



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Urząd Miasta Sopotu
ul. Tadeusza Kościuszki 25/27 2 Dom Sąsiedzki „Miejsce”
ul. Bohaterów Monte Cassino 11A 3 Sopoteka
ul. Tadeusza Kościuszki 14 4 Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i książka” Biblioteki Sopotkiej
ul. Kazimierza Wielkiego 14 5 Dom Sąsiedzki przy Filii „Broadway” Biblioteki Sopotkiej
ul. Oskara Kolberga 9 6 Dworek Sierakowskich
ul. Józefa Czyżewskiego 12 7 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie
ul. Kolejowa 14 8 Muzeum Sopotu
ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8 | <ul style="list-style-type: none"> 9 Dom Pomocy Społecznej
ul. Adama Mickiewicza 49 10 Dom Sąsiedzki „Dwie zmiany”
ul. Bohaterów Monte Cassino 31 11 Państwowa Galeria Sztuki
Plac Zdrojowy 2 12 Skansen Archeologiczny – Grodzisko w Sopocie
ul. Jana Jerzego Haffnera 63 13 Dom Sąsiedzki „Potok”
ul. Józefa Kraszewskiego 31 14 Pracownia Artystyczna Sztuka Odnowa
ul. Władysława IV 17 15 Park Północny 16 Muszla koncertowa na Moło 17 Sopotki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Kościuszki 22-24 |
|---|--|

Ruszamy w Sopot!



SOPOCKIE Dni Seniora

10-14.06.2019

MNÓSTWO ATRAKCJI!

- KONCERTY I POKAZY
- WARSZTATY I WYKŁADY
- WYSTAWY
- STOISKA WYSTAWIENNICZE
- SPOTKANIA WIELOPOKOLENIOWE
- AKTYWNOŚCI SPORTOWE



RÓŻNE LOKALIZACJE
W SOPOCIE



WSTĘP WOLNY

5 dni
tematycznych

- Aktywność obywatelska
- Bezpieczeństwo
- Sport i rekreacja
- Edukacja
- Zdrowie i kultura

Organizatorzy:



Patronat honorowy:



Patronat medialny:



Partnerzy:



PONIEDZIAŁEK

10.06.2019



Aktywność obywatelska

- **13:00-15:00** Urząd Miasta Sopotu, ul. Tadeusza Kościuszki 25/27 (obowiązują zaproszenia)
Uroczysta Sesja Rady Seniorów z udziałem władz Miasta Sopotu oraz zaproszonych gości
- wykład prof. UG Henryka Olszewskiego
- prezentacja Budżetu Obywatelskiego
- rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Sopot w moich oczach”
- **Imprezy towarzyszące:**
 - 15:00-17:00** „Kwiat w makramie” — warsztaty międzypokoleniowe, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11A
 - 15:30-16:15** „Zmiany w ochronie zdrowia, m.in. E-recepta” — Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14
 - 16:30-17:30** „Wolontariat — aktywność dla seniora”, Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych, Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14
 - 17:00-19:00** „Pasty kanapkowe”, warsztaty z dietetykiem, Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej, ul. Kazimierza Wielkiego 14
 - 17:30-18:45** Qigong — gimnastyka dla duszy i ciała, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31
 - 18:30** Teatr przy Stole: „Szach mat” — komedia S. Vögla ze słodkim wstępem, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

WTOREK

11.06.2019



Bezpieczeństwo

- **11:00-14:00** Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14
 - 11:05** „Sopotki System Wsparcia Osób Starszych”, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie
 - 11:20** „Jak nie dać się oszukać przy zawieraniu umów konsumenckich”, Miejski Rzecznik Konsumentów (czas na pytania, indywidualne konsultacje oraz poczęstunek)
 - 12:15** „Wolontariat sąsiedzki — bezpieczeństwo w sąsiedztwie”, Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych (czas na pytania, indywidualne konsultacje oraz poczęstunek)
 - 13:15** „Bezpieczny Senior” — wykład z zakresu prawa rzeczowego, rodzinnego i spadkowego, Kancelaria Adwokacka Katarzyna Słoboda (czas na pytania, indywidualne konsultacje oraz poczęstunek)
- **Imprezy towarzyszące:**
 - 10:00-15:00** Dzień otwarty w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sopocie, ul. Kolejowa 14
 - 12:00-14:30** Zdrowy senior to aktywny senior, gimnastyka usprawniająca, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Kraszewskiego 31
 - 13:00-13:45** Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Cisza przed burzą. Lato 1939 w Sopocie”, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8
 - 16:00-17:00** Joga na trawie, DS przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej, ul. Kazimierza Wielkiego 14
 - 18:00-19:30** Akademia Dobrych Relacji: wykład pt. „Jak być lubianym”, Dom Sąsiedzki „Centrum” Filia Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

