

26 LUBUSKI TYDZIEŃ SENIORA

13 - 18 października 2025 r.



PONIEDZIAŁEK
13 października 2025 r.

Zielona Góra

- godz. 9.00 – Msza Święta w intencji Lubuskich Seniorów
miejsce: Konkatedra pw. Św. Jadwigi Śląskiej w Zielonej Górze
- godz. 10.00 – Inauguracja XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora
miejsce: Restauracja Wino i Grono w Zielonej Górze

- godz. 10.00 – 11.00 – Msza Święta w intencji seniorów
miejsce: Kaplica Dom Pomocy Społecznej, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.30 – 12.30 – Inauguracja XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora z Zespołem Bolero
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28
- godz. 10.30 – 12.00 – „Czas na Naszą piosenkę!” Piosenki naszej młodości.
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11
- godz. 11.00 – 12.00 – Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego Tygodnia Seniora przy torcie i kawie
miejsce: Świetlica Dom Pomocy Społecznej, al. J. Słowackiego 29
- godz. 09.00 – 14.00 – Uroczyste rozpoczęcie XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora – obchody w DD Senior+ (poczęstunek, prezentacja piosenki przygotowanej dla podopiecznych przez pracowników)
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8
- godz. 14.00 – 15.00 – Terapia dźwiękiem – otwarty koncert dźwiękoterapeutki Pani Marty Paprockiej (osoby zainteresowane proszone o kontakt tel. 68 3254710 do dnia 09.10.2025 r. do godz. 14.00)
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8

Zbąszynek

- godz. 10.00 – Śniadanie z Burmistrzem – spotkanie przedstawicieli zbąszyneckich organizacji senioralnych z Burmistrzem Zbąszynka
miejsce: Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczyńska 4
- godz. 17.00 – Koncert Haliny Frąckowiak
miejsce: Zbąszyński Ośrodek Kultury, ul. Wojska Polskiego 18

Glińsk

- godz. 9.30 – 11.45 – „Kino w naszym domu” – oglądanie filmu pt. „Jesień w Nowym Yorku” (impreza zamknięta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – SPA – salon piękności dla seniorów wraz z sesją zdjęciową i słodkim poczęstunkiem
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – „Ziarenko w ziemi” – spotkanie inauguracyjne i prezentacja hasła tygodnia „Od ziarenka do chleba”; Uroczyste otwarcie nowo powstałej szklarni i rozstrzygnięcie konkursu na jej nazwę, warsztaty „Od kłosa do mąki”
- Wyjazd do gospodarstwa rolnego „Dąbek”
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19, Gospodarstwo Rolne Jacek Dąbek, Przewóz 2a

Lubsko - gmina

- godz. 10.00 – 14.00 – Piknik połączony z grillem w ogródku klubowymz zaproszonymi gośćmi z SDS i WTZ w Lubsku
miejsce: Ogródek siedziby Klubu Senior + i Środowiskowego Domu Samopomocy, al. Wojska Polskiego 2

Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.30 – 12.00 – Koncert chóru „Wesoła Siódemka” dla uczestników Domu Dziennego Pobytu
miejsce: Dom Dziennego Pobytu, ul. Stefanii Hejmanowskiej 5

Żary

- godz. 16.00 – „Teściowie 3” wstęp na podstawie biletów
miejsce: Kino Pionier, Żary, ul. Podchorążych 30

Żary - gmina

- godz. 13.00 – 17.00 – Uroczyste Otwarcie Tygodnia Seniora oraz zajęcia florystyczne
miejsce: Klub Seniora, Mirostowice Górne
- godz. 15.00 – 17.00 – Zajęcia taneczne/zajęcia ruchowe
miejsce: Centrum Kulturalno – Edukacyjne, Grabik

Trzebicz, Drezdenko

- godz. 11.00 – Udział w Powiatowym Dniu Seniora
miejsce: CPK Drezdenko

Żagań - gmina

- godz. 11.00 – 14.00 – Zajęcia z książką. Zapoznanie z nowościami literackimi, wspólne czytanie literatury
miejsce: Świetlica wiejska, Stara Kopernia
- godz. 13.00 – 15.00 – Edukacja zdrowotna – spotkanie z pracownikami NFZ z Zielonej Góry
miejsce: Klub Seniora, Dietrzychowice
- godz. 15.00 – 16.00 – Spotkanie z fizjoterapeutą
miejsce: Świetlica wiejska, Jelenin
- godz. 16.00 – 18.00 – Ziemniak z gzikiem
miejsce: Świetlica wiejska, Miodnica

Sulęcín - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Zdrowy senior – aktywny senior (spotkanie z fizjoterapeutą, ćwiczenia aktywizujące)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej , Tursk 28, tel. 95 7553285

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.30 - Uroczyste rozpoczęcia Tygodnia Seniora. Spotkanie z Władzami Miasta i Powiatu. Występy artystyczne Mieszkańców Domu, występ zespołu z Klubu Seniora WRZOS
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

Gubin

- godz. 10.00 – 13.00 – Prelekcja funkcjonariusza Straży pożarnej na temat zasad udzielania pierwszej pomocy. „Zasada bezpieczeństwa seniorów” – spotkanie z funkcjonariuszem Policji
miejsce: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - DDP, ul. Gdańska 17

Nowa Sól - miasto

- godz. 12.00 – 14.00 – Dwugodzinny rejs Statkiem Laguna dla seniorów
miejsce: Port Nowa Sól, ul. Korzeniowskiego 2

13.10 - 17.10. 2025 r.

Zielona Góra

- godz. 11.30 – 14.30 – Tydzień z kuchnia XX-lecia międzywojennego (wyłącznie dla konsumentów stołówki CUS)
miejsce: Stołówka Centrum Usług Społecznych, ul. J. Kaczmarńskiego 2

Zbąszynek

- godz. pracy DDS-W – ABC ZDROWIA – profilaktyka i promocja zdrowia – otwarte spotkania z lekarzami i dietetykiem
miejsce: Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczńska 4

Żary

- godz. 07.00 – 10.00 lub 14.00 – 17.00 – „Pływalnia WODNIK dla Seniorów” wstęp dla osób posiadających bezpłatne bilety, Bilety do odbioru 6-10.10.2025 r. w sekretariacie Pływalni Wodnik, Dzienny Dom Seniora +, Salon Wystaw Artystycznych, Biblioteka Miejska Oddział Kunice
miejsce: Pływalnia Wodnik, Żary, ul. G.P. Telemanna 1

Bobrowice

- godz. 10.00-15.00 – Senioriada „Aktywni z pasją”
miejsce: Hala Sportowa Zespół Szkół w Bobrowicach

