



12.10.2026 PONIEDZIAŁEK

ZIELONA GÓRA

9:00	Msza Święta w intencji Lubuskich Seniorów	Konkatedra pw. Św. Jadwigi Śląskiej w Zielonej Górze
10:00	Inauguracja XXVII Lubuskiego Tygodnia Seniora	Restauracja Wino i Grono w Zielonej Górze
10.00 – 11.00	Msza Święta w intencji Seniorów z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora	Dom Pomocy Społecznej - kaplica, al. J. Słowackiego 29
10.00 – 12.30	Uroczysta inauguracja Lubuskiego Tygodnia Seniora „Śladami dawnej Zielonej Góry od dawnych ulic do współczesnego miasta, nasze wspomnienia”	Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów - sala widowiskowa, ul. Lubuska 11
9.00 – 11.00	Uroczyste otwarcie XXVII LTS – obchody w Dziennym Domu Senior+, poczęstunek, prezentacja szkicu przygotowanego dla podopiecznych przez pracowników.	Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8
10.00 – 14.00	„Inauguracja Lubuskiego Tygodnia Seniora w Klubie. Wewnątrzklubowe rozgrywki Rummikuba przy kawie	Klub Senior+, ul. Drzonków – Olimpijska 48a
11.00 – 12.30	„Na wesołą nutę” – koncert zespołu Bolero	Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28
11.00 – 13.00	Uroczyste rozpoczęcie Lubuskiego Tygodnia Seniora przy torcie i kawie	Dom Pomocy Społecznej - stołówka, al. J. Słowackiego 29
15.00 – 17.00	Turniej gry w kręgle dla uczestników DD Senior+	Kręgielnia Bowling Club, ul. Zacisze 16

LUBSKO

10.00 – 14.00	Dzień pieczonej kiełbaski i ziemniaka – wspólna zabawa na świeżym powietrzu wraz z zaproszonymi gośćmi i uczestnikami ŚDS w Lubsku i Warsztatów Terapii Zajęciowej w Lubsku	Klub Seniora + - ogródek, ul. Wojska Polskiego 2
10.30 – 12.30	Koncert zespołu Mokosz	Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

DOBIEGNIEW

10.00 – 12.00	Konkurs Warcabowy	Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17
---------------	-------------------	---------------------------------------

ZBĄSZYNEK

10.00	Śniadanie z Burmistrzem – spotkanie przedstawicieli zbąszyneckich organizacji senioralnych z Burmistrzem Zbąszynka	Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczyńska 4
17.00	Koncert Zespołu ARETE – muzyka Marka Grechuty	Zbąszynecki Ośrodek Kultury – sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

TRZEBIECHÓW

10:00 -15:00

Kraina Zmysłów – Spa - salon piękności dla seniorów, Ogród Zapachów, słodki poczęstunek, kawa, herbata

Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1

10:00

Uroczyste otwarcie XXVII Tygodnia Seniora

Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie filia Bełcze, Bełcze 19

ŻARY MIASTO

7.00 – 10.00
lub
14.00 – 17.00

W dniach 12 – 16.10.2026 r. : **“Pływalnia WODNIK dla Seniorów”** wstęp dla osób posiadających bezpłatne bilety. Bilety do odbioru 5-9.10.2026 r. w sekretariacie Pływalni Wodnik, Dzienny Dom Senior+, Salon Wystaw Artystycznych, Biblioteka Miejska oddział Kunice

Pływalnia WODNIK, ul. G.P. Telemanna 1

GUBIN

13.00 – 18.00

Warsztaty dla seniorów. Prezentacja działalności: osiągnięcia artystyczne, upraw ogrodowych, rękodzieła

Polski Związek Emerytów i Rencistów, Oddział Rejonowy, ul. Chrobrego 2, tel. 667902440

KOSTRZYN

10.00 – 13.30

Inauguracja XXVII Lubuskiego Tygodnia Seniora. Program artystyczny prezentowany przez dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 2 im. Kostrzyńskich Papierników w Kostrzynie nad Odrą. Spotkanie edukacyjne z mieszkańcami pn. **“ Życiowe drogowskazy Seniorów”**

Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”, ul. Narutowicza 4a

ŻAGAŃ MIASTO

9.30 – 10.30

Msza Św. w intencji seniorów

Kościół pw. Wniebowzięcia NMP, Plac Klasztorny 2

10.30

Makijaż dla seniorów

Centrum Usług Społecznych, ul. Włókniarzy 3

11.00

Punkt informacyjny – Żagańska Karta Mieszkańca

Centrum Usług Społecznych, ul. Włókniarzy 3

16.00

Uroczyste wręczenie seniorom klucza do miasta oraz podziękowań przez Burmistrza Miasta Żagań

Pałac Książęcy - Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4

17.00

Wykład na temat historii i wędrówki Romów (w pigułce)

Pałac Książęcy - Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4

18.30

Koncert „Król cygańskiej gitary – podróż z taborem”

Pałac Książęcy - Sala Kryształowa, ul. Szprotawska 4

7.00 - 14.00

Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów

Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

SKWIERZYNA

10.00 – 12.00

Spotkanie z dietetykiem – „Fundacja Zdrowo i na Sportowo”

