00-13.00
Działanie: **Zdrowe żywienie Seniora**
Miejsce: Sala świetlicy środowiskowej w Świnoujściu, przy ul. Hołdu pruskiego 11
Zapisy: Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 , 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00
So- od 10.00 do 14.00
Podmiot odpowiedzialny: Pani Joanna Wojtyłko Dietetyk

Kategoria: **KULTURA**
Godzina: 12.00-14.00
Działanie: **Warsztaty plastyczne-malarstwo, pastele**
Miejsce: Pracownia plastyczna „Poddasze” MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1
Zapisy: 91-322-33-90 (w dniach od wtorku-do soboty w godz. Od 12.00-18.00)
Podmiot odpowiedzialny: Pani Bogumiła Kociótek instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu

czwartek 23.10. 2014

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	15.00-22.00	
Działanie:	Kawka za złotówkę dla Seniora	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Wolności	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60.r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Restauracja „Neptun”	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

piątek 24.10. 2014

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	12.30-13.30	
Działanie:	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla seniorów	
Miejsce:	Hala sportowa OSiR w Świnoujściu, przy ul. Piłsudskiego 9	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60.r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Agnieszka Birecka Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	12.00-13.30	
Działanie:	Gawęda pn. :“Karty z dziejów dawnych i nowszych Świnoujścia”.	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan dr Józef Pluciński	

Kategoria:		PORADY
Godzina:	16.00-17.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piłsudskiego 15 w Świnoujściu	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	10.00-11.00	
Działanie:	Informacje nt usług opiekuńczych	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-25 Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Ewa Wacławek Kierownik działu Usług Opiekuńczych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	11.00-13.00	
Działanie:	Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Dorota Reda-Grzeszek Stanowisko ds.osób niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie Audiofon – aparaty słuchowe	

piątek 24.10. 2014

Kategoria:		EDUKACJA
Godzina:	14.00-15.30	
Działanie:	Edukacja społeczno-finansowa „Jak zarządzać własnym budżetem?”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-25. Zapisy: 91-32-25-460 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 314 (III piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Ingielewicz zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	17.00-19.00	
Działanie:	Porady w sprawach administracyjnych, prawnych i społecznych - „Prawne aspekty dziedziczenia”	
Miejsce:	Sala nr 313 MOPR w Świnoujściu, przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Liczba osób-20. 91-32-25-481 lub osobiście w siedzibie MOPR sala nr 202 (II piętro) w godz. od 7.30-15.30	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	10.30-12.00, 12.00-13.30	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r. ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Anna Górka Instruktor Nordic Walkingu	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	16.00-17.00	
Działanie:	Zdrowe żywienie Seniora	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15	
Zapisy:	Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Wojtyłko - dietetyk	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Zajęcia taneczno-ruchowe: zumba	
Miejsce:	Sala sportowa MDK przy ul. Matejki 11	
Zapisy:	91-327-87-64	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Burchard instruktor Miejskiego Domu Kultury	
Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	15.00-22.00	
Działanie:	Kawka za złotówkę dla Seniora	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Wolności	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Restauracja „Neptun”	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

sobota 25.10. 2014

Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	13.30-15.00	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r. ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Anna Górska Instruktor Nordic Walkingu	

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	13.30-15.00	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r. ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Katarzyna Szmygin Instruktor Nordic Walkingu	

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	9.00– 17.00	DRZWI OTWARTE
Działanie:	Dni otwarte w muzeum	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Rybaka 1	
Zapisy:	Wstęp bezpłatny za okazaniem dowodu osobistego (mieszkańcy Świnoujścia, ukończony 60 r.ż.)	
Podmiot odpowiedzialny:	Muzeum Rybołówstwa Morskiego	

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	17.00	
Działanie:	Koncert pt. „Powróćmy jak za dawnych lat”. Wystąpią – chór mieszański „Kantylena”, zespół męski „Chwały” oraz zespół taneczny „Senioritki”.	
Miejsce:	Sala Teatralna MDK przy ul. Matejki 11	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Barbara Okoń instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	

niedziela 26.10. 2014

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	9.00-17.00	DRZWI OTWARTE
Działanie:	Dni otwarte w muzeum	
Miejsce:	Świnoujście, ul. Plac Rybaka 1	
Zapisy:	Wstęp bezpłatny za okazaniem dowodu osobistego (mieszkańcy Świnoujścia, ukończony 60 r.ż.)	
Podmiot odpowiedzialny:	Muzeum Rybołówstwa Morskiego	

Kategoria:		REKREACJA
Godzina:	10.00-11.30, 11.30-13.00	
Działanie:	Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)	
Miejsce:	Zbiórka przy basenie miejskim	
Zapisy:	Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r. ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Katarzyna Szmygin Instruktor Nordic Walkingu	

niedziela 26.10. 2014

Kategoria: **REKREACJA**
Godzina: 10.00-11.30, 11.30-13.00
Działanie: **Zajęcia sportowe – Nordic Walking (instruktaż i przemarsz po plaży)**
Miejsce: Zbiórka przy basenie miejskim
Zapisy: Udział bezpłatny dla osób, które ukończyły 60 r. ż.
Podmiot odpowiedzialny: Pani Anna Górska Instruktor Nordic Walkingu

poniedziałek 27.10. 2014

Kategoria: **PORADY**
Godzina: 9.00-10.00
Działanie: **Ogólne porady konsumenckie**
Miejsce: Pani Adriana Lesiewicz Miejski Rzecznik Konsumentów
Zapisy: Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15
Podmiot odpowiedzialny: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.