Kamień Wielki

- godz. 10.00-13.00 – „Złota jesień pełna mocy” – wykłady o zdrowym żywieniu dla kobiet
miejsce: DPS w Kamieniu Wielkim, sala – Galeria Spojrzeń

Zielona Góra

- godz. 09.30 – 11.30 – Edukacyjne warsztaty z użyciem robotów Photon – nauka programowanie dla uczestników DD Senior+
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – 15.00 – „Antyczny WIGOR” – Sportowe Igrzyska Olimpijskie
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28
- godz. 10.00 – 12.00 – Zawody Drużynowe „W zdrowym ciele, zdrowy duch”
miejsce: Świetlica Dom Pomocy Społecznej, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.30 – 12.00 – Podróż do Młodości – ruch, rytm, taniec. Warsztaty
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11
- godz. 11.00 – 14.00 - „Rusz główką i nóżką” - trening pamięci i taniec dla seniorów
miejsce: Fundacja Zielona Arteterapia, ul. Dolna 6
- godz. 14.00 – 15.00 – Spotkanie autorskie z lubuską pisarką – Martą Maciejewską
miejsce: Stołówka Centrum Usług Społecznych, ul. J. Kaczmarńskiego 2

WTOREK
14 października 2025 r.

Zbąszynek

- godz. 10.00 – Rajd Rowerowy Seniorów
miejsce: Zbiórka uczestników rajdu przy ZOK, ul. Wojska Polskiego 18, od strony ul. Klubowej

Glińsk

- godz. 10.00 – 11.45 – „Olimpiada na wesoło” – zabawy sportowe (impreza zamknięta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Warsztaty plastyczne wraz z mieszkańcami filii w Bełczu, Pieczony ziemniaczek – poczęstunek i wspólne spędzanie czasu po warsztatach
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – „Chleb w sztuce”, warsztaty ceramiczne, lepienie mis i talerzy, poczęstunek
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19

Lubsko - gmina

- godz. 10.00 – 14.00 – Koncert gongów połączony z warsztatami oddechowymi w wykonaniu Stowarzyszenia Kręgu Kobiet Aktywnych z Żar
miejsce: Sala BCK, Lubsko, al. Wojska Polskiego 2

Zwierzyn - gmina

- godz. 10.00 – 15.00 – Bał przebierańców – Senior na wesoło, temat przewodni : Barwy klubów – gry i zabawy towarzyskie, poczęstunek
miejsce: Sala Gminnego Ośrodka Kultury Jutrzenka, ul. Wojska Polskiego 6

Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.30 – 12.00 – Koncert wokalny : Śpiew – „Elsza” dla uczestników Domów Dziennego Pobytu w Gorzowie Wlkp.
miejsce: Dom Dziennego Pobytu, Gorzów Wlkp., ul. Stefanii Hejmanowskiej 5
- godz. 11.00 - „My i Oni” reż. Mikołaj Kwiatkowski. spektakl na motywach „The Dark Side of the Moon” Pink Floyd, bezpłatne wejściówki do odbioru do odbioru od 1.10.2025 r. w Biurze Obsługi Widzów gorzowskiego teatru.
miejsce: Scena Kameralna, Teatr im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wlkp., ul. Teatralna 9

Wydarzenie jest realizowane w ramach projektu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze pn. „Lubuskie na rzecz rodzin”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027.

Kożuchów

- godz. 10.00 – 12.00 – Aktywny Senior – gimnastyka na świeżym powietrzu, joga, Nordic Walking, turniej bulle, taniec
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Szprotawska 19
- godz. 10.00 – 13.00 – Sesja zdjęciowa w strojach z lat 20 –tych i 30 –tych ubiegłego wieku we wnętrzach zamkowych
miejsce: Centrum Kultury „Zamek”, Kożuchów
- godz. 17.00 – 19.00 – Uroczyste spotkanie z udziałem przedstawicieli samorządu, poczęstunek i koncert
miejsce: Centrum Kultury „Zamek”, Kożuchów

Skwierzyna - gmina

- godz. 11.00 – 13.00 – „Strażnik Srebrnego Klucza” historia miasta w legendzie
słuchowisko i spotkanie przy kawie z autorką Iwoną Zawłocką
miejsce: Centrum Edukacji Historycznej, ul. Mickiewicza 1, Skwierzyna

Nowogród Bobrzański

- godz. 16.00 – 18.00 – Warsztaty florystyczne
miejsce: Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji, ul. Pocztowa 7

Żary - gmina

- godz. 15.00 – 17.00 – Zajęcia taneczne/zajęcia ruchowe
miejsce: Klub Seniora, Mirostowice Górne
- godz. 15.00 – 17.00 – Zajęcia florystyczne
miejsce: Centrum Kulturalno – Edukacyjne, Grabik

Trzebicz

- godz. 11.00 – Warsztaty plastyczne „Tworzenie jesiennych wiązanek”
miejsce: Klub Senior+

Drezdenko

- godz. 11.00 – Wystawa fotograficzna „Z życia Klubu” - podsumowanie
miejsce: Klub Senior+

Żagań - gmina

- godz. 11.00 – 13.00 – Dekoracje jesienne – zajęcia ręczne
miejsce: Biblioteka Bożków
- godz. 11.00 – 12.30 – Spotkanie z psychologiem
miejsce: Świetlica wiejska, Gorzupia
- godz. 16.00 – 18.00 – Zajęcia florystyczne. Mini kompozycje w ceramice
miejsce: Świetlica wiejska, Stary Żagań

Sulęcín - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Występ Kabaretu – Teraz My!
miejsce: Dom Pomocy Społecznej , Turšk 28, tel. 95 7553285

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.30 - Spotkanie z historykiem w ramach projektu „Spacer integracyjny – Poznajemy Lubsko”
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27
- godz. 13.30 – 15.00 - Warsztat makramy - breloki
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

Nowa Sól - miasto

- godz. 10.00 – 11.00 – Zajęcia z jogi dla seniorów.
miejsce: Hala Widowiskowo – Sportowa, ul. Zjednoczenia 21
- godz. 10.00 – 11.30 – Spotkanie informacyjne pn. „Omówienie nowych rozwiązań informatycznych proponowanych przez ZUS – e-legitymacja i mZUS”.
miejsce: Sala konferencyjna Centrum Aktywności Społecznej, ul. Kasprowicza 12

Gubin

- godz. 10.00 – 13.00 – Wyjazd do Jezior Wysokich – ścieżka edukacyjna, ognisko
miejsce: Jeziora Wysokie

Żary

- godz. 09.00 – 12.00 – Dzień Otwarty Dziennego Domu Senior+ (wstęp
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8
- godz. 11.00 – 13.00 – Wycieczka piesza „Z Żar do Żar” (udział bezpłatny)
miejsce: Zbiórka przy Żarskim Oddziale PTTK , Pl. K. Wyszyńskiego 11

ŚRODA
15 października 2025 r.