Dzienny Dom Senior Wigor, ul. 2 Lutego 23

NOWA SÓL MIASTO

10.00 – 16.00

„Otwarte Poniedziałki” – możliwość zapoznania się z ofertą i zwiedzanie Dziennego Domu Senior+

Dzienny Dom Senior+, ul. Kasprowicza 12



13.10.2026 WTOREK

ZIELONA GÓRA

9:00 - 15.00	W poszukiwaniu oznak jesieni – Nostalgiczny Spacer po Ogrodzie Botanicznym	Ogród Botaniczny, ul. Botaniczna 50 a
9.00 - 11.00	Kulinarne Smaki Świata – wspólne gotowanie, warsztaty i animacje w stylu amerykańskim	Centrum Usług Społecznych, stołówka, ul. J. Kaczmarńskiego 2
10.00 – 12.30	Koncert uczniów Studia Piosenki „Rezonans”	Dom Pomocy Społecznej - Stołówka, al. J. Słowackiego 29
10.00 – 13.00	Grill – zabawy, gry i wspólne śpiewy	Klub Seniora „Irys”, ul. Bułgarska 30
10.00 – 12.30	Muzyczna podróż z zespołem „Wrzos”. Zapraszamy do wspólnego śpiewania	DPS dla Kombatantów, Sala Widowiskowa, ul. Lubuska 11
10.00 – 14.00	„Niezapomniane piosenki” – koncert zespołu Wrzos	Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28
11.00 – 13.00	Integracja przy gitarze. Wspólne Śpiewanie przy akompaniamencie gitary. Ilość miejsc ograniczona. Zgłoszenia tel. 510 939 547	Dzienny Dom Senior+, ul. Stary Kisielin – Pionierów Lubuskich 53
13.00 – 14.30	Koncert w wykonaniu Zespołu „Jeszcze gramy i śpiewamy” z repertuaru Czerwonych Gitar	Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28
14.00 – 15.30	„Anioły z makramy” – otwarte warsztaty artystyczne. Osoby zainteresowane udziałem, kontakt pod nr tel. 68 325 47 10 do dnia 10.10.2026 r. do godz. 14.00	Dzienny Dom Seniora+, ul. Reja 8

LUBSKO

10.00 – 11.00 12.00 – 13.00	Spotkanie z fizjoterapeutką i wspólne ćwiczenia pod nazw: zdrowy kręgosłup, Taniec połączony z zabawą.	Klub Seniora +, ul. Wojska Polskiego 2
10.30 – 12.30	Turniej Bocci	Dom Pomoc Społecznej, ul. Zamkowa 27

DOBIEGNIEW

10.30 – 12.30	Występ Przedszkolaków. Bajkowa Kraina z Dobiegniewa	Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17
---------------	---	---------------------------------------

ZBĄSZYNEK

10.00	Rajd rowerowy Seniorów	Zbiórka przy ZOK, ul. Wojska Polskiego 18
-------	------------------------	---

KOŻUCHÓW

9.00 - 12.00	„MasterChef Senior” – drużynowy konkurs wypieku ciast z nagrodami	Pracownie terapeutyczne, Dom Pomocy Społecznej, ul. Szprotawska 19
--------------	---	--

NOWA SÓL MIASTO

11.00 - 12.00	Zajęcia z jogi – prowadząca Marta Kozłowska	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Hala Widowiskowo – Sportowa, ul. Zjednoczenia 21
---------------	---	--

ŚWIEBODZIN

17.00

Uroczysta Inauguracja Roku Akademickiego UTW w Świebodzinie

Świebodziński Dom Kultury,
Sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 39/41

TRZEBIECHÓW

10.00 – 15.00

Kolorowy Świat Wspomnień - zajęcia arteterapii wraz z zaproszonymi mieszkańcami z filii w Bełczu, Ozdabiam „Moje pudełko wspomnień” lub „Ramkę na ulubione wspomnienia”, Rozmowy Sterowane – pamiętasz jak....?

Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1

10.00 – 15.00

Dzień tradycji i sportowej zabawy

Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie
filia Bełcze, Bełcze 19

10.00

Wyjazd do Muzeum Etnograficznego w Ochli, udział w warsztatach mleczarskich, poznanie tradycyjnych sposobów przetwarzania mleka, wspólne przygotowanie masła

Muzeum Etnograficzne, Zielona Góra,
ul. Ochla – Muzealna 5

ŻARY MIASTO

12.00 – 14.00
14.00 – 16.00

„Gimnastyka dla umysłu” wejście bezpłatne, zapisy tel. 68 363 83 70

Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności
„SOWA”, ul. Rynek 6/7

GUBIN

13.10 – 18.10.2026

Wycieczka Szwajcaria – „Czerwony Pociąg” Włochy Lichtenstein

KARGOWA

16.00 – 19.00

Inauguracja roku akademickiego 2026/2027 – Kargowskiego UTW

GCK Kargowa, Mediateka, ul. Słodowa 2

NOWA SÓL GMINA

17.00 – 21.00

Dzień Seniora w rytmie disco

Sala gimnastyczna przy
Zespole Edukacyjnym w Lubieszowie

KOSTRZYN

10.00 – 13.30

Dzień artystyczny. Warsztaty prowadzone przy współpracy z miejską Biblioteką Publiczną

Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”,
ul. Narutowicza 4a

ŻAGAŃ MIASTO

10.00

Klub rękodziela „Dzierganki”

Miejska Biblioteka Publiczna,
Czytelnia Ogólna, ul. Szprotawska 4

12.00

Pilates dla seniorów

Pałac Książęcy, Sala Konferencyjna,
ul. Szprotawska 4

14.30

Maraton filmowy

Pałac Książęcy, Sala Inter, ul. Szprotawska 4

16.30

Spotkanie autorskie z Danutą Rogalską

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Szprotawska 4

7.00 – 14.00

Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów

Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

SKWIERZYNA GMINA

13.00 – 15.00

Warsztaty ze śmiechoterapii

Świetlica Wiejska w Dobrojewie



14.10.2026 ŚRODA

ZIELONA GÓRA

8:00 - 11.00	Historie Pisane Sercem – warsztaty literackie	Centrum Usług Społecznych, stołówka, ul. J. Kaczmarńskiego 2
10.00 - 12.30	„Ręce pełne pomysłów” – warsztaty międzypokoleniowe wspólna sztuka wspólna radość	DPS dla Kombatantów, Sala Widowiskowa, ul. Lubuska 11
10.00 – 12.30	Zawody i zabawy drużynowe	Dom Pomocy Społecznej, Świetlica, al. J. Słowackiego 29
10.00 – 15.00	Śladami Chłopek. Zainspirowani książką „Chłopki – opowieść o naszych babkach” – zwiedzanie skansenu w Ochli	Muzeum Etnograficzne, ul. Ochla – Muzealna 5
10.30 – 11.30	Integracja przez taniec. Wspólne tańce i zabawy przy muzyce. Ilość miejsc ograniczona. Zgłoszenia tel. 510 939 547	Dzienny Dom Senior+, ul. Stary Kisielin – Pionierów Lubuskich 53
11.00 – 12.30	„Kamienie wspomnień” – warsztaty artystyczne dla seniorów	Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28
12.00 – 13.30	Koncert Zespołu Raculanek dla uczestników Dziennego Domu Senior+	Dzienny Dom Seniora+, ul. Reja 8
14.00 – 15.30	Spotkanie z farmaceutą – otwarte zajęcia edukacyjne z farmaceutą Apteki Dbam o Zdrowie. Osoby zainteresowane udziałem, kontakt pod nr tel. 68 325 47 10 do dnia 12.10.2026 r. do godz. 14.00	Dzienny Dom Seniora+, ul. Reja 8

LUBSKO

10.00 – 14.00	Występ dzieci z Przedszkola nr 2 dla seniorów połączony ze wspólnym poczęstunkiem i zabawą	Klub Seniora +, ul. Wojska Polskiego 2
10.30 – 12.30	Florystyczne Inspiracje - warsztaty	Dom Pomoc Społecznej, ul. Zamkowa 27

NOWOGRÓD BOBRZAŃSKI

16.00 – 18.00	Międzypokoleniowe spotkanie przy grach planszowych - Seniorzy kontra uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1	Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji, ul. Pocztowa 7
---------------	--	---

DOBIEGNIW

10.00 - 12.30	Konkurs plastyczny	Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17
---------------	--------------------	---------------------------------------

ZBĄSZYNEK

10.00	Turniej Chińczyka	Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczyska 4
17.00	Zabawa Taneczna dla Seniorów	Zbąszynecki Ośrodek Kultury, Sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

KOSTRZYN

11.00 - 12.30	Dzień muzyki „Muzyczna Zgaduj – Zgadula” – muzykoterapia przy akompaniamencie instruktora muzycznego Pana Jana Piśko wraz z choreoterapią	Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”, ul. Narutowicza 4a
---------------	---	---

TRZEBIECHÓW

10.00 – 15.00	Kulinarna podróż przez Europę, Kulinarny paszport – Włochy, Hiszpania, Francja, rywalizacja kulinarna w trzech grupach (pizza, bagietka, tortilla), Obiad świata – wspólna degustacja kuchni europejskich	Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1
10.00 – 15.00	Smak tradycji – od masarni do pasieki, „Od mięsa do tradycyjnej wędliny” – spotkanie z masarzem, prelekcja poświęcona tradycjom masarskim i wytwarzaniu wędlin w naszym regionie, degustacja produktów	Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie filia Bełcze, Bełcze 19
	Wyjazd do pasieki w Klenicy: poznanie pracy pszczelarza, życie pszczół, funkcjonowanie pasieki, proces powstawania miodu i innych produktów pszczelich Miejsce.	Pasieka Klenica, ul. Kręta 12

ŻARY MIASTO

11.00	Spotkanie z podróżnikiem, pasjonatem ornitologiem dr Bogdanem Wiatrem, wstęp wolny	Muzeum Pogranicza Śląsko – Łużyckiego, Pl. K. Wyszyńskiego 2
17.00	Spotkanie autorskie z Danutą Rogalską w ramach cyklu „Senior z Pasją”, wstęp wolny	Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Wrocławska 11