Kategoria: **ZDROWIE**
Godzina: 12.00-13.00
Działanie: **Zagadnienia nowotworu piersi, sprawdzanie i wyszukiwanie guzów piersi (fantom).**
Miejsce: Sala nr 1 Urzędu Miasta Świnoujście, przy ul. Wojska Polskiego 1/5
Zapisy: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.
Podmiot odpowiedzialny: Pani Anna Łupina Psychoterapeuta, specjalista w zakresie kompleksowej terapii przeciwozbrękowej pacjentów onkologicznych

Kategoria: **PORADY**
Godzina: 16.00-17.00
Działanie: **Porady prawne**
Miejsce: Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15
Zapisy: Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.
Podmiot odpowiedzialny: Prawnik Klubu Rotariańskiego

Kategoria: **EDUKACJA**
Godzina: 10.00-13.00
Działanie: **1) Prezentacja Dziennego Domu Pobytu
2) informacja nt usług opiekuńczych
oraz kierowania do ośrodków wsparcia Centrum Socjalne Caritas**
DRZWI OTWARTE
Miejsce: DDP przy ul. Sosnowskiej 5a
Zapisy: Wstęp wolny
Podmiot odpowiedzialny: Pani Iwona Bieganowska
pracownik Działu Usług Opiekuńczych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

Kategoria: **KULTURA**
Godzina: 11.00-12.30
Działanie: **Wykład pt.: „Krzysztof Kamil Baczyński-wojna i miłość”.**
Miejsce: Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15
Zapisy: Wstęp wolny
Podmiot odpowiedzialny: Pani Cecylia Judek Sekretarz Naukowy Książnicy Pomorskiej w Szczecinie

poniedziałek 27.10. 2014

Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	12.30-13.30	
Działanie:	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla seniorów	
Miejsce:	Hala sportowa OSiR w Świnoujściu, przy ul. Piłsudskiego 9	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Agnieszka Birecka Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczenia psycho-fizyczne	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	12.000-13.00	
Działanie:	Zdrowe żywienie Seniora	
Miejsce:	Sala w świetlicy środowiskowej w Świnoujściu, przy ul. Hołdu Pruskiego 11.	
Zapisy:	Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: Informacja Turystyczna w Świnoujściu przy ul. Plac Słowiański 6/1, 91-322-49-99, 91-327-16-30, od Pn do Pt w godz. 9.00-17.00, So- od 10.00 do 14.00	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Wojtyłko - Dietetyk	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Zajęcia taneczno-ruchowe: zumba	
Miejsce:	Sala sportowa MDK przy ul. Matejki 11	
Zapisy:	91-327-87-64	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Burchard instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.00-12.00	
Działanie:	Otwarte warsztaty chórálne z chórem „Kantylena”	
Miejsce:	Sala nr 309, II piętro MDK przy ul. Wojska Polskiego 1/1	
Zapisy:	91-327-87-65	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Barbara Okoń instruktor Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	16.00-17.00	
Działanie:	Dieta Seniora	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu w Świnoujściu, przy ul. Sosnowej 5a	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Maciej Bońkowski - Dietetyk	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	11.00-12.30	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Filia Nr 2 Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu, przy ul. Sosnowa 18 (Warszów)	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Krzysztof Łaciński - Prawnik	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	

wtorek 28.10. 2014

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	11.30	
Działanie:	Koncert dla Seniora w wykonaniu młodzieży Liceum Ogólnokształcącego	
Miejsce:	Aula (III piętro) Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I przy ul. Niedziałkowskiego 2	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Joanna Szafrńska, Pani Anna Więzowska i Pani Katarzyna Dudeńko nauczyciele LO	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	10.30-14.30	
Działanie:	Punkt informacyjny Centrum Zdrowia Psychicznego z mobilną rejestracją	
Miejsce:	Hol budynku przy ul. Dąbrowskiego 4	
Zapisy:	Wstęp wolny	
Podmiot odpowiedzialny:	Centrum Zdrowia Psychicznego	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	12.00-13.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Prawnik Klubu Rotariańskiego	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	13.00-14.00	
Działanie:	Ogólne porady konsumenckie	
Miejsce:	Pani Adriana Lesiewicz Miejski Rzecznik Konsumentów	
Zapisy:	Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świnoujściu, ul. Piłsudskiego 15	
Podmiot odpowiedzialny:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	15.00-16.00	
Działanie:	Zagadnienia nowotworu piersi, sprawdzanie i wyszukiwanie guzów piersi (fantom).	
Miejsce:	Sala nr 1 Urzędu Miasta Świnoujście przy ul. Wojska Polskiego 1/5	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pani Anna Łupina Psychoterapeuta, specjalista w zakresie kompleksowej terapii przeciwozrękowej pacjentów onkologicznych	
Kategoria:		ZDROWIE
Godzina:	16.00-17.00	
Działanie:	Dieta Seniora	
Miejsce:	Dzienny Dom Pobytu w Świnoujściu, przy ul. Sosnowej 5a	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Maciej Bońkowski - Dietetyk	
Kategoria:		PORADY
Godzina:	16.30-18.00	
Działanie:	Porady prawne	
Miejsce:	Filia Nr 2 Miejskiego Domu Kultury w Świnoujściu, przy ul. Sosnowa 18 (Warszów)	
Zapisy:	Wstęp wolny dla osób, które ukończyły 60 r.ż.	
Podmiot odpowiedzialny:	Pan Krzysztof Łaciński Prawnik	

środa 29.10. 2014

Kategoria:		KULTURA
Godzina:	13.00	
Działanie:	Zakończenie Senioralii – koncert finałowy w wykonaniu Zbigniewa Wodeckiego.	
Miejsce:	Miejski Dom Kultury w Świnoujściu	
Zapisy:	Sala teatralna MDK w Świnoujściu, przy ul. Matejki 11	
Podmiot odpowiedzialny:	Wstęp za zaproszeniem	

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

www.swinoujście.pl