Zielona Góra

- godz. 10.00 – 11.30 – Warsztaty „Codzienny dobrostan – sztuka troski na co dzień”. Prowadzący Piotr Kamrat (20 miejsc – obowiązują zapisy pod nr tel.: 68 32 666 83)
miejsce: Stołówka Centrum Usług Społecznych, ul. J. Kaczmarńskiego 2
- godz. 10.00 – 12.00 – Mini Playback Show
miejsce: Świetlica Dom Pomocy Społecznej, al. J. Słowackiego 29
- godz. 10.30 – 12.00 – Międzypokoleniowe spotkania OHP z warsztatami „Kwiaty we włosach”. Warsztaty plastyczne.
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11

- godz. 11.00 – 12.30 – Koncert zespołu „Jeszcze gramy i śpiewamy” z repertuarem Zespołu Czerwone Gitary
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28
- godz. 15.00 – 17.00 – „Turniej gry w kręgle” dla uczestników DD Senior+
miejsce: Kręgielnia Bowling Club, ul. Zacisze 16
- godz. 15.30 – 16.30 – Studio Piosenki „Rezonans” „Śpiewające wspomnienia” - koncert
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11

Bobrowice

- godz. 10.00-16.00 – Świat na talerzu, życie w harmonii. Kulinarno-psychologiczna przygoda Seniora.
miejsce: Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Bobrowicach

Kamień Wielki

- godz. 10.00-13.00 – „Pielęgnacja duszy i ciała” – masujemy ciało i relaksujemy duszę
miejsce: DPS w Kamieniu Wielkim, sala – Galeria Spojrzeń

Nowa Sól

- godz. 12.00-15.00 – Rejs Statkiem „Laguna” z Nowej Soli do Bytomia Odrzańskiego
miejsce: Nowa Sól, Przystań w porcie

Zbąszynek

- godz. 10.00 – Turniej Chińczyka
miejsce: Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczńska 4
- godz. 17.00 – Zabawa taneczna dla Seniorów
miejsce: ZOK – sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

Glińsk

- godz. 10.00 – 11.45 – Marsz „Nordic Walking” – propagowanie zdrowego stylu życia (impreza otwarta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Olimpiada sportowa nietypowych konkurencji zręcznościowych, Grill z kiełbaską – wspólny posiłek po zmaganiach sportowych
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – „Od ziarenka do chleba” wyjazd do Muzeum Etnograficznego w Ochli – Młócenie i przemilenie ziarna, pieczenie chleba w zagrodzie z Korbiela; wizyta zespołu „Bojadlanie” – słuchanie ulubionych utworów muzycznych i wspólne śpiewanie pieśni ludowych, konkurs rozpoznawania zbóż, jesienna herbata i słodki poczęstunek.
miejsce: Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze, ul. Ochla – Muzealna 5;
Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19

Lubsko - gmina

- godz. 10.00 – 14.00 – Warsztaty Wellness – relaksacyjne ciała połączone z higieną psychiczną prowadzone przez Stowarzyszenie Kręgu Kobiet Aktywnych z Żar
miejsce: Sala BCK, Lubsko, al. Wojska Polskiego 2

Zwierzyn - gmina

- godz. 10.00 – 15.00 – Igrzyska Seniorów na wesoło, ludoterapia – rozgrywki stolikowe, ognisko, poczęstunek
miejsce: Wiata w Sarbiewie

Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.30 – 12.00 – Wspólna zabawa przy muzyce dla uczestników Domów Dziennego Pobytu w Gorzowie Wlkp.
miejsce: Dom Dziennego Pobytu „Dom u Oblatów”, ul. Bracka 7

Żary

- godz. 07.00 – 20.00 – Wycieczka w Karkonosze – Śnieżka, Kowary (wyjazd częściowo odpłatny), zapisy tel. 602 777 969
miejsce: Zbiórka przy Żarskim Oddziale PTTK, Pl. K. Wyszyńskiego 11

Kożuchów

- godz. 11.00 – 13.00 – Gra miejska
miejsce: Kożuchów

Skwierzyna - gmina

- godz. 09.00 – 14.00 – Grzybobranie
miejsce: Las, kontakt: DD Senior – Wigor, Nadleśnictwo Skwierzyna

Nowogród Bobrzański

- godz. 16.00 – 18.00 – Gry planszowe
miejsce: Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji, ul. Poczтова 7

Żary - gmina

- godz. 15.00 – 17.00 – Naturalne wsparcie zdrowia oraz terapia dotykiem
miejsce: Klub Seniora, Mirostowice Górne
- godz. 15.00 – 17.00 – Dobre rady zawsze cenne czyli spotkanie z psycholożką
miejsce: Centrum Kulturalno – Edukacyjne, Grabik

Drezdenko

- godz. 11.00 – Zajęcia plastyczne „Jesienne Uroki” - bukiety
miejsce. Klub Senior+

Żagań - gmina

- godz. 14.00 – 16.00 – Szydełkowanie – robótki ręczne
miejsce: Świetlica wiejska, Chrobrów
- godz. 15.00 – 18.00 – Spotkanie z makramą
miejsce: Biblioteka, Rudawica
- godz. 16.00 – 18.00 – Zajęcia kulinarne – zajęcia praktyczne
miejsce: Świetlica wiejska, Pożarów

Kołatka

- godz. 09.00 – 15:00 – Warsztaty aktywizujące dla seniorów wraz transportem pt. „Senior z Klasą – zdrowo, kolorowo i wesoło”
miejsce: Fundacja Bawmy, Kołatka 7

Sulęcín - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Dzień z alpakami i uśmiechem – spotkanie mieszkańców z alpakami
miejsce: Dom Pomocy Społecznej , Tursk 28, tel. 95 7553285

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.00 - Familiada – grupowa rywalizacja wiedzy
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27
- godz. 13.30 – 15.00 – „Spotkanie z polskim malarstwem” – mistrzowie i ich dzieła
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

Nowa Sól - miasto

- godz. 12.00 – 14.00 – Arteterapia – malowanie wędrujących kamyków. Obowiązują zapisy do 08.10.2025 r. pod nr tel. 785201234
miejsce: Sala konferencyjna Centrum Aktywności Społecznej, ul. Kasprowicza 12

Gubin

- godz. 10.00 – 13.00 – Wykład dietetyka „Dieta seniora”
miejsce. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - DDP, ul. Gdańska 17