ŻAGAŃ MIASTO

9.00 - 11.00	Warsztaty jogi z Katarzyną Cieplicką	Hala Sportowo – Widowiskowa, Sala fitness, ul. Kochanowskiego 6
11.00	Wykład historyczny połączony ze spacerem pt. „Książę Ludwik i jego inwestycje w Pałac i obiekty użyteczności publicznej w Żaganiu”	Pałac Książęcy, Sala Konferencyjna, ul. Szprotawska 4
7.00 - 14.00	Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów	Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

SKWIERZYNA

10.00 – 12.00	Warsztaty ze śpiewu białego	Dzienny Dom Senior Wigor, ul. 2 Lutego 23
---------------	-----------------------------	---

NOWA SÓL MIASTO

16.00 - 18.00	Uroczyste spotkanie przy kawie	Centrum Aktywności Społecznej, ul. Kasprowicza 12, biuro PCK
17.00- 20.00	Koncert na ekranie “André Rieu. Niech żyje Maastricht!”	Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49
17.00 - 20.00	Bal Seniora	Nowosolski Dom Kultury, Magazyn Solny, ul. Plac Solny 1



15.10.2026 CZWARTEK

ZIELONA GÓRA

8:00 - 11.00	Gimnastyka dla Umysłu – Dzień Pamięci i Aktywności Intelktualnej	Centrum Usług Społecznych, Stołówka, ul. J. Kaczmarńskiego 2
9.30 - 11.30	„Beauty Senior”- warsztaty pielęgnacyjne dla uczestników Dziennego Domu Senior+	Dzienny Dom Seniora+, ul. Reja 8
10.00 – 12.00	Rozgrywki w „Bingo” – wspólna zabawa dla reprezentantów DPS-ów oraz Dziennych Domów Seniora	Dom Pomocy Społecznej, Stołówka, al. J. Słowackiego 29
10.00 – 12.30	„Sportowa Przygoda Seniorów” Boccia, Kręgle i Łuk w akcji	DPS dla Kombatantów, Ogród Domu, ul. Lubuska 11
10.30 – 12.00	Spotkanie z Seniorami Nauczycielami z okazji Tygodnia Seniora i Dnia Nauczyciela, organizator Sekcja Emerytów i Rencistów przy ZNP Zielona Góra	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Długa 13
10.00 – 13.00	Rozgrywki Bingo – Klub Senior+ Drzonków	Dom Pomocy Społecznej , ul. Słowackiego 29
10.00	„Cyber Lubuszenie - świadomi w necie”, zgłoszenia do 13.10 br. na adres: cyfrowe@lubuskie.pl	Sala Kolumnowa Sejmiku Województwa Lubuskiego, ul. Podgórna 7
11.30 – 12.30	„U Cioci Balbinki” – przedstawienie teatralne o charakterze biesiadnym	Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28
14.00 – 15.30	Terapia dźwiękiem – otwarty koncert dźwiękoterapeutki Pani Marty Paprockiej. Osoby zainteresowane udziałem, kontakt pod nr tel. 68 325 47 10 do dnia 12.10.2026 r. do godz. 14.00	Dzienny Dom Seniora+, ul. Reja 8
19.00 – 21.30	Francesco Paolo Tosti – najpiękniejsze melodie włoskie – koncert, Klub Senior+, Drzonków	Filharmonia Zielonogórska, Pl. Powstańców Wlkp. 10

RZEPIN

10.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła	Klub Seniora+, ul. Boh. Westerplatte 35
15.00	Bal Seniora pn. „Jarzębinowy”	Park Hotel

LUBSKO

10.00 – 14.00	Wycieczka jednodniowa do Świeradowa Zdrój z okazji Tygodnia Seniora	Świeradów Zdrój
10.30 - 12.30	Śladami Pamięci – warsztaty	Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

DOBIEGNIEW

10.30 - 12.30	Uroczyste wręczenie nagród konkursu Warcabowego i Plastycznego	Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17
---------------	--	---------------------------------------

ZBĄSZYNEK

10.00	V Zbąszyńska Seniorada z Łabądkiem – zmagania sportowe seniorów z terenu Powiatu Świebodzińskiego i Regionu Kozła	Dzienny Dom „Senior – Wigor”, ul. Kosieczńska 4
18.30	Msza Święta w intencji Seniorów z gminy Zbąszynek	Kościół Parafialny w Zbąszynku

KOŻUCHÓW

10.00 – 12.00

Dzień Wspomnień – gra w Bingo w klimacie klubu z dawnych lat

Dom Pomocy Społecznej, Stołówka,
ul. Szprotawska 19

ŚWIEBODZIN

17.00

„Król Cygańskiej Gitary”. Wykład na temat historii i wędrówki Romów.
Koncert - Muzyka Tradycyjna Romów Polskich, Rosyjskich, Węgierskich.
W drugiej części Jazz, gdzie prezentowany jest tradycyjny sinti jazz czyli
muzyka Romów zachodnich, swing, bossanova i znane standardy