ŚRODA

12.06.2019



Sport i rekreacja

- **11:00-16:00** Festyn Sportowy, Dom Pomocy Społecznej, ul. Adama Mickiewicza 49
występy na scenie, atrakcje dla dzieci, młodzieży i seniorów, gry i zabawy, turniej szachowy, część wystawiennicza — oferty dla seniorów, poczęstunek
13:00 pokazy sportowe aktywnych sopockich seniorów
14:00 potańcówka z muzyką na żywo
- **Imprezy towarzyszące:**
 - 12:00-13:30** Warsztaty plastyczne dla seniorów, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8
 - 15:00-17:00** „Komiks o babci, komiks o wnuczku”, warsztaty międzypokoleniowe tworzenia komiksów, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11 A
 - 17:00-18:30** Warsztaty herbaciane dla seniorów, Dom Sąsiedzki „Dwie zmiany”, ul. Bohaterów Monte Cassino 31

CZWARTEK

13.06.2019



Edukacja

- **11:00-13:00** Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2 (obowiązują zaproszenia)
Uroczyste zakończenie roku akademickiego Sopotkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z udziałem Prezydenta Jacka Karnowskiego oraz zaproszonych gości, wykład Joanny Mruk z Grupy Rekonstrukcji Historycznej „Bluszcz” na temat mody kurortowej, w nawiązaniu do wystawy w Muzeum Sopotu „Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”
- **Imprezy towarzyszące:**
 - 10:00-13:30** Spotkanie z archeologią, Skansen Archeologiczny — Grodzisko w Sopocie, ul. Jana Jerzego Haffnera 63
 - 10:00** Ludzie epoki kamienia — prelekcja z pokazem wykonywania narzędzi krzemienych
 - 11:00** Uzbrojenie Słowian i wikingów — prelekcja z pokazem uzbrojenia
 - 12:00** Ognisko i strzelanie z łuku (kietbaski we własnym zakresie)
 - 13:00** Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Ostrów Lednicki — kulturowe dziedzictwo Europy”
- 15:00-17:30** „Piknik na Grodzisku” Sopotkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (obowiązują zaproszenia)
Skansen Archeologiczny — Grodzisko w Sopocie, ul. J. J. Haffnera 63
- warsztaty otwarte dla uczestników, ognisko, kuchnia polowa
- 18:00-19:00** Czwartkowy Wieczór Muzyczny: koncert kameralny z nutą słodczy, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

PIĄTEK

14.06.2019



Zdrowie i kultura

- **12:00-15:00** Muszla koncertowa na Moło
Koncerty, występy i pokazy na scenie: zumba, taniec country, taniec hiszpański;
„Jak wykorzystać owoce i warzywa — soki”, pokaz + degustacja,
warsztaty tańca hiszpańskiego, Fotobudka
12:15 - koncert zespołu Kobiety Duo
14:15 - koncert Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot
- **Imprezy towarzyszące:**
 - 9:00-10:00** Poranny stretching, Park Północny
 - 10:00-11:00** Mindfulness — relaksacja i uważność, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III
 - 11:00-12:00** „Młoda, młodsza, coraz młodsza — czyli jak zatrzymać proces starzenia skóry”, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III
 - 13:00-14:30** Warsztaty plastyczne dla seniorów, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8
 - 14:30-16:00** Trening pamięci i koncentracji, Dom Sąsiedzki przy Filii „Broadway” Biblioteki Sopotkiej, ul. Oskara Kolberga 9
 - 15:00-17:30** „Ukwiecamy nasz świat”, warsztaty wielopokoleniowe tworzenia papierowych kwiatów, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31
 - 15:00-17:15** „Kwartet” w reż. Dustina Hoffmana, seans filmowy oraz dyskusja po filmie, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III
 - 17:00-18:30** „Od nowa czas mi służy” — warsztat wizażu, Pracownia Artystyczna Sztuka Odnowa ul. Władysława IV 17
 - 17:30-19:00** „50-tka dookoła świata” — spotkanie z autorką książki Katarzyną Kozłowską, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III
- **Wystawy stałe:**
 - „Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8, godziny otwarcia Muzeum, wtorek–piątek 10:00-17:00.
 - „Realizm magiczny” — wystawa malarstwa Anny Malinowskiej (5.06-3.07). Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12, galeria czynna codziennie w godz. 12:00-18:00.

Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny, oprócz oznaczonych „obowiązują zaproszenia”.

Program może ulec niewielkim zmianom.