Zielona Góra

- godz. 10.00 – 12.00 – Biesiada z zespołem „Świdniczanie”
miejsce: Świetlica Dom Pomocy Społecznej, al. J. Słowackiego 29
- godz. 11.00 – 12.00 – „Miłość ci wszystko wybaczy”
piosenki o miłości. Koncert grupy śpiewaczej „Wrzos”
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11
- godz. 11.00 – 12.30 – Zabawa taneczna „Grochy, groszki, kropeczki”
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28
- godz. 11.00 – 14.00 – „Rusz główką i nóżką” – trening pamięci i taniec dla seniorów
miejsce: Fundacja Zielona Arteterapia, Zielona Góra ul. Dolna 6
- godz. 14.00 – 15.00 – Koncert Bogdan Springer – piosenki biesiadne
miejsce: Stołówka Centrum Usług Społecznych, ul. J. Kaczmarńskiego 2
- godz. 14.00 – 15.30 – „Makrama dla początkujących” – otwarte warsztaty artystyczne (osoby zainteresowane udziałem, kontakt tel. 68 3254710 do dnia 10.10.2025 r. do godz. 14.00)
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8

Bobrowice

- godz. 16.00- 22.00 – Bal Seniora
miejsce. Świetlica Wiejska w Dychowie

Zbąszynek

- godz. 10.00 – IV Zbąszyńska Senioriada z Łabądkiem – zmagania sportowe seniorów z terenu powiatu świebodzińskiego i Regionu Kozła
miejsce: Zbąszyńska Hala Sportowa, ul. Sportowa 2
- godz. 18.30 – Msza Św. w Intencji Seniorów z gminy Zbąszynek
miejsce: Kościół Parafialny w Zbąszynku

Glińsk

- godz. 10.00 – 13.00 – Spotkanie integracyjne z zaproszonymi Domami Pomocy Społecznej „Kulinaria 2025” (impreza zamknięta)
miejsce. Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Wspólne zajęcia z seniorkami z gminy Trzebiechów, zajęcia kulinarne – słodki deser lekarstwem na smutki, zajęcia manualne – recykling twórczy, poczęstunek przy kawie i herbacie.
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – Wspólny wyjazd mieszkańców Domów Pomocy Społecznej do lokalnej piekarni w Bojadłach, wizyta Klubu Seniora z Bojadł – zajęcia integracyjne, warsztaty plastyczne, poczęstunek.
miejsce: Jaro – Sław Piekarnia Jarosław Paluch, Bojadła, ul. Kolejowa 11;
Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19

CZWARTEK
16 października 2025 r.

Lubsko - gmina

- godz. 10.00 – 16.00 – Wycieczka autokarem do Zielonej Góry do Teatru Lubuskiego połączona ze zwiedzaniem Palmiarni
miejsce. Zielona Góra

Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.15 – 11.45 – Wspólne wyjście uczestników Domów Dziennego Pobytu na seans filmowy pt. „Teściowie 3”
miejsce. Kino Helios, Al. Konstytucji 3 Maja 102

Żary

- godz. 16.00 – „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”. Wykład przedstawiciela ZUS (wstęp wolny)
miejsce. Żarski Dom Kultury, ul. Wrocławska 7, sala nr 15
- godz. 17.30 – Spotkanie autorskie w ramach cyklu „Senior z pasją” z Jadwigą Rupietą „Odcienie poetyckiej wrażliwości” (wstęp wolny)
miejsce. Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8

Skwierzyna

- godz. 10.30 – 12.00 – „Razem weselej” – spotkanie przedszkolaków z Seniorami
miejsce: Dzienny Dom SENIOR+, ul. Młynarska 1
- godz. 16.00 – 18.00 – „Śpiewogranie przy pianinie”.
Dzień Seniora – uroczyste spotkanie w klubie.
miejsce: Klub SENIOR+, Żubrow 16

Kożuchów

- godz. 10.00 – 14.00 – Gala Jubileuszowa –
spotkanie w ramach jubileuszu 45-lecia DPS
miejsce: Wielobranżowa Spółdzielnia Socjalna „Eden”, ul. Haller 1
- godz. 11.00 – 13.00 – Muzyczne kalambusy
miejsce: Centrum Kultury „Zamek”, Kożuchów

Żary - gmina

- godz. 15.00 – 17.00 – Naturalne wsparcie zdrowia oraz terapia dotykiem
miejsce. Klub Seniora, Mirostowice Górne
- godz. 15.00 – 17.00 – Dobre rady zawsze cenne czyli spotkanie z psychologką
miejsce. Centrum Kulturalno – Edukacyjne, Grabik

Trzebicz, Drezdenko

- godz. 11.00 – Wyjazd na Termy do Poznania
miejsce. Termy Poznańskie

Skwierzyna

- godz. 10.00 – 12.00 – Spotkanie integracyjne z Uniwersytetem III Wieku ze Skwierzyny
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Przemysłowa 42

Żagań - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Zabawa w podchody w terenie
miejsce: Klub Seniora, Tomaszowo
- godz. 11.00 – 12.00 – Cyfrowy senior – zajęcia z informatykiem
miejsce: Świetlica wiejska, Bukowina Bobrzańska
- godz. 16.00 – 18.00 – Spotkanie autorskie z Rolandem Hellmannem.
miejsce: Biblioteka, Dzietrychowice

Sulęcín- gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Dzień Papieski – Upamiętnienie wyboru Karola Wojtyły na Papieża Jana Pawła II
miejsce. Dom Pomocy Społecznej , Tursk 28, tel. 95 7553285

Rzepin

- godz. 10.00 – 14.00 – III Rzepiński Dzień Seniora
miejsce. Miejski Dom Kultury, ul. Słubicka 3

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.00 - Warsztaty z „Wiejska Baba dekoruje” – jesienne inspiracje z dyni
miejsce. Dom pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27
- godz. 13.30 – 15.00 - Quiz wiedzy – sprawdź swój umysł
miejsce. Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

Gubin

- godz. 10.00 – 13.00 – Koncert Lubuskiego Biura Koncertowego
miejsce. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - DDP, ul. Gdańska 17

Nowa Sól - miasto

- godz. 11.00 – 12.30 – „Nie daj się nabrać – bezpieczeństwo seniorów w sieci” – zajęcia edukacyjne na temat bezpiecznego korzystania z usług bankowych oraz czym jest scamming, phishing, spoofing i jak nie paść ofiarą oszustwa metodą „na wnuczka”

miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna im. E. Stachury, ul. Bankowa 3

PIĄTEK
17 października 2025 r.