Świebodziński Dom Kultury,
Sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 39/41

TRZEBIECHÓW

10.00 - 15.00

Sport łączy pokolenia – Olimpiada sportowa nietypowych konkurencji
zręcznościowych wraz z dziećmi z przedszkola Norlandia z Sulechowa,
grill z kiełbaską - wspólny posiłek po zmaganiach sportowych

Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1

10.00 - 15.00

Regionalne przysmaki – Kozie sery i domowe pierogi , wizyty
„Koła Gospody Pyrniczanki” – wspólne spotkanie kulinarne
wraz mieszkańcami DPS w Trzebiechowie; lepienie pierogów,
wymiana doświadczeń, wspomnienia związane z domowa kuchnią,
degustacja przygotowanych potraw

Dom Pomocy Społecznej
w Trzebiechowie filia Bełcze, Bełcze 19

10.00

Wyjazd na Małe Rancho do Młynkowa. Spotkanie poświęcone
hodowli kóz oraz poznaniu sposobu powstawania koziego sera
i innych wyrobów z mleka koziego

Małe Rancho Młynkowo, Młynkowo 1

ŻARY MIASTO

16.00

„Lalka”, losowanie kartoników do kina Urząd Miasta Żary

Kino Pionier, ul. Podchorążych 30

NOWA SÓL GMINA

17.00 - 21.00

Dzień Seniora w rytmie disco

Świetlica wiejska w Przyborowie

KOSTRZYN

11.00 - 13.30

Dzień tańca „ Tańcem po radość” – zajęcia tanecznie – ruchowe
z mieszkańcami

Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”,
ul. Narutowicza 4a

ŻAGAŃ MIASTO

15.00

Klub planszówek „zGRAni”

Miejska Biblioteka Publiczna, Czytelnia Ogólna,
ul. Szprotawska 4

16.00 - 20.00

„Młodzi duchem” – zabawa dla seniorów, gra DJŚwierku

Pałac Książęcy, Sala Kryształowa,
ul. Szprotawska 4

7.00 - 14.00

Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów

Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

SKWIERZYNA

10.00 – 12.00

”Piosenka łączy pokolenia” spotkanie integracyjne z seniorami
z Dziennego Domu Seniora – Wigor ze Skwierzyny

Dom Pomocy Społecznej, ul. Przemysłowa 42

SULĘCIN GMINA

10.30 – 12.00

„Razem weselej” – spotkanie przedszkolaków z Seniorami

Dzienny Dom Senior+, ul. Młynarska 1

10.00 - 12.00

Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej z Trzemeszna Lubuskiego – występy artystyczne

Ochotnicza Straż Pożarna, Trzemeszno Lubuskie, ul. Ogrodowa 6A

BOBROWICE

16.00 - 22.00

Dzień Seniora

Świetlica wiejska, Janiszowice 41

NOWA SÓL MIASTO

11.00 - 13.00

„Kawiarenka CUS + ZUS” – przy kawie o ważnych sprawach
Kawiarenka będzie kameralnym, otwartym spotkaniem dla seniorów, podczas którego przy kawie i herbacie będą mogli w swobodnej atmosferze porozmawiać ze specjalistami CUS i ZUS o dostępnych dla nich formach wsparcia

Centrum Usług Społecznych, ul. Staszica 1D

17.00 - 18.30

Koncert z pokazem obrzędów „Wianek Czterech Pór:
Obrzędy w dawnej Polsce”

Nowosolski Dom Kultury, ul. Piłsudskiego 49



16.10.2026 PIĄTEK

ZIELONA GÓRA

9.00 - 12.00

Zabawa integracyjno-taneczna w stylu Barbie dla uczestników Dziennego Domu Senior+

Dzienny Dom Senior+, ul. Reja 8

10.00 - 12.00

Taneczna zabawa z zespołem „DeMo”

Dom Pomocy Społecznej, Świetlica, al. J. Słowackiego 29

10.00 - 13.00

Turniej gry w Rummikub. Ilość miejsc ograniczona.
Zgłoszenia tel. 510 939 547

Dzienny Dom Senior+, ul. Stary Kisielin – Pionierów Lubuskich 53

10.00 - 12.30

„Niech żyje radość i wspólne chwile” – uroczyste zakończenie Lubuskiego Tygodnia Seniora, słodkie spotkanie integracyjne (Tort) oraz wyjątkowy występ pracowników dla seniorów

DPS dla Kombatantów, Sala Widowiskowa, ul. Lubuska 11

11.00 - 12.30

„Czarno – białe DISCO”

Dzienny Dom Senior-WIGOR, os. Pomorskie 28

ŁĘKNICA

12.00

Łęknicki Dzień Seniora (występy artystyczne dzieci oraz Stowarzyszenia Emerytów, Rencistów i Inwalidów „Złoty Wiek” w Łęknicy, słodki poczęstunek, zabawy integracyjne dla seniorów)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. Wojska Polskiego 2

NOWOGRÓD BOBRZAŃSKI

16.00 – 18.00

Zajęcia plastyczne pn.: „Jesienne lampiony”

Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji, ul. Poczтовая 7

DOBIEGNIEW

10.00 – 11.00

Uroczysta Msza Święta w intencji Seniorów

Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17

11.00 - 12.30

Spotkanie z Harcerzami z Pierwszej Dobiegniewskiej Drużyny Harcerskiej

Dom Pomocy Społecznej, ul. Gdańska 17

RZEPIN

10.00 - 14.00

Urodziny dla Seniora

Klub Seniora+, ul. Boh. Westerplatte 35

ZBĄSZYNEK

17.00

Wieczór poetycki w wykonaniu Seniorów – „Agnieszka Osiecka – między słowem a piosenką”. Wieczór poezji, muzyki i wspomnień.