Kamień Wielki

- godz. 10.00-13.00 – „Makijaż, fryzura i stylizacja” – pokaz mody i sesja zdjęciowa dla seniora

miejsce: DPS w Kamieniu Wielkim, sala – Galeria Spojrzeń

Nowa Sól

- godz. 17.00-18.00 – Piknik „Jesienny”

miejsce. Nowa Sól, W Altanie, ul. Kasprowicza 12

Zielona Góra

- godz. 09.00 – 12.00 – Zabawa integracyjno- taneczna w stylu Country dla uczestników DD Senior+
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8
- godz. 10.00 – 11.30 – Koncert Andrzej Bator (wydarzenie zostanie potwierdzone po 20 września)
miejsce: Stołówka Centrum Usług Społecznych, ul. J. Kaczmarńskiego 2
- godz. 10.00 – 12.30 – Bal z motywem stokrotki dla Seniorów „100krotki., a żyć się chce”. Zabawa taneczna z grupą DEMO, zaproszeni goście z DPS na ul. Słowackiego, poczęstunek, konkurs z nagrodami.
miejsce: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatanta, ul. Lubuska 11
- godz. 10.00 – 12.00 – Day SPA – zabiegi pielęgnacyjne dla seniorów w postaci maseczek, masażu i manicure.
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28
- godz. 17.00 – 22.00 – Wieczorek taneczny
miejsce. Polski Komitet Pomocy Społecznej, ul. Moniuszki 35

Zbąszynek

- godz. 17.00 – Wieczór poetycki w wykonaniu seniorów – wiersze Tomasza Zdolińskiego
miejsce. ZOK – sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

Glińsk

- godz. 10.00 – 11.45 – „Wspólnie zaśpiewajmy piosenki biesiadne” – śpiew przy akompaniamencie skrzypiec (impreza otwarta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Wspólna zabawa taneczna, muzykoterapia najlepszym lekarstwem na smutki, słodki poczęstunek przy kawie i herbacie.
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – „Chleb łączy ludzi” Spotkanie integracyjne z gospodarzami wsi Bełcze, wspólne ognisko, rozstrzygnięcie konkursu na nazwę święta pieczonego ziemniaka. Wyjazd do Pasieki w Klenicy – przedstawieni tradycji pszczelarstwa w regionie, prezentacja ula, tworzenie świec z wosku, poznanie procesu tworzenia oraz degustacja miodu
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19

Zwierzyn - gmina

- godz. 08.00 – 16.00 – Wycieczka zwiedzanie Piastowskiego Zamku Królewskiego i Muzeum w Międzyrzeczu oraz Sanktuarium Matki Bożej Cierpliwie Słuchającej w Rokitnie
miejsce: impreza wyjazdowa

Gorzów Wielkopolski

- godz. 10.00 – 12.00 – Wykład prozdrowotny dla uczestników Domu Dziennego Pobytu pt. „Fakty i mity dotyczące słuchu”
miejsce: Dom Dziennego Pobytu, ul. Stefanii Hejmanowskiej 5

Żary

- godz. 10.00 – Spacer dla seniorów „O najdawniejszych dziejach Żar” (wstęp wolny
miejsce: Zbiórka muzeum Pogranicza Śląsko – Łużyckiego, Żary,
Pl. K. Wyszyńskiego 2
- godz. 17.00 – Koncert piosenek turystycznych „Piosenki z plecaka” zespół muzyczny „ZewPlus” (wstęp wolny)
miejsce: Sala widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35

Żary - gmina

- godz. 10.00 – 15.00 – Wspólna integracja ścieżkami przyrodniczo – leśniczymi „Dolina Szyszyny”
miejsce: Biedzychowice Dolne

Sulęcín

- godz. 10.00 – 12.00 – „Międzypokoleniowe Święto”. Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej z Grochowa i Trzemeszna Lubuskiego – występy artystyczne
miejsce: Ochotnicza Straż Pożarna w Trzemesznie Lubuskim
- godz. 17.00 – 19.00 – Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej w Zarzynie. Koncert zespołu, występy artystyczne uczestników Świetlicy Środowiskowej w Zarzynie.
miejsce: Świetlica Środowiskowa, Zarzyń 43A/1

Kożuchów

- godz. 10.00 – 12.00 – „Od czego zależy tempo starzenia się i jak możemy je spowolnić?” wykład Grażyny Wyczałkowskiej. NEUROBIK, nowa forma ćwiczeń by zachować bystrość umysłu
miejsce: Centrum Kultury „Zamek”, Kożuchów
- godz. 10.00 – 14.00 – Festiwal Dyni – spotkanie integracyjne przy ognisku z dyniowym motywem
miejsce: Mirocin Górny 17c
- godz. 12.30 – 13.30 – „Joga dla seniora” Dorota Kamińska
miejsce: Centrum Kultury „Zamek”, Kożuchów
- godz. 16.00 – 19.00 – Zwiedzanie Winnicy Wzgórza Cisowskie, prelekcja, degustacja produktu lokalnego i grill
miejsce: Winnica Wzgórza Cisowskie Remigiusz Rzeszutko, Cisów 18

Trzebicz

- godz. 11.00 – Impreza Klubowa
miejsce: Klub Senior+

Drezdenko

- godz. 11.00 – Spotkanie Towarzyskie Seniorów z okazji Tygodnia Seniora
miejsce: Klub Senior+

Żagań - gmina

- godz. 10.30 – 12.30 – Edukacja zdrowotna – spotkanie z pracownikami NFZ z Zielonej Górze
miejsce: Klub Seniora, Tomaszowo
- godz. 12.00 – 13.30 – Poaugustiański Zespół Klasztorny – zwiedzanie z przewodnikiem.
miejsce: Plac Klasztorny, Żagań
- godz. 16.30 – 18.30 – Ognisko dla Seniorów oraz zajęcia florystyczne
miejsce: Przy świetlicy wiejskiej, Łozy

Krosno Odrzańskie

- godz. 17.00 – 22:00 – „ Jak za dawnych lat” - bal połączony z karaoke
miejsce: Swojskie Jadło, Plac Unii Europejskiej

Sulęcín - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Dzień integracji międzypokoleniowej – współpraca z wolontariatem z SP nr 2 w Sulęcínie, „Potańcówka jak za dawnych lat” – zabawa w „Jaka to melodia?” oraz zabawa taneczna przy muzyce z lat młodości)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, Tursk 28, tel. 95 7553285

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.00 - Spotkanie w ramach projektu „Chcemy być sobą” – zajęcia ruchowe i taneczne
miejsce: Dom pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27
- godz. 13.30 – 15.00 - Gry planszowe
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

Gubin

- godz. 10.00 – 13.00 – Warsztaty kosmetyczne – tworzenie aromatycznych olejków i balsamów
miejsce: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - DDP, ul. Gdańska 17

Bojadła

- godz. 10.00 – 14.00 – „SENIORIADA” – na wesoło, integracja 6 klubów seniora
miejsce. Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Bojadłach

Zielona Góra

- godz. 11.00 – 14.00 - „Rusz główką i nóżką” - trening pamięci i taniec dla seniorów.
miejsce: Fundacja Zielona Arteterapia, ul. Dolna 6 Zielona Góra
- godz. 11.00 – 13.00 – Spacer z przewodnikiem po Barokowym Dworze w Ochli i okolicy
miejsce: Barokowy Dwór, ul. Ochla – Górna 4

Lubsko

- godz. 11.00 – 13.00 - Msza Święta na zakończenie obchodów Lubuskiego Tygodnia Seniora dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej
miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

SOBOTA
18 października 2025 r.