Zbąszynecki Ośrodek Kultury, Sala taneczna, ul. Wojska Polskiego 18

BYTNICA

Gminny Dzień Seniora

Świetlica Wiejska w Bytnicy

KOŻUCHÓW

10.00

Spotkanie z Niezwykłym Człowiekiem- rozmowa z proboszczem Mariuszem Dudka o życiu, pasji i codzienności.

Dom Pomocy Społecznej, Świetlica, ul. Szprotawska 19

LUBSKO

11.00 - 12.30

Bał Seniora

Dom Pomocy Społecznej, ul. Zamkowa 27

TRZEBIECHÓW

10.00 - 15.00

Muzyczna podróż przez lata, Taniec bez barier, wspólna zabawa wraz z zaproszonymi mieszkańcami z filii w Bełczu, wspólne śpiewanie, taniec, wybieramy Króla i Królową zabawy, poczęstunek dla wszystkich

Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1

10.00 - 15.00

Od garnka do winnicy – lubuski dzień pełen smaków – wizyta Klubu Seniora z Bojadeł, wspólne gotowanie “Chłopskiego Garnka”, przygotowanie tradycyjnego dania z wykorzystaniem lokalnych produktów, degustacja przygotowanej potrawy

Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie filia Bełcze, Bełcze 19

11.00

Wyjazd do winnicy w Zaborze , poznanie tradycji lubuskiego winiarstwa oraz lokalnych gospodarzy, spacer wśród winorośli, zwiedzanie winnicy, rozmowy dotyczące uprawy winogron w naszym regionie

Winnica Milsko, ul. Bachusa 21, Zabór

ŻARY MIASTO

9.30 - 12.00

Dzień Otwarty Dziennego Domu Senior+

Dzienny Dom „Senior+”, ul. Parkowa 8, tel. 68 475 56 08

KARGOWA

17.00 – 19.00

Koncert dla seniora – kapela „Prima Sort”

Gminne Centrum Kultury, ul. Browarna 7

KOSTRZYN

10.00 - 13.30

Dzień integracji i relaksu. Tworzenie dekoracji jesiennych

Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”, ul. Narutowicza 4a

ŻAGAŃ MIASTO

11.00	Lekcja muzealna dla seniorów	Muzeum Obozów Jenieckich, ul. Lotników Alianckich 45
7.00 - 14.00	Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów	Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6

SKWIERZYNA

10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne pt. "Piosenka łączy pokolenia" spotkanie integracyjne z Seniorami z Uniwersytetu III Wieku ze Skwierzyny	Dom Pomocy Społecznej, ul. Przemysłowa 42
---------------	---	---

NOWA SÓL MIASTO

8.30 - 11.30	Turniej Bocci	Centrum Aktywności Społecznej, Sala gimnastyczna, ul. Kasprowicz 12
--------------	---------------	--



17.10.2026 SOBOTA

ZIELONA GÓRA

16.00 - 19.00	Bal Seniora	Centrum Rekreacyjno – Sportowe, ul. Sulechowska 41
---------------	-------------	---

BOJADŁA

19.00 - 24.00	„Bal Seniora” – na wesoło, gminne obchody	Gminny Ośrodek Kultury, ul. Kościelna 1a
---------------	---	--

DREZDENKO

12.00 - 16.00	XXV Jubileuszowy Powiatowy Dzień Seniora	Centrum Promocji Kultury, ul. Niepodległości 28
---------------	--	---

DOBIEGNIEW

11.00 - 15.00	Udział w występach artystycznych	Centrum Promocji Kultury, ul. Niepodległości 28
---------------	----------------------------------	---

RZEPIN

11.00 – 14.00	IV Rzepiński Dzień Seniora	Miejski Dom Kultury, ul. Słubicka 17
---------------	----------------------------	--------------------------------------

NIEGOSŁAWICE GMINA

16.00 - 22.00	Bal seniora	Sala Wiejska, Niegosławice 85
---------------	-------------	-------------------------------

KOŻUCHÓW

10.00	Msza Święta w intencji Seniorów	Dom Pomocy Społecznej, Kaplica, ul. Szprotawska 19
-------	---------------------------------	---

TRZEBIECHÓW

11.00 – 12.00	Wspólna Msza Św. w intencji Seniorów i Mieszkańców Domu	Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1
11.00 - 13.00	Uroczyste zakończenie Tygodnia Seniora, uroczysta Msza Św. w kaplicy Domu Pomocy Społecznej w Bełczu, dziękczynienie za wspólnie przeżyty Tydzień Seniora	Dom Pomocy Społecznej w Trzebiechowie Filia Bełcze, Bełcze

ŻARY MIASTO

9.00 - 12.00	Bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów 60+ (cytologia, profilaktyczne badania prostaty PSA, badanie poziomu cukru i ciśnienia) wstęp wolny	Szpital na Wyspie – Poradnie Specjalistyczne, ul. Skarbowa 2
14.00	Spacer dla seniorów po Żarach - wstęp wolny	Zbiórka Muzeum Pogranicza Śląsko – Łużyckiego, PL. K. Wyszyńskiego 2, tel. 68 363 83 70
16.00 - 22.00	Żarski Bał Seniora. Losowanie kartoników Urząd Miasta Żary.	Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3, tel. 68470 83 05

KOSTRZYN

16.00	Uroczyste zakończenie XXVII Lubuskiego Tygodnia Seniora – msza św. w intencji Seniorów i pracowników DPS	Dom Pomocy Społecznej „Dom Seniora”, ul. Narutowicza 4a
-------	--	--

ŻAGAŃ MIASTO

10.00 - 14.00	Darmowy wstęp na Basen Arena dla seniorów	Basen Arena, ul. Kochanowskiego 6
7.00 - 14.00	Darmowe granie w kręgle dla seniorów	Dom Pomocy Społecznej, ul. Sulechowska 1

SULĘCIN GMINA

14.00 - 16.00	„Międzypokoleniowe Święto”. Spotkanie integracyjne Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej w Brzeźnie – występy uczestników świetlicy	Świetlice Środowiskowa, Brzeźno 27
17.00 - 19.00	Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej w Zarzynie. Koncert zespołu LBK Z Zielonej Góry, występy artystyczne uczestników Świetlicy Środowiskowej w Zarzynie	Świetlice Środowiskowa, Zarzyń 43a/1
16.00 - 18.00	Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej z Trzemeszna Lubuskiego – występy artystyczne	Ochotnicza Straż Pożarna, Grochów, ul. Główna 7
17.00 – 19.00	Montaż słowno – muzyczny dla Seniorów. Uroczyste spotkanie Seniorów z uczestnikami Świetlicy Środowiskowej w Trzebowie	Ochotnicza Straż Pożarna, Trzebów 61A

NOWA SÓL MIASTO

13.00 - 14.30	Koncert Andrzeja Batora	Nowosolski Dom Kultury, Magazyn Solny, ul. Plac Solny 1
18.00 - 19.30	Koncert Andrzeja Batora	Nowosolski Dom Kultury, Magazyn Solny, ul. Plac Solny 1

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

30.09.2026

ŻARY MIASTO

7.00 - 20.00

Wycieczka w Karkonosze – Śnieżka, Kamienna Góra, Wyjazd odpłatny, zapisy tel. 602 777 969

Zbiórka Żarski Oddział PTTK, Pl. K. Wyszyńskiego 11

01.10.2026

ŻARY MIASTO

10.00 - 14.00

Strefa bezpiecznego Seniora” Spotkanie z przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji w Żarach

Folwark Zamkowy, ul. Folwarczna 3

SKWIERZYNA

10.00 - 13.00

Piknik Senioralny

Park Ryb

02.10.2026

ŻARY MIASTO

11.00

Inauguracja Roku Akademickiego 2026/2027 Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Sala Widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35

SKWIERZYNA

11.00 - 13.00

Inauguracja Roku Akademickiego 2026/2027 Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Skwierzyński Ośrodek Kultury, ul. Teatralna 5

03.10.2026

SKWIERZYNA

18.00

Dancing

Hala „Kasztanówka”, ul. A. Mickiewicza 26

04.10.2026

ŻARY MIASTO

18.00

Koncert słowno – muzyczny „Wszystko jest miłością” gościnnie Andrzej Grabowski. Bilety: www.abilet.pl oraz Salon Wystaw Artystycznych. Wydarzenie odpłatne

Sala Widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35

05.10.2026

ŻARY MIASTO

10.00

„Szukamy drzew pomnikowych w Zielonym Lesie” wstęp wolny

Basen miejski, ul. Źródłana 1a

06.10.2026

ŻARY MIASTO

10.00 - 12.00

Ognisko integracyjne „Od Rodzinnego Domu Seniora w Żarach do Europejskiego Centrum Seniora w Mielnie”. Udział bezpłatny. Dojazd we własnym zakresie

Mielno 30b, 68-132 Mielno

SKWIERZYNA

10.00 - 15.00

Warsztaty ze śmiechoterapii

Świetlica Wiejska w Murzynowie

DĄBIE GMINA

06-11 października Gminny Tydzień Seniora

Miejscowości na terenie Gminy Dąbie

07.10.2026

ŻAGAN

12.00 - 16.30

Powiatowy Dzień Seniora pt. „Rada Seniorów od działania i doradzania”