Kożuchów

- godz. 10.00 – 11.00 – Msza Święta w intencji seniorów
miejsce. DPS, ul. Szprotawska 19
- godz. 12.00 – 16.00 – Dzień z druhami z OSP Kożuchów – pokaz ratownictwa wodnego, zabawy, konkursy, turniej petanque oraz grill
miejsce. Kąpielisko Miejskie „Glinianki”, ul. Moniuszki, Kożuchów

Żary

- godz. 9.00 – 12.00 – Bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów 60+ (cytologia, profilaktyczne badania prostaty PSA, badanie poziomu cukru i ciśnienia) (wstęp wolny)
miejsce: Szpital na Wyspie – Poradnie Specjalistyczne, Żary, ul. Skarbowa 2
- godz. 16.00 – 22.00 – Żarski Bał Seniora. Wstęp wolny na podstawie biletów.
miejsce: Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3

Żary - gmina

- godz. od 18.00 – Gminny Bał Seniora
miejsce: Świetlica wiejska w Złotniku

Trzebiechów

- godz. 10.00 – 15.00 – Msza Św. w intencji Seniorów kończąca Uroczyste Obchody XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, ul. Sulechowska 1
- godz. 10.00 – 15.00 – Uroczysta Msza Św. w intencji Seniorów, podsumowanie Tygodnia Seniora, oglądanie filmu „Sami Swoi”, poczęstunek
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze 19

Sulęcín

- godz. 15.00 – 17.00 – „Międzypokoleniowe Święto”. Spotkanie integracyjne Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej w Brzeźnie – występy uczestników świetlicy
miejsce: Świetlica Środowiskowa, Brzeźno 27

Wydarzenia towarzyszące

Żary

26.09.2025 r.

- godz. 11.00 – Inauguracja Roku Akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (wstęp wolny)
miejsce: Sala widowiskowa LUNA ŻDK, Żary, ul. Okrzei 35
- godz. 14.00 – Spotkanie integracyjne przy ognisku „Seniorzy dzieciom” (wstęp wolny), informacje tel.: 502 128 818
miejsce: Planowana Wioska Seniora, Mielno 30 b, 68-132 Mielno

27.09.2025 r.

Skwierzyna – gmina

- godz. 16.00 – 18.00 – Aktywny Senior – spotkania taneczne z KS Fantazja
miejsce: Sala Kasztanówka

30.09.2025 r.

Kołatka

- godz. 09.00 – 15.00 – Warsztaty aktywizujące dla seniorów wraz z transportem pt. „Senior z Klasą – zdrowo, kolorowo i wesoło”
miejsce: Fundacja Bawmy, Kołatka 7

01- 31.10.2025 r.

Obchody Dni Seniora w ZUS

- W programie spotkania w organizacjach zrzeszających Seniorów, porady ekspertów ZUS i innych instytucji, dyżury telefoniczne, seminarium, konsultacje i instruktaże. Szczegóły w Kalendarium wydarzeń na stronie www.zus.pl
miejsce: Teren działania Oddziału ZUS w Zielonej Górze i podległych jednostek

01.10.2025 r.

Gubin - miasto

- godz. 10.00 – 16.00 – Warsztaty aktywizujące dla seniorów pn.: „Senior z Klasą - zdrowo, kolorowo i wesoło” z Fundacją BawMY
miejsce: Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy Kołatka, gm. Bobrowice

02.10.2025 r.

Skwierzyna - gmina

- godz. 11.00 – 14.00 – Inauguracja roku Akademickiego UTW, wykłady inauguracyjne, debata „Przyszłość Skwierzyńskich Seniorów”
miejsce: Skwierzyński Ośrodek Kultury, ul. Teatralna 1

Świebodzin

- godz. 10.00 – „Dzień Pieczonego Ziemniaka” – ognisko połączone z rajdem rowerowym, Marszem Nordic Walking wokół jeziora Wilkowskiego. Biesiada, wspólne śpiewanie piosenek, poczęstunek (wydarzenie ma charakter otwarty)
miejsce: Plaża Wilkowo
- 09.15 – odjazd autobusu z dworca PKS w Świebodzinie
- 09.20 – przystanek autobusowy przy ul. Konarskiego
- 09.22 – przystanek autobusowy przy ul. Zachodniej
- 09.00 – rozpoczęcie rajdu rowerowego – kierunek plaża Wilkowo
- 09.40 – wymarsz Nordic Walking wokół jeziora Wilkowskiego – trasa ok. 5,5 km

02 – 09.10.2025 r.

- godz. 09.00 – 16.00 – bezpłatny wstęp dla seniorów do Muzeum oraz na wieżę widokową (wydarzenie ma charakter otwarty)
miejsce: Muzeum Regionalne, ul. Plac Jana Pawła II 1

03.10.2025 r.

Skwierzyna - gmina

- godz. 10.00 – 14.00 – Piknik Seniorów
miejsce: Park Ryb, ul. Za Warta

Świebodzin

- godz. 14.00 – Spacer miejski „Szlakiem świebodzińskich przesiedleńców” (wydarzenie ma charakter otwarty)
miejsce: Przed Ratuszem w Świebodzinie

Skwierzyna – 03-04.10.2025 r.

- I Skwierzyńskie Senioralia
miejsce: Park Ryb Hala Sportowa Skwierzyna

04.10.2025 r.

Świdnica

- Koncert dla Seniorów z całej gminy Świdnica. Podczas koncertu zostaną zaprezentowane utwory A. Zauchy oraz Z. Wodeckiego.
miejsce: Sala Sportowa Świdniczanka w Świdnicy

Skwierzyna - gmina

- godz. 17.00 – 24.00 – „Dancing w Kasztanówce” dla Seniorów
miejsce: Hala Sportowa w Kasztanówce

Świebodzin

- godz. 11.00 – 13.00 – Sztuczna inteligencja dla seniora – kultura, wiedza i rozrywka na wyciągnięcie ręki (warsztaty, wydarzenie ma charakter zamknięty – obowiązują zapisy, tel. 68 4750807)
miejsce: Biblioteka Publiczna, ul. Bramkowa 2
- godz. 11.00 – 14.00 – Spotkanie z książką przy kawie (wydarzenie ma charakter otwarty)
miejsce: Biblioteka Publiczna, Filia wiejska w Jordanowie

06.10.2025 r.