Dziedziniec Żagańskiego Pałacu Kultury,
ul. Szprotawska 4

ŻARY MIASTO

10.00

Warsztaty ekologiczne Zakład Zagospodarowania Odpadów w Marszowie, zbiórka PL. K. Wyszyńskiego 11, tel. 602 777 969

Zakład Zagospodarowania Odpadów
w Marszowie

NOWA SÓL GMINA

17.00 - 21.00

Dzień Seniora w rytmie disco

Świetlica wiejska w Rudnie

08.10.2026

NIEGOSŁAWICE GMINA

13.00 - 17.00

Piknik z seniorem

Plac przy Sali Wiejskiej, Sucha Dolna 43

09.10.2026

ŻARY MIASTO

16.00 - 20.00

Biesiada przy ognisku, wstęp wolny

Basen miejski, ul. Źródlana 1a

SKWIERZYNA

10.00 - 12.00

Warsztaty kosmetyczne z firmą Mary Kay

Dzienny Dom Seniora Wigor, ul. 2 Lutego 23

10.10.2026

ŻARY MIASTO

16.00 - 22.00

Bal Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, zapisy tel. 516446617, udział odpłatny

Basen miejski, ul. Źródlana 1a

ŚWIDNICA GMINA

17.00

Bal Seniora

Hala Sportowa Świdczanka,
ul. Ogrodowa 36a

11.10.2026

ŻARY MIASTO

17.00 Koncert zespołów artystycznych Uniwersytetu Trzeciego Wieku Żarskiego Sala widowiskowa LUNA ŻDK, ul. Okrzei 35
Domu Kultury „Królują przeboje, tańczą serca” wstęp wolny

19.10.2026

ŻARY MIASTO

10.00 „Z Żar do Żar – Zatorze przyszłości”. Spacer po dzielnicy Zatorze i panel dyskusyjny na temat fotowoltaiki w Zespole Szkół Budowlanych. Zbiórka przy PKP Żary, godz. 10.00, tel. 602777969, wstęp wolny Zespół Szkół Budowlanych, ul. Górnośląska 2

20.10.2026

ZIELONA GÓRA

10.00 - 15.00 II Forum senioralne DOBROSTAN SENIORA Sala Kolumnowa Urzędu Marszałkowskiego w Zielonej Górze

NOWA SÓL GMINA

17.00 - 21.00 Dzień Seniora w rytmie disco Świetlica wiejska w Lubięcinie

SKWIERZYNA GMINA

13.00 - 15.00 Warsztaty ze śmiechoterapii Świetlica Wiejska w Korbielewk

13.00 - 15.00 Warsztaty ze śmiechoterapii Świetlica Wiejska w Świniarach

21.10.2026

ŻARY MIASTO

11.00 Wykład Pawła Lichtańskiego Burmistrza Łowej „Małe miasta – wielkie nadzieje” Zbiórka przy PTTK o godz. 9.00, dojazd we własnym zakresie, tel. 602777969 Biblioteka Kultury, ul. Żagańska 15

SKWIERZYNA

9.00 - 13.00 Grzybobranie Leśniczówka

22.10.2026

NOWA SÓL GMINA

17.00 - 21.00 Dzień Seniora w rytmie disco Świetlica wiejska w Kiełczu

MASZEWO

17.00 - 22.00 Bal Seniora Sala wiejska w Rybakach

ŻARY MIASTO

17.00 Spotkanie z żaranką, emerytowaną adwokat, obecnie malarką z zamiłowania Elżbietą Raczkowską – Gęsior w ramach cyklu „Senior z Pasją”, wstęp wolny Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Wrocławska 11

23.10.2026

BOJADŁO

10.00 - 14.00

„2 SENIORIADA”

Szkoła Podstawowa w Bojadłach

BYTOM ODRZAŃSKI

17.00

Uroczysta akademicka z okazji Dnia Seniora

Dom Kultury, ul. Aleje Złotej Jesieni 1

ŻARY MIASTO

18.00

„W pogoni za świetlikiem”, zbiórka Stadion „Syrena”, udział bezpłatny

Stadion Syrena, ul. Leśna 34

24.10.2026

KROSNO ODRZAŃSKIE

17.00 - 24.00

Bal Seniora

HuFa Rodzinna Przystań, ul. Pionierów 44

NOWE MIASTECZKO GMINA

17.00 - 20.00

Gminny Dzień Seniora w Nowym Miasteczku, występ zespołu Prima Sort – „Program Warszawski”

Gminny Ośrodek Kultury, ul. Kościuszki 2

BYTOM ODRZAŃSKI

18.00 - 24.00

Zabawa dla Seniorów w Restauracji

Restauracja „Miedź i miód”, ul. Dworcowa 25

26.10.2026

GUBIN

17.00 - 24.00

Zabawa taneczna

Polski Związek Emerytów i Rencistów,
Oddział Rejonowy, lokal „Zenek”

28.10.2026

SKWIERZYNA

10.00 - 12.00

Spotkanie profilaktyczne „Senior w roli głównej” – Powiatowa Inspekcja Sanitarna

Dzienny Dom Senior Wigor, ul. 2 Lutego 23

Patronat medialny:

radio zachód