Niegosławice - gmina

- godz. 11.00 – 12.30 – Spotkanie z seniorami rozpoczynające XXVI Gminny Tydzień Seniora
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z siedzibą Gościeszowice

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – Warsztaty taneczne
miejsce: Sala kinowo – widowiskowa Międzyrzecki Ośrodek Kultury,
ul. Konstytucji 3 Maja 30

Gubin - miasto

- godz. 16.00 – 22.00 – Jubileusz 15-lecia Stowarzyszenia Kobiet Gubin/Guben NYSA – Bał Seniora
miejsce: Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy Kołatka, gm. Bobrowice

Żagań - miasto

- godz. 09.30 – 10.30 - Msza Św. w intencji seniorów
miejsce: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Żaganiu
- godz. 15.00 - Uroczyste przekazanie przez Burmistrza Miasta Żagań klucza do miasta żagańskim seniorom
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4
- godz. 15.30 – 19.00 - Dyskoteka Dorosłego Człowieka
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4

Świebodzin

- godz. 11.00 – 13.00 – „Kręgosłup w formie - TY też” Warsztaty z fizjoterapeutą (wydarzenie ma charakter zamknięty – obowiązują zapisy, tel. 68 4510333)
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”

07.10.2025 r.

Żary

- godz. 11.00 – 12.30 – Spotkanie z seniorami rozpoczynające XXVI Gminny Tydzień Seniora
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z siedzibą Gościeszowice

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – „Żyj zdrowo z naturą” – prelekcja na temat ekologicznej żywności, spotkanie z lawendą.
miejsce: Sala konferencyjna Międzyrzecki Ośrodek Kultury,
ul. Konstytucji 3 Maja 30

Żagań - miasto

- godz. 07.00 – 08.00 - Poranne warsztaty pływackie dla seniorów
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6
- godz. 10.00 - 12.00 - Warsztaty rękodzieła w Klubie Dzierganeł
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Szprotawska 4
- godz. 12.00 – 14.00 - Warsztaty zdrowotne
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Konferencyjna, ul. Szprotawska 4
- godz. 07.00 – 21.30 - Darmowy wstęp na Basen Arena dla osób, które ukończyły 60 lat (90 minut) i posiadają Kartę Mieszkańca
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

Świebodzin

- godz. 10.00 – Bezpieczny Senior w sieci. Edukacja dotycząca zagrożeń w Internecie (wydarzenie ma charakter otwarty)
miejsce: Centrum Usług Społecznych

08.10.2025 r.

Żary

- godz. 10.00 – 18.00 – Polsko – niemieckie spotkanie seniorów” Szlakiem Żarskich Legend” zapisy Żarski Dom Kultury - Uniwersytet Trzeciego Wieku, tel. 68 37424 13
miejsce: Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3

Nowa Sól

- godz. 16.00 – 22.00 - Bal Senioralny „Dwór Nadodrzański”
miejsce: „Dwór Nadodrzański”, al. Wolności 8

Niegosławice - gmina

- godz. 11.00 – 13.00 – Spotkanie z dietetyczką - fizjoterapeutą
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegosławicach z siedzibą Gościeszowice

Skwierzyna - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – Cyberbezpieczeństwo w praktyce
miejsce: Dzienny Dom Senior-Wigor, ul. 2 Lutego 23, Skwierzyna

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – „Dzień włoski” – wspólne gotowanie, smaki i aromaty kuchni włoskiej.
miejsce: Dzienny Dom Senior+, ul. Mieszka I 21

Żagań - miasto

- godz. 07.00 – 08.00 - Poranne warsztaty pływackie dla seniorów
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6
- godz. 11.00 - 12.30 - Warsztaty rękodzielnicze – Kolory jesieni
miejsce: Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Włókniarzy 3
- godz. 13.00 – 14.30 - Wykład „Twoje Finanse, Nasza Sprawa” – Bezpiecznie z Bankiem Spółdzielczym
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Konferencyjna, ul. Szprotawska 4
- godz. 07.00 – 21.30 - Darmowy wstęp na Basen Arena dla osób, które ukończyły 60 lat (90 minut) i posiadają Kartę Mieszkańca
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

Świebodzin

- godz. 09.30 – „Seniariada” (wydarzenie ma charakter zamknięty – obowiązują zapisy, tel. 698561365, rejestracja uczestników od 08.30)
miejsce: Hala sportowa w Świebodzinie

09.10.2025 r.

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – Dzień bezpiecznego Seniora – prelekcje i warsztaty z przedstawicielami Policji, Straży Pożarnej, ZUS, Urzędu Skarbowego
miejsce: Sala konferencyjna Międzyrzecki Ośrodek Kultury,
ul. Konstytucji 3 Maja 30

Żagań - miasto

- godz. 07.00 – 08.00 - Poranne warsztaty pływackie dla seniorów
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6
- godz. 15.00 – Uroczyste wręczenie podziękowań na dziedzińcu Pałacu
miejsce: Pałac Książęcy, Dziedziniec, ul. Szprotawska 4
- godz. 15.00 – 19.00 - Piknik Seniora
miejsce: Pałac Książęcy, Dziedziniec, ul. Szprotawska 4
- godz. 15.00 – 18.00 - Klub Planszówek
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4
- godz. 07.00 – 21.30 - Darmowy wstęp na Basen Arena dla osób, które ukończyły 60 lat (90 minut) i posiadają Kartę Mieszkańca
miejsce: Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

Świebodzin

- godz. 10.00 – Turniej gry w Chińczyka
(wydarzenie ma charakter zamknięty – obowiązują zapisy, tel. 684750943)
miejsce: Dzienny Dom „Senior+”

10.10.2025 r.

Zielona Góra

- godz. 13.00 – 14.00 – Rozśpiewana podróż przez szlagiery polskiej i amerykańskiej muzyki rozrywkowej w wykonaniu Pana Władysława Byrdy – aktora i wokalisty
miejsce: Dzienny Dom „Senior – WIGOR”, os. Pomorskie 28

Żary

- godz. 18.00 – Hannibal Smoke – spotkanie autorskie „Nieistniejące rezydencje na ziemiach zachodnich (wstęp wolny)
miejsce: Muzeum Pogranicza Śląsko – Łużyckiego, Żary, Pl. K. Wyszyńskiego 2

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – Dzień Zdrowia i Urody – prelekcje i konsultacje z ekspertami z różnych dziedzin, m.in. diabetolog, protetyk słuchu
miejsce: Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy, Osiedle Centrum 8

Kołatka

- godz. 09.00 – 15.00 – Warsztaty aktywizujące dla seniorów wraz transportem pt. „Senior z Klasą – zdrowo, kolorowo i wesoło”
miejsce: Fundacja Bawmy, Kołatka 7

Żagań - miasto

- godz. 11.00 – 12.30 – Konkurs kulinarny na najsmaczniejsze ciasteczka
miejsce: Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Włóknarzy 3
- godz. 13.00 – 15.00 - Seans filmowy
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Inter, ul. Szprotawska 4
- godz. 17.00 – 19.00 - Wernisaż wystawy „50 lat temu. Bank Miast Żagań Goleniów”. W programie: występ zespołu Desperados z muzyką w klimacie lat 70 –tych.
miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna, Hol biblioteczny, ul. Szprotawska 4

Łęknica

- od godz. 12.00 – Łęknicki Dzień Seniora (występy artystyczne, słodki poczęstunek, zabawy integracyjne dla seniorów)
miejsce: Miejski Ośrodek Kultury, ul. Wojska Polskiego 2

11.10.2025 r.

Słubice

- godz. 17.00 – Podsumowanie LTS w powiecie słubickim połączone z Balem Seniorów
miejsce: Collegium Polonicum Słubice

Zielona Góra

- godz. 16.00 – 19.00 – Koncert połączony z uroczystym bankietem z okazji XXVI Lubuskiego Tygodnia Seniora
miejsce: Centrum Rekreacyjno-Sportowe, Zielona Góra, ul. Sulechowska 44

Niegostawice - gmina

- godz. 15.00 – 22.00 – Bal Seniora Jubileusz 50 –lecia pożycia małżeńskiego
miejsce: Gminne Centrum Kultury w Niegostawicach z siedzibą Gościeszowice

Żagań - miasto

- godz. 10.00 – Stalag Luft 3 historie nieznane – lekcja muzealna dla seniorów
miejsce: Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45

12.10.2025 r.

Żary

- godz. 15.00 – 20.00 – Spotkanie integracyjne, ognisko (wstęp wolny)
miejsce: Basen miejski, Żary, ul. Źródlana 1a

Międzyrzecz

- godz. 11.00 – 14.00 – Koncert międzypokoleniowy i słodki poczęstunek na zakończenie Gminnego Tygodnia Seniora.
miejsce: Sala kinowo – widowiskowa Międzyrzecki Ośrodek Kultury,
ul. Konstytucji 3 Maja 30

Żagań - miasto

- godz. 14.30 – Jubileusz Uniwersytetu Trzeciego Wieku
miejsce: Pałac Książęcy, Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4

20.10.2025 r.

Glińsk

- godz. 10.00 – 11.45 – „Gry i zabawy stolikowe” – chińczyk, warcaby, bingo i bierki (impreza zamknięta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

21.10.2025 r.

Glińsk

- godz. 10.00 – 11.45 – „Spotkanie z wierszami Jana Brzechwy i Juliana Tuwima” – czytanie wierszy – powrót do dzieciństwa (impreza otwarta)
miejsce: Dom Pomocy Społecznej w Glińsku

Żary

- godz. 11.00 – 14.00 – „Pamiątka dla wnuków” - warsztaty artystyczne wykonywania ozdobnych ramek na zdjęcia. Zapisy tel. 68 363 83 70
miejsce: Zapisy Muzeum Pogranicza Śląsko - Łużyckiego,
Pl. K. Wyszyńskiego 2

Skwierzyna - gmina

- godz. 09.30 – 12.00 – Warsztaty edukacyjne z Nadleśnictwem Skwierzyna
miejsce: Dzienny Dom Senior – Wigor , ul. 2 Lutego 23, Skwierzyna

22.10.2025 r.

Żary

- godz. 09.00 – 12.00 – „Wycieczka piesza po Zielonym Lesie” (wstęp wolny)
miejsce: Zbiórka o godz. 9.00 , ul. Źródlana przy basenie

Skwierzyna - gmina

- godz. 11.00 – 14.00 – Promocja książki regionalisty Andrzeja Chmielewskiego „1945 Powrót Skwierzyny do Polski”
miejsce: Centrum Edukacji Historycznej, ul. Mickiewicza 1, Skwierzyna

23.10.2025 r.

Strzelce Krajeńskie

- godz. 17.00 – 23.00 – Bal Seniora
miejsce: Restauracja „Zacisze”, ul. Słowackiego 15

Żary

- godz. 10.30 – 13.00 – „Moja motywacja zdrowego stylu życia w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Żarach”
miejsce: zbiórka o 10.30 przy Żarskim Oddziale PTTK – Żary,
Pl. K. Wyszyńskiego 11, rozpoczęcie spotkania 11.30 w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych

Skwierzyna - gmina

- godz. 10.00– 14.00 – Rajd Niepodległościowy z kijkami trekkingowymi
miejsce: okolice Skwierzyny, organizator UTW

Maszewo

- godz. 16.00 – 22.00 – Bal Seniora
miejsce: Świetlica wiejska Maszewo

24.10.2025 r.

Bojadła

- godz. 19.00 – 24.00 – Bal Seniorów – cykliczna impreza dla seniorów z gminy Bojadła
miejsce: Sala Gminnego Ośrodka Kultury w Bojadłach

Żary

- godz. 11.00 – 14.00 – Warsztaty szycia artystycznego z Arkiem Olkiem, zapisy
tel.: 68 363 83 70
miejsce: Zapisy Muzeum Pogranicza Śląsko - Łużyckiego,
Pl. K. Wyszyńskiego 2

25.10.2025 r.

Żary

- godz. 16.00 – 22.00 – Bal Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
zapisy tel.: 516 446 617
miejsce: Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3

28.10.2025 r.

Skwierzyna - gmina

- godz. 10.00 – 12.00 – ZUS - konsultacje
miejsce: Dzienny Dom Senior – Wigor, ul. 2 Lutego 23, Skwierzyna
- godz. 16.00 – 18.00 – Aktywny Senior – spotkania taneczne z KS Fantazja
miejsce: Sala Kasztanówka

30.10.2025 r.

Skwierzyna - gmina

- godz. 11.00 – 14.00 – Spektakl teatralny dla dzieci o zdrowym żywieniu w wykonaniu słuchaczy UTW
miejsce: Aula ZSTiO, ul. Poznańska 1, Skwierzyna

08.11.2025 r.

Skwierzyna - gmina

- godz. 16.00 – 18.00 – Aktywny Senior – spotkania taneczne z KS Fantazja
miejsce: Sala Kasztanówka